Лилия Роуз



Мой шаг к свободе

Путь восстановление после абьюза

Лилия Роуз

Мой шаг к свободе: Путь восстановления после абьюза.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72845152
SelfPub; 2025

Аннотация

Иногда жизнь трескается не громким ударом, а тихой, почти незаметной болью – той, что долго прячется внутри и лишает дыхания. Эта книга о том, как услышать себя сквозь эту тишину, как подняться после того, что казалось концом, и как шаг за шагом вернуть своё сердце из рук страха.

Здесь нет готовых рецептов, но есть честность, тепло и глубокое узнавание – то самое, которое помогает чувствовать себя не одиноким. Это пространство, где можно остановиться, прикоснуться к своим ранам и увидеть в них источник силы, а не слабости. Книга бережно сопровождает читателя от тумана боли к внутренней свободе, от разрушения – к новому дыханию.

Если вы ищете свет в тёмный период своей жизни – он уже здесь. Просто откройте первую страницу.

Лилия Роуз
Мой шаг к свободе: Путь восстановления после абьюза.

Введение

В мире, где человеческие отношения становятся всё сложнее, тема абьюза перестаёт быть редким исключением и превращается в тяжёлую реальность множества людей. Незаметный в начале, скрытый под маской любви, заботы или привычной семейной динамики, он проникает в жизнь исподволь, лишая человека ощущения ценности, безопасности и собственной силы. Абьюз проявляется в самых разных формах: в холодных словах, подтачивающих самооценку, в эмоциональном давлении, лишающем способности мыслить самостоятельно, в контроле над финансами, ограничивающем свободу выбора, в попытках управлять личными границами посредством цифровых средств, в навязчивой ревности, превращающей партнёрство в клетку. Он может быть громким или тихим, прямым или завуалированным, оставлять следы на теле или лишь в сознании, но всегда несёт в себе разрушительную силу, постепенно меняющую восприятие себя и мира.

Эта книга посвящена тому, что скрыто за внешней оболочкой подобных отношений. Её цель – показать, что путь к свободе существует, даже если кажется, что выхода нет. Восстановление невозможно вместить в одно событие или одно решение; оно складывается из множества внутренних шагов, из переосмысления прожитого опыта, из осознания собственных потребностей и права на спокойную жизнь. Путь к свободе – это движение, в котором человек заново учится слышать себя, доверять себе и чувствовать мир без страха. Именно этот процесс и составляет основу книги, объединяющей личные истории, психологические наблюдения и практические подходы к восстановлению после разрушительных отношений.

В центре повествования – женщина, чья история знакома многим, хотя и редко произносится вслух. Её жизнь долгое время вращалась вокруг партнёра, постепенно поглощавшего её свободу, инициативу и внутренний голос. Она не сразу поняла, где проходит грань между любовью и властью, между заботой и контролем, между недовольством и унижением. Её путь к свободе был нелёгким и включал болезненные осознания, периоды отчаяния и моменты глубокой внутренней перестройки. Она могла быть кем угодно – соседкой, коллегой, случайной прохожей – потому что её опыт отражает универсальные механизмы, знакомые многим пострадавшим от абьюза. Через её историю раскрываются общие закономерности подобных отношений, то, как они формируются, удер-

живают и разрушают личность, а также то, как человек способен выйти из этой роли и вернуть себе собственную жизнь.

Эта книга создана для тех, кто ищет ответы, кто сомневается в себе, кто хочет понять, почему привычные реакции возникают снова и снова, и как перестать жить в тени чужой власти. В ней нет осуждения и нет навязывания готовых решений. Есть лишь стремление показать читателю, что его переживания имеют объяснение, что его боль не уникальна, и что именно это даёт возможность найти дорогу к исцелению. Понимание механизмов абьюза становится первым шагом к освобождению, а осознанность – фундаментом для восстановления внутренней устойчивости.

Каждая история в этой книге, каждая мысль, каждое наблюдение создают пространство для тихого внутреннего разговора, в котором человек может позволить себе чувствовать, размышлять и постепенно возвращать утраченную силу. Задача этой книги – стать надёжным спутником на пути, где много сомнений и ещё больше надежды. Она приглашает читателя сделать первый шаг навстречу себе, открыть ту часть внутреннего мира, которую долгое время было страшно или невозможно услышать, и позволить себе поверить, что свобода не только возможна, но и достижима.

