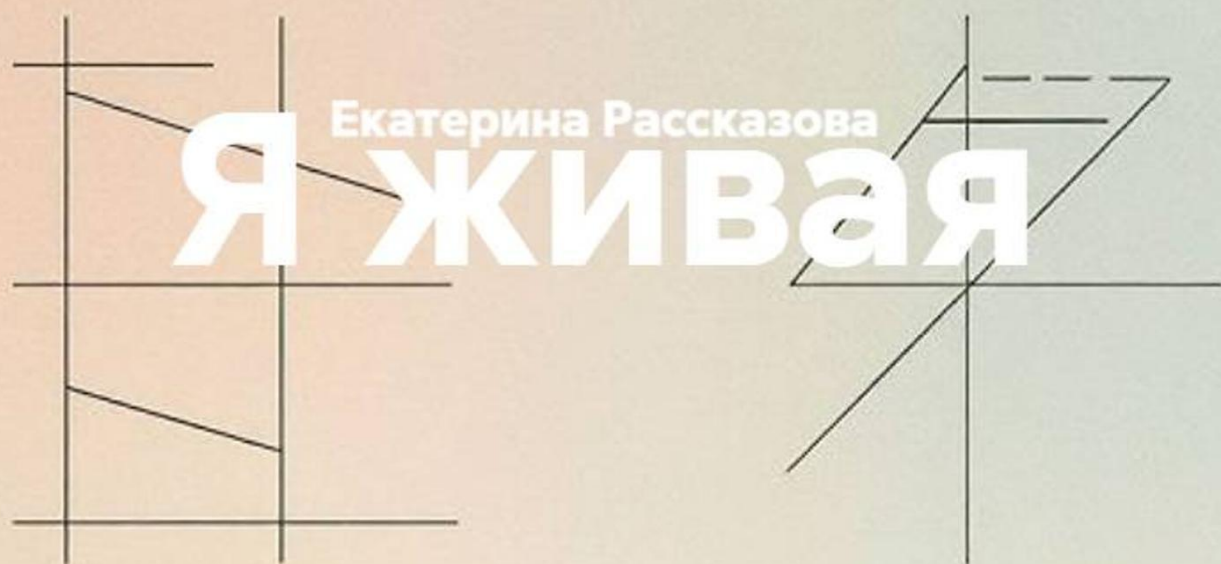
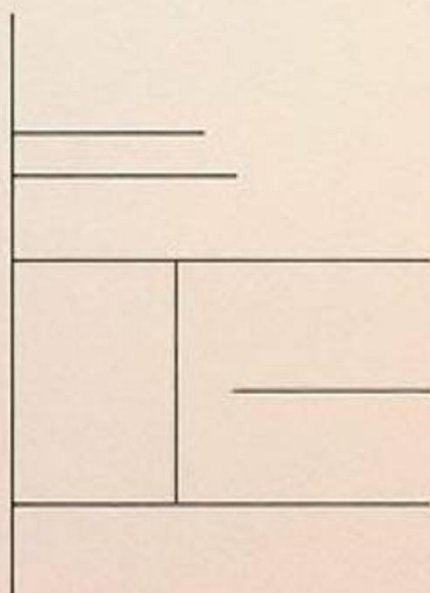
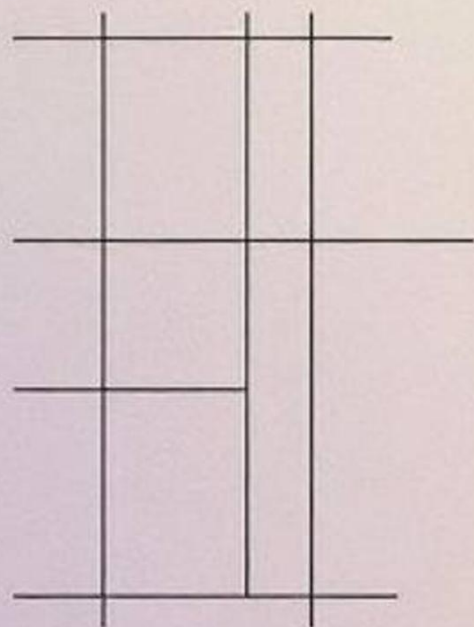




Екатерина Рассказова

Я ЖИВАЯ

Самопознание себя



Екатерина Рассказова

Я живая

«Автор»

2026

Рассказова Е.

Я живая / Е. Рассказова — «Автор», 2026

Книга о самопознании себя. Здесь я расскажу о своей жизни, и основываясь на этом опыте дам советы об отношениях и любви к себе. Основы психологии тоже будут встречаться.

© Рассказова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Я пишу это для тебя	5
Год, который я хочу забыть	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Екатерина Рассказова

Я живая

Я пишу это для тебя

Начнём с самого начала. Я пишу это не для того, чтобы кого-то обвинить. Мне хочется освободиться самой и помочь другим. Я не психолог - я человек, который прошёл через этот жизненный путь. Написание книги помогло мне ещё лучше разобраться в своих чувствах и эмоциях. Здесь будут упоминаться люди из моей жизни, но только анонимно, чтобы сохранить конфиденциальность. Сразу хочу поблагодарить всех, кто читает, - ваш интерес важен для меня. Все истории основаны на реальных событиях, без вымысла. Приятного чтения.

