

The background of the entire page is an abstract composition of flowing, wavy lines in various shades of red and pink. The colors transition from a pale, almost white pink at the top to a deep, vibrant red at the bottom. The waves create a sense of movement and depth, with some areas appearing more saturated than others.

Инна Румянцева

Игра в жертву

Инна Румянцева

Игра в жертву

«Автор»

2026

Румянцева И.

Игра в жертву / И. Румянцева — «Автор», 2026

Семь лет идеального брака. Успешный муж-психолог, автор бестселлера о том, как понимать женщин. Дом, дочь, достаток. Витрина счастья, за которой — пустота. И одно сообщение на его телефоне, с которого начинается падение. Анна Крылова не изменяла. Но её обвиняют. Её изолируют. Её лишают дочери, денег, имени. Она оказывается на дне — и именно там встречает женщину, которая знает правду. Бывшую жену Артёма. Марину, которая чудом выжила и знает карту минного поля. Это не просто история о токсичных отношениях. Это руководство по выживанию. О том, как женщина, которую убедили, что она никто, вспоминает, кем она была. О том, как жертва становится охотником — не ради мести, а ради свободы. Почему стоит прочитать: Мощная и честная история о психологическом насилии, газлайтинге и пути к освобождению. Для всех, кто хочет понять, как работает абьюз, и для тех, кто ищет вдохновение, чтобы начать всё заново.

© Румянцева И., 2026

© Автор, 2026

Инна Румянцева

Игра в жертву

АННОТАЦИЯ

Анна Крылова семь лет жила в идеальном браке. Муж — успешный психолог Артём Волков, автор бестселлера о том, как понимать женщин. Дом, дочь, достаток. Витрина счастья, за которой — пустота.

Однажды ночью она видит сообщение на его телефоне. Одно предложение от незнакомой женщины. С этого момента её жизнь начинает рассыпаться: обвинения в измене, которые она не совершала, изоляция от друзей, контроль каждого шага. А потом — изгнание. Без денег. Без дочери. Без имени.

Анна оказывается на дне — и именно там встречается женщину, которая знает правду. Бывшую жену Артёма. Марину, которая чудом выжила. Марина даёт Анне не только информацию, но и карту минного поля: как говорить с абьюзером, как фиксировать доказательства, как не сойти с ума.

Но главное открытие Анны — не в том, что муж манипулятор. А в том, что она сама выбрала эту клетку. И только она может её открыть.

«Игра в жертву» — это роман о том, как женщина, которую убедили, что она никто, вспоминает, кем она была. О том, как жертва становится охотником — не ради мести, а ради свободы. И о том, что самая опасная игра — это игра, в которую ты играешь сама с собой.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I. КЛЕТКА

- Глава 1. Идеальный вечер
- Глава 2. Утренний кофе
- Глава 3. Стекланный дом
- Глава 4. Тени на кухне
- Глава 5. Клиентка Л.
- Глава 6. День рождения Софии
- Глава 7. Ловушка
- Глава 8. Изгнание

ЧАСТЬ II. ДНО

- Глава 9. Три дня
- Глава 10. Первая трещина
- Глава 11. Марина
- Глава 12. Карта минного поля
- Глава 13. Суд

Глава 14. Новый образ

Глава 15. Лиза

Глава 16. Доказательства

ЧАСТЬ III. ОХОТА

Глава 17. Союзники

Глава 18. Игра по правилам

Глава 19. Семинар

Глава 20. Разоблачение

Глава 21. Последний разговор

Глава 22. Суд

Глава 23. Свобода

Глава 24. Центр

ЭПИЛОГ

Глава 25. Окно

ХАРАКТЕРИСТИКА ГЛАВНЫХ ГЕРОЕВ

АННА КРЫЛОВА, 35 лет

Кто она:

Дизайнер интерьеров. Жена. Мать. Женщина, которая двадцать лет училась быть удобной — сначала для матери, потом для мужа. Талантливая, но убеждённая в своей «обыкновенности». Сильная, но не знающая об этом.

