

Валентин Овечкин

Психология абьюза на пальцах

Валентин Овечкин

Психология абьюза на пальцах

«Автор»

2026

Овечкин В.

Психология абьюза на пальцах / В. Овечкин — «Автор», 2026

«Абьюз — это систематическое деструктивное поведение. Абьюзер может быть обычным и даже интеллектуальным человеком, но при этом не иметь эмпатии. Один из главных маркеров деструктивных отношений — обесценивание вашей боли, а также непоследовательное и непредсказуемое поведение партнёра».

© Овечкин В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Прагматичный подход.	5
О чём эта маленькая работа, насквозь пропитанная прошлой болью?	6
Название работы.	7
У манипулятора нет пола.	8
Блок номер один.	9
Ломать — не строить.	10
Вычленить потребности. Наобещать.	11
Ослик и морковка.	12
Лестница с сюрпризом.	13
Адреналиновые качели.	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Валентин Овечкин

Психология абьюза на пальцах

Прагматичный подход.

«Какая же гадость эта ваша заливная рыба!» Ирония Судьбы

О чём эта маленькая работа, насквозь пропитанная прошлой болью?

Эта маленькая работа бакалавра абьюзивных наук.. О большой наивности. О вере в человеческие слова, о методах пикапа, которые заставляют нас думать о том, чего не будет. О пустых целях и пустоте, которая после них осталась.

Она о опыте, который стоит не проходить человеку самому.

Она о критическом мышлении и отказе верить в несуществующее. Она о том, как относиться к жизни прагматично.

В отношении людей есть вербальный и невербальный контекст, который нельзя не учитывать. Видеть картинку объективно и осознанно — это важная вещь, чтобы не истечь ранами и не остаться пустым.

Название работы.

«Ты сама придумала, я ничего не обещал, я же не сказал! Сама виновата! Надумала, не стыдно тебе?»

Оно о прямом и важном маркере абьюза. Если ваши чувства как личности не учитываются, особенно уже систематически - то это уже набат.

У манипулятора нет пола.

«Ты вообще не должен ничего хотеть, люби такой какая есть. Вопрос о том, что я тебе дам взамен — это детский вопрос. Ты же вроде мужчина..»

У злодея нет пола, только желание получить желаемое и свалить далеко в закат. Всё, что тут написано, применимо ко всем без исключения. И женщина оказывается манипулятором, и мужчина. Это общечеловеческое, и от этого стоит уметь защищаться.

Блок номер один.

«Да ладно тебе, че ты, смешно же.»

В этом блоке будут содержаться самые примитивные манипуляции, но самые опасные. От них исцеление одно — это опора.

Ломать — не строить.

«Ты занимаешься фигнёй, может нормальное дело найдёшь?»

Люди зачастую используют самые примитивные способы это сделать, причём для этого даже не надо иметь больших познаний. Их можно вовсе не иметь.

Ломать — не строить. Построить общение на адреналиновой и кортизоловой зависимости, где всех будет трясти, — это чрезвычайно просто, если нет моральных блоков причинить другому боль в голове.

Люди используют манипулятивные техники, и в этой маленькой книжке я их разберу.

Тот игрушечный замок, который ты строил легко и с хохотом, разбивают другие дети. Не заметив вовсе твоих слёз, уходят веселиться дальше.

Жестоко, не правда ли?

Вычленить потребности. Наобещать.

«Я тебя так люблю так люблю! Ты моя королева, снимай скорее трусы!»

Эта техника пикапа используется очень часто. Сказочник или сказочница делает два простых шага. Первый шаг — определить твою потребность. Второе — наобещать об этом огромные богатства. И вот жертва уже на крючке. И вот жертва сделает всё, чтобы их получить. Только вот суть в том, что изначально манипулятор вовсе отказался себе давать это.

С самого начала там была зияющая пустота. Мужчина может вычленить то, что девушке нужна семья, и использовать это как крючок, наврав с три короба. Но в конечном итоге получить секс и свалить в закат.

Жестоко, не правда ли?

Ослик и морковь.

«Я пока не разобрался в своих чувствах, я не обещаю тебе свадьбу, но может когда-нибудь, если ты немного похудеешь и станешь хозяйственной.»

Другой вариант развития событий — откачка ресурса, эмоционального и/или материального. Манипулятор создаёт ложный образ человека, который может закрыть дефициты. При этом закрывая их так, чтобы ты бежал за морковкой. И каждый раз, приближаясь к морковке, она от тебя отдаляется. Потому что манипулятор отдаляет её: ему не нужно, чтобы ты поел. Ему нужно, чтобы ты имел мотивацию, чтобы ты видел цель. А наобещать и наговорить — это создать цель.

Пока ты идёшь по полю за морковкой, плуг за тобой вспашет огород. И, кстати, морковку ты не получишь. Ведь если получишь — то тобой уже нельзя будет управлять. Сытый осёл счастливый, а это вовсе не нужно.

Жестоко, не правда ли?

Лестница с сюрпризом.

«Мало ли что я сказал... А ты догадайся».

Непоследовательное поведение заставляет человека терять нить происходящего и отбирает у него стабильность. А стабильность очень важна для человеческой психики, стабильность и безопасность — это важный компонент психического здоровья. Если вас заставляют ещё и догадываться о том, что происходит, включается элемент газлайта, и кукуха отлетает с бешеной скоростью. Эта вещь, как и любые адреналиновые качели, очень сильно сажает психическое здоровье. Последовательность действий и отсутствие добрых объяснений — это маркер нездорового поведения без капли эмпатии.

Жестоко, не правда ли?

Адреналиновые качели.

«В смысле не писала три дня... Ну я же с тобой, глупенький, дай обниму.»

Задача манипулятора всё та же самая. Создать цель, наобещав что-то с три короба. Но теперь тактика меняется. Вместо того чтобы просто морозить, начинается чередование холода и тепла. И это вызывает не здоровую привязанность, а большую адреналиновую зависимость.

Отношения, построенные на ней, легко разваливаются, как карточный домик, потому что в них нет вовсе никакой близости. В них есть только кортизол, адреналин и тряска.

Чередуя холод и тепло, человек вызывает у тебя перепады состояния, отбирая эмоциональную стабильность. Отбирая это, он отбирает помимо того, что он хочет, ещё и твоё здоровье. Это очень тяжёлое зрелище.

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.