Эта книга – приглашение взглянуть правде в глаза без страха быть непонятым и без ощущения одиночества. Это тихий, но устойчивый голос, который напоминает: внутри каждого человека есть место, в котором живёт сила, способ-

ная изменить всё. И сейчас самое время приблизиться к этому месту и сделать первый шаг.

Глава 1 – Точка невидимой трещины

Все разрушительные отношения начинаются не с громкого удара и не с открытого проявления жестокости, а с едва заметной трещины, которая на первый взгляд кажется чем-то незначительным. Она появляется тогда, когда человек ещё уверен, что всё под контролем, что рядом тот, кто заботится, понимает и разделяет его желания. Трещина может скрываться в тоне голоса, в едва уловимом выражении лица, в слове, произнесённом слишком резко или слишком равнодушно. Она может проявиться в настойчивом замечании, которое вроде бы звучит как забота, но имеет под собой ожидание подчинения. Этот момент почти невозможно распознать, потому что он растворён в обычной человеческой близости и кажется частью естественных отношений. Но именно с него начинается постепенное смещение баланса, которое изменяет всё.

Героиня, с которой начинается рассказ, вначале не замечала ничего тревожного. Она встретила человека, который показался ей внимательным, спокойным и надёжным. Он умел слушать, умел создавать ощущение важности и безопасности. Умел делать то, что редко встречается в начале отношений: быть максимально вовлечённым. Она чувствовала тепло и внимание, которых ей долго не хватало. Первые недели были наполнены ощущением, что наконец-то ря-

дом появился человек, который видит её целиком, а не через призму собственных желаний. Но именно здесь и зарождалась та самая невидимая трещина. Её начало проявляться в мелочах, которые она списывала на излишнюю эмоциональность или усталость партнёра. В одном из эпизодов она вспомнила, как он резко сказал, что ей не стоит дружить с человеком, которого он считает плохим влиянием. Слова были произнесены спокойно, но прозвучали как директива. Она смутилась, но не стала спорить, решив, что спорить из-за пустяков глупо. Так появилась первая уступка.

Вторая история принадлежит мужчине средних лет, который долгое время не замечал, как его партнёрша подталкивает его к отказу от собственных интересов. Это происходило мягко и почти незаметно. Она могла сказать, что занятия спортом – пустая трата времени, а он отвечал ей шуткой, не придавая значения. Постепенно он стал реже встречаться с друзьями, потому что она каждый раз находила причину, чтобы остаться дома вдвоём. Он чувствовал неловкость, когда пытался объяснить, что ему нужно личное пространство, и она реагировала обидой, создавая ощущение, что он делает ей больно. Он начинал думать, что действительно поступает неправильно, что его желания мешают её спокойствию. Так медленно, почти без внутреннего сопротивления, формировалась зависимость, основанная на чувстве вины и ответственности за чужие эмоции.

Третья история касается молодой девушки, которая вы-

росла в семье, где выражение чувств считалось слабостью. Её эмоциональный опыт был построен на постоянном стремлении заслужить внимание, которое давалось редко и условно. Когда она встретила человека, готового давать ей эмоциональное тепло, она не заметила, как быстро стала воспринимать его оценку как единственный источник собственной ценности. Он часто делал ей комплименты, но ожидал, что она будет отвечать определённым поведением. Она старалась соответствовать, даже если ей это было неудобно. Сначала она думала, что это обычные ожидания партнёра, но со временем её собственные желания стали растворяться, уступая желание сохранить хорошее отношение. Она считала, что так и должны строиться отношения, потому что её предыдущий опыт не давал ей другого образца.

Аналитика этих историй показывает, что в начале абьюзных отношений нет ярко выраженного насилия. Есть лишь сочетание факторов, делающих человека уязвимым перед контролем и манипуляциями. Психологические травмы прошлого, страх быть отвергнутым, привычка подавлять свои чувства, стремление к одобрению – всё это создаёт почву, на которой абьюзер может медленно и незаметно выстраивать власть. Люди, привыкшие не доверять собственным эмоциям, поддаются внешнему влиянию легче. Те, кто жил в условиях эмоциональной нестабильности, воспринимают сильные и резкие реакции как норму. Те, кто долго искал любовь, не замечают, что за видимой заботой скрывается жела-

ние контролировать.

