

18+

Серафима Суворова

**ВЫХОД
ИЗ ТУМАНА: КАК
РАЗОРВАТЬ КРУГ
АБЬЮЗА И ВЕРНУТЬ
СЕБЕ СЕБЯ**



Серафима Суворова

**Выход из тумана: Как разорвать
круг абьюза и вернуть себе себя**

«Издательские решения»

Суворова С.

Выход из тумана: Как разорвать круг абьюза и вернуть себе себя /
С. Суворова — «Издательские решения»,

Вы открыли эту книгу, потому что чувствуете, что что-то не так. Возможно, вы устали. Возможно, вы плачете по ночам, а утром надеваете маску «счастливой женщины». Или вы просто запутались: он говорит, что любит, но делает больно. Он говорит, что вы — его мир, но этот мир почему-то сжимается до размеров его квартиры, его настроения, его желаний. Вы чувствуете, что теряете себя. И вы правы. Это не любовь. Это абьюз. И это не про чувства. Это про власть.

Содержание

Выход из тумана: Как разорвать круг абьюза и вернуть себе себя	6
Глава 1. Абьюз — это не про любовь, это про власть	6
Часть 1. Что такое абьюз и чем он отличается от конфликта	6
Часть 2. Цикл насилия: четыре стадии, которые держат вас в ловушке	7
Часть 3. Виды абьюза: не только кулаки	9
Часть 4. Эзотерический взгляд: энергетический вампиризм и дыры в ауре	11
Часть 5. Почему мы остаемся? Психология выученной беспомощности	12
Часть 6. Практика: Дневник наблюдений	12
Часть 7. Мифы об абьюзе	13
Часть 8. Что делать, если вы узнали себя	14
Глава 2. Маски Абьюзера: Демон или Раненый Ребёнок?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Выход из тумана: Как разорвать круг абьюза и вернуть себе себя

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0071-4091-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Выход из тумана: Как разорвать круг абьюза и вернуть себе себя

Глава 1. Абьюз — это не про любовь, это про власть

Вместо эпиграфа:

«Я думала, что схожу с ума. Он говорил, что я все придумываю, что я истеричка, что меня никто не полюбит, кроме него. И я верила. Потому что когда-то он был самым нежным и заботливым. Я ждала, что тот, прежний, вернется. Но возвращался только тот, кто причинял боль». — Из письма читательницы.

Вы открыли эту книгу, потому что чувствуете, что что-то не так. Возможно, вы устали. Возможно, вы плачете по ночам, а утром надеваете маску «счастливой женщины». Или вы просто запутались: он говорит, что любит, но делает больно. Он говорит, что вы — его мир, но этот мир почему-то сжимается до размеров его квартиры, его настроения, его желаний. Вы чувствуете, что теряете себя. И вы правы. Это не любовь. Это абьюз. И это не про чувства. Это про власть.

Слово «абьюз» (от англ. abuse — насилие, злоупотребление) в последние годы стало часто употребляться. Но многие до сих пор думают, что абьюз — это только синяки и побои. Это не так. Абьюз — это система поведения, направленная на установление контроля над другим человеком. Это может быть психологическое насилие, экономическое, сексуальное, физическое. И часто оно начинается незаметно, с «мелочей», которые вы списываете на усталость, характер или «трудный период».

В этой главе мы разберем, как устроен абьюз с точки зрения психологии, и посмотрим на него через призму эзотерики — как на энергетический процесс, где один человек питается силами другого. Мы не будем оправдывать насилие «кармой» или «уроками». Мы будем говорить о том, как распознать эту систему и начать возвращать себе себя.

Важное предупреждение: эта книга не заменяет консультацию психолога или кризисного центра. Если вы находитесь в опасности, если вам угрожают физической расправой, немедленно обратитесь за помощью. Ваша жизнь и безопасность — превыше всего.

Часть 1. Что такое абьюз и чем он отличается от конфликта

Все пары ссорятся. Это нормально. В здоровых отношениях конфликт — это способ решить проблему, высказать свои чувства и услышать другого. После ссоры люди мирятся, делают выводы и двигаются дальше. В абьюзивных отношениях конфликт — это инструмент власти. Цель абьюзера — не решить проблему, а доказать свое превосходство, подавить волю партнера, заставить его чувствовать себя виноватым и ничтожным.

Как отличить обычный конфликт от абьюза? Есть несколько признаков.

