

# ТАНЯ ТАНК

# БОЙСЯ, Э Я С ТОБОЙ, Э

#ВОССТАТЬ ИЗ ПЕПЛА



Издательство АСТ  
Москва

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	
Какое счастье — жить без абьюза!.....	8
<b>ГЛАВА ПЕРВАЯ. УХОДИ И НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ.....</b>	<b>13</b>
Почему мы долго не разрываем плохие отношения.....	16
Как решиться на разрыв? .....	20
Как уходить?.....	23
Как уйти навсегда с первого раза.....	31
Если вы ушли, но вернулись.....	36
<b>ГЛАВА ВТОРАЯ. ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПОДЛЕЖИТ ...</b>	<b>39</b>
Этап первый. «Пробуждение», шок .....	43
Этап второй. Гнев, действие.....	48
Этап третий. «Отпускает» .....	77
Этап четвертый. Выздоровление .....	79
Если что-то пошло не так: осложнения восстановительного периода .....	80
<b>ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ЛОВУШКИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА.....</b>	<b>87</b>
Ловушка №1. Мстить .....	90
Ловушка №2. Пытаться взять реванш .....	94
Ловушка №3. Реагировать на пинги .....	97
Ловушка №4. Одержимо следить за его жизнью .....	100
Ловушка №5. Отыгрываться на других людях .....	101
Ловушка №6. Видеть абьюзера в каждом .....	108

Ловушка №7. Решить, что вы полностью вышли из-под его влияния и можете принять его «дружбу» или встречаться с ним «чисто для секса» .....	112
Ловушка №8. Поверить, что он все понял и прозрел .....	115
Ловушка №9. Пуститься во все тяжкие.....	118
Ловушка №10. Вышибать клин клином .....	121
Ловушка №11. Решить, что вы ошиблись и расстались с хорошим человеком .....	124

#### ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. СЛЕДИ ЗА СОБОЙ,

БУДЬ ОСТОРОЖЕН .....	127
Есть ли «иммунитет» против абьюза? .....	130
Как общаться с деструктивными людьми по жизни.....	161
Предупреждать ли других об опасном человеке? .....	170

#### ГЛАВА ПЯТАЯ. ПСИХОЛОГИ: ПОМОЩНИКИ

И... ВРЕДИТЕЛИ .....	175
Утверждение №1. Насильник и жертва — два сапога пара... ..	182
Утверждение №2. Надо изгонять из себя «жертву» .....	187
Утверждение №3. Мы ищем отношений с абьюзерами, чтобы закрыть гештальт.....	194
Заблуждение №4. В плохих отношениях всегда виноваты двое .....	200
Заблуждение №5. Нужно взять на себя ответственность.....	203
Заблуждение №6. В деструктивные отношения попадают лишь люди с особым складом личности .....	207
Утверждение №7. Нужно «простить и отпустить», и чем скорее, тем лучше.....	212
Утверждение №8. Мы сами решаем, как относиться к той или иной ситуации.....	215
Утверждение №9. Это мужчины. Они совсем иначе устроены .....	221
Утверждение №10. Жертва остается в абьюзе из-за вторичных выгод .....	225
Утверждение №11. Он просто разлюбил, вот и ведет себя безобразно.....	232
Утверждение №12. С нами ведут себя так, как мы позволяем .....	234
Утверждение №13. Нужно поблагодарить абьюзера за этот опыт .....	236



Утверждение №14. Да никакой это не нарцисс! .....	242
Утверждение №15. Если захотеть, к любому можно найти подход. ....	244
Осторожно: шарлатаны! .....	247
Правильная терапия: какая она?.....	250
Как выбрать помощника в выздоровлении .....	259
Исцеление от созависимости. Типы созависимых отношений. ....	268
Тип №1. Растворение в партнере.....	272
Тип №2. Поглощение партнера. ....	275
Тип №3. Одновременное растворение в партнере и его поглощение .....	280
Тип №4. Использование партнера в качестве зеркала для подтверждения мифа о собственной непревзойденности .....	283
Тип №5. Использование партнера для подтверждения способности вызывать к себе любовь .....	287
Здоровый и склонный к созависимости: возможны ли отношения?.....	293
ГЛАВА ШЕСТАЯ. КУРС НА СЧАСТЬЕ .....	297
В поисках опор .....	303
Любовь, идентичная натуральной .....	308
Зрелая любовь .....	321
Человек для себя.....	329
Наедине с собой .....	348
Жизнь соло .....	356
Смысл и счастье жизни .....	361
Счастливая старость .....	367
Эпилог. Верни мне музыку, или Вместо послесловия .....	374
Полезная информация .....	377



*Я тебя сняла с пьедестала,  
И тебя как будто не стало.*

Из песни Аллы Пугачевой «Я тебя так сильно любила»<sup>1</sup>

*Бегство вовремя должно приписать такому же мужеству  
свободного человека, как и битву. Иными словами — человек  
свободный выбирает бегство с тем же мужеством или при-  
сутствием духа, как и сражение.*

