



Дарк-роман?

Как выбраться из него в реальной жизни

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ВЫЖИВАНИЮ
В АБЬЮЗИВНЫХ
ОТНОШЕНИЯХ

Кристина Юраш

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

АВТОР ДАРК-РОМАНОВ И ЛЮБОВНОГО ФЭНТЕЗИ

18+

Кристина Юраш

Дарк роман. Как выбраться из него?

Инструкция по выживанию

<https://litres.ru/74536334>

SelfPub; 2026

Аннотация

В книгах опасный мужчина может быть притягательным. В жизни — опасный мужчина остаётся опасным.

Что делать, если однажды ты понимаешь, что твой собственный «дарк-роман» давно перестал быть романом?

Если ты боишься его реакции. Если постоянно подбираешь правильные слова, одежду и выражение лица, чтобы не спровоцировать очередной скандал. Если ты думаешь об уходе — и одновременно не представляешь, как это сделать.

Эта книга тебя и твою безопасность.

Как оценить происходящее. Как подготовить выход и не выдать свои планы. Что делать с деньгами, документами, детьми и животными. Как вести себя, если ситуация стала опасной. Как пережить преследование после ухода, не попасть обратно в отношения из-за тоски, страха или обещаний «я изменился» — и постепенно вернуть себе право решать, как жить дальше.

Продавать эту книгу нельзя.

Потому что человек в абьюзивных отношениях далеко не всегда имеет возможность безопасно что-то купить. Иногда нужная информация должна просто оказаться рядом вовремя.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ БЕЗОПАСНО	8
Часть I. Что со мной происходит?	14
Глава 1. Оценка ситуации	14
Глава 2. Почему «серый камень» может стать смертельно опасным?	21
Глава 3. Молчание — это плохо	25
Глава 4. Припугнуть уходом, или Почему это плохая идея	34
Глава 5. А вдруг я виновата?	38
Глава 6. Его трудное детство и прочие оправдания	42
Глава 7. Игры, в которых ты никогда не победишь	58
Часть II. Почему я всё ещё здесь?	69
Глава 8. Почему ты хочешь остаться с ним	69
Глава 9. Почему ты продолжаешь надеяться	92
Глава 10. Что ещё удерживает тебя рядом	102
Часть III. Я готовлю выход	112
Глава 11. Как взаимодействовать с ним, пока я готовлюсь уйти?	112
Конец ознакомительного фрагмента.	123

Кристина Юраш Дарк роман. Как выбраться из него?

Инструкция по выживанию

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогая моя девочка !

Возможно, ты уже знаешь меня как автора дарк-романов фэнтези с драконами и властными мужчинами.

Я пишу истории о сложных отношениях. О мужчинах, которых в реальной жизни стоило бы обходить по очень широкой дуге. О болезненной привязанности, власти, ревности, контроле, манипуляциях, предательстве. О героинях, которые сначала оказываются внутри чужой игры, а потом пытаются вернуть себе право решать, кем им быть и как им жить.

В книгах всё это безопасно.

Можно закрыть страницу. Можно влюбиться в самого опасного героя, потому что между вами есть экран. Можно прожить страх, боль, зависимость, ярость, позднее раскаяние — и знать, что в конце автор обязательно приведёт историю туда, куда она должна прийти.

В жизни кнопки «закрыть книгу» нет.

И, наверное, именно поэтому однажды мне стало мало просто писать истории, в которых женщина выбирается.

Мне захотелось написать книгу для той женщины, которая пока ещё находится внутри.

Не для вымышленной героини.

Для тебя.

Это не дарк-роман. Здесь не будет опасного мужчины, которого сюжет в нужный момент заставит раскаяться. Я не стану обещать, что любовь всё исправит, что нужно ещё немного потерпеть или найти правильные слова, после которых человек внезапно перестанет причинять тебе боль.

Здесь будет другое.

Мы попробуем разобраться, что происходит. Почему из отношений, в которых плохо, бывает так трудно уйти. Почему ты можешь всё понимать головой — и всё равно оставаться. Почему после очередной боли появляется надежда. Почему собственные решения вдруг кажутся неправильными. Почему ты начинаешь сомневаться в своей памяти, чувствах, ценности и даже в праве хотеть другой жизни.

А главное — что можно делать дальше.

Шаг за шагом.

Я много лет пишу истории о женщинах, попавших в ловушку отношений. Возможно, именно за такими историями ты когда-то пришла к моим книгам. Если так — оставайся. Мои романы никуда не исчезнут. В них по-прежнему бу-

дут драконы, опасные мужчины, тёмная романтика, безумная химия и героини, которые однажды перестают жить по чужим правилам.

Но эту книгу я написала не ради красивого финала.

А для того, чтобы ты выжила.

Я не осуждаю. Я понимаю тебя. Я знаю твои чувства, твои мысли, потому что однажды я уже была в такой ситуации. И надеюсь, что вместе мы сможем вернуть тебя и твоё будущее.

Я не буду требовать от тебя героизма. Я помогу тебе вернуть способность управлять собственной жизнью — сначала одним решением, потом вторым, потом третьим.

Кристина Юраш

автор фэнтези и дарк-романов

<https://vk.ru/kakafftor>

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ БЕЗОПАСНО

Перед тем как мы пойдём дальше, мне нужно спросить тебя об одной вещи.

ОН МОЖЕТ УЗНАТЬ, ЧТО ТЫ ЧИТАЕШЬ ЭТУ КНИГУ?

Не отмахивайся. Подумай. Он проверяет твой телефон? Берёт его без спроса? Знает пароль? Просматривает историю браузера? Заглядывает в переписки? У вас общий Apple ID или Google-аккаунт? Он видит, какие приложения ты устанавливаешь? Может открыть твою электронную почту? Проверяет банковские операции?

Иногда каким-то удивительным образом знает, что ты искала в интернете, кому звонила и где была? Если хотя бы на один вопрос ты ответила:

— Возможно...

Остановись. Книга, которую ты сейчас читаешь, тоже может стать частью твоего плана безопасности — и частью риска.

Представь: ты закрыла её, выдохнула, впервые за долгое время подумала: «Господи. Так вот что со мной происходит. Значит, я могу уйти», — а вечером он берёт твой телефон и видит: «В жизни случился дарк-роман? Как из него выбрать-

ся. Инструкция для выживания».

Прекрасно. Вот этого счастья нам сейчас совершенно не надо.

Поэтому первое правило простое: не доказывай свою смелость тем, что читаешь эту книгу у него под носом. Наша задача не показать ему: «Ага! Я тебя раскусила!» Наша задача — чтобы ты осталась в безопасности.

ЕСЛИ ТЫ ЧИТАЕШЬ С ТЕЛЕФОНА ИЛИ КОМПЬЮТЕРА

Не считай автоматически устройство безопасным только потому, что оно твоё. Он мог когда-то знать пароль. Держать телефон в руках. Настраивать его. Подключить семейный аккаунт. Иметь доступ к твоей почте. Войти в твой аккаунт с другого устройства. А иногда человек вообще не понимает, каким образом партнёр узнаёт слишком много.

Поэтому, если у тебя есть серьёзное подозрение, что устройство контролируется, **важные вещи лучше искать и читать с другого устройства, к которому он никогда не имел доступа.**

Это может быть телефон доверенного человека, компьютер на работе, если это безопасно и разрешено правилами, устройство в библиотеке или другом безопасном месте, а при возможности — новый телефон, к которому он никогда не

имел доступа.

Но не надо прямо сейчас хватать свой телефон и устраивать в нём генеральную уборку.

— Так! Пароль поменяла! Геолокацию выключила! Все аккаунты закрыла! Историю снесла! Подозрительное приложение удалила!

Стоп. Если твой «друг» привык контролировать устройство, внезапная генеральная уборка тоже может быть замечена.

И вместо безопасности ты получишь:

— А пароль почему поменяла?

— Почему история пустая?

— Почему геолокация отключена?

— Что ты от меня скрываешь?

Поэтому действует уже знакомое нам правило:

НЕ СОЗДАВАЙ НОВУЮ ОПАСНОСТЬ, ПЫТАЙСЯ СТАТЬ БЕЗОПАСНЕЕ.

Если ты подозреваешь контроль, иногда разумнее сначала получить доступ к другому безопасному устройству, а уже потом решать, что менять на старом.

РЕЖИМ «ИНКОГНИТО» — НЕ ПЛАЩ-НЕВИДИМКА

Очень хочется нажать «приватный режим» и решить: «Всё. Теперь никто ничего не увидит». Не совсем. При-

ватный режим может уменьшить количество следов, которые сохраняет сам браузер, но не превращает устройство в невидимое. Если человек имеет доступ к твоим аккаунтам, устройству или средствам контроля, одного «инкогнито» может быть недостаточно. Поэтому полезнее спрашивать не «какую волшебную кнопку нажать?», а «какое устройство он точно не контролирует?». Вот оно и подходит для важных поисков гораздо лучше.

НЕ СОЗДАВАЙ ФАЙЛ «ПЛАН ПОБЕГА»

Я серьезно.

Иногда, когда наконец появляется надежда, хочется всё записать очень подробно. Для мотивации. Чтобы не забыть. Чтобы видеть, что есть выход.

«В пятницу он уходит в восемь. В 9:15 приезжает Марина. Деньги лежат там-то. Документы у мамы. Едем туда-то».

И сохранить всё это под названием вроде «ПЛАН ПОБЕГА ОТ СЕРГЕЯ». Милая моя, нет. Не надо.

Не нужно уметь взламывать Пентагон, понимать работу каждого сервиса в телефоне или идеально стирать каждый след собственного существования. Ты и так сейчас перегружена. Нам нужен не идеальный секретный агент.

Не нужно идеально стереть каждый след собственного существования.

Нам нужна ты. Живая. С телефоном. Он тебе еще пригодится!

Поэтому прямо сейчас не усложняй задачу. Проверь несколько вещей.

ЧЕК-АП: БЕЗОПАСНО ЛИ МНЕ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Это устройство он не контролирует или я достаточно уверена, что не контролирует.

Книга, файл, история чтения или заметки не окажутся у него на виду автоматически.

Я понимаю, что общий аккаунт, облако или другое устройство могут синхронизировать информацию.

Я не устраиваю резких изменений в телефоне, если они сами могут вызвать подозрение.

Если рядом возникнет непосредственная опасность, я закрою книгу и займусь собой, а не цифровыми следами.

Если хотя бы в одном пункте ты сомневаешься, найди более безопасный способ читать. Если сейчас безопасно — хорошо, идём дальше. Если нет — закрой книгу и вернись к ней тогда, когда сможешь сделать это безопаснее. Я никуда не денусь. А теперь, если всё в порядке, пойдём дальше. Нам с тобой предстоит большая работа.

СНАЧАЛА — БЕЗОПАСНОСТЬ. ПОТОМ — ВСЁ

ОСТАЛЬНОЕ.

Часть I. Что со мной происходит?

Глава 1. Оценка ситуации

Я не знаю, как ты попала в такие отношения. И, честно сказать, это не имеет значения.

Важно то, что ты уже в них. И с этим мы будем работать. Мы будем СПАСАТЬ ТЕБЯ, ТВОЮ ДУШУ, ТВОЕ ТЕЛО.

Многие авторы и психологи кричат в один голос: «Собирай вещи и беги!» Но они не понимают, что такие слова для разрушенной личности — это не призыв к действию. Это ещё один повод ненавидеть себя за слабость. За неспособность просто так взять, собрать вещи и рвануть прочь. Потому что есть то, что держит. Привычка, надежда, деньги, дети, неизвестность, которая пугает.

Сейчас ты не чувствуешь себя способной к побегу. И это нормально.

Сначала нам нужно разобраться в ситуации, оценить риски, вернуть себя, научиться безопасному взаимодействию и уже тогда бежать. Когда ты будешь готова. Когда ты впервые увидишь горизонт впереди. Когда высохнут слёзы, и ты увидишь жизнь за пределами клетки.

Она там есть. Просто тебе запретили её видеть.

Начнем с самого важного.

ТЫ НЕ МОЖЕШЬ СТРОИТЬ СВОЮ БЕЗОПАСНОСТЬ НА НАДЕЖДЕ, ЧТО ОН ИЗМЕНИТСЯ

Изменится через пять лет? Отлично.

Не изменится? Возможно.

Но тебе, моя дорогая девочка, не надо оставаться экспериментальной мышью, проверяющей это собственным телом.

Я знаю, что ты помнишь другого человека. Того, кто дарил цветы, отдавал свою куртку, улыбался, писал: «Доброе утро, солнце!» Того, с кем ты была счастлива.

И сейчас ты видишь перед собой другого человека. Того, кто спокойно позволяет себе оскорбить тебя на ровном месте, ударить или заставить чувствовать себя виноватой.

Тебе нужно понять одну вещь. **ТЕБЕ ПРИХОДИТСЯ ИМЕТЬ ДЕЛО С ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ ПЕРЕД ТОБОЙ СЕЙЧАС. А НЕ С ТЕМ, КЕМ ОН БЫЛ РАНЬШЕ.**

Да, у тебя остались фотографии с шашлыков, где он улыбается.

Остались воспоминания о хорошем.

Они настоящие. Я не собираюсь убеждать тебя, что ничего этого не было.

Было.

Но фотография из счастливого прошлого не может защитить тебя от человека, который сейчас стоит перед тобой.

Не фотография сейчас обзывает тебя.

Не воспоминание угрожает.

Не тот мужчина с букетом делает твою жизнь филиалом ада.

Это делает человек, с которым ты живёшь сегодня.

И именно его поведение нам нужно оценивать.

ПОЧЕМУ ОН ТАК ВЕДЁТ СЕБЯ?

Некоторые советы звучат так, будто однажды ты просто «позволила» ему обращаться с собой плохо — не ушла, не ответила, не собрала вещи, не удалила номер. И теперь сама виновата.

Нет.

Я не знаю, что именно происходит у него в голове. И мне не нужно это знать, чтобы увидеть главное.

Ты можешь ошибиться, сказать неприятное, не согласиться, задержаться, накраситься, передумать. Это может стать поводом для конфликта. Но между конфликтом и насилием есть выбор.

Один человек уходит остыть. Другой говорит: «Мне больно». Третий заканчивает отношения. А человек рядом с тобой использует оскорбление, угрозу, контроль или удар.

Вот это мы и оцениваем.

НАМ НЕ НУЖЕН ЕГО ДИАГНОЗ. НАМ НУЖНО ОЦЕНИТЬ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ.

Человек может приписать обычному поступку смысл, ко-

того ты в него не вкладывала, и быть совершенно уверенным в своей версии. Но даже искренняя уверенность не даёт ему права превращать собственную интерпретацию в оправдание контроля, унижения или насилия.

ТЫ — НЕ ПРИЧИНА ЕГО НАСИЛИЯ. НА ТВОЕМ МЕСТЕ МОГ БЫТЬ КТО УГОДНО. И ОН БЫ ВЕЛ СЕБЯ С НЕЙ ТАК ЖЕ.

А всё остальное — это перекладывание с больной головы на здоровую.

Но ведь все говорят... Мама говорит, что если бы ты вела себя по-другому, то он бы с тебя пылинки сдувал. И приводит примеры. Папа, муж подруги, коллега... Никто не обижает жён. И ты видишь, что это похоже на правду. И думаешь, что это правда.

И сейчас давай посмотрим, почему эта логика не работает.

У каждого человека есть взаимосвязь между триггером и реакцией. Тебе улыбаются — ты улыбаешься в ответ.

А теперь вернемся к нашему дорогому примеру. Сейчас я докажу тебе, что он нездоровый, а ты — здоровая.

Представь себе. Поздний час. Девушка возвращается с работы. У неё красное пальто и коричневая сумка. Она идет по одному и тому же маршруту. Уставшая, погруженная в свои мысли. В кармане её пальто ключи. Она уже мысленно ставит чайник и включает сериал.

Сегодня мимо неё проходили сотни людей. Десятки мужчин. Кто-то проводил её взглядом, кто-то просто прошел ми-

мо.

Но нашелся тот, кто через несколько дней будет сидеть на стуле у следователя, рассказывая, как изнасиловал и убил эту девушку.

Что услышит следователь от маньяка?

Ну ведь она же надела красное пальто! Это означало, что она хотела с ним познакомиться!

Она взяла коричневую сумку, потому как хотела с ним познакомиться.

Она специально ходит этой дорогой, чтобы с ним познакомиться!

