18+

Виктория Готцева

ТОКСИЧНЫЕ отношения

Выход из зависимости



Авторские практики и рабочие техники

Виктория Готцева

Токсичные отношения. Выход из зависимости. Авторские практики и рабочие техники

«Издательские решения»

Готцева В.

Токсичные отношения. Выход из зависимости. Авторские практики и рабочие техники / В. Готцева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-690508-5

Эта книга о токсичных и эмоционально зависимых отношениях и о том, почему, находясь внутри них, так сложно увидеть реальность и выйти из разрушительного сценария.В книге разбирается:— как формируется удержание в токсичной связи;— почему выход ощущается сложным;— как тело и психика поддерживают этот цикл.Текст сочетает анализ и практические инструменты для осознанного выхода без иллюзий.

ISBN 978-5-00-690508-5

© Готцева В.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе 6
Оборот титула (копирайт) 7
ВВЕДЕНИЕ 8
Предисловие 9
ОГЛАВЛЕНИЕ 10
– ЧАСТЬ I. ПРОБУЖДЕНИЕ 11
– ЧАСТЬ II. ЛОВУШКИ 12
– ЧАСТЬ III. РАЗРЫВ СЦЕНАРИЯ 13
– ЧАСТЬ IV. ВОССТАНОВЛЕНИЕ: СТАНОВЛЕНИЕ НОВОЙ СЕБЯ 14
– ЧАСТЬ V. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 15
ОТ АВТОРА 16
Пролог. Момент истины 17
2.2. Что такое токсичные отношения 19
Глава 5. Механика абьюза и газлайтинг 25
Практика. «Дневник правды» 26
Глава 6. Любовная и эмоциональная зависимость 28
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Токсичные отношения. Выход из зависимости Авторские практики и рабочие техники

Виктория Готцева

© Виктория Готцева, 2026

ISBN 978-5-0069-0508-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ТОКСИЧНЫЕ отношения. Выход из зависимости
Авторские практики и рабочие техники.
Аннотация

Эта книга не предназначена для лёгкого чтения и не предлагает универсальных или быстрых решений.

Она написана прежде всего для **психологов, психотерапевтов и специалистов помогающих профессий**, а также для людей, находящихся внутри токсичных, эмоционально зависимых и разрушающих отношений и готовых к глубокому и честному анализу происходящего.

В книге подробно разбирается внутренняя логика токсичной связи:

– как формируется удержание,

– почему выход кажется невозможным,

– как тело и психика поддерживают разрушительный сценарий,

– и что именно мешает разорвать цикл.

Текст сочетает аналитический разбор и практическую работу с материалом.

Он не утешает и не мотивирует, а **помогает видеть происходящее без иллюзий и фиксировать реальность такой, какая она есть**.

Если вы ищете поддержку, вдохновение или «мягкий путь» – эта книга не для вас.

Если вы готовы **профессионально разбирать сложные процессы и работать с ними осознанно –** вы по адресу.

Об авторе

Виктория Готцева – клинический психолог, нейропсихолог, сексолог. Более 20 лет профессиональной практики в работе с внутренними кризисами, зависимыми и токсичными отношениями, утратой опоры, нарушенными границами и длительными состояниями психологического истощения.

Автор книг **Мозг ребёнка. Инструкция по применению** и **Триггер. Перезагрузка**, получивших широкое признание благодаря точному анализу психологических процессов и практической направленности.

Книга **«Токсичные отношения. Практики»** основана на многолетнем клиническом опыте автора и реальной работе с людьми, находящимися внутри устойчиво разрушающих и зависимых связей. Представленные в книге практики являются авторскими и используются как **инструменты осознания, фиксации и анализа происходящего** , а не как универсальные схемы или быстрые решения.

Подход Виктории Готцевой сочетает научную точность, телесную чувствительность и уважение к внутреннему темпу человека. Работа строится без давления, без навязывания решений и без насилия над психикой – с опорой на реальность и способность человека самостоятельно видеть и выбирать.

Оборот титула (копирайт)

© Виктория Готцева, 2026

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена,

скопирована или распространена в какой-либо форме без письменного разрешения автора.

