



ТАТЬЯНА
ИЗУМРУДОВА

почему он делает мне **больно?**

как распознать манипулятора
и выйти из токсичных
отношений

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.5
ИЗ9

Изумрудова, Татьяна.

ИЗ9 Почему он делает мне больно? Как распознать манипулятора и выйти из токсичных отношений / Татьяна Изумрудова. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с.

ISBN 978-5-04-241772-6

В глазах друзей и близких он выглядит идеальным. Все считают, что у вас прекрасные отношения, и в тайне завидуют вашему союзу. Но когда вы остаетесь наедине, от прежнего образа не остается ни следа. Он становится агрессивным, несдержанным в словах и выражениях и даже может поднять руку. Вспылив, он быстро отходит и затем ведет себя как ни в чем не бывало.

Книга Татьяны Изумрудовой посвящена абьюзу в отношениях и будет полезна женщинам, которые:

1. Состояли в травматичных отношениях в прошлом и боятся испытать ту же боль в новых;
2. Являются жертвами токсичных отношений;
3. Испытывают психологическое давление со стороны партнера;
4. Безрезультатно пытаются спасти союз любыми возможными способами;
5. Находятся на распутье принятия решения о расставании.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-241772-6

© Изумрудова Т., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

«Главное, помни — ты имеешь право быть счастливой. Вот прямо сейчас, в данный момент ты имеешь право быть счастливой, и **КАЖДЫЙ** из нас имеет право им быть!»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
-------------------	---

Часть I. ЗАПИСКИ ИЗ ДНЕВНИКА. МОЯ ЖИЗНЬ С АБЬЮЗЕРОМ

	13
--	-----------

Глава 1. Постыдная тайна нашего идеального союза ...	15
--	----

Глава 2. Подсказки подсознания, которые мы игнорируем	29
--	----

Глава 3. Почему я одна из них? Типы женщин, подверженных токсичным отношениям	32
--	----

Глава 4. Как абьюзер видит жертву, как жертва видит себя	45
---	----

Глава 5. Когда конфликты стали нормой, или Как я привыкала быть виновной каждый день	56
--	----

Глава 6. Ложные и истинные причины абьюзивных провокаций	75
---	----

Глава 7. Игра по его правилам. Как распознать манипуляции и противостоять им	82
---	----

Глава 8. Мужчины, склонные к токсичному поведению	96
--	----

Глава 9. Как происходит обесценивание партнера-жертвы	108
--	-----

Глава 10. Сбежать нельзя остаться	116
Глава 11. Мужская агрессия как инструмент влияния, завоевания и подавления	120
Глава 12. Как из «ничего» рождаются скандалы	128
Глава 13. Боль родом из детства. Что сделало его абьюзером	136
Глава 14. Возвращаясь снова и снова. Проявление созависимости в паре	140
Глава 15. Как я попала в токсичные отношения	145

Часть 2. ЛИЦОМ К ЛИЦУ. ИНТЕРВЬЮ С МУЖЧИНАМИ-АБЬЮЗЕРАМИ 149

Глава 16. «Я буду с тобой до конца твоих дней...»	160
Глава 17. «Никогда не делай то, что мне не нравится» .	177
Глава 18. «Синяя Борода»	189
Глава 19. «Нарцисс — мой прекрасный цветок»	196

Часть 3. ТЫ — ХОЗЯЙКА СВОЕЙ ЖИЗНИ 211

Глава 20. Твой путь к спасению. Как легче пережить травматический период	213
Глава 21. Преодолеть зависимость от партнера	218
Глава 22. Выход из круга психологического насилия ...	223
Глава 23. Поведение абьюзера при угрозе расставания	227
Глава 24. Принять решение и не пожалеть об этом ...	231
Глава 25. «Она решила уйти...» Сценарий № 1	245
Глава 26. «Она закрыла за ним дверь...» Сценарий №2	250
Глава 27. А может, так: «Они нашли точки соприкосновения»? Сценарий №3	252

ПРЕДИСЛОВИЕ

Бывали ли вы когда-нибудь на приеме у психолога? Если нет, то наверняка в каком-нибудь фильме замечали, как психолог что-то внимательно записывает в свой блокнот. Не задумывались ли вы о том, что именно он там фиксирует? Если ответа у вас еще нет, я с удовольствием поделюсь этим знанием. Ведя записи, мы, практикующие психологи, тем самым проводим наблюдения, позволяющие выделить в непоследовательном повествовании какие-то связи, сигнальные слова, которые в дальнейшем выстраиваются в гипотезу возможной проблемы. Для нас запись — это одна из наиболее важных частей работы с запросом клиента, который приходит на консультацию.

Меня зовут Татьяна, я психолог, работающий со многими проблемами. Однако уже довольно давно моей особой специализацией стали проблемы клиентов, касающиеся любовных взаимоотношений, абьюза. Так как моя работа представляет собой постоянное получение и передачу информации, без фиксации важ-

ных деталей беседы, мыслей, появившихся в процессе сеанса или после него, невозможно запомнить этапы взаимодействия с клиентом и, конечно, выстроить с ним доверительные отношения, работающие на благо решения проблемы. Клиенты тонко чувствуют, действительно ли психолог готовится к сеансам, думает ли он о клиенте между сессиями. Если у человека складывается впечатление, что специалист вспоминает о нем только во время встречи, то можно не сомневаться, что эта или последующая сессия станет последней.

Когда я начинала вести дневник, это были всего лишь разобщенные фрагменты, накопленные за многие месяцы практики: отдельно дневники наблюдений клиентов на основе их запросов, отдельно собственные записи, основанные на личном опыте и знаниях. И как-то, приводя в порядок эти материалы, я поняла, что это не одиночные бессвязные куски разных жизней, а калейдоскоп судеб, где собраны сомнения, страхи, переживания никак не связанных между собой людей. И тогда же все эти обрывки жизненных контекстов стали складываться для меня в одно целое повествование, сотканное из этих событий, эмоций и размышлений. Единственный вопрос, который меня мучил, — как рассказать вам об этой проблеме через мои истории и моих клиентов, чтобы они при этом не звучали как обвинение в чей-то адрес, упрек или приговор? Да, несмотря на то что главной темой яв-