ЛИЛИЯ РОУЗ

МОЛЧИ И СТРАДАЙ

КАК РАСПОЗНАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АБЬЮЗ

Лилия Роуз

Молчи и страдай: как распознать психологический абьюз.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72828757
SelfPub; 2025

Аннотация

Иногда боль говорит тише, чем слова. Она прячется в привычных жестах, в «я в порядке», в улыбке, за которой – тишина. Эта книга – не о страдании, а о пробуждении. О том, как изломленные души снова учатся дышать. О силе, которая рождается, когда человек перестаёт терпеть и начинает видеть.

Это не история о жертве и не о виновных. Это путь возвращения к себе – к внутреннему свету, к границам, к голосу, который больше не молчит. В каждой странице – узнавание, в каждом слове – дыхание жизни после тьмы.

Эта книга – не просто читается. Её проживают.

Позволь себе услышать тишину между строк – возможно, именно там начнётся твоё исцеление.

Лилия Роуз
Молчи и страдай: как распознать психологический абьюз.

Введение

Пробуждение осознания: почему мы терпим боль, называя её любовью

Иногда боль приходит не в крике, не в ударе, не в буре ярости. Она появляется тихо – в словах, сказанных как будто между делом, в холодном взгляде, в равнодушии, которое кажется заслуженным. Мы говорим себе, что это просто трудности, что любовь требует терпения, что всё можно пережить, если достаточно стараться. Так начинается история абьюза – не с громкого насилия, а с тишины, в которой мы постепенно перестаём слышать свой собственный голос.

Психологическое насилие – одно из самых невидимых и коварных явлений в человеческих отношениях. Оно редко оставляет синяки на теле, но почти всегда оставляет шрамы на душе. Его нельзя сфотографировать, нельзя показать друзьям или доказать в споре. Оно живёт в тени – в искажённой логике, в чувстве вины, в страхе потерять любовь. И ча-

сто именно потому, что оно невидимо, мы продолжаем оставаться рядом с теми, кто нас разрушает. Мы боимся назвать вещи своими именами, потому что это потребует признания: то, что мы считали любовью, возможно, никогда ею не было.

Любовь – одно из самых мощных чувств, способных возвысить человека, но также и одно из самых опасных, когда превращается в инструмент контроля. Мы растём в мире, где нас учат прощать, понимать, быть терпеливыми. Но слишком часто эти добродетели становятся цепями, которыми нас связывают абьюзеры. Общество привыкло говорить: «терпи», «всё наладится», «все ссорятся». Оно не видит, что за этими словами прячется медленное уничтожение человеческой индивидуальности. В культуре, где жертва считается виноватой, а насильник – просто человеком «со сложным характером», люди учатся молчать. Молчание становится их защитой, но и их клеткой.

Психологический абьюз – это не просто жестокие слова. Это система, которая выстраивается шаг за шагом, где каждое действие, каждая мелочь, каждое выражение лица подчинено одной цели – контролировать. Сначала абьюзер может казаться внимательным, заботливым, понимающим. Он замечает все мелочи, интересуется, чем ты живёшь, делает комплименты, создаёт иллюзию исключительной связи. Он становится тем, кого ты ждала всю жизнь. Но за этим вниманием постепенно появляется требование – подстраиваться, быть удобной, не противоречить. Его забота превращается

в наблюдение, его любовь – в контроль. Ты начинаешь чувствовать, что любое слово может быть использовано против тебя, что любое проявление свободы воспринимается как предательство. И тогда наступает момент, когда ты перестаёшь быть собой, чтобы просто выжить рядом с ним.

Многие жертвы абьюза говорят: «Он никогда не кричал на меня. Просто я постоянно чувствовала себя виноватой». Или: «Она всегда говорила, что делает это из любви». В этих фразах – трагедия непонимания сути насилия. Абьюз не всегда громкий. Иногда он звучит как шёпот заботы, как совет, как мягкий упрёк. Но за ним скрывается одно – власть. Тот, кто применяет психологическое насилие, не хочет твоего равенства, он хочет твоего подчинения. Его цель – управлять твоим восприятием, сделать так, чтобы ты усомнилась в своей способности видеть мир. Когда это происходит, человек теряет опору. Он перестаёт доверять себе, начинает верить только словам обидчика. И чем больше он верит, тем сильнее запутывается в паутине зависимости.

В обществе существует множество мифов о насилии. Один из самых устойчивых – что абьюз начинается только там, где есть физическая агрессия. Но правда в том, что психологическое насилие – его фундамент. Оно создаёт почву, на которой потом расцветает любое другое проявление власти. Без психологического подавления не бывает систематического насилия. Именно поэтому так важно научиться распознавать его в самом начале – в незначительных уколах, в

манипуляциях, в газлайтинге, в насмешках, в унижении под видом заботы. Любовь, если она настоящая, не разрушает, а питает. Она не делает человека меньше, а помогает ему расти. Всё, что уменьшает твою силу, твою веру в себя, всё, что заставляет чувствовать страх или вину за то, что ты просто есть – это не любовь. Это боль, переодетая в любовь.

Часто человек, попавший в такие отношения, долго не осознаёт происходящее. Ему кажется, что он просто неидеален, что должен измениться, чтобы заслужить лучшее отношение. В этом и заключается ловушка. Абьюзер мастерски умеет переключать фокус вины. Он внушает мысль: «Я не обижаю тебя – ты сама всё воспринимаешь неправильно». Так жертва начинает сомневаться в себе, а сомнение становится инструментом подчинения. И чем дольше это продолжается, тем сильнее искажается восприятие. Мир превращается в лабиринт, где нет правильного пути – любое действие вызывает осуждение, любое слово может быть воспринято как угроза. Жертва учится угадывать настроение, предугадывать гнев, ходить по краю – лишь бы не спровоцировать бурю. И это состояние – постоянная тревога, страх и чувство вины – становится нормой.

Нам кажется, что такие истории происходят где-то далеко, с другими людьми. Мы думаем, что сразу узнаем насилие, если столкнёмся с ним. Но реальность иная. Психологический абьюз умеет быть нежным. Он может прятаться в словах любви, в обещаниях заботы, в добрых намерениях.

Это не только история о партнёрских отношениях – он может жить в семье, на работе, среди друзей. Любой человек, у которого есть власть над другим, может использовать её разрушительно. И чем сильнее эмоциональная привязанность, тем труднее разглядеть, что происходит. Ведь признать, что тот, кого ты любишь, тебя разрушает – значит разрушить свою собственную картину мира. А это всегда больно.