Это звучит абсурдно. Красное пальто она купила, потому что была скидка на него. И оно красивое. Коричневую сумку она взяла к сапожкам. Она удобная. В ней много карманов. А это — самая быстрая и удобная дорога, чтобы побыстрее оказаться дома после тяжёлого рабочего дня.

Смотри, для него триггером стало то, что для нормально-го человека триггером не является. Красное пальто — это знак для него. Коричневая сумка — это знак. Маршрут — знак.

Я просто привела пример. Триггером может быть все, что угодно.

Как видишь, нездоровый человек видит триггеры там, где их нет. Он придумывает их, придумывает историю в своей голове. А страдают окружающие.

Ты скажешь: «Ну мой-то не какой-то маньяк с улицы!»

Окей, давай попробуем на бытовом примере. Ты увидела крутой макияж и tutorial. У тебя было хорошее настроение. Ты разбирала стол и нашла косметичку. И решила накраситься на работу.

Что подумает нормальный человек?

О! У нее хорошее настроение. Ей идёт. Или наоборот. Впрочем, сколько людей, столько мнений. Не всем идёт макияж из tutorialа.

Что подумает нездоровый человек?

«Она накрасилась» «значит, у неё мужчина» «значит, я имею право устроить ей ад».

Она накрасилась, потому что там мужик. Она мне изменяет. Точно. Она с ним встречается за моей спиной. И дальше история раскручивается.

На выходе ты получаешь: «Слышишь, тварь жирная! Ты куда намалевалась? А ну быстро смой с ебальника всё это! Я кому сказал!»

Как видишь, он придаёт триггеру своё извращенное значение, придумывает историю и верит в неё.

Именно это объясняет его странные выпады, его странную внезапную реакцию на невинные вопросы, невинные слова, действия. Ты ведь уже замечала это, и не раз? Вроде бы ничего такого не случилось, но он уже оскорбляет тебя и брызжет пеной у рта.

Нам не нужно ставить диагноз его голове. Нам достаточно увидеть результат: обычный поступок превращается в повод

для контроля, унижения или насилия.

Дело не в том, что ты ещё не нашла правильную комбинацию слов, макияжа и молчания. Такой комбинации, которая гарантирует безопасность рядом с человеком, применяющим насилие, нет.

Ты не сломана. Ты истощена, запугана и измучена. Но ты всё ещё здесь. **ОСОЗНАЙ.**

Сейчас в твоей голове появилась опасная мысль: «Если я вычислю все его триггеры, то смогу избежать насилия».

Пойми одну важную вещь. Красное пальто, коричневая сумка или твой макияж не вызывают насилие. Это не настоящие причины. Это поводы, которые он назначает причинами. Сегодня виноват макияж. Завтра — отсутствие макияжа. Сегодня ты слишком долго молчала. Завтра — слишком много говорила. Потому что дело **НЕ ТОЛЬКО** в триггере.

Дело в его желании управлять тобой и наказывать тебя, когда ты не соответствуешь истории в его голове.

Ты читаешь эти строки, а у тебя слёзы на глазах. Я знаю, как расплываются буквы и что происходит внутри тебя, моя маленькая милая девочка, когда до тебя наконец-то начинает доходить, что это — не ты виновата. А он.

Но помни, если твоя жизнь сейчас под угрозой — беги. Беги, а там разберемся.

Глава 2. Почему «серый камень» может стать смертельно опасным?

Психологи щедро рекомендуют эту технику как самую рабочую против абьюзера. Суть техники заключается в том, что ты становишься скучной. Отвечаешь пресно и односложно, не транслируешь эмоции, представляешь, что между вами стена.

Если кратко, то прикинься морально дохлой — медведь уйдёт.

Дорогая моя девочка. Это сработает на хамовитую бабку в трамвае, на незнакомого мужика на остановке, решившего после пары литров пива, что ты — его судьба. И то не факт. Как, собственно, и все советы из интернета.

Но она может не сработать на того, кто давно тебя знает. Поэтому я обязана предупредить о возможном варианте развития событий. О котором не говорят статьи. Это проверено на практике.

Представь себе. Ты вдруг решила не давать ему эмоций, к которым он привык. Между тобой и мучителем прослеживается странная закономерность. Он привык к определённым твоим реакциям. И резкая перемена поведения может быть им замечена. А тут ты вдруг решила перекрыться и отвечать так, будто внутри все сдохло.

Сначала с его стороны будет недоумение. Погоди, еще вчера ты плакала и кричала, а сегодня сидишь, как заплесневелая, и отвечаешь так, словно ты искусственный интеллект.

Мы не знаем, что именно он подумает. Но один из возможных вариантов реакции: «Погоди, что-то с ней не так! А ну-ка, давай-ка я добавлю градус!»

И если раньше он просто доставал тебя колкостями и оскорблениями, то сейчас, прибавив газу, дело может дойти и до рукоприкладства. Нет, а что? Если жертва на слова не реагирует так, как нужно мучителю, то почему бы и не ударить тебя? Может, так она завизжит, заплачет или даст наконец-то эмоцию.

Но и на рукоприкладстве он может не остановиться. Потом в дело пойдут вещи. Планшет, телефон, ноутбук. В моральный замес могут попасть дети, домашние животные. Вряд ли ты сможешь спокойно смотреть, как он измывается над ребёнком под предлогом «воспитания» или мучает твоего кота.

И тут ты, разумеется, сорвёшься.

Что и требовалось доказать.

И что мы имеем в итоге? Телефон разбит, ноутбук тоже, одежда изрезана, кот прячется за шкафом, ребенок захлебывается рыданиями, губа разбита в кровь и хваленая тактика «серый камень» не сработала.

Это в лучшем случае. Если детей поблизости нет и всё, что можно было сломать, он уже сломал, рукоприкладство

продолжится. И может закончиться печально.

Вот до чего может дойти попытка применить безобидный совет из интернета рядом с человеком, способным на насилие.

Поэтому я не советую применять эту тактику автоматически, как универсальный интернет-рецепт. Перед тем как её использовать, оцени, не повысит ли резкая перемена поведения риск именно для тебя. Перед тем, как ее использовать, оцени риски. И подумай, что все может пойти не по плану.

ТАК ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

А вот здесь самое сложное. Играть роль. Но не включаться морально. Внутри ты знаешь, что скоро уйдешь от него. Снаружи ты прежняя.

Я НЕ СОВЕТУЮ МЕНЯТЬ ЛИНИЮ ПОВЕДЕНИЯ РЕЗКО.

Потому что это вызовет подозрения. А подозрения могут дорого тебе стоить.

Наша задача — уяснить, что с тобой всё в порядке. А вот с ним не всё в порядке, раз он позволяет себе так вести себя.

Если ты задумала побег, но пока нет возможности уйти, это лучший способ протянуть время. Сыграй саму себя. Но знай, что это — не ты. Это роль.

Иногда безопаснее пока не показывать, что внутри ты уже приняла решение. Не менять резко привычное поведение, не

сообщать ему о своих планах и делать то, что раньше помогало тебе избежать обострения. Ты лучше других знаешь, на что он реагирует и что вызывает подозрения.

Но помни, если твоя жизнь сейчас под угрозой — беги. Беги, а там разберемся.

Глава 3. Молчание — это плохо

Я знаю, что тебя учили не выносить сор из избы. Где-то внутри тебя сидит маленький червячок, который шепчет: «Не говори никому, что он тебя бьет и оскорбляет! Это же позор!»

Откуда у тебя такие мысли и почему они однажды будут стоять тебе жизни? Давай разбираться.

Сколько раз ты слышишь новости о том, что пропала женщина. Никто ничего не знает. Поиски продолжаются. Все говорят: «Хорошая, дружная семья!» Муж/сожитель громче всех кричит: «Найдите её, умоляю!» А потом, спустя несколько дней информационное пространство разрывает новость: «Её убил её муж/сожитель во время ссоры, расчленил и вывез за город!»

И никто ничего не знал. Все были уверены, что в семье все хорошо. Никаких жалоб и тревожных звоночков.

Она молчала. Не потому, что была глупой и не понимала опасности. Ей было страшно. Стыдно. Она надеялась, что всё ещё можно исправить. Возможно, он прямо запрещал ей рассказывать о происходящем. Возможно, она знала: если он узнает, что она попросила помощи, дома станет ещё страшнее.

Причин может быть много:

- Что подумают люди?

- Как-то неловко обременять их своими проблемами.
- Стыдно говорить, что со мной так обращаются.
- А вдруг это ложная тревога? Вдруг это просто кризис,

и он пройдёт?

- Пусть все думают, что у меня всё замечательно.
- Страх перед тем, что он узнает и разозлится.

Не стоит делать из говна конфетку, рассказывать всем, что у тебя всё отлично, когда с ужасом представляешь, как придешь домой. Дом должен быть безопасным местом. А не полем боя и не минным полем.

К тому же слух о том, что он с тобой так обращается, может заставить твоего «друга» быть осторожнее и думать головой. Он поймёт, что все прекрасно знают о его «наклонностях», и первым подозреваемым будет он. Быть может, это спасёт тебе жизнь. Ведь за твоей жизнью следят другие люди. И если ты пропадёшь из поля зрения, то они будут бить тревогу.

Но у медали общественной огласки есть и другая сторона. Кто-то да решит «восстановить справедливость». Например, придёт дядя Коля, поговорит с ним по-мужски. Но дверь за дядей Колей закроется рано или поздно. И тогда абьюзер поговорит с тобой.

Люди в таких случаях делятся на три категории.

- осуждающие тебя
- бэтмены
- доверенные лица

Первая категория. Осуждающие тебя.

Узнать их просто. Они любят поучать. «Вот если бы ты вела себя потише, то всё у вас было бы хорошо!» «Женщина должна быть мудрой», «А ты просто промолчи и сделай вид, что не слышала!»

И всё такое.

Главный посыл их сообщений: «Есть волшебное поведение, которое всё исправит!»

И они в этом убеждены.

К этим людям за помощью мы не обращаемся. Толку от них никакого. Обычно они громче всех охают для протокола: «Ой, у них всё неладно было... А я ей говорила, чтобы уходила... Да я... да я...».

Вторая категория. Бэтмены.

Это те, кто прилетят разбираться. Даже набьют ему рожу. Со стороны кажется, что это — хороший вариант. Но давай рассмотрим его подробнее.

Допустим, прилетит дядя Коля. И начнет читать мораль с занесением твоему «другу» в грудную клетку. В этот момент ты получишь удовольствие, глядя на то, как мучается тот, кто мучал тебя.

Но дядя Коля уйдёт.

Может, он даже напоследок бросит пару фраз: «Ещё раз ты её тронешь, и я тебя урою!» И вот дверь за ним закрылась. Дядя Коля ушел, а ты осталась.

Шансы, что твой «друг» испугается угроз дяди Коли, мизерны. Но обозлиться — да. Мужское эго, отхватившее мандюлей, потребует сатисфакции. Дядю Колю он не тронет. Но отыграется на тебе.

Он отыграется. И перед этим даже сломает твой телефон, чтобы ты не позвонила дяде Коле. И закроет дверь, чтобы ты до него не добежала.

Помни. Огласка может не остановить агрессора, а усилить его ярость и контроль.

Так что, как видишь, эта категория ещё и опасна для тебя.

ПОЛИЦИЮ ВЫЗЫВАТЬ?

А теперь поговорим о полиции.

И здесь я хочу, чтобы ты очень внимательно меня услышала.

ПОЛИЦИЮ МЫ ВЫЗЫВАЕМ.

Если тебе угрожают, тебя бьют, удерживают, душат, рядом оружие или ты понимаешь, что ситуация становится опасной для жизни и здоровья, — вызывай экстренную службу.

Но полиция не должна быть единственным пунктом твоего плана спасения.

Почему?

Потому что звонок ещё не означает, что через тридцать секунд дверь распахнётся и в неё войдут люди в форме.

Однажды я сама ждала полицию около двух часов. Это мой личный опыт, и я очень хорошо запомнила эти два часа.

Я не знаю, сколько будут ехать к тебе. Возможно, несколько минут. Возможно, дольше. Это зависит от города, свободных нарядов, ситуации и множества других обстоятельств.

И я хочу, чтобы ты была готова к плохому варианту.

Ты позвонила.

Помощь едет.

А ОН ВСЁ ЕЩЁ РЯДОМ.

Что ты будешь делать эти минуты?

Вот почему нам нужны доверенные люди. Кодовые слова. Соседи. Безопасное место. Возможность выйти из квартиры. Магазин, аптека, охрана, подъезд — любое место, где есть другие люди и где тебе безопаснее, чем рядом с ним.

Если ты можешь безопасно уйти от непосредственной опасности, не оставайся рядом с ним только потому, что тебе сказали: «Наряд выехал».

ПОЛИЦИЯ — ЭТО ЧАСТЬ ПЛАНА СПАСЕНИЯ. А НЕ ВСЬ ПЛАН.

И ещё одна важная вещь.

Не используй звонок в полицию как способ его припугнуть.

Не надо в разгар скандала хватать телефон и торжествен-

но объявлять:

«Ну всё! Сейчас я вызываю полицию!»

Если человек способен на насилие, ты не знаешь, какой будет его реакция. Он может вырвать телефон, разбить его, перекрыть выход или попытаться помешать тебе вызвать помощь.

Если решила звонить — звони ради помощи, а не ради эффекта.

Если безопаснее сделать это незаметно — не предупреждай его.

Говори диспетчеру коротко и чётко. Что происходит. Где ты находишься. Есть ли травмы. Есть ли дети. Есть ли оружие. Удерживает ли он тебя и можешь ли ты выйти.

Даже если система способна определить местоположение телефона, если можешь — сама назови адрес, подъезд, этаж, квартиру или ориентиры. Не рассчитывай на то, что техника всё определит идеально.

И будь готова ещё к одной реальности.

Приезд полиции не обязательно означает, что агрессора немедленно увезут и ты больше никогда его не увидишь. Что произойдёт дальше, зависит от страны, обстоятельств, тяжести произошедшего и действий правоохранительных органов.

Поэтому заранее задай себе вопрос:

«Что я буду делать, если после приезда полиции он останется дома или вскоре вернётся?»

Вот этот вопрос гораздо важнее надежды:

«Наверное, его заберут».

Моя девочка, я не пытаюсь убедить тебя, что полиция бесполезна.

Наоборот.

Я хочу, чтобы, вызывая помощь, ты не отдавала всю свою жизнь в руки единственного сценария.

Пусть у тебя будет план А.

И план Б.

А лучше ещё и В.

Полиция. Доверенное лицо. Кодовое слово. Соседи. Возможность выбраться. Безопасное место.

Если один путь к спасению почему-то не сработал, это не означает, что спасения больше нет.

Третья категория. Доверенные лица.

Итак, твоя первая задача — найти хотя бы одного надёжного человека. Не самого близкого. Самого надёжного.

Договорись с ним о кодовом слове. О времени, когда ты должна выходить на связь. Объясни, что именно нужно делать, если ты не ответишь. Обязательно придумайте кодовое слово для вызова полиции. Или смайлик.

Этот человек должна знать твой адрес наизусть. Чтобы вызывать туда наряд.

И обязательно предупреди: никаких звонков твоему му-

чителю. Никаких угроз. Никаких мужских разговоров.

Тебе сейчас нужен не Бэтмен. Не «учитель жизни».

Тебе нужен свидетель. Союзник. Человек, который знает правду и не выдаст тебя раньше времени.

Или свидетели.

Они смогут дать тебе поддержку. И будут хранителями знания о том, что на самом деле происходит в твоей семье.

Они не будут рассказывать направо и налево, и слух не дойдёт до твоего «друга».

Но в случае чего, они поддержат и начнут бить тревогу.

И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не рассказывать всем вокруг. Это может подвергнуть тебя риску. Если твой мучитель узнает, он может в долгу не остаться.

Выбери тех, кто не склонен к импульсивным поступкам в духе «Да я ему наваляю!» и не собирается учить тебя, как жить.

Тебе нужно выбрать несколько доверенных людей. Не обязательно близких. Это могут быть друзья по переписке, знакомые на работе. Не обязательно даже друзья. Просто хранители тайны.

Запомни. Твоя задача — не рассказывать всем вокруг, что происходит. Твоя задача — найти людей, которые не навредят.

Мы не станем кричать о твоём побеге всему миру. Нам не нужен шум. Нам нужны люди, которые умеют молчать и действовать.

Один человек, знающий правду, — это уже не одиночество.

Два человека, знающих, где ты и когда должна выйти на связь, — это уже сеть безопасности.

А именно её твой мучитель всегда боялся больше всего.