Первая трещина возникает в момент, когда человек перестаёт слушать себя и начинает ориентироваться на другого больше, чем на собственные чувства. Это может быть маленькое решение, принятое не по собственному желанию, а из стремления избежать конфликта. Может быть отказ от привычки или мечты ради спокойствия партнёра. Может быть согласие на то, что вызывает внутреннее сопротивление. Эти мелкие отклонения от собственной истины постепенно превращаются в путь, ведущий к утрате личной свободы. Они выглядят как проявления любви или компромисса, но по сути становятся кирпичиками в строении того, что позже превращается в разрушительную динамику.

Точка невидимой трещины – это момент, который невозможно заметить сразу, но который становится отправной точкой для всего последующего. Она проявляется в уступке, которая кажется незначительной, но меняет направление движения. Она живёт в попытке заслужить спокойствие другого, когда приходится жертвовать собственным. Она скрывается в внутреннем убеждении, что чужие чувства важнее собственных. Именно с этой едва заметной трещины начинается путь, который требует огромных усилий, чтобы его изменить.

Глава 2 – Медленный захват: как формируется зависимость

Зависимость в абьюзивных отношениях формируется не

внезапно, а постепенно, словно невидимая нить, которая с каждым днём становится всё туже, хотя вначале кажется лёгкой и почти незаметной. Её основа – не в страхе, и не в прямом насилии, а в тонкой смеси привязанности, эмоциональной потребности и биохимических процессов, которые переплетают мысли и чувства так, что человеку становится всё труднее различить, где заканчиваются его собственные желания и где начинается влияние другого. Именно медленность процесса делает его настолько опасным: человек не замечает момента, когда добровольная привязанность превращается в внутреннюю зависимость, а свобода – в то, что кажется естественной нормой отношений.

Героиня в начале своих отношений испытывала чувство глубокого эмоционального подъёма от каждого жеста партнёра. Его внимание казалось ей чем-то особенным, редким и почти драгоценным. Когда он говорил ей комплименты, её тело реагировало теплом и лёгкостью, вызывая всплеск гормонов удовольствия, которые создавали ощущение правильности происходящего. Именно эта химическая реакция – сочетание дофамина, окситоцина и адреналина – закрепляла эмоциональную связь так, что любые положительные моменты воспринимались как подтверждение того, что их связь уникальна. Она не знала, что в дальнейшем именно эта смесь станет инструментом удержания, когда тёплые эмоции будут чередоваться с холодными, превращая её в человека, ищущего тепло там, где его уже почти нет.

В одном из эпизодов она вспоминает момент, когда почувствовала, что начинает зависеть от его реакции на любое своё действие. Он мог быть ласковым до предела, а затем внезапно отдаляться, становиться резким или молчаливым. Это вызывало болезненное напряжение, заставляя её искать способы вновь вернуть его расположение. Она старалась говорить мягче, спорить меньше, стараться больше, чтобы рассмотреть в его взгляде то самое тепло, которое в начале их отношений казалось естественным и бесконечным. Этот контраст – чередование тепла и холода – формировал мощную эмоциональную ловушку, в которой каждый момент гармонии становился наградой за пережитый страх и неопределённость. Такая динамика превращала отношения в игру ожиданий и надежд, где каждый случайный жест доброты воспринимался как подтверждение любви, хотя на самом деле был частью цикла, удерживающего её в пределах разрушительной связи.

История мужчины, описанная ранее, также отражает формирование зависимости. Он долгое время не осознавал, что его партнёрша использует эмоциональные качели для установления контроля. Когда она была довольна, он чувствовал себя нужным и важным. Но если она становилась холодной или высказывала претензии, он ощущал тревогу и стремился исправить ситуацию, даже если не был виноват. Такие перепады вызывали всё тот же химический отклик: страх утраты чередовался с облегчением, а затем – с надеждой на ста-

бильность. Он не понимал, что именно этот цикл делает его зависимым, заставляя оставаться рядом, даже несмотря на растущую внутреннюю усталость. С каждым новым витком цикла его собственное чувство реальности смещалось, и он начинал думать, что, возможно, действительно делает что-то не так, что его старания недостаточны.