Эта книга – о том, как начать видеть. О том, как перестать оправдывать чужую жестокость и начать возвращать себе голос. Мы будем говорить о разных формах абьюза, о механизмах зависимости, о психологических ловушках, в которые попадает человек, о пути осознания и исцеления. Мы разберём, как формируется абьюзер, как он выбирает жертву, как создаётся цикл насилия и почему так сложно из него выйти. Мы поговорим о том, как общество поддерживает эту систему – через стереотипы, ожидания, привычку молчать. И главное – как её можно разрушить.

Пробуждение осознания – это не момент прозрения, это процесс. Он требует мужества, боли и правды. Нужно научиться смотреть в глаза тому, что ты долго не хотел видеть. Нужно признать, что иногда любовь может быть отравой, и что спасение начинается не с прощения обидчика, а с прощения самого себя – за то, что долго терпел. Эта книга не осуждает. Она не призывает к ненависти. Она – о понимании. О том, что видеть боль – значит перестать быть её частью.

Мир не становится лучше от нашего молчания. И каждый раз, когда мы оправдываем чужую жестокость, называя её любовью, мы отдаляемся от самой сути любви. Любовь – это не боль, не страх, не зависимость. Любовь – это свобода, уважение и выбор. Настоящее пробуждение начинается тогда, когда мы осознаём: терпеть боль – не проявление силы, а результат долгого обмана.

Теперь всё начинается заново.

Ты читаешь эти строки – и, возможно, впервые за долгое время позволяешь себе почувствовать правду.

Эта книга – не просто текст. Это зеркало, в котором отражается то, что многие боялись назвать.

И если в тебе есть хоть крошечное сомнение, если ты когда-либо ощущал, что любовь приносит больше страдания, чем тепла – ты уже сделал первый шаг.

Шаг к осознанию. Шаг к свободе. Шаг к себе.

Глава 1. Тонкая тень боли

Как психологический абьюз проникает в отношения незаметно, маскируясь под заботу и любовь.

Она начинается не с боли. Она начинается с тепла. С нежного интереса, с внимательного взгляда, с обещания, что ты

больше никогда не будешь одинока. Психологический абьюз редко заявляет о себе с громом и бурей. Он не приходит как насилие. Он приходит как утешение. Как тот, кто якобы понимает лучше всех. Как спасение, которое постепенно превращается в ловушку.

Вначале всё кажется настоящим: забота, участие, звонки, сообщения, желание знать, как ты себя чувствуешь. Каждое слово звучит как подтверждение того, что тебя наконец-то видят, слышат, ценят. Ты начинаешь верить, что это именно то, чего тебе всегда не хватало. Человеческая душа устроена так, что ей нужна безопасность. Ей нужно ощущение, что рядом есть кто-то, кто не уйдёт, кто поймёт. И когда такой человек появляется, мы открываемся. Мы доверяем. Мы позволяем ему проникнуть в наши самые уязвимые места. Именно туда, где позже начнёт прорастать контроль.

Абьюз редко бывает внезапным. Он прорастает медленно, как корни, которые ты не замечаешь под поверхностью. Он начинается с фраз, которые кажутся безобидными: «Я просто хочу знать, где ты», «Мне не нравится, когда ты с ним общаешься», «Я волнуюсь за тебя». Эти слова звучат как проявление любви. Но постепенно между ними начинает проступать другое – право определять, с кем тебе можно разговаривать, куда тебе можно идти, как тебе стоит одеваться, когда тебе стоит молчать. И ты не сразу видишь грань, потому что абьюз не приходит как запрет – он приходит как забота. Он учит чувствовать вину за собственную независимость.

Вначале ты благодарна за внимание. Потом ты стараешься не огорчать. Ещё немного позже ты уже боишься вызвать раздражение. Ты начинаешь подстраиваться – не потому, что тебя заставляют напрямую, а потому что не хочешь потерять любовь. Эта зависимость – самая тихая, но самая разрушительная форма подчинения. В ней человек перестаёт существовать как самостоятельное «я». Он становится отражением чужих ожиданий.

Любовь – это всегда доверие. Но абьюзер превращает доверие в оружие. Он учится использовать твою откровенность против тебя. Всё, что ты когда-то сказала с болью и надеждой, становится его инструментом. «Я просто хочу тебе помочь», – говорит он, когда напоминает о твоих слабостях. «Я ведь знаю, как тебе бывает тяжело», – произносит он, когда ограничивает твою свободу. Так забота становится цепью. Так близость становится способом контроля.

Абьюз строится на микродозах сомнения. Сегодня – маленький упрёк. Завтра – саркастическая усмешка. Потом – обвинение, что ты неблагодарна. И вдруг оказывается, что вся твоя жизнь свелась к попытке доказать, что ты не виновата. Ты начинаешь сомневаться в себе. Каждая твоя реакция, каждое чувство становится поводом для самообвинения. Ты учишься извиняться за то, что чувствуешь боль. И это момент, когда абьюз укореняется окончательно.

Психологический абьюз – это не буря. Это медленное, почти незаметное затмение. Вначале он кажется облаком, ко-

торое просто немного заслонило солнце. Но со временем это облако становится плотнее, и свет исчезает. Ты продолжаешь жить, делать вид, что всё хорошо, убеждать себя, что всё не так плохо. И чем сильнее ты стараешься не видеть, тем глубже оказываешься внутри тьмы.

Одно из самых коварных свойств абьюза – его способность мимикрировать под любовь. Любовь – это тепло, а абьюз – тепло с примесью холода. Это прикосновение, которое оставляет след, но ты не понимаешь, почему тебе больно. Это голос, который звучит ласково, но в нём всегда есть укол. Он заставляет чувствовать себя неуверенно, зависимо, виновато. Он выстраивает отношения, в которых ты всё время должна заслуживать то, что когда-то получала без условий.

Абьюзер редко выглядит как монстр. Чаще всего – он человек, которого любят. Образованный, внимательный, обаятельный. Он умеет быть нежным, щедрым, он умеет слушать и создавать иллюзию, что всё ради тебя. Но эта иллюзия имеет цену. В ней ты перестаёшь быть собой. Ты становишься удобной. Он не хочет настоящего тебя – со своими сомнениями, со своей болью, со своим правом быть собой. Ему нужна версия тебя, которая будет соответствовать его картине мира. Всё остальное он будет постепенно вырезать из твоего характера – под предлогом любви, заботы, воспитания, даже помощи.