Глава 4. Припугнуть уходом, или Почему это плохая идея

Допустим, ты сейчас обдумываешь возможность уйти. Прямо сейчас. Уже есть пара вариантов на первое время. Но ты ещё не решилась. Или решила «припугнуть» уходом в надежде, что он изменится и тут же начнет осознавать свои ошибки.

Я не знаю, почему люди считают, что «припугнуть уходом» — лучший способ «перевоспитать» мучителя. Где-то в воображении стоит картинка, как он ползает на коленях, умоляет не уходить, обещает золотые горы и небо в алмазах.

Но на самом деле это очень опасно.

Давай рассмотрим этот вариант со всех сторон.

Вот ты в разгар оскорблений гордо встаешь и говоришь: «Все! Осточертело! Я уйду от тебя!» Берешь сумку и начинаешь демонстративно складывать вещи. «Ты сам виноват! Надо было вести себя нормально!»

Давай рассмотрим три частых сценария, что бывает, если ты демонстративно заявляешь про уход и развод. Не единственных — предсказать поведение мучителя невозможно. Но каждого из них достаточно, чтобы понять: проверять его реакцию ценой собственной безопасности не стоит.

Вариант 1.

Он будет умолять тебя остаться, валяться в ногах, каяться и уверять, что он больше так не будет. Он будет клясться, обещать, упрашивать, цепляться за ноги и вымаливать прощение. Тебе покажется, что ты победила. Но на самом деле это — проигрыш.

**НО ПОСЛЕ ЭТОЙ СЦЕНЫ ОН УЖЕ ЗНАЕТ
ОДИН ВАЖНЫЙ ФАКТ: ТЫ РАССМАТРИВАЕШЬ
УХОД.**

А это значит, что нужно сделать всё, чтобы она не ушла. И это не цветы-конфеты- плюшевый мишка - доверчивые глаза: Ты точно не уйдешь?. Это насилие.

Вдумайся в эти слова. И осознай опасность для себя.

Теперь он знает, что ты способна уйти. И теперь может начать заранее перекрывать тебе выходы.

У тебя могут пропасть документы, дверь в следующий раз окажется закрытой, а ты окажешься в ловушке, которую он предусмотрел в тот момент, когда ты чувствовала, что ты победила, и все изменится к лучшему.

Вариант 2.

Он будет угрожать, кричать, усилит давление. Оскорбле-

ния будут сыпаться как из рога изобилия. И это может для тебя очень плохо закончиться. Было очень много случаев, когда подобные сцены стали последними в жизни женщины.

А потом в кабинете следователя он будет бурчать себе под нос, что не знает, что на него в этот момент нашло. И почему он стал душить. Или схватился за нож.

Вариант 3.

Спокойствие. Он будет спокойно смотреть на твои «сборы». Но в последний момент сделает всё, чтобы ты не ушла.

Он может спрятать ключи, заблокировать дверь, отнять телефон, встать между тобой и выходом или внезапно перейти к насилию. Его спокойствие не означает, что он согласился тебя отпустить.

Громкая и пафосная угроза «я уйду!» может поставить твою жизнь под угрозу.

Поэтому не используй уход как угрозу, аргумент в ссоре или способ его перевоспитать.

Если ты решила уходить, не собирай вещи у него на глазах. Не называй дату. Не сообщай адрес. Не проверяй, станет ли он тебя удерживать.

Сначала подготовь документы, лекарства, деньги, ключи, связь, транспорт и безопасное место. Пусть доверенный человек знает, когда ты собираешься уйти и когда должна выйти на связь.

Уходить нужно безопасно.

Но не в одиночку и не втайне от тех, кто готов тебя спасти.

Глава 5. А вдруг я виновата?

Я знаю, что этот вопрос периодически всплывает в твоей голове. И ты начинаешь перебирать причины, поступки, по долгу стоять возле зеркала и смотреть на себя со стороны. А вдруг ты и правда «жирная корова» или «с тобой стыдно на люди выйти».

Остановись, пожалуйста.

Выдохни. Медленно выдохни.

Не надо в сотый раз раскручивать этот маховик, чтобы потом смиренно плакать и думать: «Он прав. Я не заслуживаю большего! Я не заслуживаю хорошего отношения!»

И пока он орёт: «Это ты во всем виновата!», мы с тобой разберём варианты.

Допустим, ты действительно изменила или сделала что-то, что объективно стало причиной серьёзного конфликта. Тогда ответственность за это лежит на тебе. Ты можешь признать свой поступок, извиниться, попытаться исправить причинённый вред или принять расставание.

Но ответственность за его оскорбления, угрозы и удары лежит на нём.

Пора отделить мух от котлет.

Это две разные ответственности. Твоя вина не переходит к нему. Но и его вина за насилие не переходит к тебе.

Смотри, даже если речь идёт о таком серьёзном косяке,

как измена, у каждого человека есть выбор, как действовать. Кто-то просто соберёт вещи и уйдёт, кто-то пойдёт к психологу и захочет всё обсудить, кто-то обидится и замкнется в себе.

Я уверена, что ты знаешь истории, в которых не дошло до систематических оскорблений и рукоприкладства, шантажа и убийства.

Почему из всех возможных мирных способов решить проблему твой «друг» выбрал именно этот? Почему не психолог? Не расставание?

Это означает: ЭТО ЕГО ВЫБОР. И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАСИЛИЕ ЦЕЛИКОМ ЛЕЖИТ НА НЁМ. Вместо того, чтобы решить проблему или разорвать отношения, он выбрал тиранию.

Ему просто нужен был повод.

И если бы не было этого повода, он нашел бы другой.

Давай разберём ситуацию, в которой ты перестала быть привлекательной в его глазах, о чем он тебе каждый раз напоминает едкими замечаниями и криками: «Жиробасина!»

Для начала задумайся. Разве это плохо? Разве это непривлекательно? Многие мужчины предпочитают пышных женщин и счастливы с ними. У разных мужчин разные вкусы. Так что не ему судить о лишних килограммах.

Допустим, твоё тело изменилось, и он действительно перестал испытывать прежнее влечение. Такое бывает. Он имеет право на свои чувства.

Но у него по-прежнему остаётся выбор. Поговорить с тобой уважительно. Спросить, довольна ли ты сама своим состоянием. Предложить вместе больше двигаться — если ты этого хочешь. Принять твоё «нет». В конце концов, честно закончить отношения, чтобы дать себе и тебе новый шанс встретить своего человека.

Одна моя знакомая еще в студенческие времена вышла замуж за иностранца. Она сама деревенская, семья неполная, денег в семье никогда не было. Все считали, что это счастливый брак. Но муж поставил условие. Каждое утро и каждый вечер она становится на весы и отчитывается ему о своем весе. Они вместе смотрят на цифру. И если она наберет пару лишних килограммов, он с ней будет скандалить и разведется.

Так себе любовь, конечно.

Я не знаю, как она сейчас, родила ли она, или нет. Потому что в такой момент сразу стало понятно, что где-то на горизонте забрезжило расстройство пищевого поведения. И помахала ручкой навязчивая тревожность.

Запомни, у него нет права оскорблять тебя, контролировать твою еду, измерять твоё тело и превращать его в доказательство твоей никчёмности.

Твоё тело может измениться. Твоя человеческая ценность — нет.

Задумайся, если ему прямо так сильно не нравится то, что он видит, он может просто сесть с тобой и поговорить. Это

несложно. Но почему-то он выбирает другой путь.

Давай я скажу тебе, что даже если ты вдруг похудеешь до модельных параметров, будешь выглядеть как звезда Голливуда, это тебя не спасет.

Домашнему насилию подвергались женщины, чьей красоте и фигуре завидовали миллионы. Они просили гримеров замазать синяки, чтобы их не было видно в кадре. И страдали так же, как и ты.

Может, дело не во внешности? И не в поступках?

ДЕЛО НЕ В ТВОЕЙ ВНЕШНОСТИ. НЕ В ТВОЁМ ХАРАКТЕРЕ. И ДАЖЕ НЕ В ТВОЕЙ ОШИБКЕ.

ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ОН СЧИТАЕТ СЕБЯ ВПРАВЕ УПРАВЛЯТЬ ТОБОЙ И НАКАЗЫВАТЬ ТЕБЯ.

**ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ ВИНОВАТА В ПОСТУПКЕ.
НО ТЫ НЕ ВИНОВАТА В ЕГО НАСИЛИИ.
ОСОЗНАЙ.**

Глава 6. Его трудное детство и прочие оправдания

Сейчас модно всё оправдывать трудным детством. Отец ушел, а если не ушел, то бил и бил. И в целом в жизни семьи не участвовал. Мать срывалась по поводу и без повода...

И этим зачастую оправдывают насилие.

Дорогая моя девочка. Давай мы с тобой вспомним примеры людей, у которых детство было похуже, чем у твоего «друга». Может, ты и сама не могла похвастаться счастливым детством и безусловной любовью родных.

Но почему-то ты не выбираешь насилие. И муж твоей подруги, чьи родители не просыхали и били его как сидорову козу, не повторяет их ошибок. А вот он души в детях не чает и в своей жене, и они в нём.

Может, дело не в детстве, а в его выборе?

Мало кто вообще может похвастаться счастливым детством. И у всех осталось куча моральных травм в большей или меньшей степени.

А теперь представь, что двух братьев били родители. Один вырос и поклялся, что никогда не поднимет руку на собственного ребёнка и жену, потому что знает, как это больно и страшно. Зато второй внедряет родительские методы воспитания в своей семье. И дети боятся звука его шагов.

Их били одинаково, но результат оказался разным.

Да, трудное детство могло научить его насилию. Оно может объяснить, откуда он взял эту модель поведения. Но объяснить — не значит оправдать. Он уже взрослый. И ответственность за то, что он унижает, контролирует или бьёт, лежит на нём.

Это ещё раз подтверждает: НАСИЛИЕ — ЭТО ЕГО ВЫБОР. ЕГО ВЫБОР.

ТЫ МЕНЯ СПРОВОЦИРОВАЛА. САМА ВИНОВАТА

По этой фразе ты поймёшь: перед тобой мужчина, который не собирается отвечать за свои поступки. Из таких отношений нужно выбирать. Но безопасно. Не с одним пакетом посреди ночи (но такое тоже возможно, если жизни угрожает опасность), а по плану.

Давай проанализируем эти фразы.

Мужчина прямо сейчас берёт и перекладывает вину на тебя. И ты сейчас сидишь и думаешь: «Да, тут есть и моя вина... Наверное... Да... Надо было помягче... Надо было промолчать...» И вот ты уже берёшь на себя чужую вину.

Обычно этой версии придерживаются «доброжелатели» из разряда тех, кто осуждает тебя. О них я уже рассказывала.

Почему это происходит в твоей голове? Откуда у твоей мамы, тёти и соседки такие мысли?

Понимаешь, мозг человека пережил много веков эволюции. Но кое-что осталось с тех самых пор, когда заходить в незнакомую пещеру было опасно. Там вполне мог обитать голодный пещерный лев.

Мозгу тяжело жить с мыслью, что страшное может случиться с человеком, который ничего для этого не сделал.

Вот как бы рассуждал твой предок. Уауы сожрал пещерный лев потому, что он первым зашел в неизвестную пещеру. Меня не сожрет. Я по неизвестным пещерам не хожу!.

И невдомек твоему предку, что пещерный лев не проводит 24 часа в сутки в пещере. Что он тоже выходит охотиться. И встретиться с ним может каждый.

Поэтому твой мозг ищет правило: «Если она допустила ошибку, значит, со мной такого не случится. Я ведь не собираюсь допускать эту ошибку!». Это даёт ложное чувство контроля. Отсюда и появляются: «не надо было спорить», «не надо было надевать мини-юбку», «нужно было промолчать».

Хитрый мозг придумал интересную фишку.

Он всегда выявляет закономерности. Или придумывает их там, где выявить их невозможно.

Пример закономерности, которая реальна: «Забыл выключить утюг — жди пожара», «забил на работу — получил нагоняй от начальства», «проигнорировал текущий кран — жди потоп и жалоб от соседей».

Пример нереальной закономерности: Выбросила мусор на ночь глядя - денег не будет!. Как связаны проволоочки с бух-

галтерией, новым законодательством, внезапной проверкой на рабочем месте с тем, что один мусорный пакет после захода солнца упал к другим мусорным пакетам?

Если ты ведешь себя с добром, кротко, ласково и мило, то все люди будут относиться к тебе с уважением и любовью!. Тут нужно понимать, что все люди разные. Кто-то считает доброту - силой, а кто-то слабостью. Кто-то восхищен, а кто-то считает, что за твой счет можно самоутвердиться. А у кого-то вообще просто был плохой день, вот и нахамил тебе в очереди.

Она надела мини юбку - ее изнасиловуют!. Простите, а как тогда объяснить изнасилование приличных девушек в обычной одежде?

Это действительно известный психологический механизм — вера в справедливый мир: человеку хочется думать, что жертва обязательно что-то сделала «не так», иначе придётся признать, что мир не всегда безопасен и предсказуем.

А это страшно. Страшно жить в таком мире.

Но есть опасные ситуации, в которых закономерностей нет. Поэтому мозг их попросту... выдумывает, чтобы тебя успокоить.

Многие люди убеждены, что жертвы насилия все как одна ходили в мини-юбке по тёмным подворотням и вели себя на редкость вызывающе.

На самом деле насилие происходит в любое время суток. И от одежды оно не зависит. Есть даже выставочный проект

«В чём ты была одета?», в котором воссоздают одежду тех, кто пережил сексуальное насилие. И я скажу тебе: там обычные футболки, штаны, куртки, пижамы. Ничего провокационного в этом нет.

Для чего мозг это делает? Потому что сама ситуация пугает. И он не контролирует ситуацию. Он будет спокоен, если хотя бы придумает себе иллюзию контроля. Поэтому выдумывает на базе стереотипного мышления свою правду.

«С моей семьей это не случится, потому что моя дочь не ходит вечером одна!»

«Со мной это не случится, потому что я никогда не перечу мужчине!»

«Со мной это не случится, потому что я умею вовремя замолчать и не спорить!»

Как видишь, мозг развлекается на полную катушку, придумывая причины, почему это не должно случиться с тобой. И эти причины являются успокоительным для твоих нервных клеток.

Именно поэтому многие бросаются обвинять жертву насилия, а не насильника. Мол, сама виновата. Их перепуганные мозги пытаются придумать ложную закономерность: ПОЧЕМУ С НИМИ И ИХ БЛИЗКИМИ ЭТОГО НЕ СЛУЧИТСЯ.

Точно так же поступают и твои знакомые. Они пытаются винить тебя, потому что боятся признать, что это может случиться с каждым.

Они боятся признать, что невозможно гарантировать себе безопасность правильной одеждой, молчанием или бесконечным угождением. Но насилие — не безличный процесс. Его совершает конкретный человек. И отвечает за него он.

«Это всё потому, что ты не промолчала! Не надо было с ним спорить!», — говорит мать.

Ты должна услышать не упрек, а другое: «Мне страшно. Я не знаю, почему это происходит с тобой. Я пытаюсь придумать хоть какое-то оправдание, чтобы себя успокоить! Я пытаюсь придумать закономерность. Не мешай мне!»

Но, девочка моя, чужой страх не делает обвинение справедливым. Он может объяснить, почему тебя обвиняют. Но не оправдывает этого.

Сколько мужчин слышат упреки и претензии? Но почему именно твой поднял на тебя руку и назвал «тварью»?

Почему сосед молча выслушивает жену и закрывается в комнате, твой одноклассник берёт куртку и просто выходит на улицу, а твой коллега пытается обсудить ситуацию? Видишь, существует много выходов из ситуации.

Но твой мужчина выбрал именно этот. Из всех возможных вариантов он выбрал именно насилие. Моральное или физическое. А это уже тревожный знак. Осознай.

АЛКОГОЛЬ И «Я УСТАЛ»

Есть ещё одно оправдание, за которое очень удобно цеп-

латься.

— Он был пьяный.

Или:

— Он вообще ничего не помнит.

И следом в твоей голове появляется надежда:

«Значит, это был не он. Это алкоголь. Трезвый-то он совсем другой».

Давай разбираться.

Сразу самое важное.

АЛКОГОЛЬ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ОПАСНУЮ СИТУАЦИЮ ЕЩЁ ОПАСНЕЕ. НО ОН НЕ ПЕРЕНОСИТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ С ЧЕЛОВЕКА НА БУТЫЛКУ.