Что она потеряла:

Себя. Своё имя — Артём называл её «зайчонок», «малыш», но никогда «Анна». Свою профессию — ушла во фриланс ради семьи. Своих друзей — «они тебе завидуют». Своё право на злость — «ты слишком эмоциональна».

Что она находит:

Голос. Первый раз она повышает голос в главе 12. Первый раз говорит «нет» в главе 16. Первый раз говорит «я» — в главе 20, на семинаре. В финале она говорит «мы» — но это «мы» с дочерью, с женщинами, с теми, кого она спасает.

Её символ:

Красное платье. Купленное назло. Надетое на семинар. Ставшее её бронёй.

Её финальная фраза:

«Я думала, что моя история — это история боли. Но это история силы».

АРТЁМ ВОЛКОВ, 42 года

Кто он:

Психолог. Автор бестселлера «Как понять женщину». Публичный интеллектуал, голос «здорового смысла». За этим фасадом — нарцисс, который коллекционирует сломанных женщин. Не ради секса. Ради власти. Каждая «спасённая» — трофей. Каждая «сломанная» — доказательство его силы.

Его метод:

Идеализация. Обесценивание. Изоляция. Газлайтинг. Цикл насилия: скандал — цветы — скандал — слёзы. Он не просто врёт. Он заставляет сомневаться в реальности. «Ты выдумываешь. Ты неадекватна. Тебе нужен психиатр».

Его слабость:

Публичность. Его сила — в тайне. Когда Анна говорит вслух — его броня трескается. Он не выносит быть разоблачённым. Не потому что совестлив. Потому что потерял контроль.

Его правда:

Он не монстр из сказки. Он — продукт своего детства: холодная мать, слабый отец. Он выбрал быть хищником, чтобы не быть жертвой. Он не считает себя злодеем. Он считает себя выжившим.

Его финальная фраза:

«Ты разрушила мою жизнь». — «Нет. Ты разрушил свою. Я просто перестала её спасать».

МАРИНА, 45 лет

Кто она:

Бывшая жена Артёма. Психотерапевт. Женщина, которая прошла через ад — и вернулась. Не мстительница. Не спасительница. Проводник. Она знает карту минного поля, потому что сама по нему ходила.

Её роль:

Она — не «фея-крёстная». Она — «Аня через десять лет». Она говорит правду, которую Анна не хочет слышать: «Ты не первая и не последняя. Он выбирает сильных. Он питается ими». Она даёт не утешение, а стратегию.

Её боль:

Она потеряла всё: работу, друзей, репутацию, два месяца в клинике. Она выжила, но шрамы остались. Она не хочет, чтобы Анна повторила её путь.

Её символ:

Седые пряди, которые она не красит. Принципиально. Это — память. Это — сила.

Её финальная фраза:

«Плачь. Потом вставай. У нас мало времени».

ЛИЗА, 27 лет

Кто она:

Фотограф. Талантливая. Неуверенная. Новая жертва Артёма. «Аня в начале пути».

Её роль:

Она — зеркало. Анна видит в ней себя — и пытается предупредить. Но Лиза не верит: «Ты просто ревнуешь. Он говорил, что ты неадекватна». Анна понимает: словами не помочь. Только действиями. Только примером.

Её дуга:

От «Я — муза Артёма» → через «Я — никто» → к «Я — Лиза, и это достаточно».

Её символ:

Фотографии Артёма. Она делает их в начале — влюблённо. В финале она их удаляет. Все.

Её финальная фраза:

«Как вы это сделали? Как вы выжили?» — «Я перестала быть жертвой. И начала быть собой».

СВЕТА, 36 лет

Кто она:

Подруга Анны. Владелица кофейни. Рыжая, громкая, неудобная. Та, которую Артём удалил из контактов Анны первой.

Её роль:

Она — якорь. Когда Анна теряет веру в себя, Света напоминает: «Ты была кем-то до него. Ты будешь кем-то после». Она не психолог. Она — подруга. Иногда это важнее.

