

Секс после ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ: вернуть себя

ОЛЕСЯ САРКИСЯН



18+

Олеся Саркисян

**Секс после токсичных
отношений: вернуть себя**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Секс после токсичных отношений: вернуть себя / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Эта книга — для тех, кто пережил токсичные отношения и хочет вернуть себе себя. Она о том, как токсичность проникает в самые интимные сферы жизни, как она меняет восприятие собственного тела, желаний и границ, и как постепенно, шаг за шагом, восстановить контакт с собой. Здесь вы найдёте разбор видов токсичности, честный разговор о потере желания, стыде и страхе близости, а также практические упражнения для возвращения безопасности, границ и удовольствия. Книга поможет понять, что ваши чувства нормальны, научит выстраивать здоровые отношения и заботиться о себе без вины и самокритики. Это не инструкция с обещанием мгновенного результата, а тёплый и подробный разговор, который поддержит вас на пути к новой жизни, где есть место и боли, и радости. Вы уже сделали первый шаг, открыв эту книгу.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему эта книга написана именно для вас	5
Глава 1. Анатомия токсичных отношений	9
Глава 2. Сексуальность под давлением: что разрушается	12
Глава 3. Мифы, которые мешают восстановлению	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Олеся Саркисян

Секс после токсичных отношений: вернуть себя

Введение. Почему эта книга написана именно для вас

О чём вы подумали, когда впервые увидели название

Давайте начнём с честного разговора. Вы открыли эту книгу не случайно. Возможно, вы искали её сами, набирая в строке поиска слова, которые давно живут где-то в глубине вас. А может быть, вам её кто-то посоветовал, и вы отнеслись к совету с осторожностью, потому что не привыкли доверять людям и их рекомендациям. А может, вы просто увидели знакомое сочетание слов и почувствовали, что внутри что-то отозвалось, хотя объяснить это ощущение пока трудно.

В любом случае вы здесь. И это уже говорит о многом. О том, что где-то в вас ещё теплится надежда. О том, что вы устали жить по старым правилам, которые кто-то другой написал для вас. О том, что вы хотите вернуть себе нечто важное, что было у вас отнято. И пусть голос внутри шепчет, что ничего не получится, что вы уже пробовали, что с вами всё равно что-то не так, мы начнём с другого утверждения. Оно простое и одновременно очень сильное.

С вами всё в порядке. То, что с вами произошло, не делает вас сломанной или сломанным. Это делает вас человеком, который прошёл через трудный опыт и теперь ищет дорогу назад, к себе. И эта книга написана именно для того, чтобы стать вашим спутником на этой дороге. Не картой с точным маршрутом, потому что универсальных маршрутов не бывает. Не инструкцией, которая обещает мгновенный результат. А скорее тёплым разговором, честным и подробным, где вы найдёте и знания, и поддержку, и практические шаги.

Что такое токсичные отношения и почему это важно понимать именно сейчас

Слово «токсичные» за последние годы стало очень популярным. Его используют в разговорах, в статьях, в личных историях. Из-за этой популярности оно немного потеряло свою остроту, стало почти обыденным. Но за ним стоит опыт, который для многих людей оказывается одним из самых болезненных в жизни. И чтобы двигаться дальше, нам нужно договориться, что мы будем вкладывать в это слово.

Токсичные отношения — это отношения, в которых один человек систематически причиняет другому эмоциональный, психологический или физический вред. При этом вред может быть не всегда очевидным. Он может выглядеть как забота, как сильная любовь, как желание быть рядом. Но по сути он лишает человека свободы, уважения к себе, права на собственные чувства и желания.

Токсичность проявляется по-разному. Иногда это открытый контроль, когда один партнёр решает, с кем другому общаться, как одеваться, куда ходить. Иногда это обесценивание, когда достижения и чувства другого постоянно преуменьшаются, высмеиваются или игнорируются. Иногда это газлайтинг, при котором человеку внушают, что он неправильно помнит события, что он слишком чувствительный, что он сам всё придумал. Иногда это эмоциональные качели, когда за вспышкой нежности следует холодность или агрессия, и человек живёт в постоянном ожидании, не понимая, что будет сегодня.