Третья история – о девушке, которая выросла в условиях отсутствия стабильности и привыкла воспринимать любовь как нечто непредсказуемое. Когда её партнёр создавал ей ощущение безопасности, она чувствовала сильную привязанность. Но стоило ему проявить резкость или недовольство, её реакция была непропорционально сильной: она боялась потерять его, потому что подсознательно воспринимала отсутствие внимания как угрозу разрушения отношений. Его резкие смены настроения усиливали этот страх, закрепляя эмоциональную зависимость. Для неё цикл насилия – чередование напряжения, взрыва и примирения – стал чем-то привычным, чем-то, что казалось частью любых отношений. Она не знала иного эмоционального опыта, а потому воспринимала происходящее как норму, не видя механизмов манипуляции, которые удерживали её на месте.

Почему жертва не уходит? Потому что зависимость формируется не в момент боли, а в моменты редкого и яркого тепла, которые выглядят как доказательство любви. Жертва цепляется за тот образ партнёра, который был в начале, и верит, что может вернуть его, если будет стараться сильнее.

Внутренний диалог превращается в череду оправданий чужих реакций и обесценивания собственных чувств. Чувство вины становится сильнее чувства страха, а надежда – сильнее реальности. Человек живёт ожиданием момента, когда всё снова станет хорошо, не замечая, что именно это ожидание удерживает его в разрушительной динамике.

Медленный захват – это процесс, в котором психологические особенности человека, его травмы и эмоциональные потребности становятся звеньями цепи, связывающей его с тем, кто постепенно разрушает его внутреннюю свободу. Зависимость формируется через привязанность, через циклы боли и облегчения, через химические реакции, которые связывают эмоции с физическими ощущениями. Она становится настолько глубокой, что уход кажется не освобождением, а потерей части себя. И именно это делает подобные отношения такими крепкими и разрушительными одновременно.

Глава 3 – Размывание границ: когда себя больше нет

Размывание личных границ происходит так тихо и постепенно, что человек почти никогда не замечает момента, когда перестаёт принадлежать себе. Это не одномоментное событие, а длительный процесс, в котором внутреннее пространство человека заполняется чужими ожиданиями, требованиями, обвинениями и страхами. Границы размываются не тогда, когда звучит крик или происходит конфликт, а намного раньше – когда человек начинает сомневаться в пра-

ве на собственное мнение, перестаёт доверять себе и уступает не потому, что хочет, а потому что боится последствий. Именно здесь начинается утрата себя, потому что способность отстаивать границы – это способность оставаться собой в любых условиях.

Героиня заметила, что её собственные чувства стали казаться ей чем-то неполноценным. Она начинала говорить о своих переживаниях и слышала в ответ, что всё придумала, что её реакция слишком сильная, что она неправильно поняла слова или события. Партнёр делал это спокойно, словно рассуждая, и это спокойствие сбивало её с толку. Она чувствовала, что внутри поднимается тревога, но каждый раз убеждала себя, что, возможно, действительно перегибает. Постепенно этот механизм стал для неё привычным: вместо того чтобы опираться на собственные ощущения, она стала опираться на его интерпретацию происходящего. Она не понимала, что это и есть газлайтинг – психологическое воздействие, которое подтачивает способность человека доверять себе и своим чувствам. Он создавал ощущение, что её мир – это иллюзия, а его – единственная реальность. Так первый слой её границ начал растворяться.

История мужчины, столкнувшегося с подобной манипуляцией, была похожа, но проявлялась иначе. Его партнёрша часто обвиняла его в том, чего он не делал. Она говорила, что он намеренно игнорирует её, что он недостаточно внимателен, что его действия наполнены скрытым смыс-

лом, которого он сам не замечает. Она проецировала на него собственные страхи и внутренние конфликты, заставляя его чувствовать ответственность за её эмоции. Постепенно он начал воспринимать её недовольство как показатель того, что с ним действительно что-то не так. Он пытался объясняться, оправдываться, менять своё поведение, лишь бы избежать очередного эмоционального обвинения. Но чем больше он старался, тем сильнее становилось ощущение, что он всё время ошибается. Так разрушалась его внутренняя уверенность, и постепенно он переставал быть собой в отношениях, подстраиваясь под чужие требования, которые никогда не были достижимыми.