Самое страшное в этом процессе то, что ты сама начина-

ешь верить, будто всё происходит по любви. Ты оправдываешь его жёсткость, потому что видишь, как он может быть нежным. Ты прощаешь его холод, потому что помнишь, как он когда-то был тёплым. Ты держишься за редкие моменты ласки, словно за доказательство, что всё ещё можно вернуть. Абьюз питается этой надеждой. Он живёт в тех коротких мгновениях, когда кажется, что всё хорошо. Именно они заставляют тебя оставаться. Именно они делают невозможным осознание, что всё разрушено.

Постепенно ты перестаёшь понимать, где правда. Слова, которые раньше имели смысл, теряют его. «Любовь», «забота», «верность» – всё это становится частью его лексикона, но смысл этих слов искажается. Забота превращается в контроль, верность – в зависимость, любовь – в власть. Он создаёт свою реальность, и ты в ней – не равноправный участник, а персонаж. И чем дольше ты живёшь в этой реальности, тем больше забываешь, как выглядит настоящая жизнь.

Мир абьюза построен на двойственности. С одной стороны – демонстративная привязанность, с другой – постоянное унижение. Он то возносит тебя, то опускает на самое дно. Он хвалит – чтобы потом обвинить. Он защищает – чтобы потом изолировать. Он заставляет тебя чувствовать, что без него ты ничто. И когда ты начинаешь в это верить, он достигает своей цели. Абьюз не хочет разрушить тебя физически. Он хочет разрушить тебя психологически – чтобы ты больше не могла существовать без него.

Когда человек живёт в постоянном психологическом давлении, его внутренний мир постепенно разрушается. Появляется тревога, бессонница, чувство вины, которое становится хроническим. Человек теряет ощущение собственной ценности. Он может выглядеть нормально, улыбаться, работать, но внутри – пустота. Это особая форма боли, о которой редко говорят вслух. Потому что её невозможно объяснить словами. Её можно только чувствовать – как постоянный фон жизни, как тихое эхо страха.

Общество, к сожалению, часто не видит этого. Люди снаружи видят лишь поверхностное: красивую пару, ухоженных людей, совместные фотографии, подарки, поездки. Они не видят микродоз насилия, не слышат интонаций, не замечают, как человек теряет себя. А если жертва всё-таки говорит, её часто не слушают. Ей говорят: «Ты слишком чувствительная», «Может, он просто устал», «Ты всё воспринимаешь слишком близко к сердцу». Эти слова становятся продолжением абьюза – теперь уже со стороны общества. И тогда человек замолкает окончательно.

Но боль не исчезает, когда её не называют. Она становится глубже. Она превращается в тень, которая следует за человеком всю жизнь. Он может уйти из отношений, сменить город, начать всё заново – но эта тень остаётся. Потому что абьюз разрушает не только отношения, он разрушает восприятие мира. После него человек долго не может поверить, что добро – это просто добро, без подвоха. Что забота – это не кон-

троль, что любовь – это не зависимость. Он учится доверять заново.

Понимание абьюза – это всегда пробуждение. Оно начинается с момента, когда ты перестаёшь оправдывать боль. Когда ты впервые спрашиваешь себя: «А почему я всё время чувствую страх рядом с тем, кто говорит, что любит меня?» Этот вопрос – как луч света в темноте. Он страшен, потому что требует честности. Но именно с него начинается освобождение. Потому что увидеть абьюз – значит вернуть себе зрение.

Психологический абьюз не живёт там, где есть осознанность. Он питается самообманом, страхом и чувством вины. Как только человек начинает видеть, как строится эта система, она теряет силу. Осознание – первый шаг к свободе. И, возможно, самый болезненный. Но это боль исцеляющая. Потому что за ней приходит тишина. Настоящая. Та, в которой ты снова начинаешь слышать себя.

Абьюз не побеждается борьбой с обидчиком. Он побеждается возвращением к себе. Когда ты начинаешь понимать, что не обязана быть удобной, что не обязана терпеть, что твои чувства – это не слабость, а жизнь. Тонкая тень боли рассеивается, когда ты перестаёшь прятаться от света. Когда ты перестаёшь оправдывать чужие поступки и впервые выбираешь себя.

И тогда приходит момент, когда ты стоишь перед зеркалом и видишь не того, кого разрушали, а того, кто выжил.

И эта встреча – самое важное, что может произойти после тьмы. Потому что именно тогда ты понимаешь: всё, что казалось любовью, было лишь страхом быть одной. А настоящая любовь начинается там, где заканчивается страх.

Глава 2. Маска обидчика

Какие типы абьюзеров существуют, как они формируются и почему им важно контролировать другого человека.

Абьюзер редко осознаёт себя злодеем. Он не выходит утром из дома с мыслью: «Сегодня я разрушу чью-то жизнь». Он не считает себя чудовищем, напротив – чаще он видит в себе человека, который просто «вынужден воспитывать», «учить», «помогать», «держать ситуацию под контролем». За его действиями почти всегда стоит внутренняя логика, и эта логика опасна именно тем, что кажется оправданной. Чтобы понять абьюзера, нужно заглянуть за его маску – туда, где рождается потребность в власти, где любовь превращается в способ самоутверждения, а близость становится ареной для психологической борьбы.

Абьюзер – это не просто человек, который причиняет боль. Это тот, кто превращает боль в инструмент влияния. И делает это не всегда осознанно. Его внутренний мир построен на искажённой картине отношений: он не умеет жить без контроля, потому что контроль – это его способ чувствовать безопасность. Власть для него – не просто удовольствие, а способ удерживать мир в равновесии, в котором он не чув-

ствует угрозы. Но корни этого стремления обычно уходят глубоко в детство. Там, где впервые зародилось чувство беспомощности, унижения, страха быть отвергнутым. Там, где ребёнок не смог получить любви просто за то, что он есть, и вынужден был заслуживать её.

Многие абьюзеры вырастают из травмы. Это не оправдание, но объяснение. В детстве они часто были свидетелями насилия – не всегда физического, но почти всегда эмоционального. Ребёнок, который видит, как один родитель унижает другого, усваивает модель: власть = безопасность. Он видит, что сильный тот, кто контролирует. И где-то глубоко внутри рождается убеждение: если ты не контролируешь – контролируют тебя. Это становится аксиомой, которая впоследствии определяет всё поведение.