Алкоголь действительно влияет на мозг. Может ухудшать внимание, способность оценивать последствия, принимать решения и контролировать импульсы. У некоторых людей на фоне сильного опьянения повышается агрессивность.

Более того, бывают настоящие алкогольные провалы памяти.

И вот здесь я поправлю очень популярный миф.

Если утром он говорит:

— Я ничего не помню!

он действительно может не помнить.

Такое возможно.

Во время алкогольного блэкаута человек не обязательно лежит без сознания под столом. Он может ходить, разговаривать, что-то делать, спорить, звонить кому-то, а мозг в этот

момент плохо формирует новые воспоминания.

Поэтому я не стану заглядывать ему в голову и уверенно заявлять:

— Врёт! Всё прекрасно помнит!

Может, врёт. А может, действительно не помнит.

И знаешь что?

ДЛЯ ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЭТО НИЧЕГО НЕ МЕНЯЕТ.

Представь. Человек сел пьяным за руль. Сбил кого-то. А утром не помнит половину дороги. Тот факт, что в его памяти нет этих двадцати минут, не отменяет того, что произошло. Точно так же отсутствие воспоминаний не стирает твой синяк. Не собирает разбитый телефон.

Не отменяет угрозу. Не возвращает ребёнку ночь, которую он провёл, слушая крики из соседней комнаты. Не делает случившееся безопасным.

Тебе совершенно не обязательно выигрывать спор:

— Ты помнишь!

— Нет!

— Врёшь!

— Не вру!

Пусть этот спор останется специалистам, врачам и его собственной памяти.

У нас с тобой другой вопрос.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ТОБОЙ, КОГДА ОН ПЬЯН?

Ты начинаешь следить, сколько он выпил? Одна рюмка. Вторая. Третья. Начинаешь по голосу определять степень опьянения? По тому, как он поставил стакан? Как повернул голову?

Как посмотрел?

И внутри уже включается маленький калькулятор:

«Так. Пока нормально. Только бы больше не пил».

А потом он открывает ещё одну бутылку, и у тебя всё сжимается. Вот это уже важно. Не количество алкоголя. Не красивое объяснение происходящего. А то, что рядом с человеком в определённом состоянии тебе становится страшно.

Если ты знаешь по прошлому опыту, что после алкоголя он становится агрессивнее, угрозы становятся серьёзнее, контроль слабее или насилие тяжелее, воспринимай его опьянение как фактор повышенного риска.

Не надо ждать:

«Ну, может, сегодня пронесёт».

Может. А может, нет. Мы не проверяем это твоим телом.

«НО ТРЕЗВЫЙ ОН ЗОЛОТОЙ!»

Вот это особенно болезненная ловушка. Он трезвеет. И снова совершенно нормальный человек. Работает. Шутит. Играет с ребёнком. Покупает продукты. Может принести тебе кофе.

И ты смотришь на него и думаешь:

«Вот же он. Настоящий. А вчера был алкоголь».

Я не стану говорить тебе, что сегодняшний добрый мужчина «ненастоящий». Возможно, его забота вполне настоящая. Возможно, он действительно любит ребёнка. Возможно, ему действительно стыдно. Люди сложнее картонных злодеев из дешёвого кино. Но нам не нужно выяснять, какой из двух вариантов «настоящий». Нам нужно посмотреть на весь рисунок целиком.

Есть человек. В определённых обстоятельствах рядом с ним тебе становится опасно. И эти обстоятельства повторяются. Вот это факт, который имеет значение.

Ты ведь не станешь ездить на машине, у которой иногда отказывают тормоза, утешая себя:

— Зато девять поездок из десяти она тормозит прекрасно!
Тебе важна десятая.

Потому что именно она может стать последней.

«ЗНАЧИТ, ЕСЛИ ОН БРОСИТ ПИТЬ, ВСЁ ИСПРАВИТСЯ?»

Не обязательно. Если у него есть проблема с алкоголем, лечение этой проблемы — хорошая идея. Для него. Но алкоголизм и насилие — не одно и то же.

Человек может бросить пить и при этом продолжить:
контролировать тебя; унижать; проверять телефон; забирать деньги; запрещать общение;

угрожать; наказывать молчанием; пугать; решать за тебя, что тебе можно и нельзя. Просто делать всё это трезвым.

Поэтому фраза:

— Я больше не пью!

сама по себе ещё не означает:

— Рядом со мной теперь безопасно.

Если проблема была только в зависимости — специалист будет работать с зависимостью. Если человек применяет насилие и контроль — работать нужно ещё и с этим поведением. Одно не отменяет другого. И ты не обязана возвращаться домой, чтобы лично проводить клиническое испытание его новой трезвой жизни. Пусть трезвеет.

Пусть лечится. Пусть меняется. Прекрасно.

**НО ПРОВЕРЯТЬ РЕЗУЛЬТАТ СОБСТВЕННОЙ
БЕЗОПАСНОСТЬЮ ТЫ НЕ ОБЯЗАНА.**

«Я ПРОСТО УСТАЛ»

А вот ещё один знакомый персонаж.

У него был тяжёлый день. Начальник достал. Пробки. Деньги. Работа. Он не выспался. Голова болит.

Или не имея возможности высказать начальнику, что тот жлоб и дурак, он стоял и кивал, понимая, что одно лишнее слово, и он снова ищет вакансии и ходит по собеседованиям. Скандал на работе. Проблемный клиент, которому так и хочется ответить, но нужно мило улыбаться. Раздражение, бессильная злоба, которую срочно нужно куда-то сорвать, усталость - все это накапливается за день и вечером прилетает тебе.

И поэтому вечером он сорвался на тебе.

Да, усталость действительно влияет на человека.

Когда мы не высыпаемся, нам бывает тяжелее концентрироваться, принимать решения, контролировать эмоции. Мы можем становиться раздражительнее.

Ты ведь наверняка и сама бывала уставшей настолько, что хотелось поставить кружку на стол, лечь рядом и объявить:

— Всё. Я умерла. Не кантовать до утра.

Может, ты огрызнулась. Буркнула. Заплакала из-за ерунды. Разозлилась. Такое бывает.

Но усталость не является лицензией на насилие.

И тем более усталость не превращает сказанное человеком в некую тайную истину.

Нет никакого закона:

«После двадцати часов без сна человек наконец говорит всё, что действительно думает».

Усталый мозг как раз может хуже оценивать ситуацию, сильнее реагировать на раздражители, ошибаться и принимать плохие решения.

Поэтому если он ночью орёт:

— Я всегда тебя ненавижу!

мы не обязаны утром проводить психоаналитическое исследование:

«Так. Значит, вот его настоящее отношение ко мне!»

Неважно.

Есть гораздо более полезный вопрос:

ПОЧЕМУ, КОГДА ЕМУ ПЛОХО, ОПАСНО СТАНОВИТСЯ ТЕБЕ?

Усталость может объяснить раздражительность. Она не оправдывает угрозы. Стресс может объяснить плохое настроение. Он не оправдывает удар и синяки. Алкоголь может ухудшить контроль и принятие решений.

Он не отменяет ответственности за произошедшее.
И здесь очень важно не попасть ещё в одну ловушку.

ТЫ НЕ ДОЛЖНА УПРАВЛЯТЬ ЕГО СОСТОЯНИЕМ, ЧТОБЫ ОН ТЕБЯ НЕ ОБИЖАЛ

Вот ты уже вычислила систему. Когда он выпался — можно попросить денег. После работы нельзя разговаривать, пока он не поел и не сел смотреть телевизор. Если выпил две бутылки пива — лучше спрятаться. Если три — детей отправляем в комнату и запираемся на ключ.

Если начальник позвонил — молчим и дышим через раз. И не дай бог в этот момент залает собака или закричит играющий ребенок.

Если проиграла его любимая команда — вообще не отвечаем. Прикидываемся ветошью. Если голодный — срочно кормим. Иначе будет скандал с обвинениями или рукоприкладством. Если уставший — ходим на цыпочках и грозим пальцем коту, чтобы не мяукал. Погоди. Ты сейчас живёшь свою жизнь или обслуживаешь атомный реактор?

Потому что правила уже похожи на инструкцию:

«При повышении температуры немедленно покинуть по-

мещение».

Ты можешь учитывать известные тебе опасные состояния ради собственной безопасности. Это разумно. Но не перепутай две вещи.

Ты не предотвращаешь его насилие правильным ужином, тишиной, количеством выпитых им рюмок или идеально выбранным моментом для разговора.

Ты лишь пытаешься выжить рядом с человеком, реакции которого тебя пугают.

И это совершенно разные вещи.

ЗАПОМНИ И ПОВТОРЯЙ

Он может действительно не помнить часть произошедшего. Он может действительно быть пьяным. Он может действительно быть уставшим. Он может действительно находиться в стрессе.

Но всё это не отменяет главного:

СО МНОЙ ПРОИЗОШЛО ТО, ЧТО ПРОИЗОШЛО.

ЕСЛИ В ОПРЕДЕЛЁННОМ СОСТОЯНИИ РЯДОМ С НИМ МНЕ ОПАСНО — Я УЧИТЫВАЮ ЭТО КАК РИСК.

МНЕ НЕ НУЖНО ДОКАЗЫВАТЬ, ЧТО ОН ВСЁ

**ПОМНИЛ ИЛИ «НА САМОМ ДЕЛЕ ТАК ДУМАЕТ»,
ЧТОБЫ ИМЕТЬ ПРАВО ЗАЩИЩАТЬ СЕБЯ.**

Вот это, милая моя, действительно важно. Не выяснять, какой он «настоящий». Не спорить с бутылкой. Не читать его мысли. А смотреть на то, что он делает и безопасно ли тебе рядом.

**МЫ НЕ ИЩЕМ В ЕГО СЛОВАХ СКРЫТУЮ ИС-
ТИНУ. МЫ СМОТРИМ НА ЕГО ПОВЕДЕНИЕ И
ОЦЕНИВАЕМ, БЕЗОПАСНО ЛИ НАМ РЯДОМ.**

Глава 7. Игры, в которых ты никогда не победишь

Ты уже замечала, что после очередной «вспышки» у него есть три тактики? Первая — «О, я снова хороший мальчик», вторая — «Обижулька», а третья — «Как ни в чём не бывало».

Какую бы тактику он ни избрал, каждая из них опасна. И вот почему.

Тактика первая. «Я снова хороший мальчик»

Цветы, букеты, кофе в постель и «Давай куда-нибудь сходим?» — это самая опасная тактика. Она заставляет твой мозг зависнуть: «Погоди, но вчера же...» А потом на тебя обрушиваются положительные эмоции. Тебе кажется, что он так извиняется, что он всё осознал и пытается загладить вину. И вот ты уже улыбаешься и думаешь: «Он всё осознал. Он больше так не будет!»

Будет, милая. Будет.

Просто если эта тактика подействовала, и ты, вместо того чтобы обсудить проблему и принять решение, повелась на мелкую заботу — он выиграл.

Теперь у него есть отличный инструмент, который позво-

лит ему по щелчку пальцев, без признания вины, извинений и работы над собой, манипулировать твоим поведением.

И вот ты снова улыбаешься, у тебя снова хорошее настроение. Только в глубине души остался комочек страха. И он шепчет тебе: «Он просто усыпляет твою бдительность!». Но ты все отодвигаешь его подальше, чтобы насладиться теми крохами внимания и заботы, которые тебе прямо сейчас дают.

Тебе нужно понять, что вся эта мишура — не про «прости» и не про чувство вины. Если человек действительно хочет работать над собой, он для начала придёт и признает свою вину. А потом вы уже будете решать, как поступить.

Он может сказать, что ему нужна помощь и что он уже записался и ПОШЁЛ к психологу.

Заметь, я выделила слово ПОШЁЛ. Потому как особо хитрые туда не идут. Они лишь успокаивают твою бдительность. На самом деле он ничего не собирается с собой делать. Это было сказано для твоего успокоения.

Он может признать, что при повторной угрозе тебе нужно немедленно обезопасить себя: выйти, вызвать такси, уехать к подруге или обратиться за помощью. И не слушать его уговоры.

Но даже тогда я поверю не словам, а действиям. Одних правильных слов недостаточно.

А пока он кормит тебя чизкейками и улыбается, словно вы на первом свидании, я не поверю в то, что он действительно

раскаялся и осознал. И ты не верь.

Интересная и ВАЖНАЯ деталь из разряда наблюдений: он тут же начинает строить планы на будущее. «Помнишь, мы хотели поехать в отпуск? Или давай достроим ещё одну комнату. Ремонт сделаем осенью».

Раньше его это не волновало. Он мог годами откладывать эту проблему, отмахиваться от нее, но сейчас сам поднял тему и заговорил о ней. Странно, не так ли?

ЭТО - ЯКОРЬ.

Он проверяет: готова ли ты и дальше жить с ним после случившегося? Готова ли ты строить с ним долгосрочные планы?

Если да, значит, его игра стоила свеч.

Если нет, то он поймет, что контроль нужно ужесточить. Ты не собираешься строить с ним планы на будущее, а это означает, что ты хочешь уйти.

Правильный ответ: строить с ним планы на будущее, но внутренне не разделять их. Ты должна знать, что будущего у этих отношений нет. Но на словах ты уже выбираешь обои.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ. КАК ТОЛЬКО ТЫ НАЧНЕШЬ ОБСУЖДАТЬ С НИМ БУДУЩИЕ ПЛАНЫ, ОН УСПОКОИТЬСЯ.

Но он, скорее всего, не поедет завтра за обоями, не будет искать бригады строителей или смотреть горящие путевки. Поэтому ты еще раз убедишься, что это- просто проверка тебя на вшивость.

Даже если он поедет за обоями, то только потому, что не хочет, чтобы ты думала о расставании. Обычно эффекта хватает на несколько дней. А потом обои покрылись пылью в коридоре, а все медленно возвращается на круги своя.

Важный момент: ты вдруг почувствуешь, что не хочешь омрачать такой хороший день упрёками или обвинениями. Тебе будет неловко заговорить о случившемся. А если всё-таки заговоришь, он сам сделает тебе замечание: «Ну зачем ты так, мась... Сейчас ведь всё хорошо?» — или быстро переведёт тему.

Будь осторожна.

Тактика вторая. «Обижулька»

Ещё вчера он поднял на тебя руку и орал, что ты мразь. А сегодня он закрылся и молчит. Так продолжается уже несколько часов.

Первое, что ты подумаешь: «Ой, ему, наверное, стыдно!» И это неправильный ответ. Если бы ему действительно было стыдно, он подошёл бы, признал свою вину, попросил прощения и начал исправлять последствия.

А так он просто молчит, закрывшись в комнате, занимается своими делами и всячески делает вид, будто обиделся на тебя.

На самом деле он ждёт. Ждёт, когда ты подойдёшь первой и начнёшь разговор.

Его молчание — мощное оружие, которое автоматически заставляет тебя чувствовать вину.

Вину за то, что ты вчера сделала что-то не так; за то, что не остановила его; за то, что позвонила в полицию; за то, что живёшь рядом с ним; за то, что не бежишь к нему обниматься после случившегося и искать свою ошибку.

Он ждёт, когда ты почувствуешь себя виноватой и сама придумашь, в чём именно ты виновата.

ПРЕДСТАВЬ. ОН СЕЙЧАС ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ТЫ ВЗЯЛА ВИНУ ЗА СЛУЧИВШЕЕСЯ НА СЕБЯ. ХОТЯ ВИНОВАТ ОН. ОСОЗНАЙ ЭТО.

И тогда ты подойдёшь к нему для разговора уже из позиции «я виновата». И это будет совсем другой разговор, в котором он — «жертва», а ты — такая-сякая нехорошая.

Мой бывший муж мог обижаться на меня по шесть дней. Так что несколько часов — ещё не предел.

Причиной одного такого скандала были деньги. Нет, не их отсутствие и не что-то ещё. Сейчас я тебе расскажу — и ты офигеешь.

Представь: у него день зарплаты. В машине он отдаёт мне часть денег на хозяйство, чтобы я добавила их к своим. Я кладу купюры в карман.

Мы приезжаем домой. Возле калитки я достаю ключи, и деньги падают на траву. Я поднимаю их и кладу обратно.

Но тут же начинается истерика: «Ты! Ты не ценишь мой вклад! Ты... только что выбросила деньги!»

Короче, в его голове произошёл сбой: «Она отнеслась к моим деньгам без должного почтения!» То, что это была случайность, никого не волновало. То, что подобное может случиться с каждым, — тоже. И то, что карман у меня был один, — немаловажная деталь.