Год, который я хочу забыть

Предлагаю для начала познакомиться: меня зовут Екатерина. На момент написания книги мне всего 15 лет. Многих может удивить моё решение в столь юном возрасте написать книгу о жизненном опыте, психологии, да ещё и с советами... Но спешу вас удивить: всё возможно! За относительно долгий период произошло много случаев, которые повлияли на меня и мою личность. На этот счёт у меня есть своё мнение: то, что произошло со мной, может произойти и со взрослым человеком. Нет, эти слова вовсе не являются резким заявлением. Это именно то, что я услышала за всё время самопознания. Каждый раз, когда выпадала возможность пообщаться с людьми старше, я узнавала о ситуациях, настолько похожих на мою, что появлялись вопросы: «Неужели я не одна такая? Получается, во взрослом возрасте это тоже встречается?». К великому сожалению, да. Вероятно, ещё никто не понял, о чём я говорю, ведь нигде не упоминалась эта тема. Её название - «абыюз в отношениях». Все мы прекрасно знаем о существовании таких союзов. Разочаровывает, что в наше время это встречается всё чаще и чаще. А какова причина? Может, самая известная нам ревность? Или что-то другое? Зачастую причина таится намного глубже, чем кажется. И порой, даже пытаюсь понять человека, мы его не понимаем. Обычно люди, проявляющие негатив в отношениях, не имеют особой причины для того, чтобы так обращаться со своим партнёром. Моё мнение такое: ни один человек не имеет веской причины оскорблять другого. И я стала одной из тех, кто попал под прицел. В целом правильно говорят: «Прошное уже не изменишь», но что насчёт настоящего? Ты строишь его сам таким, каким желаешь видеть. Заикливаться на прошлом - это как ехать в машине, глядя только в зеркало заднего вида. Ты видишь, откуда едешь, что было позади, но совершенно не замечаешь, что происходит на дороге впереди. Авария неминуема. Сколько вы знаете людей, столкнувшихся с проблемой воспоминаний о прошлом? Наверняка немало. Не буду скрывать, я одна из них, но со временем у меня получилось это исправить. Вероятно, проблемой было то, что мои отношения начались в 13 лет, когда мозг воспринимает всю информацию более остро. Решение начать тогда отношения стало одним из худших в моей жизни. У меня не было понимания, что такое хорошо, а что такое плохо. Я искала причину в себе. Но знаете, что иногда стоит сделать? Посмотреть дальше на то, что находится вокруг тебя. Это не поиск виноватых, а лишь попытка увидеть картину целиком. Мы часто заикливаемся на собственном отражении в зеркале, забывая, что комната вокруг тоже имеет значение. Это не снятие с себя ответственности, а трезвый взгляд на обстоятельства. Увы, не каждый это осознаёт. Виня лишь себя, ты рискуешь так и не найти настоящую причину. Потому что, когда весь фокус направлен внутрь, периферия остаётся слепой зоной. Знаете ли вы, почему нам сложно выйти из абьюзивных отношений? Неважно, дружба это или брак. Потому что абьюзивные отношения - это не просто «плохой партнёр». Это система, которая постепенно перестраивает мозг, чувства и социальную жизнь. Выход труден не из-за слабости, а из-за множества замков. Непредсказуемые вспышки нежности после жестокости создают травматическую связь. Мозг цепляется за «хорошие» моменты как за доказательство, что всё можно вернуть. Это похоже на зависимость. Именно в этот момент стоит напомнить себе о своей ценности и важности. Как я осмыслила свою значимость? Путь был долгим, но продуктивным. Не стоит делать всё сразу, так ты только навредишь себе и своей психике. Иногда бывает так, что человек со стороны может донести до тебя больше, чем ты сам. Почему? В таких ситуациях мозг всячески старается оправдать агрессора. А другой человек, например твой знакомый, видит всё так, как оно есть. Отсеивай информацию грамотно. Просто оскорблять человека в голове - не доказательство для твоего мозга. Приводи существенные факты. Физическое насилие, моральное насилие, давление и тому подобное. Я общалась с людьми разных возрастов. Самой младшей была 12-летняя девочка, а самой старшей - 37-летняя девушка. Мужчины тоже сталкиваются

с таким, но немного реже, учитывая мою личную статистику. В моём опыте был 19-летний парень с такой же проблемой, как у остальных.

С этим разобрались, но как всё-таки не попасть в эту клетку?

Я скажу самые узнаваемые признаки. Во-первых, быстрые признания. Иногда они разыгрываются хорошо, но это редкие случаи. Зачастую в таких парах звучат фразы вроде: «Ты моя судьба» и подобные. У этого есть своё название - love bombing, способ быстро привязать к себе. Во-вторых, газлайтинг. «Ты всё придумала», «этого не было», «ты сама спровоцировала». В-третьих, ревность как «забота». Контроль переписки, друзей. В здоровых отношениях доверие, а не слежка. В-четвёртых, изоляция. «Твои друзья плохо на тебя влияют», «семья тебя не понимает». Постепенно вы остаётесь только с ним. В-пятых, обесценивание. Критика, насмешки, «ты без меня никто», «ты слишком чувствительная». В-шестых, нарушение границ. Не принимает «нет», давит, обижается, мстит. Заставляет чувствовать вину за свои желания. Дорогие, нужно знать свои границы и не отказываться от них ради отношений. Ваше «нет» - это нормально. Смотрите на действия, а не на слова. Сказать можно что угодно, но поступить можно иначе. Не отказывайтесь от своих хобби и увлечений. И самое главное - не пытайтесь перевоспитать человека. Вы не обязаны быть спасателем.

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.