Её символ:

Кофейня. Место, где Анна пряталась. Место, где она начала работать. Место, где она поверила в себя снова.

Её финальная фраза:

«Ты — та, кто помогла мне открыть кофейню, когда все говорили, что я сумасшедшая. Ты — та, кто всегда знала, что правильно. Просто он заставил тебя забыть. Но я помню. И я тебе напомню».

ПОСВЯЩЕНИЕ

Тем, кто ещё в клетке.

Тем, кто уже открыл дверь.
Тем, кто помогает другим открывать.

И тем, кто не выжил.

Вы не одиноки.

ПОСЫЛ

Главный посыл книги:

Ты не жертва. Ты не «неадекватна». Ты не «слишком эмоциональна». Ты не «выдумываешь». То, что ты чувствуешь — реально. То, что с тобой происходит — не любовь. Это контроль.

Второй посыл:

Абьюз — не всегда синяки. Часто это улыбки. Цветы после ссор. «Ты же знаешь, я тебя люблю». Абьюз — это когда тебя убеждают, что ты никто. Медленно. Годами. С любовью.

Третий посыл:

Выход есть. Не быстрый. Не лёгкий. Но есть. И ты не одна. Есть женщины, которые прошли через это. Есть те, кто поможет. Есть те, кто поверит.

Четвёртый посыл:

Самая опасная игра — это игра, в которую ты играешь сама с собой. Когда ты убеждаешь себя, что всё нормально. Что он изменится. Что ты преувеличиваешь. Когда ты становишься своим собственным тюремщиком.

Пятый посыл:

Ты — не то, что он говорил о тебе. Ты — то, что ты помнишь о себе. И если ты забыла — вспомни. Или позволь другим напомнить.

ТЕМА

Основная тема:

Психологическое насилие и путь к освобождению.

Подтемы:

1. Газлайтинг и потеря реальности.

Как абьюзер заставляет жертву сомневаться в собственном восприятии. «Ты выдумываешь. Ты неадекватна. Тебе нужен психиатр». Анна перестаёт верить своим глазам. Её главный путь — вернуть себе доверие к себе.

2. Изоляция как инструмент контроля.

Артём удаляет друзей, ограничивает финансы, контролирует передвижения. Всё — «из любви». Анна думает, что это забота. Пока не остаётся одна.

3. Идентичность и её потеря.

Анна не знает, кто она без Артёма. Она была «женой», «матерью», «зайчонком». Но не «Анной». Её путь — вернуть себе имя.

4. Женская солидарность.

Марина, Света, Лиза, другие жертвы. Анна спасается не в одиночку. Её спасают женщины, которые знают. И она спасает тех, кто идёт следом.

5. Цена свободы.

Свобода — не бесплатна. Анна теряет дом, деньги, дочь (временно), репутацию. Но приобретает себя. Что дороже?

6. Абьюз как система, а не «единичный случай».

Артём — не просто «плохой муж». Он — система. Он выбирает жертв по определённым критериям. Он использует методы. Он не остановится. Его нужно остановить.

7. Прощение и месть.

Анна не мстит. Она разоблачает. Не ради уничтожения Артёма, а ради спасения других. Её финальная победа — не его падение, а её центр помощи. Она превращает боль в помощь.

СИМВОЛИКА КНИГИ

Окно — выход. Свобода. Свет. Анна рисует окна в детстве, во взрослой жизни, в финале — на стене своего центра.

Красный цвет — бунт. Жизнь. Страсть. Артём запрещает красный. Анна надевает его, когда решает бороться.

Белые розы — ложь. Артём дарит их после ссор. Белый — цвет «чистоты», которую он требует. Но розы имеют шипы. Анна выбрасывает букет — начало конца.

Телефон — контроль. Артём проверяет телефон Анны. Но в третьем акте телефон становится её оружием: она записывает разговоры.

Дневник — память. Анна начинает вести дневник на дне. Это её способ вернуть реальность. Записать. Запомнить. Не дать ему переписать историю.

