18+

СВЕТЛАНА ВАРЖЕЛЕНКО

ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ЩИТ

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ДОМАШНЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ



Светлана Варжеленко

Твой личный щит. Краткое руководство по домашней безопасности

https://litres.ru/74986358
ISBN 9785007169752

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Эта книга — жесткое и практическое руководство по домашней безопасности, написанное простым языком без душной теории и соплей. Автор Светлана Варжеленко разбирает скрытые ловушки манипуляторов, родительские сценарии и обман нашей психики, заставляющий принимать домашний ад за зону безопасности. Вы узнаете, как защитить детей, вовремя распознать давление и вернуть самоценность. Только чёткие правила и пошаговый план к вашему сытому покою.

Содержание

Глава 1. Первые тревожные звоночки 6
Глава 2. Кто виноват: манипулятор или ты сама залезла в капкан? 9
Глава 3. Твои личные деньги и заначка 13
Глава 4. Эмоциональный паралич: как победить страх, который сковал твою волю 16
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Твой личный щит
Краткое руководство по домашней безопасности

Светлана Варжеленко

© Светлана Варжеленко, 2026

ISBN 978-5-0071-6975-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ЩИТ

Введение. Коротко от автора

Эта книга написана не для того, чтобы читать вам нотации или учить вас жить. В ней нет заумных слов из учебников. Перед вами — простые и понятные советы о том, как защитить себя, сберечь свои нервы и спасти от домашних скандалов своих детей.

Посмотрите на вещи честно. Если эта книга сейчас лежит перед вами и вы начали её читать — значит, в вашей жизни точно наступил момент, когда пора задуматься. Значит, в семье происходит что-то не то, и пришло время наводить

порядок, пока всё не зашло слишком далеко.

Давление и издевательства в доме никогда не начинаются с побоев в первый же день. Всё происходит очень медленно и незаметно. Сначала вам внушают, что вы во всём виноваты, потом отрезают от подруг, а потом вы уже боитесь слово против сказать. И самая большая ошибка — это сидеть, плакать и надеяться, что человек сам изменится. Не изменится. Заботиться о себе и защищать свои границы нужно начать самой.

Даже если у вас дома сейчас всё тихо, мирно и хорошо, всё равно почитайте эти страницы. Книга будет полезна абсолютно любому человеку, чтобы просто проанализировать свои отношения со стороны. В жизни может случиться вообще всё что угодно, и лучше заранее знать, как распознать манипулятора и как не дать вытереть об себя ноги.

В этой книге нет соплей и пустых рассуждений. Только чёткие правила и пошаговый план, как вернуть себе уважение, покой и нормальную жизнь. Приводите мысли в порядок, убирайте страх и помните: ваша жизнь принадлежит только вам, и только вы решаете, как её прожить.

ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ЩИТ
Краткое руководство по домашней безопасности

Глава 1. Первые тревожные звоночки

Домашнее насилие никогда не начинается со страшных скандалов в первый же день. Наоборот, в самом начале отношений манипулятор часто кажется идеальным, самым заботливым и любящим. Человек дарит подарки, угадывает любые желания и готов на всё ради вас. Но знайте: манипуляторы — это хитрые охотники. Они осознанно выбирают себе партнёра ещё при знакомстве или на первых встречах. Они ищут того, кто добр, уступчив, и кого можно будет постепенно сломать под себя.

И делается это очень медленно, шаг за шагом. Сначала вы даже не заметите, как начнёте потихоньку отказывать себе в самых простых вещах. Сначала вам станет как бы неловко купить себе лишнюю косметику или одежду. Потом манипулятор скажет, что любая покупка для себя — это пустая трата денег, и вам станет стыдно просто нарядиться или красиво выйти в люди. Так из вашей жизни лениво выдавливается самоценность, чтобы вы потеряли уверенность в своих силах.

А дальше включается второй звоночек — вас начинают отрезать от близких людей. Манипулятор под видом заботы

убирает из вашего окружения всех, кто может вам помочь. От него можно услышать простые фразы. Зачем тебе встречаться с подругами или друзьями, они тебе просто завидуют. Твоя семья плохо ко мне относится, давай лучше побудем только вдвоем. Зачем тебе работать или учиться, сиди дома, я сам буду всё обеспечивать.

Запомните. Как только вы соглашаетесь на это и бросаете близких, работу или учёбу, вы остаетесь один на один с человеком, который лишил вас поддержки. Идти вам больше не к кому, и именно этого манипулятор и добивался.

Следующий шаг — это постоянный контроль. Манипулятор начинает проверять ваш телефон, читать ваши переписки в соцсетях, выспрашивать, с кем вы говорили, и требовать отчета за каждую минуту вашего времени. Если вы начинаете возмущаться, всё переворачивается так, что виноватой стороной остаетесь вы. Вам говорят. Если ты злишься, значит, ты что-то скрываешь от меня, ты меня не любишь. Из-за этого вы начинаете постоянно оправдываться и чувствовать себя кругом виноватой.