Первый признак: уважение к границам. В здоровом конфликте партнеры не переходят на личности, не оскорбляют, не унижают. Они могут злиться, но не стремятся причинить боль.

Абьюзер сознательно бьет по самым больным местам. Он знает ваши слабости и использует их как оружие. Например, если вы когда-то поделились, что боитесь остаться одна, в ссоре он может бросить: «Да кому ты нужна, кроме меня?» Это не случайная фраза. Это точный удар.

Второй признак: равенство. В нормальных отношениях оба партнера имеют право голоса. Решения принимаются совместно. В абьюзивных — один всегда прав, другой должен подчиняться. Мнение жертвы обесценивается: «Ты ничего не понимаешь», «Ты слишком эмоциональна», «Я лучше знаю». Абьюзер может принимать решения, не спрашивая вас, а потом ставить перед фактом: «Я уже купил машину», «Мы переезжаем». Ваши желания не учитываются.

Третий признак: ответственность. В здоровом конфликте оба готовы признать свою часть ответственности. Абьюзер никогда не признает вину. Он всегда найдет виноватого: вы, ваши родители, ваши друзья, обстоятельства, начальник, правительство — но только не он. Если он и извиняется, то это часть цикла — чтобы вернуть вас, а не чтобы изменить поведение. Его извинения часто звучат так: «Прости, я был не в себе, но ты сама меня довела». То есть вина снова перекладывается на вас.

Четвертый признак: чувство вины. После ссоры с нормальным партнером вы можете чувствовать обиду, но не постоянное чувство вины за то, что вы «плохая». После ссоры с абьюзером вы чувствуете, что вы во всем виноваты, что вы недостаточно старались, что вы сошли с ума. Это результат газлайтинга — одной из форм психологического насилия.

Абьюз — это не единичный случай. Это паттерн, повторяющаяся модель поведения. И чтобы понять ее, нужно рассмотреть цикл насилия.

Часть 2. Цикл насилия: четыре стадии, которые держат вас в ловушке

Психологи, изучающие домашнее насилие, описали цикл, который повторяется снова и снова. Он состоит из четырех фаз. Понимание этого цикла — первый шаг к освобождению, потому что вы начинаете видеть закономерность, а не хаос.

Фаза 1: Нарастание напряжения

Это период, когда атмосфера в отношениях становится тяжелой. Абьюзер раздражается по мелочам, критикует, придирается. Вы чувствуете, что что-то не так, но не можете понять что. Вы начинаете «ходить на цыпочках», стараетесь угодить, предугадать его желания, лишь бы не спровоцировать взрыв. Вы отказываетесь от своих планов, встреча с подругами отменяется, потому что «он не в настроении». Вы как будто сжимаетесь в комок.

Пример из жизни. Аня и Максим живут вместе два года. В последнее время Максим стал приходить с работы мрачным. Он не говорит, что случилось. Аня спрашивает: «Что-то на работе?» Он огрызается: «Отстань». Она пытается обнять его — он отстраняется. Аня начинает перебирать в голове: «Может, я что-то не так сделала? Может, он голоден? Может, надо было приготовить что-то другое?» Она бросается готовить ужин, убирать квартиру, лишь бы он улыбнулся. Но он молчит, и напряжение растет.

С точки зрения эзотерики, в это время происходит утечка вашей энергии. Вы тратите огромные силы на то, чтобы сгладить углы, сохранить мир. Абьюзер же, наоборот, подпиты-

вается вашим страхом и напряжением. Его энергетическое поле расширяется за счет вашего сжатия. Вы отдаете, он берет. Это еще не явный вампиризм, но уже его предвестник.

Фаза 2: Взрыв (инцидент)

Это кульминация. Абьюзер взрывается. Это может быть крик, оскорбления, унижения, угрозы, битье посуды, а в тяжелых случаях — физическое насилие. Часто повод ничтожен: вы не так посмотрели, не то сказали, опоздали на пять минут. В этот момент вы испытываете шок, страх, боль. Вы можете пытаться защищаться, плакать, умолять прекратить. Но абьюзер не остановится, пока не выпустит пар. Его цель — сломать вашу волю, показать, кто здесь главный.

В случае Ани и Максима это выглядит так. Аня подает ужин. Максим пробует и отодвигает тарелку: «Это невозможно есть. Ты вообще думаешь, что готовишь?» Аня, уже на грани, отвечает: «Я старалась. Если тебе не нравится, мог бы сказать по-другому». Максим взрывается: «Ты мне еще будешь указывать? Я на тебя всю жизнь положил! Ты никто! Без меня ты бы пропала!» Он вскакивает, бьет кулаком по столу. Тарелка падает и разбивается. Аня замирает. Ей страшно. Она плачет. Максим кричит еще несколько минут, потом уходит в комнату и закрывает дверь.