Кофейня Светы — убежище. Место, где Анна прячется. Место, где она начинает работать. Место, где она поверила в себя.

ИГРА В ЖЕРТВУ

Роман

ПРОЛОГ

«Правило №1»

Москва, наши дни. Офисное здание на Ленинском проспекте. 23:47.

Женщина сидела в тёмной машине напротив стеклянного офиса и смотрела, как гаснут окна. Последнее — на седьмом этаже. Там работал он. Артём Волков. Психолог. Автор бестселлера. Человек, который учил женщин быть счастливыми, а мужчин — быть «скалой».

Она знала его расписание лучше, чем своё. Выходит в 23:50. Садится в чёрный «Мерседес». Едет домой к жене. К Ане. К женщине, которая ещё не знает, что живёт в клетке.

Женщина открыла блокнот. На первой странице — список. Семь имён. Шесть зачёркнуты. Одно — нет.

«Анна Крылова. 35 лет. Дизайнер. Дочь — София, 7 лет. Слабое место — чувство вины. Метод — изоляция через „заботу“. Статус: активна».

Женщина закрыла блокнот. Завела машину.

— Прости, Аня, — прошептала она. — Я не успела тебя предупредить. Но я попробую ещё раз.

Она уехала. Через десять минут из офиса вышел Артём Волков. Улыбнулся своему отражению в стекле. Сел в машину. Позвонил жене.

— Зайчонок, я задержался. Не жди. Ложись спать. Я тебя люблю.

На том конце — тихое:

— Я тоже тебя люблю.

Он сбросил. Набрал другой номер.

— Лиза? Это Артём. Я освободился. Ты ещё хочешь поговорить?

ЧАСТЬ I. ПРАВИЛА ИГРЫ

ГЛАВА 1. «Идеальный вечер»

Правило №1: Женщина всегда должна чувствовать себя виноватой. Если она не виновата — создай вину. Вина — это поводок. Вина — это клетка.

— Из книги Артёма Волкова «Как понять женщину: руководство для уставших мужчин»

Запах жареной курицы с розмарином наполнял квартиру. Аня протирала бокалы для вина до скрипа. Она знала: Артём не выносит разводов на стекле. Это было одной из сотни мелочей, которые она выучила за семь лет брака.

Мелочи, из которых складывалась её жизнь.

— Мам, а папа скоро? — спросила София, не отрываясь от планшета.

— Скоро, солнышко. Он задерживается на встрече с издателем.

Аня улыбнулась, но внутри что-то сжалось. «Встреча с издателем» в последнее время случалась слишком часто. В двадцать три ноль пять. В двадцать три десять. Она запретила себе смотреть на часы.

Стол был сервирован идеально. Белая скатерть. Свечи. Два бокала. Курица. Салат. Вино. Она готовила три часа. Потому что сегодня — годовщина. Семь лет. Семь лет с того дня, когда Артём Волков вошёл в её жизнь и сказал: «Ты не такая, как все».

Она тогда работала в дизайн-студии. Молодая. Амбициозная. Счастливая. У неё были планы. Выставки. Проекты. Мечты.

Потом появился он.

— Ты слишком талантлива, чтобы тратить себя на клиентов, которые не понимают твоего уровня, — сказал он. — Уволься. Я обеспечу нас. Ты будешь творить для себя. Для меня. Для нашего дома.

Она уволилась.

Потом родилась София.

— Тебе нужно отдыхать, — сказал он. — Я найму няню. А ты будешь заниматься собой. И мной. Я — твой главный проект.

Она согласилась.

Потом умерла её мать.

— Ты слишком эмоциональна, — сказал он. — Тебе нужен покой. Я огражу тебя от всего. От всех. Ты можешь положиться на меня.

Она положилась.

И не заметила, как друзья исчезли. Как работа превратилась в редкие заказы для его клиентов. Как её мир сузился до этой квартиры, этого стола, этого мужчины.

Звук ключа в замке прозвучал как выстрел.

Артём вошёл — высокий, в идеальном пальто, с букетом белых роз. Он всегда возвращался с цветами, если задерживался. Это было частью его образа: заботливый муж, который искупает вину вниманием.