Но не только травма рождает абьюзера. Бывает, что насилие формируется из ощущения безнаказанности и превосходства. Это особенно характерно для тех, кто рос в условиях гиперопеки или избалованности, где желания ребёнка всегда ставились выше потребностей других. Такой человек вырастает с убеждением, что мир должен обслуживать его комфорт. Любовь для него – не взаимодействие равных, а ресурс, который можно использовать. И если этот ресурс перестаёт подчиняться, его нужно наказать, вернуть в рамки, восстановить «порядок».

Внешне абьюзер может быть кем угодно – заботливым партнёром, харизматичным лидером, тихим и застенчивым

человеком или весёлым душой компании. Но у всех их есть общее: потребность контролировать эмоции другого. Это контроль не только над действиями, но и над восприятием. Абьюзер не просто хочет, чтобы ты делала, как он хочет, – он хочет, чтобы ты чувствовала, думала, верила так, как нужно ему.

В этом смысле абьюз – это не просто личная патология. Это социальная модель, укоренённая в культуре власти. Мы живём в мире, где сила часто считается достоинством, а уязвимость – слабостью. Мужчине говорят: «Будь сильным, не показывай эмоций». Женщине – «терпи, не разрушай семью». Эти установки становятся питательной средой для абьюзивных паттернов. Общество подталкивает людей к ролям: доминирующего и подчинённого, спасателя и жертвы. И когда человек впитывает эти роли с детства, он не видит в них насилия – он видит «норму».

Типы абьюзеров различны по внешним проявлениям, но суть у них одна – власть через страх, вину или зависимость. Есть те, кто действует открыто, агрессивно, громко. Они разрушают словами, криками, унижениями. Их легко узнать. Но есть и другие – тихие, «добрые», вежливые манипуляторы, которые прячут контроль под лаской. Они не кричат – они заставляют чувствовать вину. Они не приказывают – они убеждают. Они не бьют – они делают так, что ты сама начинаешь сомневаться, права ли ты вообще. Эти абьюзеры опаснее, потому что их действия трудно распознать. Они созда-

ют иллюзию равенства, но это равенство всегда ложно: оно существует, пока ты играешь по их правилам.

Существуют абьюзеры, которые выступают в роли жертвы. Их контроль строится не на силе, а на слабости. Они постоянно жалуются, страдают, требуют сочувствия, заставляют чувствовать ответственность за их боль. Они внушают: «Если ты уйдёшь, я не выживу». Это эмоциональный шантаж, завуалированный под зависимость. Он формирует у жертвы чувство долга, из которого невозможно вырваться. Ведь как можно бросить того, кто «так тебя любит» и «так страдает»?

Есть и другой тип – нарциссический абьюзер. Он не нуждается в жалости, ему нужна восхищённость. Он видит себя центром мира, а других – лишь инструментами для поддержания этого мира. Любовь для него – зеркало, в котором он должен отражаться. Если ты перестаёшь отражать его превосходство, он теряет интерес или начинает мстить. Его контроль строится на постоянном сравнении: ты всегда не дотягиваешь, всегда должна быть лучше, всегда виновата в его недовольстве. Он разрушает твою самооценку не потому, что ненавидит тебя, а потому что без твоей слабости он не чувствует себя сильным.

Ещё одна маска – «воспитатель». Он искренне считает, что делает всё ради твоего же блага. Он говорит, что хочет, чтобы ты «развивалась», «стала лучше». Но его улучшения всегда начинаются с обесценивания. Он показывает тебе, что

без него ты не справишься, что ты слишком наивна, слаба, неумна. Он постоянно указывает на ошибки, но никогда не поддерживает. Его цель – не помочь тебе вырасти, а убедить тебя, что рост возможен только под его руководством. И ты начинаешь верить, что действительно нуждаешься в нём, что без него всё рухнет. Это самая тихая, но самая глубокая форма рабства – рабство под видом заботы.

Почему абьюзеру так важно контролировать? Потому что без контроля он сталкивается с внутренней пустотой. Он не умеет строить отношения на доверии, потому что доверие требует признания уязвимости. А уязвимость для него – это угроза. Контроль – его защита от страха быть никем, быть отвергнутым, оказаться ненужным. Он верит, что если ослабит хватку, потеряет всё. Поэтому он цепляется за власть как за единственный способ существовать. Но чем сильнее он контролирует, тем меньше получает настоящей близости. И этот парадокс разрушает обоих – и его, и того, кого он держит.

Иногда абьюзер – это человек, который сам когда-то был жертвой. Он не понял, как иначе защищаться, кроме как нападать. Он научился жить в системе, где любовь и боль неразделимы, и теперь несёт эту систему дальше. Он повторяет те же слова, те же интонации, которые когда-то слышал от своих родителей. Он воспроизводит тот же сценарий, не осознавая, что сам стал его продолжением. В этом трагедия абьюза – он передаётся, как болезнь, от одного поколения к другому, пока кто-то не решится прервать цепь.

У абьюзера нет одного лица. Это может быть властный начальник, контролирующий каждый шаг своих подчинённых. Это может быть родитель, который подавляет ребёнка под видом «любви». Это может быть партнёр, который чередует нежность с холодом. Все они носят маски – доброты, страдания, заботы, уверенности. Маска нужна им не только для окружающих – она нужна им самим. Без неё они бы увидели свою внутреннюю пустоту.

Главная иллюзия абьюзера в том, что власть приносит любовь. Он верит, что, контролируя, удерживает. Но любовь не живёт в страхе. Она не подчиняется приказу, не строится на вине. Настоящая любовь требует равенства, а равенство для абьюзера – невыносимо. Он не знает, как быть наравне, потому что тогда нужно делиться собой, своими слабостями, своими страхами. Поэтому он выбирает путь силы. Ему проще подчинить, чем открыться.

И всё же под маской обидчика почти всегда живёт человек, который когда-то сам страдал. Он просто не знает, как иначе жить. Он боится быть отвергнутым и потому отвергает первым. Он боится быть униженным – и потому унижает. Он боится быть один – и потому делает другого зависимым. Его власть – это не сила, а форма отчаяния. Но это отчаяние, которое разрушает всё, к чему прикасается.