После взрыва Аня чувствует себя раздавленной. Ее энергия на нуле. Она как выжатый лимон. А Максим может выглядеть спокойным и даже довольным. Это классический энергетический вампиризм: он подпитался ее эмоциями, ее страхом и болью. В эзотерике это называют «пробоем ауры» — в ее защитном поле образуется дыра, через которую утекает жизненная сила.

Фаза 3: Примирение (или «медовый месяц»)

Самая коварная фаза. После взрыва абьюзер внезапно становится тем самым человеком, в которого вы влюбились. Он извиняется, плачет, клянется, что больше никогда. Он дарит подарки, говорит красивые слова, обещает измениться. Он может даже обвинить в случившемся стресс, алкоголь, тяжелое детство. Вы таете. Вы вспоминаете все хорошее, что было. Вы думаете: «Он же не всегда такой. Он может быть добрым. Значит, я могу ему помочь». Вы даете ему еще один шанс.

Максим выходит из комнаты через час. Он подходит к Ане, обнимает ее. В его глазах слезы. «Прости меня, — говорит он. — Я не знаю, что на меня нашло. Я так устал, у меня проблемы на работе. Ты у меня самая лучшая. Я тебя очень люблю. Давай завтра сходим в ресторан?» Аня плачет от облегчения. Она верит ему. Она думает: «Ну вот, он же хороший. Просто у него тяжелый период. Я должна его поддержать». Она забывает про страх. Она снова полна надежд.

С точки зрения психологии, в этот момент происходит мощный выброс дофамина — гормона удовольствия. После боли и страха наступает облегчение и эйфория. Это формирует травматическую привязанность, сродни наркотической зависимости. Вы подсаживаетесь на «качели»: от ужаса к счастью, от счастья к ужасу. И чем сильнее перепад, тем крепче зависимость.

В эзотерике это называют «кармической связью» или «привязкой». Между вами и абьюзером образуется энергетический канал, по которому он то отдает немного тепла, то забирает все силы. Вы думаете, что это любовь, но на самом деле это энергообмен, где вы всегда в минусе.

Фаза 4: Кальм (затишье)

Наступает период покоя. Абьюзер ведет себя нормально. Вы расслабляетесь, начинаете верить, что все наладилось. Но это затишье перед бурей. Постепенно напряжение снова нарастает, и цикл повторяется. Со временем фазы «медового месяца» становятся короче, а взрывы — чаще и жестче. Это истощает жертву до предела.

Через несколько дней после ресторана Максим снова начинает хмуриться. Аня уже знает: что-то будет. Она снова начинает угождать. Цикл замыкается. И так может продолжаться годами.

Понимание цикла — это ключ. Когда вы видите, что вас опять затягивают в эти четыре фазы, вы можете сказать себе: «Стоп. Я знаю, что будет дальше». Это первый шаг к разрыву.

Часть 3. Виды абьюза: не только кулаки

Как мы уже сказали, абьюз — это не только физическое насилие. Часто психологическое насилие опаснее, потому что его не видно, и жертва не может доказать, что что-то происходит. Рассмотрим основные виды.

Газлайтинг

Это форма психологического насилия, при которой абьюзер заставляет жертву сомневаться в собственной памяти, восприятии и адекватности. Он отрицает очевидные вещи: «Я этого не говорил», «Ты все придумала», «Ты сумасшедшая», «Этого не было». Он переписывает историю, подменяет факты, внушает вам, что вы слишком чувствительны или не в себе.

Пример. Вы видите, что он флиртовал с другой женщиной. Вы говорите об этом. Он отвечает: «Ты что, больная? Я просто поговорил. Ты вечно все выдумываешь. Тебе лечиться надо». И вы начинаете сомневаться: может, действительно показалось? Может, я преувеличиваю? Так разрушается ваша связь с реальностью.

Газлайтинг — это не просто ложь. Это систематическое внушение, что ваше восприятие мира неверно. Абьюзер может говорить: «Ты слишком остро реагируешь», «Ты все принимаешь на свой счет», «Я пошутил, а ты обиделась». Постепенно вы перестаете доверять себе. Вы начинаете спрашивать у него разрешения на свои же чувства: «Я правильно злюсь?», «Мне можно обидеться?»