— Прости, зайчонок, — он поцеловал её в щёку, пахнув дорогим парфюмом и чем-то ещё. Чужим запахом? Нет, показалось.

— Всё нормально. Ужин готов.

Он прошёл в гостиную. Бросил пальто на кресло. Даже не заметил свечи. Даже не заметил, что она надела то самое платье — синее, которое он любил. То, в котором она была на их первом свидании.

— О, курица, — сказал он. — Отлично. Я голодный как волк.

Они сели за стол. Он ел. Она смотрела.

— Как прошла встреча? — спросила она.

— Нормально. Издатель хочет вторую книгу. «Как понять женщину-2». Или что-то в этом духе. Я думаю над концепцией.

— Здорово.

— Ага.

Пауза.

— Артём, — начала она. — Сегодня же седьмая годовщина. Помнишь?

Он поднял глаза от тарелки. На секунду — тень. Потом — улыбка.

— Конечно, помню, зайчонок. Прости. Я замотался. Совсем потерял счёт времени.

Он встал. Подошёл. Обнял. Поцеловал в макушку.

— Ты у меня самая лучшая. Самая терпеливая. Самая понимающая.

Она закрыла глаза. Вдохнула его запах. И на секунду — снова поверила. Что всё хорошо. Что это просто усталость. Что он её любит.

Потом он сел обратно. И снова уткнулся в телефон.

— Ты сегодня какая-то напряжённая, — заметил он, не поднимая глаз. — Это из-за того, что я опоздал? Ты же знаешь, я работаю для нас.

— Я знаю, Артём. Просто устала.

— Ты принимаешь всё слишком близко к сердцу. Может, тебе стоит сходить к психологу? Я могу порекомендовать коллегу.

Аня вздрогнула. Это был знакомый укол. «Ты неадекватна. С тобой что-то не так». Она взяла бокал, чтобы скрыть дрожь в руках.

— Я в порядке.

— Ну и отлично.

Он доел. Встал. Пошёл в спальню. Даже не поцеловал на ночь. Даже не сказал «спасибо».

Аня осталась одна. За столом. С остывшей курицей. С погасшими свечами. С белыми розами, которые он бросил на тумбочку в прихожей.

Она взяла букет. Поднесла к лицу. Розы пахли ничем. Или ей показалось?

Ночью, когда Артём уснул, она лежала с открытыми глазами. Его телефон лежал на тумбочке, экран мигнул. Сообщение от абонента «Клиентка Л.»:

«Ты был прав. Я разрушаю всё сама. Спасибо, что помогаешь мне это увидеть. Когда мы встретимся снова?»

Аня почувствовала, как холод пробежал по позвоночнику. Она знала этот тон. Она сама писала такие сообщения. Два года назад. Когда была «клиенткой А.».

Она закрыла глаза, притворяясь спящей. В голове стучала одна мысль: «Он делает это снова. И я — часть его системы. Я — его витрина. Его доказательство того, что метод работает».

Утром она решила: нужно просто поговорить. Сказать, что ей некомфортно. Что она видела сообщение.

Она не знала, что этим утром начинается её падение.

И её возрождение.

Но было кое-что ещё.

За три часа до того, как Артём вернулся домой, в его офисе произошло то, о чём Аня не знала.

В 20:47 он закончил сеанс с Лизой. Молодой. Красивой. Сломленной. Она плакала. Он держал её за руку. Говорил тихо. Успокаивающе.

— Ты не виновата, — говорил он. — Он манипулировал тобой. Ты — жертва.

— Я не хочу быть жертвой, — всхлипывала она.

— Ты не будешь. Я помогу тебе. Я вижу в тебе то, чего не видят другие. Силу. Свет. Ты особенная.

Она смотрела на него с благодарностью. С обожанием. С любовью.

Он знал этот взгляд. Он его коллекционировал.