ВВЕДЕНИЕ

Предисловие

Послание о свободе, силе и возвращении к себе.

«Ты не сломана. Ты просто слишком долго спасала других.»

Как пользоваться книгой

– читать по состоянию;

– выполнять практики;

– не обсуждать с источником боли и не показывать, что у тебя есть эта книга.

Практики в книге не являются терапией и не направлены на изменение состояния.

Они используются как инструменты фиксации, осознания и восстановления контакта с реальностью.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение
– Пролог. Момент истины
– История узнавания. Первые тревожные сигналы.
– Тест: *Есть ли у меня признаки токсичных отношений?*

– ЧАСТЬ I. ПРОБУЖДЕНИЕ

– Осознание, правда, диагностика
– 1. Когда что-то не так, но ты не можешь это назвать
– Как тело знает раньше головы. Потеря ориентации и сомнение в себе.
– 2. Почему из этого так сложно выйти
– Надежда, привязанность и страх пустоты.
– 2.1. Биология зависимости
– Кортизол, дофамин и цикл боли и облегчения.
– 2.2. Что такое токсичные отношения
– Как формируется зависимость. Почему «хорошие моменты» удерживают сильнее боли.
– Практика: *Факт – оправдание – правда*

– ЧАСТЬ II. ЛОВУШКИ

– Формы токсичных связей, абьюза и зависимости
– 3. Газлайтинг: когда ты перестаёшь доверять себе
– Разрушение восприятия реальности. Потеря опоры внутри.
– 4. Любовная и эмоциональная зависимость
– Разница между любовью и привязанностью.
– Практика: *Список «Я»*
– 5. Механика абьюза
– Цикл насилия. Почему всё повторяется.
– Тест: *Доверяю ли я себе?*
– Практика: *Дневник правды*
– 6. Финансовая клетка
– Контроль через деньги и зависимость.
– Вставка: профессиональный абьюз – «ты должна быть благодарна».
– Тест: *Кто управляет моими деньгами?*
– Практика: *Карта финансовой независимости*
– 7. Статусные отношения и треугольники
– Иллюзия престижа и внешней идеальности.
– Вставка: витринный абьюз.
– Практика: *Письмо себе через пять лет*
– 8. Физическое и цифровое насилие
– Психология агрессора. Красные флаги.
– Вставки:
– — психосексуальный абьюз;
– — цифровое насилие.
– Практика: *План выхода*
– Чек-лист: *Моя безопасность сегодня*
– 9. Токсичная дружба и семья
– Манипуляции «из любви». Обесценивание под видом заботы.
– Практика: *Три новых правила границ*
– 10. Скрытые сделки и иллюзии взаимности
– «Я терплю – значит, люблю».
– Вставка: абьюз через духовность и коучинг.
– Практика: *Баланс честности*

– ЧАСТЬ III. РАЗРЫВ СЦЕНАРИЯ

– Выход без саморазрушения
– 11. Момент выхода
– Почему решение не всегда выглядит как решение.
– 12. Страх одиночества и пустоты
– Что на самом деле пугает больше всего.
– 13. Что происходит после
– Вина, сомнения, откаты и внутренние качели.
– 14. Границы после токсичности
– Как не возвращаться в старую роль.

– ЧАСТЬ IV. ВОССТАНОВЛЕНИЕ: СТАНОВЛЕНИЕ НОВОЙ СЕБЯ

– Ресурсы, опоры, независимость
– 15. Ресурс тела
– Возвращение чувствительности и опоры.
– Практика: *15-минутная победа*
– 16. Ресурс имиджа: я в зеркале и в мире
– Видимость себя без напряжения.
– Практика: *Новое зеркало*
– 17. Ресурс работы и образования
– Работа как терапия действия.
– Мини-план роста дохода.
– Практика: *Карта доходов*
– Тест: *Мой уровень финансовой свободы*
– Ритуал: *Первый контракт – символ независимости*
– 18. Ресурс друзей и окружения
– Поддержка без зависимости.
– Практика: *Круг поддержки*
– 19. Ритуалы любви к себе
– Утро. День. Вечер. Формула: «нет – это забота».
– Практика: *Календарь любви к себе*
– 20. Абьюз к себе: как перестать быть собственным врагом
– Внутренний критик, саботаж и защита.
– Практика: *Диалог с внутренним защитником*
– 21. Программа восстановления на 30 дней
– Неделя 1 – тело.
– Неделя 2 – внешность.
– Неделя 3 – работа и образование.
– Неделя 4 – окружение и любовь к себе.