В итоге — шесть дней обиды. Во как!

Видимо, в его мыслях я должна была поцеловать эти двадцать тысяч рублей, каждую купюру, поставить их на алтарь и возносить молитвы.

Понимаешь? Дело было не в деньгах. Ему понадобился повод наказать меня молчанием и заставить оправдываться. Если бы деньги не выпали, нашлось бы что-нибудь другое.

Тактика третья. «Как ни в чём не бывало»

Это уже газлайтинг. Само слово появилось благодаря пьесе «Газовый свет». В ней муж тайком зажигал свет на чердаке, из-за чего газовые лампы в доме становились тусклее, а затем убеждал жену, что освещение не менялось и ей всё кажется. Так он заставлял её сомневаться в собственном восприятии реальности.

Как видишь, сейчас он пытается сделать вид, будто ничего не было. А что? Разве что-то было? Это ты, как обычно, преувеличиваешь! Сама всё придумала! Драматизируешь!

Твой мозг, глядя на его спокойное состояние, может решить, что ты и правда всё придумала. Этим твой «друг» и

собирается воспользоваться.

Но ты же не придумала? Нет. Это случилось на самом деле. Ты должна осознать и запомнить это. Потому что это повторится.

Для чего нужны эти игры?

Если есть игра, у неё есть цель. Давай разберём основные цели этих игр:

запутать тебя;

проверить, насколько далеко он может зайти;

заставить тебя первой искать примирения;

сделать насилие привычной частью ваших долгосрочных отношений.

Он может истолковать сам факт того, что ты осталась, так, будто ты принимаешь правила игры. Но это не так. Возможно, тебе просто некуда уходить. Пока некуда. Запомни: пока. Выход появится. Мы вместе придём к нему. И ты поймёшь, что сможешь жить дальше — без него, без его игр, без насилия. И однажды передашь эту книгу кому-то, кому она поможет.

Итак, давай разберем цели, которые он преследует своими играми. Готова? Поехали. Держу тебя за руку.

Запутать тебя

Эти три тактики по-разному делают одно и то же: сбивают тебя с толку. Он то заботливый, то обиженный, то ведёт себя так, будто ничего не случилось. Из-за этого ты можешь начать сомневаться в себе и терять опору.

Когда внутренняя опора разрушена, сопротивляться гораздо труднее.

Именно этого он и добивается.

Проверить, насколько далеко он может зайти

Отношения начинают развиваться по спирали: всё хорошо — вспышка — снова всё хорошо — новая вспышка.

С каждым витком вспышки могут становиться болезненнее и страшнее, а паузы между ними — короче. Он может позволять себе всё больше.

Если сначала он позволил себе только оскорбление, позднее он может зайти дальше — вплоть до физического насилия.

Так он шаг за шагом размывает твои границы и проверяет, сколько ты выдержишь.

Заставить тебя первой искать примирения

Он хочет, чтобы ты первой искала примирения, потому что не хочет брать на себя ответственность. Ему проще переложить её на кого-то другого. Например, на тебя. Ударил он, а отвечать за случившееся должна почему-то ты.

Он не готов столкнуться с последствиями своего поступка и сделает всё, чтобы избежать этой встречи. Поэтому он называет себя «невинной жертвой», а тебя — «агрессором», подменяя роли.

И вот он весь такой чистенький и прекрасный душой, как белый лебедь, в белом пальто, а ты пытаешься придумать, как вести себя дальше, чтобы «не было такого, как тогда».

Удобно, правда?

Но суть одна: он пытается переложить на тебя ответственность за собственные поступки.

ЗАПОМНИ: В НАСИЛИИ ВИНОВАТ ТОТ, КТО ЕГО СОВЕРШИЛ. НЕ ТЫ — ОН. ЭТО ЕГО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, НЕ ТВОЯ. ЧТО БЫ ОН НИ ДЕЛАЛ И НИ ГОВОРИЛ.

Сделать насилие привычной частью отношений

После насилия он может снова становиться заботливым,

ласковым, внимательным. Может приносить кофе, обнимать, шутить, разговаривать так, как раньше.

И у тебя возникает мучительный вопрос:

— Так какой из них настоящий?

Я не стану отнимать у тебя хорошие воспоминания и объявлять их наживкой. Возможно, хорошие дни были настоящими. Возможно, его забота тоже была настоящей.

Люди сложнее картонных злодеев.

Но нам и здесь не нужно выяснять, где «маска», а где «истинный он».

Нам нужно смотреть на весь рисунок.

Хороший день не отменяет угрозу.

Цветы не отменяют удар.

Нежность утром не делает безопасным вечер, в котором ты боишься звука его шагов.

Если периоды заботы снова и снова чередуются с контролем, унижением, угрозами или насилием, оценивай отношения целиком, а не один прекрасный эпизод.

И если после твоего ухода он снова становится нежным, внимательным и похожим на человека, которого ты когда-то любила, это тоже не требует от тебя немедленно решить, «кто он на самом деле».

Смотри на действия. На повторяемость. На то, безопасно ли тебе рядом.

ТЕБЕ НЕ НУЖНО ДОКАЗЫВАТЬ, ЧТО ОН БЫЛ ПЛОХ КАЖДУЮ СЕКУНДУ, ЧТОБЫ ИМЕТЬ ПРА-

ВО УЙТИ.

ОСОЗНАЙ: ЭТО ЕГО ПРОБЛЕМА. ТАКИЕ ОТНОШЕНИЯ ТЕБЕ НЕ ПОДХОДЯТ. НЕ ВИНИ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ПОВЕРИЛА МАСКЕ. ДАЙ СЕБЕ ПРАВО НА ЭТУ ОШИБКУ. И ПОМНИ: ПОКА ОН ВЫБИРАЕТ НАСИЛИЕ, БЕЗОПАСНЫХ ОТНОШЕНИЙ С НИМ НЕ БУДЕТ.

Часть II. Почему я всё ещё здесь?

Глава 8. Почему ты хочешь остаться с ним

Обычно этой темы избегают. Большинство людей уверены, что уйти так просто! Просто взяла и ушла! Что тут сложного? Собрала вещи, ребенка за ручку и ореувар! Адью!.

А если женщина остается, то начинают дружно осуждать. Эта мерзкая фраза: Видимо, ей нравится такое обращение, раз она еще с ним! частенько пролетает в замечаниях и комментариях. Но они не знают и не думают о том, что причины бывают не только физические (некуда, нет денег, нет работы), но и моральные.

Поэтому я осуждаю людей, которые уверены, что тебе это нравится. Исключительно потому, что они никогда не были на твоём месте и в твоей шкуре.

Давай, милая моя девочка, соберись. Сейчас будем осторожно копать в твоей душе. Не бойся, мы сделаем это бережно.

Если ты всё ещё с ним, значит, у тебя есть причины. Какие-то живут внутри тебя, какие-то держат снаружи. Давай разберёмся с ними. Я помогу тебе понять, что происходит у

тебя в голове и почему разорвать эти отношения так страшно.

Причина первая. «Я его люблю»

Ты говоришь о любви и представляешь её как высокое, почти священное чувство. Я не стану обесценивать то, что ты чувствуешь. Возможно, ты действительно любишь его — или того человека, которым он казался раньше.

Но рядом с любовью может существовать травматическая связь. Её укрепляют те самые эмоциональные качели: страх сменяется облегчением, жестокость — заботой, вспышка — примирением. Непредсказуемое чередование боли и тепла способно привязать очень крепко.

Во время стресса организм мобилизуется, и в этой реакции участвует кортизол. Когда опасность будто бы миновала, приходит облегчение. Но сводить всё к простой формуле «кортизол — дофамин» было бы неправильно: наши чувства и привязанности устроены гораздо сложнее.

Кстати, длительный стресс действительно может влиять на аппетит, сон, пищевые привычки и вес. Организм действует по древней программе: «Опасность! Надо запастись. А вдруг зима голодная? А вдруг ранят?» Мамонтов давно нет, а эта система тревоги осталась.

Но кортизол сам по себе не отвечает за каждый набранный килограмм. Если вес резко меняется или у тебя начал

расти живот, не списывая всё только на стресс или отношения. Причин может быть много. Если возможно, поговори об этом с врачом.

Но часто бывает, что в тяжелых отношениях начинается резкий набор веса. Почему это происходит?

Жизнь в страхе может менять сон, аппетит, пищевое поведение (заедаешь стресс), активность, работу стрессовой системы организма и метаболические процессы.

Иногда женщина после выхода из тяжёлых отношений замечает, что вес начинает меняться. И ей может казаться, будто всё это время тело пыталось её защитить — словно наращивало броню. Мне нравится этот образ. Но буквально организм не решает: стану больше, чтобы меня меньше обижали. Хронический стресс действует сложнее: он способен нарушать сон, менять аппетит и пищевые привычки, усиливать тягу к калорийной пище, снижать силы и желание двигаться. У разных людей реакция будет разной

ЛЮБОВЬ — ТАМ, ГДЕ ЕСТЬ УВАЖЕНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕЛИ МОГУТ УДЕРЖИВАТЬ ТЕБЯ РЯДОМ, НО ОНИ НЕ ПРЕВРАЩАЮТ НАСИЛИЕ В ЛЮБОВЬ.

Причина вторая. «Я от него финансово зависима»

Да, такое бывает: доход семье приносит один человек.

Со стороны легко сказать: «Найди работу! Например, удалённую!» Но между этим советом и первой зарплатой стоят страх, усталость, потерянная уверенность и его голос в твоей голове.

И тут в дело вступает установка, которую вбил в тебя твой «друг»: «Да ты никчёмная! Без меня ты никто! У тебя ничего не получится! Кто тебя возьмет? Нахуй ты кому нужна? Ты тупая! Ту-па-я!»

Если слышать это изо дня в день, однажды начинаешь принимать его слова за собственные мысли.

Но это всё ещё его голос, милая. Не твой.

Давай честно: когда-то мама пугала меня тем, что, если я буду плохо учиться, стану дворником. А теперь я думаю: и что в этом страшного? Это честная работа.

Моя мама до сих пор не в курсе, что в какой-то период жизни я работала уборщицей на полставки, чтобы не умереть с голоду. Сначала в офисе, как нормальный человек. А после шести - полы мыла. И ничего. Это не так бьет по самооценке, как ты думаешь. Поверь. Если у тебя есть предубеждение против фу такой работы, то подумай о том, что это не навсегда. Раз. Второе. В этом нет ничего зазорного. В такие моменты можно спокойно слушать музыку или аудиокниги и думать о чем-то хорошем, выжимая тряпку в ведро.

Я не стану говорить тебе, что ты делаешь большое дело. Это было бы пафосно. Ты делаешь то, что нужно, чтобы получить деньги. И делаешь это качественно. Вот и все.

Ты боишься, что растеряла все навыки? Не страшно. Кто сказал, что тебе обязательно работать по специальности? Кто запретил тебе учиться чему-то новому?

Никто. Возможно, этот запрет уже поселился внутри тебя после его слов. Но запрет можно отменить.

Есть работа, с которой можно начать даже без полной квалификации. Она может не решить всё сразу, но станет первым личным доходом и первой точкой опоры.

Если ты боишься, что растеряла квалификацию или никогда её не получала, потрать время на обучение. Выбери то, что тебе интересно и что может приносить доход. Пройди курсы — среди них есть бесплатные. Потренируйся. Выбери то, что нравится, то что получается, то, что можешь делать так, чтобы он не заметил.

Сейчас удалённая работа стала обычным делом. Можно посмотреть вакансии модератора группы, контент-менеджера, копирайтера, рерайтера, дизайнера, художника, корректора, переводчика, редактора или найти другое направление, которое тебе подходит.

Я ПОНИМАЮ, МИЛАЯ: ТЫ УЖЕ НЕ УВЕРЕНА В СВОИХ СИЛАХ. НО Я ПОЧЕМУ-ТО УВЕРЕНА В ТЕБЕ. Я ЗНАЮ: У ТЕБЯ ПОЛУЧИТСЯ.

Игра «Стремись услышать нет»

Итак, ты нашла несколько вариантов, отправила отклики

— и тебя не берут. Руки опускаются сами. Тебе начинает казаться, что твой друг был прав.

СТОП! ПОГОДИ! ПРЕЖДЕ ЧЕМ СОГЛАШАТЬСЯ С НИМ СЫГРАЙ СО МНОЙ В ИГРУ.

Она называется «Стремись услышать нет». Интересно, сколько отказов ты сможешь собрать за неделю? За месяц? Заведи блокнот и отмечай каждое «нет». Не жди «да» — собирай «нет». Ничто так не портит настроение, как вместо да услышать нет, вы нам не подходите!. А ты уже представила, посчитала, придумала... И тут на тебе! Но мы не ждём «да». Не строим планы. Мы с тобой собираем «нет». Мы приходим и ждём заветное «нет».

Давай попробуем собрать сто «нет». Считай, что эти сто «нет» — талисман на счастье. Тебе нужно именно сто «нет».

И однажды среди них обязательно появится «да! Вы нам подходите! Когда можете начинать?».

Как выбирать работу

Не ищи идеальный вариант. Ищи первый реальный и безопасный шаг:

формат, который не повышает риск насилия и который ты можешь спокойно совмещать с жизнью;

так, чтобы это было не так заметно. В случае, если вдруг тебя поймают, ты можешь соврать, что это сын маминой подруги попросил написать статью. Или это твое хобби.

посильную нагрузку, чтобы у тебя оставались силы;
безопасный способ получать и хранить деньги, к которому у него нет доступа.

Удалённая работа может быть удобной, но она не всегда безопаснее. Если он контролирует твои устройства, проверяет историю или постоянно находится дома, удалёнка способна выдать твой план. Оценивай свою ситуацию, смотри, думай.

Деньги и план безопасности

Отдельная карта или счёт могут помочь только в том случае, если он не увидит уведомления, выписки или другие следы.

Представь, что завтра в почтовом ящике он обнаружит письмо из банка на твоё имя. Постарайся минимизировать эти риски. Или возьмет в руки телефон и увидит смс о начислении денег на карту.

Следи за почтой, реальной и виртуальной, удаляй сообщения из банка о начислениях. Не свети приложением банка. Лучше, чтобы он не смог найти его в телефоне. Чтобы оно не бросалось в глаза хотя бы.

Если находка поставит тебя под угрозу, сначала продумай, где и как безопаснее хранить деньги.

Если любые признаки твоей самостоятельности вызывают угрозы, не сообщай о планах заранее. Лучше составить лич-

ный план безопасности — по возможности вместе со специалистом службы помощи или человеком, которому ты доверяешь.

Если он узнает о работе или накоплениях, он может усилить контроль. Тебе не нужно убеждать его, что ты «ничего не задумала». В этот момент важнее не спор, а твоя безопасность.

Не обязательно рассказывать о домашней ситуации всей рабочей команде, начальству. Выбери на работе одного человека, которому доверяешь. Скажи только то, что необходимо, и заранее договорись, что делать, если ты внезапно пропадёшь или от твоего имени начнут приходить странные сообщения.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!

Будь готова к тому, что в любой момент, узнав о твоей работе, твои коллеги, начальство и так далее будут получать странные сообщения от твоего друга. Почему он это делает? Во-первых твоя самостоятельность его пугает. Второе - он постепенно отсекает людей от тебя. Под любым предлогом. Будь то родители, друзья, подруги, коллеги. Это его тактика. Ты должна знать о ней. Чем уже круг общения, тем больше ты в его власти. Он может хамить от твоего лица, врать, портить работу. Так что постарайся, чтобы он не смог попасть в личный чат. Не забывай выходить из приложения, помни

логины и пароли наизусть. Не записывай их в блокнотик или на листочек.

Если вдруг такое случилось и тебя за это уволили. Ничего страшного. Не принимай это на свой счет.

Ищи другие варианты. Игруем в нет дальше.

У тебя получится, милая. Держу за тебя кулачки.

Цифровая безопасность

Если ты подозреваешь, что телефон или ноутбук могут отслеживаться, не спеши менять все пароли с этого же устройства: он может увидеть твою активность.

используй для важных действий устройство, к которому у него нет доступа;

создай разные сложные пароли и включи двухфакторную защиту через канал, доступный только тебе;

не храни пароли в открытых заметках, файлах или браузере на общем устройстве;

выходи из рабочих аккаунтов и блокируй экран, когдаходишь. Даже туалет, даже за хлебушком, даже когда ты одна дома. Он может вернуться в любой момент и заинтересуется, что ты там делаешь? Ему важен контроль. А слежка и проверка - это часть его контроля.