Всё это оставляет след. И этот след касается не только мыслей и чувств. Он касается тела. Он касается сексуальности, той части нас, которая по своей природе должна быть связана с радостью, близостью, доверием и удовольствием. В токсичных отношениях сексуальность часто превращается в нечто совсем другое. В инструмент контроля. В способ доказать любовь.

В обязанность. В место, где стыд и страх вытесняют желание. И именно об этом мы будем говорить подробно, честно и без осуждения.

Кому будет полезна эта книга

Эта книга написана для взрослых людей, которые пережили токсичные отношения и хотят восстановить свою сексуальную жизнь и отношения с собой. Она не предназначена для детей и подростков, потому что темы, которые здесь поднимаются, требуют зрелого осмысления и жизненного опыта. Если вы чувствуете, что вам рано читать такие тексты, доверьтесь этому чувству и вернитесь к книге позже.

Книга будет полезна в нескольких ситуациях. Первая — вы уже вышли из токсичных отношений, прошло какое-то время, но сексуальная жизнь не возвращается к норме. Вы можете замечать, что желание пропало, что прикосновения вызывают напряжение, что близость пугает или кажется бессмысленной. Вторая ситуация — вы всё ещё находитесь в токсичных отношениях, но уже понимаете, что происходит что-то не то. Вы ищете опору, чтобы разобраться в себе и, возможно, принять важные решения. Третья ситуация — вы вышли из отношений, но ещё не пробовали строить новые, и хотите подготовиться к этому шагу, чтобы не повторить старый сценарий.

Есть и четвёртая ситуация, о которой стоит сказать отдельно. Иногда человек не переживал токсичных отношений в паре, но сталкивался с токсичностью в семье, в родительском доме, в близком окружении. Такая токсичность тоже влияет на сексуальность и на способность строить близость. Если это ваш случай, книга всё равно может быть полезной, потому что многие механизмы восстановления работают одинаково.

И ещё одно важное уточнение. Эта книга не заменяет работу с психологом или психотерапевтом. Если у вас есть доступ к специалисту, это будет огромным подспорьем. Если доступа нет, книга может стать опорой и источником знаний, но она не может дать того, что даёт живой контакт с профессионалом. Об этом мы поговорим отдельно в одной из глав, а сейчас просто запомните: просить помощь — это не слабость, а зрелый шаг.

Почему секс и отношения так тесно связаны с восстановлением

Многие люди, пережившие токсичные отношения, удивляются, почему их так сильно беспокоит именно сексуальная сфера. Казалось бы, прошло время, раны затягиваются, а вот в постели всё остаётся сложным. Ответ кроется в том, как устроена наша психика и наше тело.

Секс — это не просто физическое действие. Это очень личный акт, в котором участвуют память, эмоции, доверие, ощущение безопасности, восприятие собственного тела, представление о себе как о желанной или желанном. Когда отношения были токсичными, все эти составляющие пострадали. Поэтому сексуальность не может восстановиться отдельно от всего остального. Она восстанавливается вместе с вами, вместе с вашей способностью доверять, чувствовать, говорить «нет» и «да», заботиться о себе.

Это хорошая новость. Потому что она означает, что нет отдельной проблемы, которую нужно решать в изоляции. Есть вы, целостный человек, и есть путь, по которому можно идти шаг за шагом. Этот путь не всегда прямой. На нём бывают остановки, повороты, возвращения назад. И это нормально.

Как эта книга построена

Книга состоит из пяти частей, и каждая из них решает свою задачу.

Первая часть называется «Осознание». В ней мы будем разбираться, что именно произошло с вами и вашей сексуальностью. Мы поговорим о видах токсичности, о том, как она проникает в постель, о мифах, которые мешают восстановлению, и о том, почему ваши чувства, какими бы они ни были, абсолютно нормальны. Без этого этапа двигаться дальше трудно, потому что невозможно вылечить то, что не названо.

Вторая часть называется «Возвращение к себе». Здесь речь пойдёт о теле, границах и желании. Мы начнём с безопасности, потому что без ощущения безопасности тело не сможет

расслабиться. Затем познакомимся с телом заново, поговорим о границах и о том, как желание возвращается. Это практическая часть, в которой будет много упражнений и размышлений.