– ЧАСТЬ V. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ

– Профилактика и зрелые выборы
– 22. Жизнь после: как не вернуться
– Механизм откатов.
– Практика: *План отката*
– 23. Эпилог. История свободы
– Практика: *Голос, который останется*
– Свобода – не отсутствие боли.
– Свобода – это умение выбирать себя.

ОТ АВТОРА

Представь, что ты идёшь по лабиринту, где стены будто живые, и каждый поворот – попытка найти выход из самой себя. Сначала кажется, что всё под контролем: ты просто любишь, просто терпишь, просто стараешься. Ты думаешь, что так живут все, что тревога – это норма, что любовь – это когда больно, когда всё время нужно угадывать настроение и оправдываться за то, чего не делала. И ловишь себя на мысли о том, что живёшь по расписанию чужого настроения.

Со временем страх становится воздухом, которым дышишь. Любовь не должна пахнуть страхом. Любовь не обязана быть экзаменом на выживание.

Я пишу не для того, чтобы ты ушла. Я пишу, чтобы ты перестала терять себя. Иногда путь начинается не с шага, а с тишины. Пробуждение – не вспышка, а вечер, когда ты просто садишься и понимаешь: «я больше так не могу». В этом «не могу» – начало свободы.

Ты не обязана принимать решение сейчас. Никто не имеет на это права. У каждого выхода – своё время. Иногда нужно просто понять, что происходит и набраться сил. Ты имеешь право на тишину, в которой никто не обвиняет.

Каждая страница – как ключ. Не чтобы вырваться, а чтобы открыть твой внутренний замок. Свобода начинается с фразы: «Я больше не обязана объяснять, почему мне больно».

Путь, по которому можно и нужно пройти. Без давления. Без вины. Без страха.

Даже если страшно сейчас.

«Иногда, чтобы стать свободной, нужно перестать быть хорошей и удобной. Свобода – это когда больше не ждёшь одобрения и не нуждаешься.»

Пролог. Момент истины

Ты не проснулась однажды с мыслью, что живёшь в неправильных отношениях, скорее наоборот – ты долго просыпалась с ощущением, что с тобой что-то не так, что ты слишком остро реагируешь, слишком много хочешь, слишком мало понимаешь, и поэтому каждый раз, когда внутри возникало напряжение, ты объясняла его характером, усталостью, сложным периодом, но не задавала главный вопрос, потому что он слишком опасен: почему рядом с тем, кто должен быть близким, тебе всё время приходится быть настороже, всё время контролировать себя, следить за каждым словом и движением и постоянно доказывать, что ты имеешь право на свои чувства – на злость, на обиду, на усталость, на раздражение, на желание сказать «мне больно» и не оправдываться за это, на право не быть удобной, не быть спокойной, не быть понимающей, а просто быть живой.

Момент истины – это не событие. Это ощущение.

Оно поселяется в теле раньше, чем в голове, и долго живёт там, не имея имени, не имея формы, как тупая тяжесть под рёбрами, как странная усталость, которая не проходит даже после сна, как привычка вздрагивать от звука шагов или интонации, которую невозможно объяснить логически, но невозможно игнорировать.

Ты можешь жить в отношениях годами и не замечать, что постепенно перестала дышать полной грудью, потому что дыхание уходит первым – незаметно, экономно, как будто тело решает: «Здесь опасно быть слишком живой», и ты начинаешь жить на половине вдоха, на половине желания, на половине себя, убеждая себя, что так у всех, что любовь вообще штука сложная, что взрослые отношения – это всегда компромисс, тревога, работа над собой, и что если тебе трудно, значит, ты просто недостаточно стараешься, недостаточно понимаешь, недостаточно терпишь.