После сеанса он открыл ноутбук. Папка «Клиенты». Файл «Л.». Он дописал:

«Стадия 2: идеализация. Привязанность сформирована. Следующий шаг — изоляция. Попросить удалить соцсети. Объяснить: „Ты слишком открыта. Люди пользуются тобой“. Она согласится. Они всегда соглашаются».

Он сохранил. Закрыл. Улыбнулся.

Потом позвонил жене.

— Зайчонок, я задержался...

ГЛАВА 2. «Утренний кофе»

Правило №2: Если женщина задаёт вопросы — переведи стрелки. Она должна защищаться, а не ты. Нападение — лучшая защита. Особенно в браке.

— Из книги Артёма Волкова

Утро началось с запаха кофе. Артём всегда вставал первым. Варил кофе. Делал зарядку. Читал новости. К восьми он был свеж, бодр и готов покорять мир.

Аня вставала позже. Разбитая. Не спавшая. С тяжестью в груди.

Она вошла на кухню. Он сидел за столом. В идеальной рубашке. С идеальной улыбкой. С идеальным кофе.

— Доброе утро, зайчонок. Ты плохо спала? Глаза красные.

— Доброе. Нормально.

Она села напротив. Взяла чашку. Сделала глоток. Обожгла язык. Не заметила.

— Артём, я хотела спросить...

— Ммм?

Он не отрывался от телефона. Листал ленту. Улыбался чему-то.

— Вчера ночью пришло сообщение. От какой-то Лизы. Она писала, что ты был прав, что она всё разрушает сама. Что это значит?

Он поднял глаза. Медленно. Посмотрел на неё. Внимательно. Сканирующе.

— Это рабочее.

— Я понимаю. Просто... тон какой-то странный. Она писала про встречу. Поздно ночью.

— Аня. Ты проверяла мой телефон?

— Нет. Он лежал на тумбочке. Экран загорелся.

— Значит, ты читала мои сообщения. С пациенткой. Это нарушение этики. Ты понимаешь?

— Я не специально...

Он вздохнул. Откинулся на стуле. Посмотрел на неё с выражением, которое она знала слишком хорошо. Смесь усталости и снисходительности. Как будто она — ребёнок, который задаёт глупые вопросы.

— Аня, посмотри на меня.

Она посмотрела.

— Ты в последнее время сама не своя. Ты устала. София ночью плохо спала, ты не выспалась. Я понимаю. Но ты начинаешь видеть то, чего нет.

— Я видела сообщение.

— Ты видела фрагмент. Одно предложение. И уже построила целую теорию. Это называется катастрофизация. Я тебе об этом говорил.

— Ты думаешь, я выдумываю?

— Я думаю, тебе нужно отдохнуть. Хочешь, я запишу тебя к коллеге? Хороший специалист. Она поможет тебе разобраться с тревожностью.

— У меня нет тревожности.

Он улыбнулся. Мягко. Тепло. Как человек, который любит её и хочет помочь.

— Вот видишь. Ты уже защищаешься. Это симптом. Но я не осуждаю. Я люблю тебя. Просто хочу, чтобы ты была счастлива.

Он встал. Подошёл. Поцеловал в лоб. Взял пиджак.

— Я опаздываю. Вечером поговорим. И, Аня... пожалуйста, не читай больше мои сообщения. Это неприятно. Ты бы не хотела, чтобы я читал твои?

Он ушёл.

Аня сидела. Смотрела на закрытую дверь. Внутри — пустота. И тонкий голос: «Может, он прав? Может, я выдумываю?»

Она не заметила, как яйца на плите сгорели. Как кофе остыл. Как София вышла из комнаты и спросила:

— Мам, а почему ты плачешь?

— Я не плачу, солнышко. Я просто... устала.

В тот же день, в 14:32, в офисе Артёма произошло то, о чём Аня узнает только через год.

К нему пришла женщина. Марина. Его бывшая жена. Она не была в списке клиентов. Она была в другом списке. В том, который он вёл для себя.

— Ты обещал, что оставишь её в покое, — сказала она. — Ты обещал, что не тронешь Аню.

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.