Третья часть называется «Отношения». Она о том, как строить близость после травмы. Мы обсудим готовность к новым отношениям, разговоры о прошлом, первый секс после травмы, признаки здоровой близости и ситуации, когда партнёр тоже травмирован. Эта часть поможет вам не только понять себя, но и научиться выстраивать отношения с другим человеком.

Четвёртая часть называется «Глубинная работа». Она о терапии, о внутреннем критике, о прощении и о том, как сексуальность связана с вашей идентичностью. Здесь мы затронем более глубокие слои, которые требуют времени и бережности.

Пятая часть называется «Жизнь после». Она о радости, свободе и удовольствии. Мы поговорим о маленьких радостях, об отношениях с собой, о том, что делать, если вы снова попали в токсичные отношения, и о том, что восстановление — это не конечная точка, а процесс, который продолжается.

В конце книги вас ждут приложения с практическими упражнениями, чек-листами и списком ресурсов. А ещё послесловие, в котором я скажу несколько слов лично вам.

Как работать с этой книгой

Есть несколько способов читать эту книгу, и все они имеют право на существование.

Первый способ — читать подряд, от начала до конца. Это даёт целостное представление и позволяет пройти путь последовательно. Второй способ — читать выборочно, начиная с той главы, которая сейчас кажется самой важной. Если вам особенно больно в области границ, начните с части про границы. Если вас больше всего беспокоит желание, начните с главы о желании. Третий способ — возвращаться к одним и тем же главам по нескольку раз. Это件лезно, потому что при повторном чтении вы замечаете то, что пропустили раньше.

Важно помнить о нескольких правилах. Не торопитесь. Эта книга не про скорость, а про глубину. Делайте паузы, если чувствуете, что накрывают эмоции. Отмечайте места, которые отзываются, и возвращайтесь к ним. Ведите записи, если вам это подходит. И главное — будьте к себе добры. Вы читаете эту книгу не для того, чтобы стать идеальной или идеальным, а для того, чтобы вернуть себе себя.

Если в какой-то момент вам станет слишком тяжело, отложите книгу. Вернитесь к ней, когда почувствуете готовность. Это не отступление, а забота о себе.

Несколько слов о языке и тоне

Я старалась писать эту книгу так, чтобы она была честной и тёплой одновременно. Здесь не будет осуждения, нравоучений и сложных терминов ради терминов. Будут истории, примеры, размышления и практические шаги. Будут и моменты, где можно улыбнуться, потому что юмор — это тоже способ справляться с трудным. Но юмор не будет обесценивать вашу боль. Он будет рядом с ней, как поддержка.

Я не обещаю, что после прочтения всё изменится мгновенно. Так не бывает. Но я верю, что каждый шаг, даже самый маленький, имеет значение. И если после этой книги вы почувствуете чуть больше ясности, чуть больше тепла к себе, чуть больше надежды, значит, она написана не зря.

Что вы можете сделать прямо сейчас

Прежде чем мы перейдём к первой части, я предлагаю вам небольшое упражнение. Оно займёт несколько минут и поможет настроиться.

Найдите тихое место, где вас не потревожат. Сядьте удобно. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Затем задайте себе три вопроса и позвольте ответам прийти без усилия. Первый вопрос: что я чувствую прямо сейчас, когда думаю о своей сексуальности. Второй вопрос: чего я хочу для себя в этой сфере. Третий вопрос: что мне нужно, чтобы сделать первый шаг.

Не обязательно отвечать словами. Можно просто почувствовать. Можно записать. Можно нарисовать. Главное — уделить себе эти несколько минут внимания.

А теперь, когда вы это сделали, давайте начнём. Впереди первая часть, в которой мы будем разбираться, что происходит с сексуальностью в токсичных отношениях и как это влияет на вашу жизнь. Я буду рядом на каждой странице. И помните: вы уже сделали важный шаг, открыв эту книгу. Дальше будет легче, если идти постепенно и с заботой о себе.

Прежде чем что-то починить, нужно понять, что именно сломалось. Прежде чем залечить рану, нужно увидеть её очертания. Именно поэтому мы начинаем с осознания. Это не самый лёгкий этап, потому что он требует честного взгляда на то, что было. Но это необходимый этап, потому что без него все дальнейшие шаги повисают в воздухе. Мы будем разбираться спокойно, бережно и подробно. Не для того, чтобы снова погрузиться в боль, а для того, чтобы наконец увидеть картину целиком и перестать винить себя за то, в чём нет вашей вины.