Бенедикт Спиноза

*Было время, когда мне казалось, что я достиг предела стра-  
даний. Но нет: можно идти еще дальше. За рубежами страны  
отчаяния лежит счастье, бесплодное и величественное.*

Альбер Камю

*Страдание может стать путем к великой любви и вели-  
кому милосердию.*

Мать Тереза

*Те, кому довелось пережить большие страсти, потом всю  
жизнь и радуются своему исцелению, и горюют о нем.*

Франсуа де Ларошфуко

*Первая твоя обязанность заключается в том, чтобы сде-  
лать счастливым самого себя. Если ты сам счастлив, то ты  
сделаешь счастливыми и других.*

Людвиг Фейербах

---

<sup>1</sup> Музыка А. Пугачевой, слова А. Алова, 1989 г.

# ВВЕДЕНИЕ КАКОЕ СЧАСТЬЕ – ЖИТЬ БЕЗ АБЬЮЗА!

*Реальный человеческий выбор — между хорошей жизнью  
и плохой.*

Эрих Фромм

«Рассталась с абьюзером и... уже целую неделю сплю до восьми утра! А с ним просыпалась в три ночи и не могла уснуть. А вчера покупала мандарины и... чуть не расплакалась от счастья! Я долго фрукты выбираю.

Сколько оскорблений раньше я за это получала! И криворукая-то я, и позорю его перед людьми, и сроду наберу гнилья... А сейчас я спокойно выбирала мандарины, делала все так, как я умею и люблю, и никто на меня не орал».

Вот только одно из ваших писем о том, как изменилась жизнь после разрыва плохих отношений. Трогательно и... удивительно. Ведь в жизни, где тебя не оскорбляют, не вышучивают, не понукают, не стыдят, где живешь без тревоги и страха, такие вещи, как возможность высыпаться и выбирать фрукты по своему вкусу, кажутся чем-то само собой разумеющимся.



...Когда меня спрашивают, чем хороша жизнь без абьюза, я обычно говорю про высшие ценности: возможность самореализации, теплые отношения с людьми, спокойствие и благополучие. Но даже если взглянуть на то, как меняется качество жизни именно в мелочах, которые вовсе не мелочи, — то это преобразование поистине поражает! Я предложила читателям продолжить фразу «Какое счастье — ...» и вот что услышала.

...Какое счастье — лечь в постель, точно зная, что ночью не будет «концертов» и ты встанешь со свежим лицом и головой, а не опухшая от слез.

...Какое счастье — держать вилку как ложку и знать, что тебя за это не распнут.

...Какое счастье — по настроению отобедать макаронами с сыром, а не ждать с тревогой, как «эксперт» примет мою супер-солянку.

...Какое счастье — знать, что «прогноз на сегодня» зависит от вас, а не от того, с какой ноги встанет «милый».

...Какое счастье — выйти в магазин и не стать «шлюхой»!

...Какое счастье — сделать кучеряшки, а не ходить с вечно идеально прямыми волосами, потому что он так требует!

...Какое счастье — не выслушивать оскорбления, что ты ленивая, когда пропустила тренировку, не трястись за каждую съеденную булочку!

...Какое счастье — быть собой. Ощущать себя цельной, гармоничной, не прогибаться постоянно и не прислушиваться к ноткам в его голосе, доволен ли, правильно ли я все делаю.

...Какое счастье — сидеть в кафе и пить кофе хоть два часа, зная, что никто не будет названивать и требовать объяснений, где я, чем занимаюсь и что за голоса вокруг.

...Какое счастье — не слышать вечно про недостаток «женской энергии» и упреков за все его неудачи!

...Какое счастье — не носиться вечно по дому, пытаясь ему угодить!

...Какое счастье — лайкать любые фотки!

...Какое счастье — ходить без синяков!

...Какое счастье — спать сколько влезет, работать там, куда тянет, смотреть любимые фильмы и слушать то, что по душе!





...Какое счастье — ехать на природу, зная, что никто не будет орать и воротить нос от твоих шашлыков, не слышать крики из-за мусоринки в раковине!

...Какое счастье — не слышать фразы «голову надо включать» от того, кто не имеет и половины моих знаний и навыков!

...Какое счастье — общаться с кем хочешь и когда хочешь!

...Какое счастье — использовать в речи любые выражения без оглядки на критику: «Что за омерзительное слово! Чтобы больше я от тебя такого не слышал!»

...Какое счастье — просто жить спокойно, просто гулять по улицам, улыбаться людям, самой зарабатывать и самой себе покупать что хочется!

...Какое счастье — не бояться поздороваться со знакомым, не вызвав шквала подозрений!

...Какое счастье — не подбирать слова и тон при разговоре, не бояться рассердить его!

...Какое счастье — не подпрыгивать с подскочившим пульсом к телефону на звуки сообщений!