В эзотерическом смысле газлайтинг — это «сглаз», наведенный на ваше восприятие. Абьюзер внушает вам чужую программу, и вы начинаете жить в искаженной реальности, где вы — плохая, а он — жертва. Ваша интуиция молчит, потому что вы перестали ей доверять.

Обесценивание

Абьюзер постоянно критикует вас, ваши достижения, внешность, ум, вкусы. Он может делать это «заботливо»: «Ты уверена, что хочешь надеть это платье? Оно тебя полнит», «Ты думаешь, что эта работа — твой уровень? Ну-ну». Постепенно вы начинаете верить, что вы ничего не стоите, что без него вы пропадете. Самооценка падает до нуля.

Обесценивание может быть прямым и завуалированным. Прямое: «Ты глупая», «Ты ничемная», «Ты ничего не умеешь». Завуалированное: «Ну, для женщины это неплохо», «Ты, конечно, старалась, но получилось так себе». Абьюзер может сравнивать вас с другими: «Вот у Ивановой жена — красавица, а ты?», «Моя бывшая готовила лучше».

С эзотерической точки зрения, это прямое воровство энергии. Каждое обесценивание — это удар по вашей самооценке, по вашей чакре солнечного сплетения (манипуре), которая отвечает за волю и уверенность. Абьюзер пробивает вашу защиту и забирает вашу силу.

Изоляция

Абьюзер постепенно отрезает вас от внешнего мира. Он может говорить, что ваши друзья плохо на вас влияют, что ваша семья вас не понимает, что вы должны быть только с ним. Он контролирует ваши встречи, звонки, переписки. Вы начинаете чувствовать, что никому кроме него не нужны. Это делает вас полностью зависимой.

Изоляция может начинаться с невинных фраз: «Зачем тебе эта подруга? Она тебя не уважает», «Твоя мама слишком вмешивается в нашу жизнь». Потом он может начать проверять телефон, требовать отчета, куда вы пошли и с кем. Он может устроить скандал, если вы задержались на работе. Постепенно вы перестаете общаться с друзьями, чтобы избежать конфликтов. Вы остаетесь одни.

В эзотерике это называется «замыкание энергетического контура». Вы становитесь донором, который отдает всю энергию только одному человеку — абьюзеру. Ваши связи с другими людьми рвутся, и вы остаетесь в изоляции, где он — единственный источник «тепла» и «холода».

Экономический абьюз

Это контроль над финансами. Абьюзер может запрещать вам работать, забирать зарплату, давать деньги «на отчет», требовать чеки. Или наоборот, тратить все деньги на себя, оставляя вас без средств. Это лишает вас возможности уйти, потому что вы финансово зависимы.

Пример. Жена хочет пойти на курсы повышения квалификации. Муж говорит: «Зачем тебе это? Ты и так нормально зарабатываешь. Лучше потратить деньги на семью». Или он может сказать: «Я буду давать тебе деньги на хозяйство, но ты должна отчитываться за каждую копейку». Если вы работаете, он может требовать, чтобы вы отдавали зарплату ему. Если вы не работаете, он может попрекать вас каждым куском хлеба: «Я на тебя горбачусь, а ты даже борщ нормально сварить не можешь».

Физический и сексуальный абьюз

Это крайние формы, но они часто идут рука об руку с психологическим. Физическое насилие — это не только удары. Это толчки, щипки, блокирование выхода из комнаты, броса-

ние предметов. Сексуальный абьюз — это принуждение к сексу, когда вы не хотите, или игнорирование ваших желаний.

Физическое насилие может начинаться с «невинных» вещей: он может схватить вас за руку, чтобы вы не ушли, толкнуть «случайно», бросить в стену предмет рядом с вами. Потом это перерастает в удары. Сексуальный абьюз может проявляться в том, что он настаивает на сексе, когда вы устали или больны, или делает то, что вам неприятно, не спрашивая согласия.

Важно понимать: любой из этих видов абьюза — это насилие. И оправданий ему нет.

Часть 4. Эзотерический взгляд: энергетический вампиризм и дыры в ауре

Теперь давайте посмотрим на абьюз с точки зрения эзотерики. Мы будем использовать метафоры, но помните: за каждой метафорой стоит реальный психологический механизм.