Глава 1. Анатомия токсичных отношений

Токсичные отношения редко начинаются с боли. Чаще всего они начинаются с чего-то приятного. С внимания, которое кажется невероятным. С ощущения, что вас наконец-то увидели. С чувства, что рядом человек, который понимает вас, как никто другой. Именно поэтому так трудно потом поверить, что эти же отношения стали источником страданий. И именно поэтому так важно разобрать их по частям, как анатомы разбирают строение тела, чтобы увидеть, где именно прошёл надлом.

Виды токсичности: контроль, обесценивание, газлайтинг, эмоциональные качели

Токсичность не всегда выглядит одинаково. У неё много лиц, и иногда она прячется за масками, которые трудно распознать сразу. Давайте рассмотрим основные виды, чтобы вы могли узнать то, что пережили, и назвать это своими словами.

Контроль — это, пожалуй, самый узнаваемый вид токсичности. Он проявляется в мелочах, которые сначала кажутся заботой. Партнёр спрашивает, куда вы пошли, с кем, во сколько вернётесь. Потом эти вопросы становятся настойчивее. Потом появляются требования. Потом вы замечаете, что круг общения сузился, что вы перестали видеться с друзьями, что каждое ваше решение нужно согласовывать. Контроль может касаться денег, одежды, времени, телефона. Постепенно человек, который контролирует, забирает у вас право распоряжаться собственной жизнью. И самое коварное в контроле то, что он часто объясняется любовью. «Я просто волнуюсь за тебя». «Я хочу, чтобы ты была в безопасности». «Разве тебе трудно сделать это для меня».

Обесценивание — это второй вид, и он не менее разрушителен. Обесценивание означает, что ваши чувства, мысли, достижения и потребности постоянно преуменьшаются. Вам говорят, что вы слишком остро реагируете, что вы придумываете проблемы, что у вас ничего не получится. Вас могут высмеивать при других людях, а потом говорить, что это была шутка. Вас могут сравнивать с кем-то более успешным или более красивым. Обесценивание бьёт по самому главному — по ощущению собственной ценности. И постепенно вы начинаете верить, что действительно ничего не стоите.

Газлайтинг — это особый вид психологического насилия, при котором человеку внушают, что он неправильно воспринимает реальность. Вы помните, что вам что-то сказали, а вам отвечают, что этого не было. Вы чувствуете боль, а вам говорят, что вы её выдумали. Вы замечаете очевидное, а вам доказывают, что вы всё неправильно поняли. Газлайтинг опасен тем, что подрывает доверие к собственному восприятию. Человек начинает сомневаться в себе, в своей памяти, в своих чувствах. И тогда им становится очень легко управлять.

Эмоциональные качели — это чередование тепла и холода, нежности и агрессии, близости и отстранения. Сегодня партнёр осыпает вас комплиментами и говорит, что вы смысл его жизни. Завтра он холоден, груб или игнорирует вас. Такие перепады вызывают сильную эмоциональную зависимость. Мозг начинает ждать награды, как в игре, и вы всё сильнее привязываетесь к человеку, который причиняет боль. Это похоже на качели, которые раскачиваются всё сильнее, и остановить их самостоятельно почти невозможно.

Конечно, в реальной жизни эти виды редко существуют в чистом виде. Чаще всего они переплетаются. Контроль сопровождается обесцениванием. Обесценивание подкрепляется газлайтингом. А эмоциональные качели объединяют всё вместе. И когда вы пытаетесь разобраться, что же произошло, картина кажется очень запутанной. Но если вы узнали себя хотя бы в одном из этих описаний, это уже важный шаг. Вы начинаете называть вещи своими именами.

Почему мы остаёмся: психология привязанности и травматической связи

Один из самых частых вопросов, который задают люди, пережившие токсичные отношения, звучит так: почему я не ушёл раньше. И этот вопрос часто сопровождается стыдом и самокритикой. Ответ на него сложен, но его важно понять, чтобы перестать себя винить.