Третья история связана с молодой женщиной, которая росла в атмосфере постоянной критики и контроля. Её партнёр быстро понял, что она привыкла воспринимать свою ценность через призму чужой оценки, и начал использовать это. Он часто говорил ей, что знает, что для неё лучше, и что её собственные решения инфантильны или необдуманны. Он проводил границу между «правильным» и «неправильным», определяя, что ей можно и чего нельзя. Она чувствовала, что теряет способность принимать собственные решения, но каждый раз находила оправдание его поведению, считая, что он просто заботится. Так границы, которые были и так неустойчивыми, окончательно разрушились под влиянием убеждения, что она сама не способна выбирать путь.

Самообесценивание становится одним из главных эле-

ментов размывания границ. Человек начинает думать, что его мысли недостаточно важны, что его эмоции – лишь реакции, которые мешают окружающим, что его желания – эгоизм. Он перестаёт ставить себя в центр собственной жизни и начинает жить так, словно его предназначение – удовлетворять чужие потребности. Это происходит не сразу, а через повторяющиеся эпизоды психологических атак, в которых абьюзер обвиняет, критикует, обесценивает или делает вид, что жертва неправильно воспринимает реальность. Каждая такая атака делает человека слабее, истощает его внутренний ресурс и заставляет сосредоточиться на внешнем восприятии, а не на внутреннем ощущении.

Газлайтинг закрепляет эту динамику. Он создаёт атмосферу сомнений, в которой человек перестаёт верить собственным чувствам. Проекции превращают партнёра в контейнер для чужих страхов и неуверенности. Психологические атаки разрушают остатки внутренней силы. Границы растворяются, когда человек перестаёт понимать, что имеет право на собственную реальность. Внутри формируется убеждение, что конфликт всегда его вина, что любое недовольство партнёра – результат его недостатков, что если он будет усиливаться, то, возможно, отношения станут лучше.

Но чем больше человек уступает, тем меньше он остаётся собой. Он начинает жить в пространстве, созданном не им, а тем, кто нашёл способ управлять его восприятием. Границы исчезают, когда кажется, что спорить бессмысленно, что

сопротивление приводит к ещё большим конфликтам, что проще молчать, чем говорить о том, что причиняет боль. Это молчание становится тенью, которая постепенно поглощает личность, пока человек не начинает забывать, кем был до того, как его внутренний голос был заглушён чужой властью.

Размывание границ – это не только психологический процесс, но и внутреннее исчезновение собственных ориентиров. Когда никто больше не слышит себя, невозможно понять, чего хочешь, что чувствовать, где боль, а где привычка жить в чужой реальности. И именно в этот момент человек сталкивается с первым настоящим осознанием: себя больше нет в той форме, в какой он был раньше.

Глава 4 – Жизнь в тумане: когнитивное и эмоциональное искажение

Жизнь в абьюзивных отношениях постепенно превращается в существование внутри плотного тумана, в котором исчезают ориентиры, размываются границы, и каждое движение сопровождается сомнением. Этот туман не возникает внезапно, а медленно сгущается вокруг человека, лишая его способности ясно видеть происходящее. Когнитивное искажение становится способом восприятия мира, а эмоциональная неустойчивость – его привычным состоянием. Человек перестаёт различать, где реальность, а где навязанная интерпретация, потому что абьюз создаёт такую атмосферу, в которой чужие слова звучат громче собственных ощущений. Всё, что раньше было очевидным, становится сомни-

тельным, и эта сомнительность превращается в норму повседневной жизни.