Представьте, что у каждого человека есть энергетическое поле — ауре. Она защищает нас, как кожа. Когда в жизни все хорошо, ауре целостная, и мы чувствуем себя сильными, уверенными, полными сил. Но если человек пережил травму, особенно в детстве, в его ауре образуются «дыры» — места, где защита нарушена. Эти дыры — это наши психологические травмы, низкая самооценка, страхи, незалеченные обиды.

Абьюзеры, как хищники, чувствуют эти дыры. Они выбирают в партнеры тех, у кого есть такие уязвимости. Почему? Потому что через эти дыры легче всего «подключиться» и выкачивать энергию. В психологии это называется «созависимостью». В эзотерике — «энергетическим вампиризмом».

Как это работает? Абьюзер вызывает у вас сильные эмоции: страх, вину, стыд, гнев. Эти эмоции — это энергия. Он питается ею. Когда вы плачете, умоляете, злитесь — вы отдаете ему свою жизненную силу. Он же, получив эту энергию, чувствует себя могущественным, уверенным, полным сил. Это как наркотик для него.

Что такое «порча на одиночество»? Это метафора. Когда-то вам могли внушить (родители, учителя, первая любовь), что вы недостойны любви, что вы плохая, что вас нельзя любить просто так. Это программа, которая сидит в подсознании. И абьюзер, появляясь в вашей жизни, как будто подтверждает эту программу: «Вот видишь, ты и правда никому не нужна, кроме меня. Я единственный, кто тебя терпит». Так он закрепляет вашу изоляцию.

Но важно понять: вы не жертва кармы. Вы не рождены для страданий. Ваши «дыры» — это не приговор, а задачи, которые можно решить. И первый шаг — это осознать, что происходит.

В эзотерике есть понятие «энергетических привязок». Это каналы, через которые люди обмениваются энергией. В здоровых отношениях эти каналы двусторонние: вы даете и получаете. В абьюзивных — канал односторонний: вы только отдаете, он только берет. Со временем вы чувствуете, что теряете себя, свою жизненную силу. Вы можете чувствовать постоянную усталость, апатию, болезни. Это признаки того, что ваша энергия утекает.

Как защититься? Первый шаг — осознать, что вы в ловушке. Второй — начать возвращать себе энергию. В следующих главах мы поговорим о практиках, которые помогут закрыть «дыры» и разорвать привязки. Но помните: эзотерика — это инструмент, а не замена реальным действиям. Если вам угрожает опасность, нужно действовать на физическом плане: уходить, обращаться в полицию, искать убежище.

Часть 5. Почему мы остаемся? Психология выученной беспомощности

Один из главных вопросов, который мучает жертв абьюза: «Почему я не уйду?» И окружающие часто дают «простые» советы: «Просто брось его». Но все не так просто. Психологи объясняют это феноменом «выученной беспомощности».

В 1960-х годах Мартин Селигман провел эксперимент с собаками. Собак били током, но они не могли убежать. Сначала они пытались, но потом смирились. Когда им дали возможность убежать, они не сделали этого. Они научились быть беспомощными.

То же самое происходит с жертвами абьюза. Когда вы много раз пытались изменить ситуацию, но ничего не получалось, вы начинаете верить, что ничего не изменится. Вы сдаётесь. Вы думаете: «Это моя судьба», «Все так живут», «Я не справлюсь одна». Это не слабость. Это результат длительного насилия.

Кроме того, есть травма привязанности. В детстве мы формируем модель отношений с родителями. Если родители были холодны, непредсказуемы или жестоки, мы привыкаем к такой «любви». Во взрослом возрасте мы бессознательно ищем партнеров, которые воспроизводят знакомую модель. Абьюзер кажется нам «родным», потому что его поведение напоминает нам детство. Здоровый партнер может казаться скучным или подозрительным.

Эзотерика объясняет это «кармическими связями»: мы притягиваем тех, кто отражает наши непроработанные уроки. Но это не значит, что мы должны терпеть. Это значит, что мы можем исцелить эти уроки и выйти из цикла.

Есть еще один важный механизм — «травматическая связь» (trauma bonding). Это эмоциональная зависимость, которая возникает из-за чередования насилия и «медового месяца». Вы привязываетесь к абьюзеру так же, как заложник привязывается к захватчику (Стокгольмский синдром). В моменты «медового месяца» вы чувствуете эйфорию, и ваш мозг запоминает это как «награду». Вы начинаете ждать этих моментов, терпя насилие ради них. Это сродни наркомании.

Понимание этих механизмов помогает снять с себя вину. Вы не «дура», не «слабая», не «сами виноваты». Вы попали в психологическую ловушку, которая сильнее вашей воли. Но из нее есть выход.