Первое, что нужно знать, это то, что человек — существо, настроенное на привязанность. Мы нуждаемся в близости, в принятии, в ощущении, что мы не одни. Эта потребность заложена в нас очень глубоко. Когда отношения дают хотя бы немного тепла, психика цепляется за это тепло, даже если рядом есть боль. Поэтому уход из токсичных отношений — это не просто решение, а процесс, который требует внутренних ресурсов.

Второе — это механизм, который психологи называют травматической связью. Травматическая связь возникает, когда между людьми есть сильная эмоциональная зависимость, подкреплённая периодами боли и примирения. Чем сильнее перепады, тем крепче связь. Это похоже на то, как человек, оказавшийся в холодной воде, цепляется за любую опору, даже если эта опора причиняет боль. Травматическая связь не говорит о слабости. Она говорит о том, что психика пыталась выжить в трудных условиях.

Третье — это постепенность. Токсичность редко обрушивается сразу. Она нарастает медленно. Сначала небольшие замечания. Потом лёгкий контроль. Потом редкие вспышки гнева. Человек адаптируется к каждому новому уровню, как лягушка в медленно нагревающейся воде. И когда он осознаёт, что происходит, он уже глубоко внутри ситуации.

Четвёртое — это надежда. Люди остаются потому, что верят, что всё изменится. Что партнёр осознает, что он не хотел, что он исправится. Надежда — это очень сильное чувство, и она может долго держать человека в отношениях, которые разрушают его.

И пятое — это страх. Страх остаться одному. Страх, что никто больше не полюбит. Страх, что придётся начинать всё с нуля. Страх, что партнёр отомстит или причинит вред. Эти страхи реальны, и они заслуживают уважения.

Понимание этих механизмов помогает снять груз вины. Вы оставались не потому, что были глупы или слабы. Вы оставались потому, что были человеком, который пытался справиться с очень трудной ситуацией доступными ему способами.

Как токсичность проникает в постель: от обязанности до страха

Секс — это та область, где токсичность проявляется особенно сильно. Потому что секс связан с самыми уязвимыми частями нас. И когда в отношениях есть контроль, обесценивание, газлайтинг и качели, секс тоже меняется. Он перестаёт быть местом встречи двух людей и становится местом, где разворачивается борьба за власть, за принятие, за выживание.

Один из самых распространённых сценариев — секс как обязанность. Человеку внушают, что он должен заниматься сексом, потому что так положено, потому что партнёр имеет право, потому что иначе он будет наказан холодностью или обвинениями. Постепенно секс превращается в повинность, в работу, в долг. Желание при этом исчезает, потому что желание не может жить там, где есть принуждение.

Другой сценарий — секс как инструмент манипуляции. Партнёр может использовать секс, чтобы получить что-то, чтобы наказать, чтобы доказать свою власть. Он может предлагать близость, а потом отнимать её. Он может использовать секс как способ примирения после ссоры, не решая саму проблему. В такой атмосфере секс теряет свою связь с близостью и становится оружием.

Третий сценарий — секс как способ доказать любовь. Человеку внушают, что если он любит, он должен соглашаться на всё, что хочет партнёр. Отказ воспринимается как предательство. И тогда человек идёт на близость не потому, что хочет, а потому, что боится потерять отношения. Это путь к потере себя.

Четвёртый сценарий — секс как источник страха. Если в отношениях были вспышки гнева, если партнёр был груб или агрессивен, если близость сопровождалась болью или униже-

нием, то тело начинает защищаться. Оно начинает бояться близости. Оно сжимается, напрягается, отключается. Это не каприз и не холодность. Это естественная реакция на опасность.

И пятый сценарий — секс как отсутствие. Иногда в токсичных отношениях секса просто нет. Партнёр может игнорировать, отвергать, отстраняться. И это тоже форма насилия, потому что человек остаётся с чувством, что с ним что-то не так, что он нежеланен, что он недостаточно хорош.

Все эти сценарии оставляют след. Они меняют восприятие собственного тела, собственных желаний, собственной ценности. И когда отношения заканчиваются, этот след не исчезает автоматически. Он продолжает жить в теле, в памяти, в реакциях. Именно поэтому восстановление требует времени и бережности.