Понимание природы абьюзера не означает оправдания. Оно необходимо, чтобы разорвать его власть. Когда ты видишь, что за его словами – страх, что за его контролем – сла-

бость, ты перестаёшь бояться. Его маска теряет силу, когда ты перестаёшь верить в её правду. И тогда то, что раньше казалось непреодолимым, становится просто чужой ролью, в которую ты больше не обязана играть.

Абьюзер живёт иллюзией, что любовь можно удержать контролем. Но в этом заблуждении скрыта его собственная трагедия – он никогда не узнает, что такое настоящая любовь, потому что она не терпит принуждения. Там, где начинается страх, любовь умирает. И пока он держит других в плену, он сам остаётся узником своих теней.

Глава 3. Молчаливые жертвы

Почему жертвы остаются, оправдывают и защищают тех, кто их разрушает.

Понимание того, почему человек остаётся в разрушительных отношениях, требует не осуждения, а глубины. Мы привыкли видеть абьюз как чёрно-белую картину: вот обидчик, вот жертва, и всё кажется очевидным – просто уйди. Но реальность устроена иначе. Человек, оказавшийся внутри абьюзивной связи, не видит её снаружи. Он живёт в ней, как в мире, где свет и тьма переплелись, где любовь и боль слились в одно целое, где страх стал привычным спутником, а надежда – наркотиком, без которого невозможно проснуться утром.

Молчаливая жертва – это не слабый человек. Это человек, который выжил. Тот, кто научился адаптироваться к си-

стеме, где чувства стали оружием, а слова – ловушками. Он не молчит, потому что не понимает. Он молчит, потому что слишком хорошо понимает цену правды. Эта цена – одиночество, осуждение, потеря веры в себя, а иногда и физическая опасность. Молчание становится формой защиты. Оно кажется единственным способом сохранить хоть какую-то стабильность, хоть какой-то контроль над хаосом, который бурлит вокруг.

Когда человек впервые сталкивается с психологическим насилием, он не воспринимает его как насилие. Всё начинается с мелочей, с фраз, от которых просто неприятно, но не страшно. Потом появляются упрёки, насмешки, тонкие подколки, в которых вроде бы есть доля правды. Постепенно эти слова становятся привычным фоном, а потом и нормой. Жертва начинает сомневаться в себе, теряет ощущение того, где заканчивается реальность и начинается чужая интерпретация. И в какой-то момент она перестаёт доверять себе.

Это ключевой момент. Как только человек перестаёт верить своим чувствам, своим воспоминаниям, своим реакциям, он становится зависимым. Он больше не знает, что реально. Абьюзер формирует новую картину мира, где всё, что чувствует жертва, – это её вина, её неправильность, её слабость. И когда эта ложная картина укореняется, человек перестаёт сопротивляться. Он начинает думать, что заслужил всё, что происходит.

Оправдание абьюзера – это не акт глупости, а акт выжи-

вания. Когда ты живёшь в постоянном напряжении, когда не можешь предсказать, каким будет следующий день, психика ищет хоть какую-то опору. И если единственная стабильность – это сам абьюзер, то сознание начинает защищать его. «Он не хотел», «Он просто устал», «Он переживает сложный период» – эти фразы становятся не ложью, а спасением. Потому что признать правду – значит признать, что вся твоя жизнь построена на лжи. А это больнее, чем терпеть.

Жертвы часто живут надеждой. Это особая, парализующая форма надежды – надежды на возвращение того человека, которого они знали вначале. Того, кто был ласковым, внимательным, понимающим. В начале отношений абьюзер редко бывает жестоким. Он строит доверие, обволакивает теплом, создаёт иллюзию уникальной связи. Эта иллюзия становится фундаментом зависимости. И когда начинается насилие, жертва не может просто отбросить прошлое. Она верит, что тот прежний человек всё ещё где-то рядом, просто запутался, просто устал. И она старается помочь ему, вернуть его, доказать, что любовь сильнее всего.

Но абьюзер никогда не возвращается к тому, кем был. Потому что тот образ – не он. Это была маска, созданная специально, чтобы завоевать. Настоящая его сущность проявляется постепенно. И чем сильнее жертва цепляется за воспоминание о прошлом, тем глубже она тонет в настоящем.

Ещё одна причина, по которой жертвы остаются – стыд. Стыд быть обманутым, стыд признаться, что позволил собой

манипулировать, стыд за то, что не ушёл раньше. Этот стыд разъедает изнутри. Он не даёт говорить, не даёт просить о помощи. Ведь общество часто не понимает. Люди склонны судить: «Если тебе плохо – просто уйди». Но они не видят цепей, которые держат. Эти цепи невидимы, но они прочнее стали. Они сделаны из страха, вины, зависимости и обесценивания.

Психологический абьюз разрушает не только отношения, он ломает саму структуру личности. Жертва перестаёт понимать, где заканчиваются желания другого и начинаются её собственные. Она живёт в постоянной готовности к опасности, даже если внешне всё спокойно. Её нервная система перестраивается – она становится гиперчувствительной к малейшим изменениям в настроении абьюзера. Одно неверное слово, один взгляд – и тело мгновенно реагирует, будто на угрозу жизни. Это состояние постоянного напряжения превращается в норму.

Со временем жертва перестаёт верить, что может быть по-другому. Абьюз становится привычным, даже комфортным, потому что он предсказуем. Он создаёт иллюзию порядка, в котором всё понятно: если ты будешь вести себя «правильно», тебя не накажут. Этот механизм похож на реакцию животных в неволе. После длительного пребывания в клетке даже открытая дверь не означает свободу – она означает страх. Свобода пугает, потому что требует вернуться к себе, к ответственности за свою жизнь, к необходимости снова чув-

ствовать.

Особенно тяжело тем, кто вырос в атмосфере абьюза. Для таких людей насилие – не отклонение, а привычная форма любви. Если в детстве родители кричали, унижали, контролировали, но при этом говорили, что делают это «из заботы», ребёнок усваивает: любовь – это боль. Он вырастает и ищет те же схемы. Его подсознание тянется к знакомым паттернам, потому что они понятны. Даже если они причиняют страдание, они предсказуемы, а значит, безопасны.

Такие люди часто становятся молчаливыми жертвами, потому что для них абьюз не выглядит чем-то неправильным. Он кажется естественным. Они не знают, как выглядит здоровая любовь, где нет манипуляций и контроля. И когда кто-то обращается с ними мягко, по-настоящему заботливо, они чувствуют тревогу. Им кажется, что за добротой обязательно скрывается подвох. Это одна из самых страшных последствий абьюза – утрата способности воспринимать добро как норму.