Часть 6. Практика: Дневник наблюдений

Как начать выбираться? Первый шаг — это осознанность. Вам нужно увидеть систему, в которой вы находитесь. Для этого мы предлагаем практику — дневник наблюдений.

Заведите тетрадь или заметки в телефоне. Каждый день записывайте:

1. События. Что произошло? Опишите факты без эмоций. Например: «Он повысил голос, когда я сказала, что опоздаю на 15 минут». «Он назвал меня некомпетентной при друзьях». «Он забрал мою зарплату и сказал, что я не умею тратить деньги».

2. Ваши чувства. Что вы почувствовали? Страх, вину, злость, пустоту? Запишите все оттенки. Например: «Я испугалась», «Мне стало стыдно», «Я почувствовала себя ничтожеством».

3. Его реакция. Как он себя вел? Извинился? Обвинил вас? Сделал вид, что ничего не было? Например: «Он сказал, что я сама виновата», «Он ушел и хлопнул дверью», «Через час он принес цветы и сказал, что любит».

4. Ваше состояние после. Чувствуете ли вы упадок сил, головную боль, желание плакать? Оцените по шкале от 1 до 10, сколько у вас энергии.

Этот дневник поможет вам увидеть цикл насилия. Вы заметите, что за вспышкой гнева следует период «медового месяца», а затем снова напряжение. Вы перестанете верить, что «это случайность». Вы увидите паттерн.

Кроме того, дневник — это доказательство для себя. Когда абьюзер будет говорить, что вы все придумали, вы сможете открыть записи и сказать: «Нет, это было. Вот дата, вот слова». Это возвращает вам связь с реальностью.

С эзотерической точки зрения, ведение дневника — это способ «заземлиться». Вы переносите свои переживания на бумагу, и они перестают крутиться в голове, забирая энергию. Вы как бы вынимаете занозу и рассматриваете ее.

Дополнительно можно вести «шкалу энергии». Каждый день отмечайте, сколько сил у вас было утром и сколько осталось вечером. Через неделю вы увидите, что в дни конфликтов ваша энергия падает до нуля. Это наглядно покажет, кто является «энергетическим вампиром» в вашей жизни.

Часть 7. Мифы об абьюзе

Вокруг темы абьюза ходит много мифов. Давайте разберем самые распространенные.

Миф 1: Абьюз — это только физическое насилие. Нет. Психологическое, экономическое, сексуальное насилие так же разрушительны. И часто они предшествуют физическому.

Миф 2: Жертвы сами виноваты — они выбирают таких партнеров. Нет. Никто не выбирает быть жертвой. Абьюзеры умеют маскироваться, они очаровывают, они выбирают уязвимых людей. Это не вина жертвы.

Миф 3: Если бы ей не нравилось, она бы ушла. Уйти сложно. Есть финансовые, эмоциональные, социальные причины. Страх, выученная беспомощность, травматическая связь. Это не так просто, как кажется.

Миф 4: Абьюзеры — это монстры, которые всегда злые. Нет. Часто они обаятельны, харизматичны, заботливы на людях. Они могут быть «душой компании». Дома они снимают маску.

Миф 5: Абьюз можно перетерпеть, и все наладится. Нет. Без специальной работы абьюзер не изменится. Цикл будет повторяться, становясь все жестче. Терпение не поможет.

Миф 6: Эзотерика может решить проблему — надо просто «почистить карму». Эзотерика может помочь восстановить силы, но она не остановит насилие. Если вам угрожают, никакие ритуалы не заменят реальных действий по безопасности.

Часть 8. Что делать, если вы узнали себя

Если, читая эту главу, вы поняли, что находитесь в абьюзивных отношениях, вот несколько шагов, которые можно предпринять.

Шаг 1: Признайте реальность. Скажите себе: «Со мной происходит насилие. Это не любовь. Я не сумасшедшая». Это самый важный шаг.

Шаг 2: Начните вести дневник. Как описано выше. Это поможет вам увидеть паттерн и вернуть связь с реальностью.

Шаг 3: Найдите поддержку. Расскажите кому-то, кому доверяете. Это может быть подруга, родственник, психолог. Если нет таких людей, позвоните на горячую линию. В России, например, есть всероссийская горячая линия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: 8-800-7000-600. (Проверьте актуальные номера в вашем регионе.)