Глава 2. Сексуальность под давлением: что разрушается

В этой главе мы поговорим о том, что именно происходит с сексуальностью, когда она долго находится под давлением. Это не самая простая тема, но она важна, потому что понимание помогает перестать удивляться собственным реакциям и начать относиться к себе с сочувствием.

Секс как инструмент манипуляции и наказания

Секс — это одна из самых интимных сфер человеческой жизни. Именно поэтому он так легко становится инструментом власти. В токсичных отношениях секс часто используют не для близости, а для управления.

Манипуляция через секс может выглядеть по-разному. Например, партнёр может обещать близость в обмен на что-то. Или, наоборот, лишать близости в качестве наказания. Он может внезапно стать холодным, чтобы вызвать у вас чувство вины. Он может обвинить вас в том, что вы недостаточно стараетесь, что вы холодны, что вы не хотите его. И тогда вы начинаете доказывать, что хотите, что стараетесь, что вы хорошая. А значит, снова и снова идёте на близость не по желанию, а по принуждению.

Наказание через секс — это ещё более тяжёлый опыт. Партнёр может быть грубым, если вы чем-то не угодили. Он может причинять боль, оправдывая это страстью. Он может унижать, говоря, что это часть игры. Он может игнорировать ваши просьбы остановиться. Всё это оставляет глубокий след, потому что тело запоминает не только физическую боль, но и чувство беспомощности.

Когда секс становится инструментом манипуляции и наказания, он перестаёт быть связанным с удовольствием. Он становится связанным с выживанием. И тогда человек начинает либо избегать близости, либо соглашаться на неё без желания, либо отключаться во время неё. Все эти реакции — не поломка, а защита.

Потеря желания: когда тело говорит «нет» за вас

Многие люди, пережившие токсичные отношения, замечают, что желание пропало. Они могут годами не чувствовать влечения, не хотеть близости, не испытывать возбуждения. И это их пугает, потому что кажется, что они сломались, что они больше не способны на страсть.

На самом деле потеря желания — это не поломка. Это сигнал. Тело говорит «нет» за вас, потому что когда-то ваше «нет» не было услышано. Тело берёт на себя функцию защиты, потому что вы не могли защитить себя словами. И тогда желание уходит, чтобы вы не оказались снова в ситуации, где вам будет больно.

Потеря желания может проявляться по-разному. У кого-то пропадает влечение полностью. У кого-то оно появляется, но тут же исчезает при приближении близости. У кого-то желание есть, но тело не откликается. У кого-то близость вызывает отвращение или тревогу. Все эти варианты — нормальные реакции на ненормальные обстоятельства.

Важно понимать, что желание не включается усилием воли. Его нельзя заставить вернуться. Но можно создать условия, в которых оно постепенно оживёт. И об этих условиях мы будем подробно говорить во второй части книги.

Стыд, вина и телесная диссоциация

Стыд и вина — это два чувства, которые часто сопровождают людей, переживших токсичные отношения. При этом их часто путают, хотя между ними есть разница. Вина — это ощущение, что я сделал что-то плохое. Стыд — это ощущение, что я сам плохой. В токсичных отношениях люди часто получают и то, и другое.

Вам могут внушать, что вы виноваты в ссорах, в плохом настроении партнёра, в том, что отношения испортились. Вам могут говорить, что вы недостаточно хороши, что с вами что-то не так, что вы не заслуживаете любви. И постепенно эти послания встраиваются в восприятие себя. Человек начинает стыдиться своего тела, своих желаний, своих чувств. Он начинает верить, что с ним действительно что-то не так.

Телесная диссоциация — это ещё один частый спутник токсичных отношений. Она проявляется как ощущение отделённости от собственного тела. Человек может чувствовать, что тело существует само по себе, что он не чувствует его, что он наблюдает за собой со стороны. Во время близости это может проявляться как отключение, когда человек как будто отсутствует, а тело действует автоматически.

Диссоциация — это защитный механизм. Когда реальность слишком болезненна, психика находит способ от неё отстраниться. Это не болезнь и не слабость. Это способ выжить. Но когда опасность проходит, диссоциация может остаться привычкой. И тогда важно постепенно возвращать себя в тело, учиться чувствовать его снова, возвращать ощущение присутствия.