Молчание жертвы – это не только страх, но и результат систематического разрушения её голоса. Абьюзер постепенно делает всё, чтобы её слова потеряли силу. Он может насмехаться над ней, перебивать, высмеивать, игнорировать. Каждая попытка выразить несогласие заканчивается наказанием – холодом, упрёком, сарказмом, молчанием. И тогда человек учится молчать заранее, чтобы избежать боли. Он больше не говорит, не спорит, не объясняет. Он становится тенью ря-

дом с тем, кто когда-то казался солнцем.

Некоторые жертвы начинают защищать абьюзера. Они говорят, что он «не злой, просто вспыльчивый», что «у него тяжёлое детство», что «в глубине души он хороший человек». Они видят в нём не того, кто причиняет боль, а того, кто сам нуждается в любви. Это превращает отношения в изнурительный цикл спасения: жертва пытается вылечить того, кто её разрушает. И в этом, как ни парадоксально, тоже есть смысл – потому что спася его, она надеется спасти себя.

Иногда оправдание абьюзера связано с глубинной психологической зависимостью – с феноменом травматической привязанности. Это парадоксальное состояние, при котором человек эмоционально связан со своим обидчиком. Моменты боли чередуются с моментами тепла, и мозг начинает вырабатывать зависимость от этих качелей. Каждое примирение воспринимается как награда, как облегчение, как доказательство, что всё не так плохо. Но это – обман. Это те же механизмы, которые действуют при зависимости от наркотиков: короткий выброс дофамина после долгого страдания.

Внешне может казаться, что жертва не уходит из слабости, но на самом деле – из страха. Страха быть никому не нужной, страха, что никто не поверит, страха, что с ней действительно «что-то не так». Абьюзер внушает ей это годами. Он делает всё, чтобы она перестала верить, что у неё есть сила уйти. Он говорит: «Без меня ты не справишься», «Кому ты нужна, кроме меня», «Все только пользуются тобой». Эти

слова разрушают внутренний стержень. И когда этот стержень исчезает, даже идея свободы кажется угрозой.

Молчаливая жертва часто выглядит спокойно. Она улыбается, она может говорить, что всё в порядке. Но внутри – пустота, в которой больше нет собственного «я». Это тишина, за которой скрываются годы борьбы, сдержанных слёз, невыраженной боли. Иногда она сама не знает, что именно чувствует, потому что чувства больше не различаются – есть только постоянное ощущение выживания.

Мир не любит смотреть на страдание, которое не кричит. Оно неудобно, потому что разрушает иллюзию контроля. Поэтому молчаливых жертв не слышат. Они становятся невидимыми. Их боль не оставляет следов на коже, но оставляет трещины в душе. И пока общество будет судить их за молчание, оно будет соучастником в их разрушении.

Понять молчаливую жертву – значит перестать спрашивать, почему она не ушла, и начать спрашивать, что сделало её невозможным уйти. Это вопрос не о слабости, а о системе, которая удерживает. Потому что абьюз – это не только человек, это среда, которая позволяет ему существовать. И пока в этой среде будут оправдываться насилие, высмеиваться уязвимость и превозноситься терпение, молчание будет продолжаться.

Но даже самое глубокое молчание когда-нибудь заканчивается. Потому что в каждой жертве, даже самой подавленной, живёт крошечный голос, который помнит, кем она была

до страха. Этот голос может быть тихим, почти неслышным, но он не умирает. Он ждёт, когда появится трещина в стене, когда свет пробьётся сквозь тьму. И когда это происходит, начинается самое важное – возвращение. Возвращение к себе, к памяти о том, что боль – это не любовь, что молчание – это не сила, и что говорить – значит жить.

Глава 4. Невидимая тюрьма

Механизмы зависимости: эмоциональная, финансовая и социальная изоляция.

Насилие не всегда требует запертой двери, решёток или замков. Чаще всего оно строит стены, которых никто не видит, но которые прочнее любой тюрьмы. Эти стены растут из страха, зависимости, чувства вины и ложной любви. Они возводятся не за один день, и тот, кто оказывается внутри, далеко не сразу понимает, что оказался пленником. Психологический абьюз не приходит как гром – он приходит как тишина, как незаметное сужение мира, в котором остаётся только один центр – тот, кто контролирует.

Когда человек впервые попадает в отношения, где рождается абьюз, он не чувствует угрозы. Наоборот, кажется, что наконец-то всё стабильно, что рядом есть кто-то, кто понимает, заботится, интересуется каждым шагом. Вначале внимание кажется проявлением любви, потом – выражением тревоги, потом – контролем, потом – запретом. Постепенно границы сжимаются, и то, что раньше казалось безопасным,

становится тесной клеткой. Но человек уже не знает, где она началась. Потому что абьюз не выстраивает стены сразу. Он делает это медленно, шаг за шагом, чтобы человек не заметил, что перестал быть свободным.

Эта невидимая тюрьма состоит из трёх основных элементов – эмоциональной, финансовой и социальной зависимости. Они переплетаются, создавая структуру, в которой жертва теряет возможность действовать самостоятельно, а главное – способность верить в то, что она может.

Эмоциональная зависимость – это яд, который подаётся в красивом бокале. Она не выглядит как слабость, наоборот, она часто воспринимается как любовь. Человек привыкает связывать своё эмоциональное состояние с настроением другого. Если абьюзер доволен – значит, день удался. Если он раздражён – значит, нужно искать причину в себе. Постепенно жертва перестаёт чувствовать, что её жизнь принадлежит ей. Все эмоции становятся отражением другого.

Абьюзер мастерски выстраивает этот механизм. Он чередует холод с теплом, отвержение с нежностью. Он создаёт контраст, на котором держится зависимость. После унижения – объятие. После крика – «прости, я просто устал». После молчания – внезапный подарок, комплимент, знак внимания. Эти чередования рождают в жертве ощущение, что любовь можно вернуть, если постараться. Мозг запоминает моменты тепла как награду и начинает стремиться к ним. Так формируется так называемый «цикл насилия» – чере-

да боли и облегчения, которая становится привычной, почти необходимой.