Шаг 4: Составьте план безопасности. Если вы решите уйти, продумайте, куда вы пойдете, как вывезете вещи, какие документы возьмете. Если есть дети, подумайте об их безопасности.

Шаг 5: Обратитесь к специалисту. Психолог, знакомый с темой абьюза, поможет вам разобраться в чувствах и составить план действий. Если есть физическое насилие, обратитесь в полицию.

Шаг 6: Начните возвращать себе энергию. Эзотерические практики — медитации, заземление, работа с чакрами — могут помочь, но они не заменяют реальных шагов. Используйте их как поддержку.

Помните: вы не одни. Миллионы людей проходят через это. И многие смогли выйти и начать новую жизнь. Вы тоже сможете.

Заключение

Абьюз — это не про любовь. Это про власть и контроль. Это система, которая разрушает вашу личность, вашу энергию и вашу жизнь. Но вы можете выйти из нее. Первый шаг — это признать, что с вами происходит насилие, даже если он никогда не поднимал руку. Второй шаг — понять, как работает цикл. Третий — начать вести дневник и возвращать себе реальность.

В следующих главах мы поговорим о том, какие маски носят абьюзеры, как газлайтинг разрушает вашу психику, и как разорвать энергетические связи. Но помните: вы не одни. И вы не виноваты. Вы достойны любви, уважения и безопасности.

Если вы чувствуете, что ваша жизнь в опасности, немедленно обратитесь за помощью. Позвоните в кризисный центр или доверенному человеку. Ваша жизнь — бесценна.

Глава 2. Маски Абьюзера: Демон или Раненый Ребёнок?

В предыдущей главе мы говорили о том, как устроен цикл насилия. Мы увидели, что абьюз — это не про любовь, а про власть. Теперь мы посмотрим на главного героя этого цикла — на абьюзера. Но не для того, чтобы его оправдать или понять. А для того, чтобы ты перестала верить в его маски. Потому что, пока ты веришь в маску, ты не видишь реальность. А без реальности невозможно выйти.

Часто женщина, живущая с абьюзером, задаёт себе вопрос: «Он чудовище или просто несчастный, сломленный человек?» И этот вопрос — ловушка. Потому что ответ на него не меняет того, что происходит с тобой. Даже если он «раненый ребёнок», тебе от этого не легче. Даже если у него тяжёлое детство, твои синяки — физические или душевные — не исчезают. Но этот вопрос держит тебя в отношениях: ведь если он «раненый», его надо пожалеть, спасти, вылечить. А если «демон» — то его надо бояться и бежать. Но правда в том, что он может быть и тем, и другим одновременно. И это не твоя проблема. Твоя проблема — это ты.

Давай разберёмся.

1. Почему мы ищем оправдания

Психологи заметили: жертвы абьюза часто наделяют партнёра почти мистической силой. «Он не злой, это его бес попутал». «У него тяжёлая карма». «Его мама недолюбила». «Он просто устал». Мы ищем объяснение, потому что хаос пугает. Если у поведения есть причина, значит, можно её устранить. Значит, можно всё исправить. Значит, мы не в ловушке.

Но абьюз — это не про причины. Это про выбор. Человек выбирает кричать, унижать, контролировать, бить. Он может выбрать иначе. Он не выбирает иначе, потому что ему это выгодно. Он получает власть, контроль, разрядку. Он не «не может остановиться». Он не хочет.

Эзотерика здесь даёт нам язык. Мы говорим: «он одержим». «В него вселился демон». Но на самом деле «демон» — это его собственная Тень, его нежелание брать ответственность. Это не чужеродное существо. Это он сам, но та часть, которую он прячет от мира и от себя.

2. Психология: кто скрывается под маской

Сразу оговорка: не каждый абьюзер — нарцисс или социопат. И не каждый нарцисс — абьюзер. Диагнозы ставит психиатр, а не мы с тобой. Но есть черты, которые встречаются часто. О них полезно знать, чтобы не романтизировать опасное.

Нарциссические черты. Человек с такими чертами считает себя особенным. Ему нужно восхищение. Он не выносит критики. Он может быть обаятельным, щедрым, харизматичным — но только пока ты играешь по его правилам. Как только ты говоришь «нет», включается холод, презрение, ярость. Он не видит в тебе отдельного человека. Он видит функцию: ты должна подтверждать его величие.

Социопатические черты. Здесь меньше показного блеска, больше расчёта. Человек может не чувствовать вины. Он лжёт легко, как дышит. Он манипулирует, потому что это эффек-

тивно. Он может быть очень умным и обаятельным. Он изучает тебя, находит слабые места и использует их.