...Какое счастье — взять и не пропылесосить с утра, говорить с подругой часами и не услышать: «Ты охренела столько разговаривать?!»

...Какое счастье — валяться в воскресенье с утра и не слышать: «Тебе не надоело целыми днями бока отлеживать?»

...Какое счастье — когда на тебя никто не орет на улице, не бросает посреди магазина с криками так, что ты готова сквозь землю провалиться от стыда перед людьми!

...Какое счастье — просыпаться и не видеть «козью морду», выскивающую в твоём телефоне «компромат», и знать, что мой телефон теперь — только мой и что не нужно перед ним отчитываться!

...Я начала эту книгу с такой радостной ноты, чтобы сразу вдохновить вас на выход из отношений, где вас не уважают и всячески ущемляют, где ваша жизнь — сплошное страдание.

Итак, вы приняли тяжелое, но разумное — и, я бы сказала, судьбоносное решение: уйти от мучителя. Сделать это будет непросто, а то и очень непросто, особенно если вы далеко ушли по дорожке де-



структивного сценария, увязли в созависимости, у вас за спиной уже несколько циклов схождения-разрывов и вы истощены морально, физически и материально.

Чем больше раз вы «начинали с начала», тем более будьте готовы к тому, что оставленный абьюзер будет за вас цепляться, преследовать, угрожать, канючить, настаивать на последнем-препоследнем разговоре и «хотя бы дружбе».

Возможно, вы дождетесь небывало яркого «сахарного» шоу, исполненного лживого раскаяния и пафосной романтики. И тем яростнее будет реакция агрессора, когда до него начнет доходить, что на этот раз вы настроены действительно серьезно.

От деструктивного человека сложно отвязаться, особенно если у вас за спиной длительные отношения. Обычно он продолжает маячить в вашей жизни годами, а то и десятилетиями, особенно если вы не соблюдаете правило тотального и пожизненного игнорирования, а время от времени реагируете на его пинги, а то и сами пишете-звоните ему в минуту сомнения и тоски по прошлому.

Если разрыв происходит на этапе Утилизации<sup>1</sup>, то мучитель, избавившись от вас, как от отработанной породы, испаряется из вашей жизни на недели-месяцы, а то и годы. И хотя утилизованная жертва часто находится в плачевном состоянии, испытывает всю гамму горечи, отвержения и унижения, отчасти можно отнестись как к благу, если абьюзер «по-настоящему» бросает вас. Скорее всего, вы потом сами поймете, что именно эта длительная пауза помогла вам отдалиться от него, начать превозмогать эмоциональную зависимость и в итоге осознать, что этому человеку в вашей жизни не место.

Как бы то ни было, после разрыва вам предстоит трудный, но очень важный в масштабах жизни период, который во многом определит ваше будущее благополучие. Вам придется поэтапно и качественно пережить горе потери, избавиться от эмоциональной зависимости, навести порядок в мировоззрении (часто пострадавший человек сам ощущает потребность в его пересмотре),

---

<sup>1</sup> Об этапах деструктивного сценария читайте в первой части трилогии «Бойся, я с тобой. Кругами ада».



выработать меры предосторожности на будущее и подходящую именно вам стратегию счастливой жизни. Это мы и обсудим в заключительной части трилогии.

Дорогие друзья! Я очень благодарна вам за то, что вы доверяете мне свои истории, делитесь наблюдениями и «озарениями». Я плотно изучаю проблему абьюза с 2013 года, но живой материал, который вы щедро поставляете, позволяет мне еще глубже понять нашу непростую тему. Если бы я изучала ее только «по учебникам» и опиралась лишь на свой опыт — мне навряд ли удалось бы так подробно систематизировать абьюзерские тактики и изучить особенности поведения разных типов деструктивных людей.

При написании этой книги бесценной для меня стала помощь единомышленницы и подруги, психолога Натальи Рачковской *rachkovskaya.ru*, которая прочитала черновик и высказала ряд полезных замечаний.

Глава первая  
УХОДИ  
И НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ



*Мы не осмеливаемся на многие вещи, потому что они тяжелые, но они тяжелые, потому что мы не осмеливаемся сделать их.*

Луций Анней Сенека

*Пошел вон! Я не сошла с ума.*

*Пошел вон! Я все решу сама.*

Из песни группы «ВИА Гра» «Пошел вон»<sup>1</sup>

...Мало у кого получается с первого раза уйти от мучителя окончательно и бесповоротно. Многие воссоединяются с ним или как минимум поддерживают общение, виня себя за слабость, податливость и нерешительность. Считают, что они одни такие «безвольные», а остальные — как решили уйти, так ни разу и не дрогнули, не засомневались, не свернули с дороги.

На самом же деле 99% жертв расходятся с мучителями далеко не с первого раза, но рано или поздно твердое и окончательное решение принимает даже самый сломленный человек.

Но, друзья, хорошо бы, чтобы это решение вы приняли при жизни. При своей жизни.

---

<sup>1</sup> Слова и музыка К. Меладзе.