Героиня начала ощущать этот туман задолго до того, как смогла назвать происходящее. Она просыпалась по утрам с чувством тревоги, хотя в её жизни не происходило ничего конкретного, что могло бы объяснить такие чувства. Её мысли были окружены ощущением неопределённости, словно она постоянно готовилась к чему-то неприятному. Партнёр мог начать утро с холодного взгляда или тяжёлого вздоха, и она уже чувствовала себя виноватой, даже если не знала, в чём. Внутренний голос говорил ей, что нужно быть осторожнее, внимательнее, мягче. Но одновременно с этим она испытывала растущее ощущение, что дело не в ней, а в том, что атмосфера стала слишком плотной, чтобы в ней можно было свободно дышать. Она пыталась объяснять происходящее логикой, но логика терялась в клубах сомнений, которые накрывали каждый её шаг.

Туман усиливался под воздействием когнитивных искажений, которые формировались благодаря постоянным манипуляциям. Когда партнёр утверждал, что она неправильно понимает его слова или события, он не просто менял её восприятие конкретного момента – он постепенно разрушал её способность доверять себе. Он мог говорить, что она слишком чувствительна, что её реакция нелогична, что она драматизирует ситуацию. Если она высказывала своё мнение, он делал вид, что оно несерьёзное или не имеет значения.

Со временем она начинала сомневаться в своём восприятии настолько, что могла пересматривать события снова и снова, пытаясь найти те детали, которые подтвердили бы его правоту. Этот внутренний поиск превращался в бесконечное самоисследование, направленное не на развитие, а на самоподрыв. Она чувствовала, что теряет способность различать правду и ложь, потому что его слова звучали увереннее, чем её собственные мысли.

Второстепенная история мужчины показывает, как эмоциональное искажение становится частью повседневности. Его партнёрша часто создавал напряжённые ситуации, которые начинали казаться ему нормой. Он не замечал, как меняется его эмоциональный фон: постоянная тревога перестала быть сигналом о проблеме и стала привычным состоянием. Он жил так, будто любое его действие могло вызвать недовольство, и это ощущение создавало внутри него эмоциональную нестабильность. Он не мог расслабиться даже в спокойные моменты, потому что ожидал, что что-то вот-вот пойдёт не так. Это ожидание формировало постоянный внутренний диалог, в котором он пытался предугадать реакции партнёрши и адаптироваться к ним. Он всё чаще ловил себя на том, что оправдывается даже в тех ситуациях, где не было ни его вины, ни повода для объяснений.

История молодой женщины иллюстрирует ещё один аспект жизни в тумане – внутреннюю раздвоенность. С одной стороны, она понимала, что что-то не так, что её чувства иг-

норируются, что её страхи усиливаются не из-за внешних обстоятельств, а из-за постоянного давления. С другой стороны, она убеждала себя, что её партнёр не хочет зла, что его эмоциональные всплески – результат стресса, что его критика направлена на улучшение отношений. Она оправдывала его поведение, потому что не могла принять мысль о том, что её любовь может быть разрушительной. Эта внутренняя борьба усиливала туман, потому что каждая мысль о собственных чувствах сталкивалась с попыткой объяснить происходящее с позиции партнёра. Она теряла способность различать свои желания и его требования, потому что её эмоциональное состояние стало зависеть от его настроения, а не от её собственной сути.

Внутренние монологи жертвы в условиях когнитивного искажения становятся полем боя. Человек всё время сомневается: правильно ли он понял слова партнёра, не слишком ли резко отреагировал, мог ли избежать очередного конфликта. Он живёт так, словно постоянно проходит тест, результаты которого определяют атмосферу в отношениях. Он пытается изменить своё поведение, чтобы избежать неприятных последствий, но каждый раз оказывается в той же ситуации. Туман становится настолько густым, что человек перестаёт видеть собственные эмоции – они превращаются в неясные тени, которые трудно различить. Он чувствует усталость, но не понимает её источника. Он ощущает страх, но боится признать его. Он перестаёт осознавать, что его соб-

ственная психика уже давно живёт в режиме выживания.

Жизнь в тумане – это жизнь, где правда всегда ускользает. Это состояние, в котором каждый день начинается с надежды на спокойствие, но заканчивается ощущением, что реальность снова изменилась так, что ориентиры исчезли. И именно этот туман делает разрыв настолько сложным, потому что человеку трудно понять, что он живёт не в норме, а в искажённой реальности, созданной теми, кто постепенно лишил его доверия к собственной внутренней истине.