Если он уже получал доступ к твоему телефону или ноутбуку и писал от твоего имени, предупреди доверенного человека на работе о возможности подмены. Если работода-

тель не готов беречь твою конфиденциальность, не раскрывай больше, чем необходимо, и, когда сможешь, подумай о более безопасном варианте работы.

ТВОЯ ПЕРВАЯ ЦЕЛЬ — НЕ ИДЕАЛЬНАЯ КАРЬЕРА. ТВОЯ ПЕРВАЯ ЦЕЛЬ — ВЕРНУТЬ СЕБЕ ОПОРУ И НЕ ПОДВЕРГНУТЬ СЕБЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ.

Осторожно: «лёгкие деньги»

Не ведись на обещания лёгких и быстрых денег. За словами «просто забрать», «передать», «отнести» или «дать реквизиты карты» могут скрываться мошенничество, незаконный оборот наркотиков и другие преступления. Курьер мошенников, «дроп», закладчик или наводчик — всё это может казаться простой подработкой, но обернуться уголовным делом и реальным сроком.

Не утешай себя мыслью: «Всего один раз — и я спасена». Даже короткое участие в незаконной схеме может повлечь серьёзную ответственность.

Домашнее насилие и отчаяние сами по себе не гарантируют освобождения от ответственности. Угрозы, принуждение и то, понимала ли ты, во что тебя втягивают, могут иметь значение для юридической оценки — но каждую ситуацию рассматривают отдельно.

Если тебя уже втянули в такую схему или принуждают

участвовать, не оставайся с этим одна: как можно скорее получи независимую юридическую помощь и обязательно расскажи юристу об угрозах, контроле и принуждении.

Итак, возвращаемся к причинам, почему ты еще с ним.

Причина третья. «Мне некуда идти. И я не знаю, как вообще это сделать. Мне страшно. Я представить себе не могу этого!»

Это, пожалуй, самая тяжёлая причина. Тебе страшно. Ты напугана. Ты мысленно перебираешь варианты: «пожить у подруги», «вернуться к родителям». И тут же находишь десяток причин, почему ни один из них не подходит.

Но я не стану говорить тебе: «Никогда не езди к родным или друзьям». Иногда именно они становятся первой безопасной остановкой. Вопрос не только в том, знает ли он адрес. Вопрос в том, что сделают, как поступят люди за этой дверью, когда он появится.

Как только он поймёт, что ты ушла, наш дорогой «друг» может первым делом проверить знакомые адреса. Ему ничего не стоит приехать с цветами, спокойным голосом и очень убедительной историей о том, что вы «просто немного поссорились».

Он будет вешать вашим спасителям лапшу на уши: «Она обиделась. Я понимаю, что она наговорила вам про меня ужасов. Но вы же сами видите: я вовсе не такой».

Он спокоен, улыбается и подбирает правильные слова. А у тебя дрожат руки, сбивается голос, и ты можешь плакать или путаться в рассказе. Со стороны его уверенность иногда принимают за правду, а твою растерянность — за преувеличение. Но твой страх не делает его версию правдивой.

Есть и другой риск, о котором редко говорят. Но давай будем честными.

Даже любящие люди могут устать от тесноты, перемен и постоянного напряжения. Ты становишься как бы частью чужой жизни. Ты живешь с ними. И это может создавать для них некоторый дискомфорт. От которого они могут захотеть избавиться.

Увы, бывают и такие люди.

Если они не понимают, как работает насилие, однажды они могут начать подталкивать тебя к возвращению: «Он же извинился. Может, дадите друг другу ещё один шанс?»

Это не означает, что ты обуза. Нет. Это их восприятие. Их мысли. Их мир. Это означает, что такой дом нельзя считать единственной опорой без запасного плана.

И, наконец, знакомый адрес легко проверить. Он знает подъезд, этаж, двор, твою дорогу до магазина. Он может ждать возле дома или попытаться перехватить тебя там, где ты не ожидаешь. Поэтому оценивать нужно не только доброту и гостеприимство хозяев, но и сам риск обнаружения.

Как проверить место, куда ты собираешься

Не спрашивай себя только: «Любят ли меня эти люди?»
Для безопасности важнее другое:

тебе верят и не требуют снова и снова доказывать, что насилие было;

твой адрес, номер телефона и планы не сообщат ему, его родственникам и общим знакомым;

его не впустят в дом и не согласятся на разговор или «примирение» без твоего разрешения;

не будут подталкивать тебя помириться.

там можно закрыть дверь, быстро вызвать помощь и уйти другим путём, если он появится;

ты заранее понимаешь, как быть с детьми, лекарствами и животными и куда ехать, если это место перестанет быть безопасным.

Если какой-то ответ тебя пугает, это не всегда означает, что ехать туда нельзя. Это означает, что слабое место нужно увидеть заранее и продумать, как его закрыть.

Знакомый адрес иногда безопаснее незнакомой комнаты — если рядом надёжные люди с чётким планом. А незнакомый адрес может оказаться опасным, если его легко вычислить или хозяин решит открыть дверь твоему преследователю, проникнувшему взяткой или душесципательной историей.

Если знакомые адреса небезопасны

Тогда ищи не просто комнату подальше. Рассмотрю кризисный центр, специализированное убежище, экстренное или временное жильё через местную службу помощи. В некоторых убежищах адрес не разглашают именно ради безопасности женщин и детей.

Съёмная комната, гостиница или жильё в другом районе тоже могут стать вариантом. Но новый адрес сам по себе не делает тебя невидимой. К нему могут привести общая геолокация, семейные аккаунты, банковские операции, история поездок, фотографии, знакомые, работа или школа ребёнка.

Поэтому позаботься о том, чтобы при выкладке в социальные сети у тебя не стояла геолокация. Не отображалось место, где велась съёмка.

Обязательно проверь это. В первую очередь. И в кадр не попадали местные достопримечательности, с помощью которых можно легко опознать район.

Поэтому выбирай не самое далёкое или дешёвое место, а вариант, который подходит именно твоей ситуации. Если можешь, обсуди его со специалистом службы помощи или с доверенным лицом: человек со стороны иногда замечает риск, который трудно увидеть, когда ты напугана и торопишься.

На счёт кризисных центров, будь готова к тому что:

- его может не оказаться поблизости. Особенно это акту-

ально в маленьких провинциальных городках.

- это не постоянное жилье, а временное.
- сотрудники кризисного центра не всегда достаточно квалифицированы, чтобы помочь тебе.
- туда могут не взять с животными.

Подготовь выход, если это безопасно

Если он заметит подготовку, контроль и насилие могут усиливаться. Не собирай тревожную сумку и не меняй привычный порядок.. Сначала подумай, не выдаст ли это твой план.

Если подготовка не повышает риск, постарайся заранее продумать:

документы или их копии, лекарства, ключи, деньги, банковскую карту, зарядное устройство и необходимые номера телефонов;

документы и самые нужные вещи детей, а также безопасный вариант для домашних животных;

транспорт, основной маршрут и запасное место, куда можно уехать;

кодовое слово для доверенного человека, которое означает: «Я в опасности. Вызывай помощь».

Сумку безопаснее хранить не дома, а у человека, которому ты доверяешь и который не общается с ним. Но если опасность уже рядом, не задерживайся ради вещей. Документы можно восстановить. Тебя — нет.

Хорошо бы вещи вынести заранее. Не сразу сумки, а понемногу.

Были случаи, когда женщина за три месяца перетаскала на работу все, чтобы однажды просто взять и переехать от своего друга. Не возвращаясь домой. Сразу в безопасное место.

Для этого понадобится терпение. И работа. Если у тебя она есть, и ты едешь или ходишь на нее, воспользуйся моментом. Носи в обычной сумке то, что можешь унести.

Если работы нет, но есть маленький ребенок, договорись с доверенным лицом. Идешь гулять с ребенком - вынесла курточку, спрятанную под одеяло. И так понемногу таскай. Главное - не жадничай. Этот способ требует терпения. Записись им, моя девочка.

Если просто есть возможность вынести мусор, договаривайся с доверенным лицом. И передавай вещи. Так будет проще и незаметней.

Еще раз. Не бери сразу слишком много. Это будет заметно. Думай, что ты скажешь, если вдруг тебя поймает твой друг. Если речь идет об одной вещи, то ты всегда можешь сказать, что наушники барахлят. Обещали починить. Или куртку отдаешь. Сама уже не носишь. Не выбрасывать ее? А детские комбинезоны? Так он из них вырос.

Даже если еще нет квартиры или убежища, пусть ценные вещи и документы полежат у доверенного лица.

Мысль, над которой стоит подумать!

Уход должен быть незаметным. Выбери из своего гардероба несколько основных вещей. То же самое касается и обуви. Может даже сумку. Эти вещи ты оставишь дома, когда будешь сбегать. Они должны примелькаться твоему другу.

Представляешь, ты ушла, он пришел. Сумка твоя на месте, пальто висит, сапожки стоят. Ты как бы не ушла. Вот твои вещи...

Это позволит выиграть тебе время. И прикроет ими пустоту полок.

Первое время и слезы

Не все женщины, уходя от мужчины, радуются свободе. Ой, не все. Не верь в эти сказки.

Радости не будет сразу. Она придет потом. Но придет.

Сначала у тебя будет краткосрочная радость. Вроде бы получилось. Вот и все. Кошмар закончился. Ты спасена. Ты мо-

жешь спать спокойно.

Но в теле еще останется память о том состоянии, в котором ты прожила с другом. Поэтому полноценной радости не получится. Скорее всего ты будешь нервной, дерганой, суетливой. словно дверь откроется, и он появится на пороге.

Это привычка. Нейронные связи, которые сформировались у тебя в результате отношений с ним. И привычка еще не прошла.

Потом твой мозг начнет играть с тобой в увлекательные игры. Будь готова. Предупреждаю сразу.

Все самое хорошее, что было между вами, все замечательные моменты, все первые поцелуи - все это внезапно воскресает в памяти. И на тебя накатит такая ностальгия, что слезы сами выступят на глазах.

В памяти он такой хороший, такой замечательный, у вас с ним столько общего... А это кафе? Да, оно самое... И поцелуй! Ты его запомнила...

И тебе дико захочется... вернуться в волшебную страну Какранышию.

Или чтобы он тебя вернул... И у вас снова все было хорошо.

Стоп. Не надо гасить эти чувства. Дай себе их прожить. Не прячь слезы, не носи в себе. Проживи, но с мыслью о том, что он бил, оскорблял, издевался и так далее. Тормози свои мысли, которые пытаются его идеализировать. Посмотрела мультик, вспомнила, как он тебя обзывал. Объясняй себе,

как маленькому ребенку, что кроме этих милых моментов были и другие. Ужасные, унижительные, страшные.

Почему твой мозг так делает? Тут есть простое объяснение. Если бы твой мозг запоминал все плохое, то ты бы уже просто лежала плашмя и лила бы слезы круглосуточно. Твой мозг пытается тебе помочь выжить, понимаешь? Он специально затирает плохие воспоминания. Он думает, что тебе так станет легче. Но это может стать ловушкой.

Я тебя предупредила, милая. Так что будь готова.

Есть и хорошая новость, это состояние пройдет, когда ты начнешь привыкать к новым реалиям.

Я рыдала первый день. И не могла успокоиться. Мне в голову лезли такие чудесные моменты, что я чуть не собрала вещи и вернулась. Я плакала, ничего не хотела делать. Мне казалось, что вот сейчас можно просто взять сумку и вернуться. И сказать, что это шутка. Но потом я остановила себя. Я стала вспоминать то, почему я ушла. И у меня потекли другие слезы. Слезы обиды за то, что я все это терпела. И не сделала этого раньше.

Каждый раз, когда мой мозг рисовал мне прошлое счастье, я тут же вспоминала причину. И начинала как мантру перечислять факты. Я стала переключать себя. На то, что я могу сделать для себя без него? Какие классные вещи, я хотела бы сделать? Покраситься в рыжий? Окей. Звоню в парикмахерскую. Купить себе торт Наполеон? Конечно! Или взять домой собаку? Отлично! Мне нравится этот вариант!

И кошку? О, возьму и кошку! Раньше нельзя, а сейчас можно. Сделаю макияж просто так. Познакомлюсь и пообщаюсь с людьми. Это круто на самом деле. Пойду и просто погуляю. Или буду целый день смотреть мультики.

Переключайтесь. Покажите себе, что новая жизнь тоже может быть приятной. Это важно.

Если он уже ищет тебя

Итак, ты в безопасности. Или в относительной. Неважно. Но его рядом нет.

Не соглашайся на встречу наедине ради «последнего разговора», извинений или передачи вещей. Если вещи действительно нужны, постарайся забрать их с сопровождением. Пусть передаст их знакомым.

Личной встречи не будет.

Если тебе кажется, что за тобой следят, не води преследователя к новому адресу. Направляйся в людное или охраняемое место и связывайся с местной экстренной службой. При непосредственной опасности выполняй указания диспетчера, а не советы из книг.

Сохраняй сообщения с угрозами, записывай даты и обстоятельства преследования, фотографируй повреждения и травмы, если это можно сделать безопасно. Предупреди тех, кому действительно необходимо знать: работу, школу или

детский сад. Попроси их не сообщать ему твой адрес, номер и расписание.

Моя девочка, тебе не нужно исчезнуть идеально и предусмотреть всё на свете. Тебе нужен следующий безопасный шаг. Иногда им станет дом подруги. Иногда — родители. Иногда — убежище или съёмная комната. Выбирай не тот вариант, который красиво звучит или обеспечит тебе комфорт, а тот, где риск для тебя ниже.

ТЕБЕ НУЖЕН НЕ ИДЕАЛЬНЫЙ АДРЕС, А МЕСТО, ГДЕ ТЕБЯ НЕ ВЫДАДУТ, НЕ ЗАСТАВЯТ «ПОМИРИТЬСЯ» И ПОМОГУТ ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ОН ПОЯВИТСЯ.

ГДЕ ЕЩЕ МОЖНО ВЗЯТЬ ДЕНЬГИ?

Возможно, у тебя есть вещи, которые принадлежат тебе и без которых можно обойтись. Их можно привести в порядок и продать. Но делай это только в том случае, если объявления, переписка с покупателями и исчезновение вещей не выдадут твой план и не подвергнут тебя опасности.

Не продавай его вещи и имущество, право на которое может быть спорным. Не приглашай покупателей домой и не указывай в объявлениях адрес, привычный номер телефона или аккаунт, к которым у него есть доступ.

Деньги храни там, где он не сможет их найти или забрать. Наличные иногда удобны в экстренной ситуации, но универсально безопасного способа нет. Выбирай тот, который под-

ходит именно тебе. Даже небольшой запас позволит оплатить такси, билет, связь или первую ночь в безопасном месте.

РИСК ТАКСИСТОВ

Дорогая моя девочка. Тебе стоит об этом знать. Не во всех городах такое есть, но этот риск ты тоже должна учитывать. Здесь играет важную роль человеческий фактор.

Я говорю об этом не теоретически. В маленьких городах я сама неоднократно находила человека при помощи одного звонка в диспетчерскую службу и милого, обеспокоенного голоса.

Иногда звонок в диспетчерскую: Ой, только что девушка села в такси по такому-то адресу. Она не в адеквате. Не подкажете, куда вы ее отвезли. Я очень волнуюсь за нее... Мы чуть-чуть поругались, и я боюсь, как бы она с собой ничего не сделала... Девушка, миленькая, скажите, куда она поехала? может выдать ваше местоположение.

На другом конце провода сидит живой человек. Диспетчер может поверить в историю о заботливом муже, испуганном родственнике или друге, который пытается «спасти» женщину. Твой преследователь будет говорить спокойно, ласково и убедительно. Он представит тебя больной, пьяной, неадекватной или склонной причинить себе вред. И человек, уверенный, что совершает доброе дело, может назвать ему место, куда тебя отвезли.

Он может обзванивать диспетчерские службы и разговаривать с водителями напрямую, заплатить им деньги. Осо-

бенно если город маленький, служб немного, а люди знают друг друга.

Поэтому, если конечный адрес должен остаться тайной, постарайся сделать так, чтобы одна машина не знала весь твой маршрут — от старого дома до новой двери. Если это возможно и безопасно, разбей дорогу на несколько частей. Пересядь в другую машину в людном, освещённом месте и воспользуйся другой службой. Не делай пересадку в безлюдном дворе, на пустой остановке или там, где тебя легко перехватить.