Посмотрите на вещи трезво. День за днём манипулятор выбивает у вас почву из-под ног и заставляет верить, что без этих отношений вы пропадете, обнищаете и никому не будете нужны. Если вы заметили у своего партнёра хотя бы

один из этих признаков, не надейтесь, что случится чудо и человек изменится. Дальше будет только хуже. Снимите розовые очки, признайте правду и начинайте потихоньку собирать свои личные деньги, о которых мы поговорим дальше. Ваша жизнь принадлежит только вам.

Глава 2. Кто виноват: манипулятор или ты сама залезла в капкан?

Когда жизнь в доме превращается в унылый день сурка, а вместо любви остаются одни упрёки, человек часто начинает путаться. Но здесь очень важно включить холодную голову и отделить реальную опасность от обычных семейных кризисов. Нужно честно спросить себя: твой партнёр действительно опасный манипулятор, или ты просто сама, своими руками затащила себя в этот капкан быта, а теперь жалуешься на жизнь?

Давайте смотреть на вещи трезвым взглядом. Люди не экстрасенсы, и никто не обязан каждую секунду улыбаться. Особенно если ваш партнёр занимается серьёзными делами, строит бизнес, берёт на себя риски и огромную ответственность, на этом пути неизбежно будут происходить жёсткие затыки.

Такой человек может прийти домой абсолютно без настроения. Он может громко разговаривать по телефону, ругаться и повышать голос. И главная глупая ошибка в этот момент — списывать это плохое настроение на себя и думать, что вы сделали что-то не так. Запомните: кричат не на вас!

Кричат от того, что там, в деловом мире, прямо сейчас что-то не получается.

Не нужно лезть в этот момент с расспросами и уж тем более пытаться успокаивать. Если это происходит дома, включите хладнокровие. Просто выслушайте, если человек говорит, и представьте, что он в эту минуту общается не с вами, а как бы сквозь вас. Ему нужно просто выпустить этот пар. Для сильного человека в бизнесе такие вспышки в моменты кризисов — это нормальная реакция. Вы знали, кого выбирали, так что убирайте лишние обиды.

Но бывают ситуации гораздо хуже и страшнее. Например, когда партнёр начинает сильно выпивать или увлекаться наркотиками. Жизнь под одной крышей с зависимым человеком превращается в настоящий, невыносимый ад. И здесь возникает главный, самый жёсткий вопрос: зачем ты тогда это терпишь месяцами и годами?

Вот тут наступает момент взглянуть на себя по-чесноку, без соплей и жалости. Посмотри правде в глаза: а нет ли у тебя самой точно таких же скрытых зависимостей? Глупо сидеть на кухне, плакать и требовать к себе человеческого уважения, если вы наглым образом вливаетесь и пьёте вдвоём по вечерам. Когда вы вместе уходите от реальности на дно бутылки, вы становитесь соучастниками этого капкана. Вы

сами уничтожаете свои опоры, а потом лениво перекладываете всю вину на манипулятора. Если ты сама разрушаешь свой мозг и своё тело, то странно ждать, что партнёр будет относиться к тебе как к Королеве. Спасение всегда начинается с личной чистоты и честности перед самой собой.

Совсем другое дело, если вы абсолютно чисты, а манипулятор осознанно, холодно и постоянно топчет именно ваше человеческое достоинство. Если вам запрещают развиваться, контролируют каждый ваш шаг, забирают все деньги до копейки и заставляют чувствовать себя ничтожеством. От этого нужно бежать не задумываясь.

Но очень часто человек сам, добровольно соглашается на роль бесплатной прислуги. С самого начала совместной жизни растворяется в хотелках партнёра и полностью задвигает свои интересы. Взваливает на себя всю стирку, готовку, уборку, затыкает свою самоценность под плинтус, а потом плачет, что её никто не ценит.

Если ты сама заперла себя в четырёх стенах, если ты сама отказалась от своих друзей и увлечений — глупо винить в этом других. Манипулятор просто пользуется тем, что вы ему лениво позволили. Вы сами затащили себя в этот капкан из-за привычки быть удобной для всех, кроме самой себя. Прекращайте жаловаться. Заботиться о себе и защищать

свои границы нужно начать самой. И первым делом наведите идеальный порядок в своих карманах, создав личный денежный щит, о котором мы и поговорим в следующей главе.

Глава 3. Твои личные деньги и заначка

Самый сильный страх, который заставляет человека годами терпеть унижения, оскорбления и давление — это страх остаться на улице без копейки денег в кармане. Манипуляторы прекрасно это знают. Именно поэтому они так настойчиво просят вас бросить работу, осесть дома в четырёх стенах и просить у них копеечку на каждую базовую потребность, одежду или памперсы для ребёнка. Деньги в руках манипулятора — это его главный инструмент власти над вами. Как только вы остаётесь с пустыми карманами, капкан закрывается, и вам просто некуда идти.

Запомните как твёрдый закон жизни. У любого человека, даже если в семье сейчас всё тихо, мирно и идеально, обязательно должны быть свои личные, независимые деньги. Своя тайная заначка, про которую никто в мире, кроме вас, не знает.