Глава 5 – Ложная любовь: почему абьюзер кажется идеальным

Ложная любовь начинается с ощущения, что тебя наконец-то увидели. Она рождается в мгновениях, которые выглядят как редкий подарок судьбы: первый взгляд, полное внимание, слова, которые будто снимают давнюю боль, прикосновения, от которых трудно отказаться. Именно так начинается фаза идеализации – период, когда абьюзер превращается в человека, который, кажется, знает ответы на внутренние вопросы, которые долго оставались без слов. Он проявляет себя как тот, кого мечтали встретить: внимательный, чуткий, честный, глубоко понимающий. Его слова звучат именно так, как жертва всегда хотела услышать, и именно в этом заключается сила иллюзии, которая постепенно затягивает в ловушку.

Героиня вспоминала, что в начале отношений её партнёр словно читал её мысли. Он знал, как поддержать, как рас-

положить, как создать ощущение абсолютной эмоциональной близости. Он говорил, что никогда раньше не встречал никого такого искреннего и глубокого, что она – особенная, что с ней он чувствует то, чего не чувствовал ни с кем. Эти слова проникали в неё так легко, будто она всегда ждала их. Он окружал её вниманием, дарил ощущение уникальности и безопасности. Она верила, что нашла человека, который способен ценить её по-настоящему. Но именно эта идеализация становилась основой будущей зависимости: она не замечала, что его восхищение слишком быстро стало абсолютным, слишком интенсивным и слишком всепоглощающим, как будто ему нужно было доказать что-то не только ей, но и самому себе.

Идеализация – это не просто красивый период отношений, а тщательно выстроенная стратегия, позволяющая абьюзеру занять эмоциональный центр жизни жертвы. Она не случайна: в ней есть точные движения, нужные слова, продуманная демонстрация заботы. Часто абьюзер ещё в начале отношений улавливает слабые места своего партнёра – неуверенность, страх одиночества, потребность в признании или опыт эмоциональной нехватки – и подстраивает своё поведение так, чтобы заполнить эти пустоты. Он становится тем, кого жертва давно искала, создавая ощущение идеального совпадения. Это совпадение вызывает резкий эмоциональный подъём, который закрепляется на уровне ощущений, делая внутреннюю связь не просто сильной, а почти

безусловной.

Вторая история мужчины раскрывает другую грань ложной любви. Его партнёрша казалась ему совершенно искренней. Она говорила, что он – лучший, кто был в её жизни, что она может быть собой только рядом с ним, что он дарит ей чувство спокойствия, которого она никогда не знала. Она окружала его заботой, готовила любимые блюда, интересовалась его мыслями, поддерживала его цели. Он чувствовал, что их связь – нечто исключительное, что таких отношений не существует ни у кого. Но через несколько недель он начал замечать тонкие изменения: она становилась резкой, если он проводил время без неё, требовала постоянного подтверждения любви, обижалась, когда его внимание ослабевало. Он пытался не придавать этому значения, решив, что это всего лишь эмоциональность. Но каждый раз после вспышек напряжения она возвращалась к той же ласковости, что была в начале, и эта переменчивость укрепляла его привязанность сильнее, чем постоянное спокойствие.

Третья история молодой женщины показывает, как чередование боли и награды формирует глубокую зависимость. Её партнёр часто восхищался её качествами, говорил, что она особенная, но затем неожиданно отстранялся, становился холодным или критичным. Она чувствовала, как внутри поднимается тревога, но не понимала причины изменений. Когда она пыталась поговорить об этом, он обвинял её в подозрительности или чрезмерной эмоциональности. Она чув-

ствовала себя виноватой и старалась быть лучше. После такого периода напряжения он снова становился нежным, называл её единственной, говорил, как сильно любит. И каждый раз эта смена ролей создаёт эмоциональную встряску, которая закрепляет контакт ещё сильнее, чем моменты спокойствия. Эта динамика становится циклом: боль создаёт пустоту, награда наполняет её, и человек начинает стремиться к награде, даже если она длится намного меньше, чем боль.

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.