Как травма меняет восприятие собственного тела

Травма меняет не только чувства, но и восприятие тела. После токсичных отношений человек может смотреть на себя в зеркало и видеть не себя, а чужие слова. Он может слышать голос партнёра, который говорил, что он, недостаточно красив, недостаточно строен, недостаточно хорош. И тогда собственное тело начинает казаться чужим и враждебным.

Травма может изменить и ощущение границ тела. Человек может чувствовать, что его тело принадлежит не ему, а кому-то другому. Он может не понимать, где заканчивается он и начинается другой. Он может путаться в ощущениях, не понимать, что ему нравится, а что нет.

Травма может изменить и отношение к телесным ощущениям. Например, прикосновения могут вызывать не удовольствие, а тревогу. Определённые запахи, звуки, слова могут запускать воспоминания. Всё это происходит не потому, что человек слаб, а потому, что тело помнит.

Восстановление восприятия тела — это процесс, который требует времени. Он включает в себя возвращение чувствительности, возвращение права на удовольствие, возвращение ощущения, что тело — это ваш дом, а не поле боя.

Глава 3. Мифы, которые мешают восстановлению

Когда человек пережил токсичные отношения, он часто сталкивается с советами и убеждениями, которые только мешают. Эти мифы звучат как поддержка, но на самом деле они обесценивают опыт и создают дополнительное давление. В этой главе мы разберём самые распространённые из них.

«Время лечит всё» — почему это не работает

Этот миф, пожалуй, самый популярный. Он звучит утешительно, но на практике оказывается, что время само по себе не лечит. Оно просто проходит. А раны могут оставаться открытыми годами, если с ними ничего не делать.

Время может помочь, если в этот период человек получает поддержку, работает над собой, учится заново чувствовать и доверять. Но если человек просто ждёт, что всё пройдёт само, он может обнаружить, что через пять лет ему так же больно, как и в первый год. А иногда даже более, потому что к старой боли добавляется горечь от того, что ничего не изменилось.

Время — это не лекарство. Это скорее пространство, в котором может происходить лечение. Но лечение требует действий. Требуется внимания к себе, требует честности, требует шагов, пусть даже маленьких.

«Нужно просто найти хорошего партнёра»

Этот миф предполагает, что новая любовь исцелит старые раны. Иногда так действительно бывает. Но часто оказывается, что новый партнёр, даже самый замечательный, не может заменить работу над собой. Более того, если человек входит в новые отношения с невылеченной травмой, он рискует повторить старые сценарии.

Новый партнёр не может знать всех ваших триггеров. Он не может читать ваши мысли. Он не может исправить то, что было сделано до него. И если возлагать на него эту задачу, это создаёт огромное давление и на него, и на вас.

Здоровые отношения — это не замена терапии. Это дополнение к ней. Это пространство, где можно практиковать то, чему вы научились, где можно пробовать доверять, где можно ошибаться и получать поддержку. Но фундамент всё равно строите вы сами.

«Со мной что-то не так, если я не хочу секса»

Этот миф очень распространён среди людей, переживших токсичные отношения. Они смотрят на других, которые, кажется, живут полной сексуальной жизнью, и делают вывод, что с ними самими что-то не в порядке.

Но правда в том, что потеря желания после травмы — это нормальная реакция. Это не признак поломки, а признак того, что тело защищается. И вместо того, чтобы ругать себя, важно проявить к себе сочувствие.

Желание — это не обязанность. Это не показатель вашей ценности. Это не то, что нужно выдавливать из себя силой. Желание возвращается тогда, когда возвращается безопасность. И путь к нему лежит через заботу о себе, а не через самокритику.

«Быстрый секс — лучшее лекарство»

Иногда люди, пережившие токсичные отношения, слышат совет как можно скорее вступить в новую близость, чтобы доказать себе, что всё в порядке. Этот совет может быть опасным.

Быстрый секс без подготовки может привести к тому, что травматические реакции усилятся. Тело может отреагировать паникой, отвращением, оцепенением. И тогда человек решает, что он сломан окончательно, что ему уже ничего не поможет. А на самом деле проблема не в нём, а в том, что он поторопился.

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.