Эмоциональная зависимость – это не просто страх потерять человека. Это страх потерять смысл. Абьюзер делает всё, чтобы жертва связывала своё существование с ним. Он внушает, что без него жизнь невозможна, что только он понимает, любит, терпит, спасает. Любая попытка дистанцироваться воспринимается как предательство. А когда человек постоянно живёт в атмосфере вины, он перестаёт различать, где любовь, а где страх.

Но абьюз не ограничивается эмоциями. Он проникает в повседневность, в быт, в финансы. Финансовая зависимость – ещё одна прочная решётка этой тюрьмы. Она может быть открытой, когда человек прямо контролирует деньги, запрещает работать, отбирает зарплату. А может быть скрытой – когда создаётся иллюзия заботы. Абьюзер говорит: «Не работай, я всё обеспечу», «Я хочу, чтобы ты отдыхала», «Я просто не хочу, чтобы ты уставала». На первый взгляд, это проявление любви. Но постепенно это превращается в изоляцию.

Когда человек перестаёт зарабатывать, он теряет не только деньги, но и ощущение самостоятельности. Он начинает зависеть от другого во всём – в одежде, еде, даже в возможности выйти из дома. Финансовая зависимость становится инструментом контроля. Абьюзер может использовать деньги как средство наказания или поощрения. Сегодня – подарок,

завтра – «Ты не заслужила». Это создаёт постоянное чувство нестабильности. Жертва живёт в тревоге, пытаясь соответствовать, чтобы не остаться без поддержки.

Финансовая зависимость часто сопровождается унижением. Абьюзер может подчёркивать, что без него человек – ничто, что он живёт за чужой счёт, что не имеет права голоса. Эти слова врезаются в сознание и превращают человека в послушного заложника. Даже если он хочет уйти, страх остаться без средств парализует. Ведь абьюзер делает всё, чтобы убедить: «Без меня ты не справишься».

Со временем зависимость проникает ещё глубже – в социальные связи. Это третья стена тюрьмы – изоляция. Абьюзер не терпит влияния извне. Любой человек, который может дать жертве поддержку или иной взгляд на ситуацию, воспринимается как угроза. Поэтому сначала он постепенно отдаляет её от друзей и семьи. «Они тебя не понимают», «Они плохо на тебя влияют», «Я просто хочу, чтобы у нас было больше времени вместе» – всё это звучит мягко, убедительно, даже романтично. Но за этим скрывается стратегия.

Постепенно круг общения сужается. Вначале исчезают случайные друзья, потом близкие. Жертва начинает избегать общения, потому что каждая встреча заканчивается упрёками и скандалами. Абьюзер может ревновать даже к подруге, к брату, к коллеге. Он делает всё, чтобы жертва поверила: «Никто не любит тебя так, как я». В какой-то момент это убеждение становится абсолютным. Человек остаётся один,

полностью зависи от того, кто контролирует его жизнь.

Социальная изоляция делает невозможным спасение. Ведь для выхода из абьюзивных отношений нужна поддержка. Но если все мосты сожжены, если мир за пределами этих отношений кажется враждебным, уйти становится невозможно. Жертва начинает бояться не только абьюзера, но и внешнего мира. Ей кажется, что никто не поверит, никто не поможет, что она заслуживает то, что происходит.

Эта система зависимости – гениально выстроенный механизм. Она работает на уровне эмоций, логики, биологии. Мозг, привыкший к постоянным стрессам, перестаёт различать, где опасность, а где безопасность. Тело живёт в тревоге, но сознание ищет оправдания. Любая попытка сопротивления вызывает панику. Человек привыкает к своей тюрьме, потому что снаружи – неизвестность, а внутри – хотя бы предсказуемая боль.

Психологический абьюз превращает любовь в систему контроля. Эмоции становятся валютой, деньги – рычагом, а социальные связи – угрозой, которую нужно устранить. Жертва живёт, балансируя между страхом и надеждой. Она постоянно ждёт, что всё изменится, что человек, который её ломает, наконец поймёт, что делает больно. Но абьюзер не меняется. Он не видит проблемы. Для него это не зло, а способ жить.

Иногда жертва пытается уйти. Она собирает силы, вещи, решается. Но потом возвращается. Это кажется непонятным

со стороны, но объяснение простое: тюрьма, в которой она жила, научила её бояться свободы. Снаружи слишком много неизвестного. Внутри хотя бы есть иллюзия любви, а любовь – это единственное, во что она ещё верит.

Освободиться из этой тюрьмы можно, только увидев её стены. А увидеть – самое трудное. Потому что они невидимы не только для других, но и для того, кто внутри. Человек не осознаёт, что живёт по чужим правилам, пока не вспомнит, как звучит собственный голос. Пока не начнёт сомневаться в том, что ему внушили. Пока не почувствует, что забота не должна причинять боль, а любовь – не должна лишать выбора.

Эта тюрьма не из железа. Её стены из слов, привычек, страхов. Но разрушить её можно только изнутри. И когда человек впервые осознаёт, что дверь была не заперта, а просто незамечена, – тогда начинается путь к свободе.

Абьюзеры редко видят в себе тюремщиков. Они называют себя спасателями, защитниками, наставниками. Они искренне считают, что действуют из любви. Но любовь, которая требует подчинения, перестаёт быть любовью. Она превращается в форму зависимости, в систему, где один управляет, а другой выживает. И пока человек внутри этой системы не вспомнит, что его жизнь принадлежит ему самому, он будет продолжать считать свою клетку домом.

Эта невидимая тюрьма – самое коварное создание человеческой психики. Она не держит силой, она держит убеж-

дением. И потому разрушить её труднее всего. Но именно осознание делает первую трещину в её стенах. Осознание, что забота не должна ограничивать, что любовь не должна подавлять, что жизнь – это не вечное приспособление к чужому настроению. Когда приходит это понимание, человек впервые за долгое время делает вдох. Глубокий, настоящий. И этот вдох – первый шаг за пределы тюрьмы, которую он так долго считал домом.

Глава 5. Любовь или манипуляция?

Как распознать подмену искренних чувств контролем и играми в вину.

Любовь – слово, к которому человечество обращается чаще, чем к любому другому. Её ищут, ею оправдывают, ради неё совершают подвиги и преступления, её воспевают, о ней мечтают, ею живут и из-за неё умирают. Но, как ни парадоксально, именно любовь чаще всего становится самым изощрённым прикрытием для манипуляции. Там, где человек перестаёт различать границы между «я люблю» и «я властвую», рождается не чувство, а подмена – тщательно выстроенная, многослойная, эмоционально убедительная иллюзия любви.