Но помни: пересадки не помогут, если он видит геолокацию, историю поездок, уведомления или операции по карте. Проверь, не осталось ли у него доступа к твоему телефону, аккаунтам и способам оплаты.

Глава 9. Почему ты продолжаешь надеяться

Причина четвертая. «Он изменится»

Моя девочка, я понимаю, почему ты в это веришь.

Возможно, он уже менялся. После особенно страшной ссоры становился тихим, заботливым и словно бы прежним. Просил прощения. Плакал. Обещал обратиться к психологу, перестать пить, меньше работать, больше отдыхать и никогда больше тебя не трогать.

И какое-то время действительно держался.

Ты смотрела на него и думала: «Вот видишь! Он всё понял. Настоящий он — добрый. А тот, который кричал, унижал и бил, просто... просто сорвался».

Но потом всё повторялось.

Иногда через месяц. Иногда через неделю. Иногда уже на следующий день.

Да, люди способны меняться. Даже человек, который причиняет близким боль, теоретически может признать проблему и начать работать над собой. Но настоящее изменение начинается не со слов: «Прости меня». И даже не со слёз.

Оно начинается со слов:

«Я сделал это. Я не имел права. Ты не виновата. Я не буду оправдываться. Я понимаю, что ты можешь не простить меня и не вернуться».

Он действительно меняется, если:

- полностью признаёт то, что сделал;
- не винит тебя, алкоголь, работу, детство, ревность или «сильную любовь»;
- не требует немедленного прощения;
- не торгуется: «Я схожу к психологу, а ты вернёшься»;
- не преследует и не наказывает тебя за желание уйти;
- принимает последствия своих поступков;
- самостоятельно ищет специализированную помощь и продолжает работать над собой не несколько дней, а долгое время;
- уважает твои границы даже тогда, когда не получает за это награды.

Если он стал ласковым только потому, что боится тебя потерять, это ещё не изменение. Это попытка вернуть контроль.

Если он говорит: «Я изменюсь, только не уходи», — он снова перекладывает ответственность на тебя. Получается, что ты должна остаться рядом, терпеть и рисковать собой, чтобы дать ему возможность стать лучше.

Нет, милая.

Ты не реабилитационный центр. Ты не лекарство. Твоя любовь не обязана лечить нездорового человека ценой тво-

его тела, психики и жизни.

Он может начать меняться без тебя. Более того, именно тогда и станет понятно, насколько серьёзны его намерения. Продолжит ли он работать над собой, если ты не вернёшься? Будет ли уважать твой отказ? Оставит ли тебя в покое? Перестанет ли обвинять?

Не проверяй его изменения собственной безопасностью.

Тебе не нужно возвращаться к нему, чтобы выяснить, удалит ли он снова.

Смотри не на обещания. Смотри на длительные поступки. На ответственность. На отсутствие давления. И помни: даже если однажды он действительно станет другим человеком, ты всё равно не обязана к нему возвращаться.

ЕГО ВОЗМОЖНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ — НЕ ТВОЯ ОБЯЗАННОСТЬ ЖДАТЬ.

Многие друзья отвернулись от меня, когда я ушла из брака. Они до сих пор со мной не общаются. Они прекрасно знали про проблемы с алкоголем у моего бывшего мужа. Они не раз были свидетелями его выходок. То он зажимается с чужой женой на танцполе на моих глазах. Чтобы утром заявить: Да я ничего не помню!. То он танцевал третьим с женой и невестой их первый танец молодых, превращая романтику в посмешище и хоровод. И тамада гоняла его папкой. Но он все равно прибегал и прилипал к ним. Они помогали выносить его из ресторана, они держали дверь, когда его грузили на заднее сиденье в такси.

Но все искренне считали, что это - мой крест. И я должна нести его, как несли наши родители. Я должна обзванивать клиники, подавать с утра таблетки от похмелья, приводить его в порядок перед работой, кодировать и так далее. Короче, бороться за семью.

А я не стала.

Потому что он - взрослый мальчик. И это был его выбор. А я взрослая девочка. И свой выбор я сделала.

Причина пятая. «Я не заслуживаю лучшего»

Кто тебе это сказал?

Не спеши отвечать: «Я сама так думаю».

Возможно, когда-то это были не твои мысли, а чужие слова, навязанное мнение, которое ты считаешь своим.

Сначала он сказал, что ты никчёмная. Потом повторил. Потом нашёл доказательства: неправильно приготовленный ужин, лишний килограмм, неудачную фотографию, ошибку на работе, забытый платёж.

Он собирал твои промахи, как будто готовил против тебя уголовное дело.

И постепенно его голос поселился у тебя в голове.

Теперь ему даже не обязательно говорить: «Ты никому не нужна». Ты сама подходишь к зеркалу и повторяешь это за него.

Посмотри на себя его глазами — и увидишь женщину, ко-

торая всё делает неправильно. Которая недостаточно красива, умна, молода, стройна, успешна и благодарна.

Вопрос. Почему он еще с тобой? Ведь вокруг столько идеальных, успешных, красивых, умных? Почему?

На такой вопрос он не даст ответа. Или скажет, что ему тебя жалко. И ты должна быть счастлива уже потому, что тебя кто-то «терпит».

А теперь попробуй посмотреть на себя глазами человека, который тебя не унижает.

Ты можешь ошибаться. Все ошибаются. Тоже мне новость! Знаешь, сколько ошибок я сделала в этом тексте, пока писала его? Вот смотри. Я допустила ошибку. И ничего не случилось.

От этого книга не стала хуже. Видишь, я тоже ошибаюсь. И ты ошибаешься. И ошибки бывают разными.

И что? От этого я стала хуже? Нет. И ты не стала.

Можешь быть уставшей, растерянной и раздражённой. Можешь иметь долги, лишний вес, морщины, плохой характер и неидеальное прошлое.

Ничто из этого не даёт другому человеку права тебя оскорблять, пугать, контролировать или бить.

Безопасность не нужно заслуживать.

Чтобы иметь право на уважение, тебе не нужно сначала стать идеальной женой, матерью, хозяйкой или любовницей.

Допустим, ты действительно совершила ошибку. Сказала грубость. Потратила лишние деньги. Забыла о его просьбе.

Даже изменила ему или решила уйти к другому человеку.

Он имеет право обидеться. Расстаться. Подать на развод. Отказаться продолжать отношения.

Но он не получает права тебя избивать, запираать, унижать, преследовать или угрожать.

Моя девочка, попробуй поймать его голос в своей голове.

Когда внутри звучит: «Я тупая», спроси себя: «Кто впервые назвал меня тупой?»

Когда думаешь: «Я всё испортила», спроси: «Что именно я испортила и действительно ли за это полагается такое наказание?»

Когда появляется мысль: «Другой мужчина тоже будет со мной так обращаться», напхни себе: поведение одного нездорового человека не является законом, по которому живёт весь мир.

Пока ты не веришь в себя, можешь на время одолжить веру у других. У подруги. У сестры. У специалиста кризисного центра. У этой книги.

И у меня.

Я не знаю тебя лично. Не знаю, как ты выглядишь, сколько тебе лет и какие ошибки ты совершила. Но я точно знаю: ты не заслуживаешь жить в страхе.

ТЕБЕ НЕ НУЖНО ДОКАЗЫВАТЬ, ЧТО ТЫ ДОСТАТОЧНО ХОРОШАЯ, ЧТОБЫ ТЕБЯ НЕ БИЛИ.

Причина шестая. «Да кому я буду нужна с детьми, долгами и так далее...»

А тебе обязательно прямо сейчас быть кому-то нужной?

Я не стану обещать, что за дверью тебя уже ждёт прекрасный мужчина, готовый решить твои проблемы, полюбить твоих детей и выплатить твои долги.

Возможно, новые отношения появятся нескоро. Возможно, тебе встретятся люди, которые испугаются сложностей или окажутся к ним не готовы.

Но мы сейчас не ищем тебе нового хозяина.

Мы спасаем тебя.

Ты не чемодан, к которому прилагаются дети, кредиты и инструкция по эксплуатации. Тебе не требуется мужчина, согласный «взять тебя со всеми проблемами».

Сначала тебе нужно безопасное место, возможность дышать и время, чтобы разобраться с собственной жизнью.

Твой «друг» наверняка знает, чего ты боишься.

«Кому ты нужна с двумя детьми?»

«Кто будет выплачивать твои кредиты?»

«Я заберу детей».

«Ты без меня пропадёшь».

Он берёт реальные трудности и превращает их в доказательство того, что ты должна остаться с ним.

Но трудность — это не приговор.

Дети действительно усложняют уход. Нужно думать о жилье, документах, школе, лекарствах и том, кто сможет помочь. Долги тоже не исчезнут по волшебству. Придётся выяснять, на кого они оформлены, какие платежи обязательны и к каким счетам он имеет доступ.

Не пытайся решить всё одним огромным вопросом: «Как я буду жить дальше?»

Раздели его на маленькие:

Куда я могу уехать в первую ночь?

Кто сможет помочь с детьми?

Какие документы нужно взять?

Сколько денег необходимо на дорогу?

Какие долги оформлены на меня?

Кому можно позвонить и узнать о моих правах?

Что нужно сделать сегодня, а что может подождать?

Если он оформлял кредиты на твоё имя, забирал заработок, запрещал работать или скрывал финансовые документы, это может быть частью экономического насилия. Постарайся безопасно собрать сведения о счетах, договорах и долгах. Не подписывай новые документы под давлением.

Если он заставляет тебя подписать документ угрозами, в некоторых странах рядом с подписью ставят буквы «V.C.». Это сокращение латинского выражения *vi coactus* — «под принуждением». Такая пометка может стать одним из свидетельств того, что ты не соглашалась добровольно.

Но, милая, две буквы не отменяют документ автоматиче-

ски и не заменяют доказательств. Их юридическое значение зависит от страны, вида документа и обстоятельств подписания.

Не ставь эту пометку, если он может её заметить и причинить тебе вред. В момент непосредственной угрозы важнее сохранить жизнь и здоровье, а не оставить идеальную подпись.

Как только окажешься в безопасности, постарайся записать дату, место и обстоятельства подписания, сохранить угрозы и переписку, сфотографировать документ и рассказать о произошедшем человеку, которому доверяешь. Как можно скорее свяжись с банком или другой организацией, указанной в документе, а также обратись за местной юридической помощью.

НЕ ПОЛАГАЙСЯ ТОЛЬКО НА ДВЕ БУКВЫ. ПРИНУЖДЕНИЕ НУЖНО ЗАФИКСИРОВАТЬ И СООБЩИТЬ О НЁМ, КАК ТОЛЬКО ЭТО СТАНЕТ БЕЗОПАСНО.

Если он угрожает забрать детей, не воспринимай его слова как уже принятое решение суда. Он не судья. Он пугает тебя тем, что для тебя дороже всего. Узнай свои права у специалиста именно в твоём регионе и не сообщай ему заранее о шагах, которые могут повысить опасность.

И ещё, милая: детям не нужна картинка идеальной семьи любой ценой. Им нужен взрослый, рядом с которым они не боятся криков, ударов и очередного взрыва.

Я не обещаю, что после ухода будет легко.

Возможно, какое-то время будет очень трудно. Но трудности можно решать по одной. Сегодня — дорога. Завтра — документы. Потом — жильё, работа и долги.

А насилие невозможно выплатить небольшими ежемесячными платежами. Его цена каждый раз становится выше.

ТЕБЕ НЕ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СОГЛАСИТСЯ ВЗЯТЬ ТЕБЯ С «БАГАЖОМ». ТЕБЕ НУЖНО ВЕРНУТЬ СЕБЕ ПРАВО УПРАВЛЯТЬ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ.

Глава 10. Что ещё удерживает тебя рядом

Причина седьмая. «Он без меня пропадёт. Он обещает что-то с собой сделать, если я не вернусь!»

Иногда он даже не обещает измениться. Он просто говорит, что без тебя не выживет.

«Если ты уйдёшь, я сопыюсь».

«Без тебя я умру».

«Я что-нибудь с собой сделаю, и это будет на твоей совести».

Так забота, твоя совесть, твоя доброта, твоя человечность превращается в повод держать тебя рядом.

Моя девочка, сочувствовать человеку — не значит отдавать ему себя в заложники.

Особенно серьёзно воспринимай угрозы самоубийством. Невозможно определить по одной фразе, собирается ли человек действительно причинить себе вред или пытается удержать тебя.

Поэтому не спорь, не обещай вернуться и не отправляйся спасать его одна. Если угроза кажется реальной и непосред-

ственной, передай информацию местной экстренной службе или кризисной линии. Пусть ему помогают люди, способные действовать профессионально. Это все, что ты можешь сделать для него.

Ты можешь сообщить об опасности.

Но ты не обязана становиться платой за его жизнь.

Если он действительно хочет получить помощь, твой уход не запрещает ему обратиться к врачу или специалисту. Если же он согласен спастись только при условии, что ты останешься и продолжишь терпеть, это не лечение. Это шантаж.

ЕГО ЖИЗНЬ — НЕ ЦЕНА, КОТОРУЮ ТЫ ДОЛЖНА ОПЛАЧИВАТЬ СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТЬЮ.

Причина восьмая. «Это не абьюз. Он же меня не бьёт»

Возможно, на твоём теле нет синяков.

Он просто запрещает тебе видиться с подругами. Проверяет телефон. Забирает зарплату. Решает, что тебе надеть и куда пойти. Кричит, ломает вещи и бьёт кулаком рядом с твоей головой. Оскорбляет тебя. Унижает.

Но тебя не касается.

Пока.

И ты думаешь: «Наверное, я преувеличиваю. Других женщин действительно избивают, а у меня всего лишь сложный

муж».

Милая, насилие не начинается с первого удара и не заканчивается на нём.

Он может ни разу тебя не ударить и всё равно заставить жить в страхе.

Эмоциональное насилие — это унижения, угрозы, запугивание, постоянное обесценивание и наказание молчанием.

Экономическое — контроль денег, запрет работать, долги на твоё имя и лишение необходимых вещей.

Сексуальное — давление, угрозы, причинение боли и секс, на который ты согласилась только потому, что боялась отказать.

Цифровое — чтение переписок, контроль аккаунтов, геолокации, паролей и установка программ слежения.

Он может не бить тебя, потому что научился добиваться подчинения другими способами.

Спроси себя не только: «Поднимал ли он на меня руку?»

Спроси:

«Могу ли я сказать ему нет, не опасаясь последствий?»

«Могу ли я распоряжаться собственными деньгами и временем?»

«Боюсь ли я его реакции на обычные поступки?»

«Приходится ли мне постоянно угадывать его настроение, чтобы предотвратить взрыв?»

Если вся твоя жизнь строится вокруг того, как его не разочлить, проблема существует даже без синяков.

ОТСУТСТВИЕ УДАРОВ НЕ ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ В СТРАХЕ НОРМАЛЬНОЙ.

Причина девятая. «У меня нет сил начинать всё сначала»

Чтобы уйти, нужно найти жильё. Собрать документы. Продумать транспорт. Решить вопрос с детьми, животными, лекарствами, работой и деньгами.

А у тебя нет сил даже помыть голову.

Ты плохо спишь. Вздрагиваешь от уведомлений. Забываешь простые вещи. Не можешь выбрать между двумя вариантами и потом ругаешь себя за нерешительность.

Это не обязательно лень.

Когда человек долго живёт в страхе, огромное количество сил уходит на выживание. Ты наблюдаешь за его лицом, голосом и движениями. Заранее просчитываешь, что может вызвать скандал. Исправляешь следы, успокаиваешь детей и пытаешься вести обычную жизнь.

Неудивительно, что на грандиозный побег ресурсов не осталось.

Поэтому не ставь перед собой задачу «полностью изменить жизнь». Выбери один следующий шаг.

Если сегодня ты только поела, поспала и восстановила силы, это не поражение. Иногда отдых тоже является частью подготовки.

Но если ты думаешь о смерти или боишься, что можешь причинить себе вред, не оставайся с этими мыслями одна. Обратись в местную экстренную службу, кризисную линию или к человеку, который сможет немедленно побыть рядом.

ТЕБЕ НЕ НУЖНО ИМЕТЬ СИЛЫ НА ВСЮ НОВУЮ ЖИЗНЬ. НУЖНЫ СИЛЫ ТОЛЬКО НА СЛЕДУЮЩИЙ БЕЗОПАСНЫЙ ШАГ.

Причина десятая. «Я физически от него завишу»

Возможно, ты беременна. Тяжело болееешь. Передвигаешься на коляске. Нуждаешься в регулярных процедурах, лекарствах или помощи в быту.