Созависимость. Это не про абьюзера, а про тебя. Созависимый человек привык спасать, терпеть, ждать. Он путает любовь с болью. Он верит, что его любовь исцелит другого. Но это иллюзия. Ты не можешь вылечить того, кто не хочет лечиться. Ты можешь только разрушить себя.

Важно: абьюзер не обязательно «больной». Он может быть вполне адаптированным в социуме. На работе — душка. С друзьями — отличный парень. Только дома — монстр. Это не раздвоение личности. Это выбор. Он знает, где можно срываться, а где нет. Он знает, что ему за это ничего не будет. Он знает, что ты не уйдёшь.

3. Почему он говорит одно, а делает другое

Слова абьюзера — это инструмент. Они не отражают реальность. Они создают нужную ему реальность. Он говорит: «Я тебя люблю», — чтобы ты осталась. Он говорит: «Ты сама виновата», — чтобы ты не ушла. Он говорит: «Ты сумасшедшая», — чтобы ты перестала верить своим чувствам.

Психологи называют это газлайтингом. Ты начинаешь сомневаться в своей памяти, в своей адекватности. Ты думаешь: «Может, я действительно всё придумала? Может, я слишком остро реагирую?» Это не ты сошла с ума. Это он методично разрушает твою опору.

В эзотерике есть понятие «морок». Это когда тебе застилают глаза. Ты видишь не то, что есть, а то, что тебе показывают. Абьюзер — мастер морока. Он создаёт красивую картинку: «У нас просто трудный период». «Я исправлюсь». «Я люблю тебя, но ты меня доводишь». И ты веришь. Потому что хочешь верить.

Как отличить правду от морока? Очень просто: смотри не на слова, а на поступки. Слова могут быть любыми. Поступки — это факты. Если он говорит, что любит, но унижает — это не любовь. Если он говорит, что заботится, но контролирует — это не забота. Если он говорит, что изменится, но ничего не меняет — это ложь.

Заведи дневник. Каждый день записывай: что он сказал и что сделал. Через неделю ты увидишь пропасть. Это не про то, чтобы «собрать компромат». Это про то, чтобы вернуть себе трезвость.

4. Эзотерика: архетипы и Тень

Теперь давай посмотрим на абьюзера через призму эзотерики. Не как на «одержимого бесами», а как на набор архетипов. Архетип — это универсальный образ, который живёт в коллективном бессознательном. Он есть в каждом из нас. Но у абьюзера эти архетипы захватывают власть.

Архетип Дьявола (Искусителя). Он обещает рай, а даёт ад. Он знает, чего ты хочешь, и даёт это малыми дозами. Он создаёт зависимость. Ты ждёшь следующей дозы тепла, и ради неё терпишь холод. Это не любовь, это наркотик.

Архетип Мага (Манипулятора). Он управляет реальностью. Он говорит, что ты думаешь, что ты чувствуешь, что ты делаешь. Он переписывает прошлое. Он внушает будущее. Он гипнотизирует.

Архетип Луны (Обманщика). Он всегда в тени. Он не говорит прямо. Он не отвечает на вопросы. Он уходит от разговора. Он создаёт туман.

Архетип Императора (Тирана). Он требует подчинения. Он устанавливает правила. Он наказывает за непослушание. Он не терпит границ.

Архетип Жертвы. Он ноет, страдает, болеет. Он заставляет тебя чувствовать вину. Он говорит: «Я такой несчастный, а ты меня не понимаешь». Это перевёртыш. На самом деле жертва — ты. Но он играет роль, чтобы ты не ушла.

Все эти архетипы — это маски. Под ними — пустота. Или, точнее, Тень. Карл Юнг говорил, что Тень — это тёмная сторона личности, которую мы не хотим признавать. У абьюзера Тень огромна. Он не хочет смотреть на свою боль, свою слабость, свою ничтожность. Поэтому он проецирует её на тебя. Он называет тебя никчёмной, чтобы не чувствовать себя никчёмным. Он обвиняет тебя в измене, потому что сам неверен. Он кричит, что ты его не уважаешь, потому что сам себя не уважает.

Это не оправдание. Это объяснение. И оно нужно не для того, чтобы пожалеть его, а для того, чтобы понять: его поведение — это его проблема. Не твоя. Ты не можешь исцелить его Тень. Ты можешь только перестать быть её контейнером.

5. Почему тебя притягивает тёмная сторона

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.