Манипуляция в отношениях – это искусство незаметного воздействия. Её нельзя измерить, нельзя увидеть, но её можно почувствовать. Это то странное ощущение, когда ты вроде бы любим, но тебе постоянно тревожно. Когда за теплом

прячется контроль, за заботой – расчёт, за словами «я делаю это ради тебя» – желание управлять. Манипуляция не требует силы, она требует тонкости. И чем умнее манипулятор, тем реже он выглядит врагом. Он может быть ласков, внимателен, предан, но его любовь всегда несёт скрытую цену.

Настоящая любовь строится на свободе. Манипуляция – на зависимости. Там, где появляется чувство вины за собственные желания, за мысли, за попытку быть собой – там уже нет любви. Есть власть. Она может быть завуалирована, может казаться нежной и даже благородной, но её цель всегда одна: сделать так, чтобы другой жил не по своей воле.

В начале отношений грань между любовью и манипуляцией почти невидима. Потому что манипулятор редко приходит с намерением подавлять. Он приходит с желанием обладать. И это желание легко маскируется под страсть. Он говорит: «Я просто не могу без тебя», «Ты – смысл моей жизни», «Я не сплю, когда ты не рядом». Эти слова звучат как признание, но в них уже есть предупреждение: *«Я не существую без тебя, а значит, ты несёшь ответственность за моё состояние».* С этого начинается первый, самый опасный крючок – эмоциональная зависимость, завуалированная под любовь.

Манипулятор строит свои действия вокруг эмоционального поля другого. Он изучает, на что ты реагируешь, что тебя ранит, что тебя радует. Он запоминает каждое твоё слово, но не для того, чтобы понять, а для того, чтобы использовать.

Его внимание избирательно: он видит не тебя, а инструмент. Ты для него не человек, а зеркало, в котором отражается его власть.

Сначала кажется, что это взаимная близость. Ведь кто, как не любящий, будет так чутко реагировать на каждую твою эмоцию? Но постепенно чуткость превращается в контроль. Ты говоришь – и видишь, как его лицо меняется, и сразу начинаешь думать, как сказать мягче. Ты чувствуешь – и ловишь себя на том, что оцениваешь, как он это воспримет. Ты выбираешь слова, движения, поступки, будто проходишь экзамен. И вот уже не ты живёшь свою жизнь, а он живёт твоей.

Манипуляция часто маскируется под заботу. Она не кричит, не требует, она шепчет: «Я просто беспокоюсь». Но эта «беспокойность» всегда направлена на то, чтобы ограничить. «Мне не нравится, как на тебя смотрят другие», «Ты слишком устаёшь на работе», «Тебе не стоит столько времени проводить с друзьями». За этими фразами – не любовь, а стремление к исключительности. Манипулятор не хочет делить твоё внимание, потому что любое внимание, обращённое не на него, воспринимается как угроза.

Самая разрушительная форма манипуляции – игра в вину. Это не просто психологический приём, это способ создать долговременную эмоциональную зависимость. Манипулятор внушает, что ты должна. Должна быть благодарна, терпелива, мягка, понимать, прощать. И если ты устаёшь, если тебе тяжело, если ты хочешь пространства – это не его

вина, это твоя «эгоистичность». Так любовь превращается в долговое обязательство.

Поначалу это кажется естественным: все ведь ссорятся, все прощают. Но с каждой новой уступкой ты теряешь часть себя. Ты начинаешь извиняться за то, что чувствуешь, за то, что хочешь, за то, что существуешь. В какой-то момент ты ловишь себя на мысли, что не знаешь, чего хочешь на самом деле, потому что твои желания всегда должны соответствовать его представлениям. Это не любовь – это медленное превращение в отражение чужой воли.

Манипулятор умеет быть жертвой. Это его любимая роль. Когда он чувствует, что теряет контроль, он становится беззащитным, сломленным, обвиняющим себя. Он может плакать, умолять, говорить, что не справится без тебя. Его страдания кажутся настоящими, и именно это делает их опасными. Потому что ты веришь. Ты остаёшься, чтобы не причинить боль. Ты начинаешь заботиться о нём больше, чем о себе. И в этот момент ловушка захлопывается.

Любовь, подменённая манипуляцией, всегда имеет цикл – подъем и падение. Сначала идеализация: ты – центр его мира, его вдохновение, его спасение. Он делает всё, чтобы ты чувствовала себя особенной. Потом – обесценивание. Любая мелочь становится поводом для упрёков, холодности, раздражения. Ты не понимаешь, что случилось. Ты стараешься вернуть то, что было, и в этом старании теряешь себя. Когда ты почти сломлена, он возвращает тепло. И этот контраст –

боль и утешение – становится зависимостью.

Манипулятор знает: чем сильнее ты стремишься вернуть любовь, тем легче тобой управлять. Его власть держится на твоей надежде. Пока ты веришь, что всё можно исправить, он остаётся победителем. Но любовь не требует исправления. Любовь не делает из тебя проект. Она принимает. Она не наказывает молчанием, не шантажирует уходом, не обесценивает твои чувства. Всё, что заставляет тебя бояться потерять любовь, – не любовь, а манипуляция.

Самое коварное в манипуляции – её убедительность. Манипулятор всегда найдёт логическое объяснение своим действиям. «Я просто хочу, чтобы ты не страдала», «Я волнуюсь», «Ты не понимаешь, как я тебя люблю». Эти фразы кажутся искренними, потому что сказаны с эмоцией. Но за ними всегда стоит расчёт. Настоящая забота не унижает, не требует отчёта, не делает из другого человека должника.

Иногда манипуляция бывает настолько тонкой, что жертва сама начинает её поддерживать. Она учится угадывать настроение, предвосхищать реакции, избегать конфликтов. Она становится соучастником собственного подчинения. Это происходит не потому, что она слаба, а потому, что любовь для неё важнее правды. Она готова терпеть боль, лишь бы сохранить иллюзию.

Чтобы распознать манипуляцию, нужно перестать искать логику в поведении другого и начать слушать себя. Любовь даёт ощущение лёгкости, манипуляция – тревоги. Любовь

рождает спокойствие, манипуляция – чувство долга. Любовь делает сильнее, манипуляция заставляет сомневаться. Эти различия тонки, но они ощущаются телом. Настоящая любовь не вызывает постоянного страха сделать что-то не так.

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.