Представь, что ты идёшь по длинному коридору без окон, стены которого выкрашены в нейтральный цвет, такой безопасный, что на него не за что зацепиться взглядом, и ты идёшь по нему не потому, что хочешь дойти до конца, а потому что однажды зашла и решила, что раз уж вошла, то нужно идти дальше, и шаг за шагом этот коридор становится твоей нормой, твоим домом, твоей реальностью, а мысль о том, что можно развернуться, кажется не освобождающей, а пугающей, потому что ты уже не уверена, есть ли за спиной дверь, или она давно растворилась в стене.

Токсичные отношения редко начинаются с боли.

Они начинаются с надежды.

С ощущения, что наконец-то тебя увидели, выбрали, признали, и ты словно получаешь ключ от комнаты, в которую всегда хотела войти, и сначала там тепло, интересно, немного тревожно, но эта тревога кажется сладкой, как щекочущее чувство на старте аттракциона, и ты говоришь себе: «Это просто волнение. Это просто любовь».

А потом ключ постепенно становится тяжёлым, холодным, и ты ловишь себя на том, что носишь его не как символ доступа, а как якорь, который тянет вниз, но отпустить его страшно, потому что без него ты не знаешь, кто ты и куда тебе идти.

Главный признак того, что что-то идёт не так, – это не скандалы и не слёзы, а потеря ориентации.

Ты начинаешь сомневаться в своих ощущениях.

Ты ловишь себя на том, что оправдываешь чужие слова раньше, чем успеваешь почувствовать, как они тебя ранили.

Ты объясняешь себе, почему тебе больно, вместо того чтобы задать вопрос, почему боль вообще стала частью близости.

Ты учишься быть удобной не потому, что хочешь, а потому что это кажется единственным способом сохранить связь, и однажды замечаешь, что слово «любовь» в твоей жизни всё чаще сопровождается словами «надо», «терпеть», «понимать», «быть мудрее», а слово «я» звучит всё тише, как радио на заднем фоне, которое никто не слушает.

И вот здесь, в этом месте, возникает момент истины.

Он может выглядеть как случайная фраза, брошенная мимоходом.

Как взгляд, в котором ты вдруг не находишь тепла.

Как день, прожитый без радости, за которым следует ещё один, и ещё, пока ты не ловишь себя на мысли, что радость стала редким гостем, а тревога – постоянным соседом.

Ты ещё не готова назвать это токсичными отношениями, потому что это слово звучит слишком громко, слишком окончательно, слишком опасно, но тело уже знает правду, и оно шлёт сигналы – через напряжение, бессонницу, ком в горле, через ощущение, что ты всё время находишься на экзамене, который никогда не заканчивается.

Запомни эту мысль, даже если сейчас она кажется слишком простой: **там, где нужно всё время оправдываться за своё существование, нет близости**.

Повтори её про себя.

Там, где нужно всё время оправдываться за своё существование, нет близости.

Мозг любит повторы. Тело – ещё больше.

Ты не сломана – ты адаптировалась, ты научилась выживать там, где когда-то надеялась жить, и это не признак слабости, а свидетельство силы, просто направленной не туда, где она могла бы расти и раскрывать тебя, а туда, где она год за годом уходит на поддержание хрупкой конструкции, давно давшей трещины, но всё ещё держащейся только потому, что именно ты продолжаешь удерживать её собой.

Представь, что этот момент – не приговор и не требование немедленных решений, а остановка. Маленькая площадка в лабиринте, где можно наконец перестать бежать и просто посмотреть по сторонам, не чтобы найти выход прямо сейчас, а чтобы признать: «Я здесь».

Я имею право быть здесь.

Я имею право задавать вопросы.

Я имею право чувствовать то, что чувствую.

Эта книга начинается не с побега и не с лозунгов о свободе. Она начинается с честности.