И пусть вас никогда не грызёт ложная совесть. Это не про предательство, и это вовсе не значит, что вы поступаете нечестно или что-то скрываете от близких. Личные деньги в кармане — это и про вашу личную безопасность, и про

безопасность вашей семьи и детей в первую очередь. В нашей жизни в любой момент может случиться вообще всё что угодно. Партнёра могут подставить в бизнесе, счета могут заблокировать в один клик, могут прилететь суды, долги, внезапные болезни или банкротство. И если в этот момент у вас не окажется скрытого запаса наличных, ваши дети останутся голодными на улице. Иметь заначку — это ваша прямая обязанность перед своей семьёй.

Если вы сидите дома и не работаете, начинайте потихоньку собирать деньги. Сдачу из магазина, подарки от родственников, любые мелкие подработки — всё складывайте в свой тайный уголок. Округляйте расходы. Если на продукты дали пять тысяч, а вы потратили четыре с половиной, эту несчастную пятисотку вы не тратите на пустяки, а тихонько прячете.

Второй шаг — это своя личная банковская карта. Оформите её втайне на свой паспорт, отключите все всплывающие уведомления и эсэмэски на телефоне и никогда не оставляйте её на виду. Если есть возможность работать хотя бы на полставки на удалёнке, работаете, подрабатываете — делайте это! У вас должен быть свой личный приток денег, который манипулятор не сможет перекрыть одним кликом в своём приложении.

Никогда не верьте фразам. Зачем тебе деньги, я же и так

всё покупаю. Личные деньги — это ваша свобода. Это ваша возможность в любой самый страшный момент вызвать такси, забрать детей, снять временное жильё и уйти оттуда, где вас не уважают и ломают вашу жизнь. Снимите розовые очки и начинайте копить свою заначку прямо сегодня, а в следующей главе мы разберём, как правильно вести себя в капкане декрета.

Глава 4. Эмоциональный паралич: как победить страх, который сковал твою волю

Когда манипуляции переходят в открытую агрессию, крики и побои, в голове человека включается самый страшный защитный механизм — эмоциональный паралич. Это состояние, когда ты раздавлен психологически до такой степени, что боишься даже слово против сказать. Наваливается жуткое, липкое ощущение полной безвыходности. Начинает казаться, что тебе никто и никогда не сможет помочь, а манипулятор — это всесильный бог, который контролирует весь мир и способен достать тебя в любой точке планеты.

Из-за этого страха женщина годами сидит на месте и терпит ад. На любую мысль об уходе мозг махом выдаёт кучу пугающих картинок. А вдруг я уйду к друзьям или маме, а он придёт, выломает дверь и всё там разнесёт? Этот страх полностью парализует волю. И самое страшное, что чем больше ты боишься и молчишь, тем сильнее усугубляется ситуация. Манипулятор начинает чувствовать абсолютную власть и безнаказанность. Если после побоев или унижений человек не видит твёрдого отпора и заявлений в полицию, система выдаёт ему зелёный свет. Он понимает: так делать мож-

но, мне за это ничего не будет. И дальше начинается полный кошмар, когда тебя могут избить, а потом ещё и обвинить в том, что ты сама во всём виновата, хотя ты вся сидишь в синяках.

Давайте снимем намыленный взгляд и посмотрим на этот страх по-чесноку, без соплей. Первое, что вам нужно понять и запомнить как твёрдый закон: манипулятор — вовсе не всесильный бог. Это обычный человек. Более того, с психологической точки зрения это глубоко несчастный, душевно ранимый и закомплексованный трус. Вся его агрессия рождается из панического, животного страха остаться одному. Он смертельно боится потерять любовь близкого человека и остаться в пустой комнате в тотальном одиночестве. И именно в попытке заглушить этот свой внутренний страх, он начинает наглым образом подавлять своего партнёра в эмоциональном плане. Манипулятор избивает и унижает вас только для одного: чтобы растоптать вашу волю, сделать слабой и зашуганной, чтобы вы поверили, будто без него пропадёте, и никогда, ни при каких обстоятельствах не смогли от него уйти.

Вся его «сила» держится исключительно на вашем страхе. Он запугивает вас осознанно, чтобы скрыть свою собственную панику. Когда вам кажется, что уйти к друзьям опасно, потому что манипулятор придёт и всё разнесёт — знайте, это

пустая угроза. Манипуляторы жутко боятся огласки и твёрдого отпора. Одно дело — безнаказанно издеваться над зашуганной жертвой в закрытой квартире, и совсем другое — прийти в чужой дом, где его встретят свидетели и полиция.

В тот самый момент, когда вы примете твёрдое внутреннее решение, что с вас хватит, снимете розовые очки и сделаете первый шаг сквозь этот паралич ума — вы увидите, как карточный домик его власти начнёт рушиться. Страх уходит только тогда, когда ты начинаешь действовать, несмотря на дрожь в коленях. Выпрямляйте спину. Твоя воля принадлежит только тебе, и никто не сможет запереть твою душу. Зафиксируйте эту твёрдую опору в голове, а в следующей главе мы разберём, как правильно вести себя в капкане декрета и вернуть себе статус Хозяйки положения.

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.