А он возит тебя к врачу, оплачивает лечение, помогает подняться с кровати или приносит необходимые препараты.

Как уйти от человека, от которого буквально зависит твоё тело?

Этим страхом нельзя пренебрегать.

Абьюзер может использовать болезнь или инвалидность как дополнительный способ контроля: прятать лекарства, отбирать средства передвижения, отменять приём у врача, отвечать за тебя, не оставлять наедине со специалистом.

Он может повторять: «Кроме меня с тобой никто возиться не станет».

Но потребность в помощи не означает, что помогать тебе

имеет право только он.

Если подготовка безопасна, составь список того, без чего ты не можешь обойтись:

лекарства и рецепты;

медицинские документы;

оборудование и расходные материалы;

доступный транспорт;

помощь с передвижением и бытовыми действиями;

контакты врача и служб поддержки.

Не прекращай лечение и не меняй лекарства по совету из книг.

Попробуй узнать, какие возможности существуют в твоём регионе: социальный работник, доступное убежище, медицинская перевозка, временный помощник, патронажная служба или программа поддержки людей с инвалидностью.

Если он присутствует на каждом приёме, постарайся найти безопасный способ сообщить медицинскому работнику, что тебе нужно поговорить без сопровождающего. Но делай это только тогда, когда последствия не увеличат опасность.

Тебе может понадобиться более сложный и медленный план. Это не означает, что выхода нет.

**ТВОЁ ТЕЛО МОЖЕТ НУЖДАТЬСЯ В ПОМОЩИ.
НО ОНО НЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ЭТУ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТ.**

Причина одиннадцатая. «Я не могу бросить животных»

Для кого-то это «всего лишь кошка».

Для тебя — живое существо, которое доверяет тебе и тоже может оказаться в опасности.

Абьюзер знает это.

Он может угрожать выбросить животное, отдать его, покалечить или убить. Может оставить питомца у себя, чтобы заставить тебя вернуться.

Поэтому фраза «Просто уходи» иногда означает: «Оставь того, кого ты любишь, в руках человека, способного причинить ему вред».

Я понимаю, почему ты не можешь.

Если подготовка не выдаёт твой план, заранее узнай, кто сможет временно принять животное. Лучше, если этот человек не общается с твоим «другом» и не сообщит адрес.

Спроси кризисную службу, существуют ли поблизости убежища, временные передержки или волонтерские программы для животных жертв домашнего насилия.

По возможности собери:

ветеринарный паспорт;

сведения о прививках и лечении;

документы, подтверждающие, что животное принадлежит тебе;

лекарства, переноску, поводок и небольшой запас корма.

Не публикуй фотографии питомца из нового места: по деталям снимка иногда можно определить местоположение.

Если животное осталось у него, не возвращайся за ним одна и не соглашайся на встречу под предлогом передачи. Постарайся привлечь доверенного человека, местную службу помощи или другой доступный в твоём регионе безопасный способ сопровождения.

Если опасность непосредственная и тебе приходится спасаться без вещей и переноски, не вини себя. Ответственность за угрозу животному лежит на том, кто использует его как оружие.

ЛЮБОВЬ К ЖИВОТНОМУ — НЕ ГЛУПАЯ ПРИЧИНА ОСТАТЬСЯ. ЭТО ЕЩЁ ОДНА УЯЗВИМОСТЬ, КОТОРУЮ НУЖНО ВКЛЮЧИТЬ В ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ.

Причина двенадцатая. «Он уничтожит мою жизнь, если я уйду»

У него есть твои фотографии. Пароли. Переписки. Секреты.

Он знает, куда позвонить, чтобы ты потеряла работу. Может рассказать родственникам то, чего ты стыдишься, разослать интимные снимки или видео, испортить твою репутацию или создать долги на твоё имя.

Если твои документы или право проживания зависят от него, он может угрожать, что тебя депортируют, лишат помощи или заберут паспорт.

И ты остаёшься не потому, что веришь в его любовь.

Ты боишься разрушения всей жизни.

Это шантаж.

И выполнение его требований не гарантирует, что он уничтожит материалы или перестанет угрожать. Сегодня он требует остаться. Завтра — передать деньги, отказаться от ребёнка, подписать документ или встретиться наедине. Так сказать поговорить.

Если это безопасно, сохраняй сами угрозы: сообщения, письма, голосовые записи и сведения о том, когда и что он обещал сделать. Храни копии вне доступных ему устройств.

Не предупреждай его, какие именно доказательства у тебя есть.

Обратись за местной юридической помощью. Законы об интимных изображениях, шантаже, долгах, документах и миграционном статусе различаются, поэтому универсального решения здесь нет.

Если он угрожает связаться с работодателем, иногда полезно заранее предупредить одного надёжного человека: сообщить только необходимое и попросить не выдавать твои данные и расписание. И предупредить работодателя.

Если речь идёт о документах или статусе проживания, ищи специалиста, который понимает одновременно мигра-

ционное право и домашнее насилие. Не полагайся на объяснение самого абьюзера: ему выгодно убедить тебя, что вся твоя законность зависит только от него.

Ты можешь потерять часть привычной жизни. Возможно, придётся менять номер, работу, круг общения или место проживания.

Я не стану говорить, что это легко.

Но жизнь, построенная на постоянном шантаже, уже не принадлежит тебе.

**ОН МОЖЕТ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ ПОПЫТАТЬСЯ
РАЗРУШИТЬ ТВОЮ РЕПУТАЦИЮ. НЕ ПОЗВОЛЯЙ
ЕМУ УБЕДИТЬ ТЕБЯ, ЧТО ВМЕСТЕ С РЕПУТАЦИ-
ЕЙ ИСЧЕЗНЕШЬ И ТЫ.**

Часть III. Я готовлю выход

Глава 11. Как взаимодействовать с ним, пока я готовлюсь уйти?

Итак, моя дорогая и милая девочка, ты задумалась об уходе. Возможно, эта мысль уже не даёт тебе покоя и хочется бежать сейчас, прямо сейчас.

Ты поняла, что жизнь с этим человеком — прямой риск для тебя, твоих детей и животных. Но период подготовки и сам момент ухода могут быть особенно опасными. Не потому, что ты делаешь что-то неправильно, а потому, что он чувствует, что теряет контроль.

ТВОЯ ЗАДАЧА — НЕ ИДЕАЛЬНО СЫГРАТЬ РОЛЬ. ТВОЯ ЗАДАЧА — ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ И ДОБРАТЬСЯ ДО БЕЗОПАСНОГО МЕСТА.

Не существует одной инструкции, которая подойдёт всем. Ты лучше других знаешь его привычки, интонации и то, что может вызвать вспышку. Поэтому воспринимай эти советы как детали личного плана, а не как приказ терпеть до назначенного дня. Если опасность стала непосредственной, уходи без сумки, без документов и без красивого объяснения. Вещи можно восстановить. Тебя — нет.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПЕРЕД УХОДОМ

Постарайся не менять резко привычную манеру общения, распорядок, одежду и поведение. Внезапная скрытность, необычная покорность или, наоборот, резкая смелость могут привлечь его внимание.

Даже в пылу ссоры не сообщай о разводе, дате ухода и подготовленном месте, если это может вызвать насилие. Не оставляй записку с объяснениями и не пытайся напоследок высказать всё, что о нём думаешь. Знаю, хочется. Но не надо.

Если это возможно, уходи, когда его нет рядом, и не сообщай адрес безопасного места людям, которые могут случайно или намеренно передать его ему. Но если ждать его отсутствия становится опаснее, чем уходить сейчас, не жди идеального момента.

Не собирай заметную «сумку беглянки» там, где он её найдёт. Самое необходимое лучше понемногу вынести из дома, передать надёжному человеку или хранить в месте, к которому у него нет доступа.

ЕСЛИ ОН НАЧИНАЕТ ПОДОЗРЕВАТЬ

Первые признаки могут быть разными: он чаще проверяет телефон, внезапно интересуется твоими делами, задаёт один

и тот же вопрос разными словами, следит за одеждой, поездками и расходами, не выпускает из комнаты или начинает особенно ласково выведывать, «что с тобой происходит».

Не пытайся убедить его длинной и сложной историей. Чем больше деталей ты придумываешь, тем легче запутаться и тем больше поводов у него продолжать допрос. Отвечай коротко и привычным для ваших отношений тоном: «Я устала», «У меня болит голова», «Я не хочу сейчас ссориться», «Мне нужно немного прийти в себя».

НАУЧИСЬ ВРАТЬ

Тебя с детства учили говорить правду.

Кто разбил бабушкину вазу? Кто съел все конфеты? Почему получила двойку? Где была?

«Хорошие девочки не врут».

Замечательное правило. Для нормальной жизни. Для людей, которые не используют твою правду против тебя.

Но сейчас перед тобой человек, которому нельзя сообщать, когда ты собираешься уйти, куда ты собираешься уйти, кто тебе помогает, где лежат деньги, где документы и с кем ты договорилась встретиться.

Понимаешь разницу? Ты не врешь ради выгоды. Не врешь, чтобы кого-то обмануть и причинить вред. Не врешь, чтобы уйти от ответственности. Ты скрываешь от опасного человека информацию, с помощью которой он может тебя

остановить. И иногда хорошая ложь действительно спасает жизнь.

Поэтому сейчас я дам тебе разрешение, которое тебе, возможно, очень нужно услышать:

ТЫ МОЖЕШЬ ЕМУ ВРАТЬ.

Да.

Можешь.

Ты не обязана честно отвечать человеку, который после твоего честного ответа может отобрать документы, заблокировать дверь, разбить телефон или избить тебя.

Если он спрашивает:

— Ты собираешься от меня уйти?

а у тебя уже куплен билет, документы лежат у подруги, а через два дня тебя должна встретить машина, ты не обязана гордо отвечать:

— Да! И ничего ты со мной не сделаешь!

Нет, милая.

Если безопаснее улыбнуться и сказать:

— Господи, опять ты начинаешь. Куда я собралась? Я вообще сегодня хочу только лечь и поспать.

— говори.

Твоя задача сейчас не победить его в споре.

Твоя задача — не выдать план раньше времени.

ЛОЖЬ ДОЛЖНА ПОКУПАТЬ ТЕБЕ ВРЕМЯ

Вот для чего она нужна. Не чтобы доказать ему, какая ты хитрая. Не чтобы переиграть его. Не чтобы заставить его почувствовать себя идиотом. Нам не нужна победа над ним.

Нам нужны ещё сутки. Ещё два дня. Ещё час. Иногда — ещё пять минут до момента, когда откроется дверь, подъедет машина или появится человек, которому ты доверяешь.

Каждая минута, которую ты выиграла без повышения опасности, — полезна.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. ЧЕМ МЕНЬШЕ ФАКТОВ — ТЕМ ЛУЧШЕ

Главная ошибка человека, который врёт от страха, — начать рассказывать роман в трёх томах.

— Где была?

И понеслось:

— Я пошла к Маше, но Маши не было, поэтому встретила Лену, а Лена сказала, что нужно зайти в аптеку, потом мы увидели автобус, но автобус сломался...

Стоп.

Чем больше деталей ты назвала, тем больше деталей нужно помнить.

И тем больше вопросов он может задать:

— Какая аптека? — Какая Лена? — Во сколько? — Почему автобус? — Покажи переписку. — А Маша знает, что ты у неё была?

Не строй лабиринт, в котором сама потеряешься.

Лучше:

— Задержалась в магазине.

Всё.

Если спрашивает дальше:

— Очередь была.

Всё.

Не добавляй подробности, пока они не понадобятся.

ОДИН ВОПРОС — ОДИН КОРОТКИЙ ОТВЕТ.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. НЕ СПЕШИ ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОС, СМЫСЛ КОТОРОГО ТЫ НЕ ПОНИМАЕШЬ

Иногда он знает что-то. Иногда только подозревает. А иногда вообще бросает удочку:

— Ну? Рассказывай.

И ты от страха сама вываливаешь ему именно то, чего он не знал. Не надо. Ты не обязана помогать ему вести допрос.

Спроси:

— Что случилось?

Или:

— Ты о чём?

— Я не поняла.

— Что именно тебя интересует?

Пусть он первым назовёт то, что знает.

Допустим, он говорит:

— Я всё знаю про твой второй телефон!

Не надо моментально объяснять, где телефон лежит, кто его купил и зачем он тебе понадобился.

Сначала:

— Какой второй телефон?

И слушай.

Он может ответить:

— Я видел коробку.

Коробку. Не телефон. Теперь ты уже знаешь, каким доказательством он располагает.

А могла от паники сама сказать:

— Да он вообще у Светы лежит!

Поздравляю. Теперь он знает ещё и про Свету.

Поэтому запомни:

**НЕ ОТВЕЧАЙ НА ВОПРОС, КОТОРЫЙ ОН ЕЩЁ
НЕ ЗАДАЛ.**

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. НЕ ВЫДАВАЙ ЕМУ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ ПОМОГАЮТ

Имена — очень дорогая информация. Адреса — дорогая информация. Телефоны — дорогая информация.

Если он спрашивает:

— Кто тебе это сказал?

Не обязательно называть человека.

— В интернете прочитала.

— Не помню.

— Где-то попадалось.

— Кажется, в видео каком-то.

Если он поймал тебя на переписке. Сидишь ты с довольным лицом, что-то набираешь. Потеряла бдительность. И тут:

— С кем ты переписывалась?

и безопаснее не называть доверенное лицо, не называй.

— Да вот, с ИИ!

ИИ - не человек, не мужчина. Он не заберет тебя, не придет посреди ночи, с ним не может быть измены. Так что желательно иметь пару чатиков с бесплатным ИИ на любую тему. Вплоть до того, как выращивать хризантемы в горшке.

Важный момент. Телефонная книга. Никаких Алена. Помощь. Никаких Дмитрий. Побег. Машина.

Следи, как называешь людей.

Человек, помогающий тебе уйти, не должен неожиданно обнаружить твоего мучителя возле своей двери только потому, что ты испугалась и назвала его имя.

ПРАВИЛО ЧЕТВЁРТОЕ. ЛУЧШАЯ ЛОЖЬ ПОХОЖА НА ТВОЮ ОБЫЧНУЮ ЖИЗНЬ

Не становись внезапно другим человеком.

Если ты никогда не ходила одна гулять по вечерам, а завтра неожиданно объявишь:

— Я теперь каждый вечер гуляю одна по три часа!

— это заметят.

Используй то, что уже существует. Ты ходишь в магазин? Магазин. Гуляешь с собакой? Собака. Ездишь на работу? Работа. Водишь ребёнка в школу? Школа.

Бываешь у врача? Врач. Не придумывай невероятное приключение, если можно воспользоваться обычным вторником. Чем привычнее твои действия выглядят со стороны, тем меньше они привлекают внимание.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ. «НЕ ПОМНЮ» — ИНОГДА ПРЕКРАСНЫЙ ОТВЕТ

Не надо всегда срочно придумывать объяснение.

— Во сколько ты туда пришла?

— Не помню. Около пяти, наверное.

— Что она сказала?

— Не помню дословно.

— Кто там ещё был?

— Не обратила внимания.

— Почему ты открывала эту страницу?

— Не помню. Наверное, ткнула.

Иногда самое безопасное объяснение — отсутствие объяснения.

Ты не обязана обладать памятью следователя и знать по-минутно собственный день.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ. НЕ ПЫТАЙСЯ СЛИШКОМ ХОРОШО ИГРАТЬ

Если раньше ты волновалась во время его допросов, а сегодня вдруг превращаешься в ледяную шпионку:

— Мне неизвестно, о чём вы говорите, гражданин.

— Это тоже изменение поведения.

Не нужно изображать героя фильма. Ты можешь запнуться. Можешь сделать вид, что раздражена. Можешь пожать плечами. Можешь ответить привычным для тебя тоном.

Наша задача — не сыграть идеально.

Наша задача — не вызвать дополнительного подозрения резкой переменной.

ЕСЛИ ТЕБЯ ЗАСТАЛИ ВРАСПЛОХ — ВЫИГРАЙ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД

Страх заставляет мозг метаться.

Поэтому не отвечай мгновенно только потому, что тебе кажется, будто молчание тебя выдаст.

Можно переспросить:

— Что?

— В смысле?

— Я не поняла.

— Почему ты спрашиваешь?

— А что случилось?

Пока он повторяет вопрос, у тебя появляются несколько секунд. Выдохни. Посмотри, насколько он возбуждён. Где выход? Есть ли рядом другие люди?

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.