С момента, когда ты позволяешь себе увидеть реальность без фильтров, без оправданий, без привычного «со мной что-то не так».

Потому что иногда, чтобы найти ключ, нужно сначала признать, что ты действительно в лабиринте, а не убеждать себя, что это просто сложный, но очень интересный маршрут.

И если прямо сейчас, читая эти строки, ты чувствуешь, как что-то внутри слегка сжимается или, наоборот, отпускает, знай: это не случайно. Это твой внутренний компас, который наконец-то начал показывать не туда, куда надо идти, а туда, где ты есть.

А это и есть начало пробуждения.

Тест. Есть ли у тебя признаки токсичных отношений?

Читай медленно, не торопись, дай себе время подумать.

Просто отмечай про себя – *да* или *нет*. Кроме тебя эти ответы никто не узнает. За каждый «да» засчитывай себе один балл.

Здесь нет правильных ответов. Здесь есть честные. Начинаем:

– Ты ловишь себя на том, что заранее прокручиваешь в голове разговоры с ним, подбираешь формулировки, сглаживаешь углы ещё до того, как он что-то сказал, и иногда устаёшь ещё до начала диалога.

– Ты часто сомневаешься в своих ощущениях и мыслях, проверяешь их на «адекватность», спрашиваешь себя, не преувеличиваешь ли, не накручиваешь ли, не слишком ли остро реагируешь.

– После общения с ним тебе нужно время, чтобы прийти в себя, будто ты только что сдавала экзамен или защищалась, даже если внешне разговор прошёл спокойно.

– Ты замечаешь, что всё реже говоришь прямо о том, что тебе больно или неприятно, потому что заранее знаешь, что это закончится оправданиями, обесцениванием или обвинением в излишней чувствительности.

– В твоей голове часто звучат фразы вроде «я сама виновата», «я могла бы сказать мягче», «я не так поняла», даже когда внутри остаётся неприятное, тяжёлое ощущение.

– Ты чувствуешь, что стала осторожнее в проявлении себя – в словах, эмоциях, желаниях, и иногда ловишь себя на том, что уже не совсем понимаешь, где ты настоящая, а где та версия, которой удобно быть рядом с ним.

– Радость и лёгкость в отношениях появляются не как состояние, а как редкие вспышки – после примирений, редких тёплых моментов или обещаний, и ты цепляешься за них, как за доказательство, что «всё не так уж плохо».

– Ты боишься конфликтов не потому, что не любишь ссоры, а потому что они слишком дорого тебе обходятся – эмоционально, физически, внутренне.

– Ты замечаешь, что всё чаще оправдываешь его поведение перед собой или другими, объясняя, почему он так сказал, так поступил, так отреагировал.

– Мысль о том, чтобы представить свою жизнь без этих отношений, вызывает у тебя не столько облегчение, сколько страх, пустоту или ощущение, что ты не справишься одна.

– Ты чувствуешь, что твои границы размылись, и иногда соглашаешься на то, на что раньше не согласилась бы, просто чтобы сохранить мир или избежать напряжения.

– Где-то глубоко внутри у тебя есть тихое, почти несформулированное ощущение, что так, как сейчас, быть не должно, но ты откладываешь этот разговор с собой, потому что не знаешь, что делать с правдой.

Как читать результат:

Если ты ответила **«да»** на 1—3 вопроса – это повод прислушаться к себе.

Если **4—6** – ты уже давно живёшь в напряжении, которое стало привычным.

Если **7 и больше** – твоя система выживания работает на пределе, и это не про слабость, а про то, что ты слишком долго несла то, что не обязана была нести одна.

И самое важное:

этот тест – не приговор и не инструкция «что делать».

Это зеркало.

Положи руку к себе на грудь и скажи:

Я имею право злиться.

Я имею право уставать.

Я имею право сомневаться.

И ты имеешь право не принимать никаких решений прямо сейчас.

Достаточно одного: **признать то, что ты уже чувствуешь**.

С этого и начинается выход.

2.2. Что такое токсичные отношения

Биология зависимости: кортизол, дофамин, цикл боли и облегчения.

Токсичные отношения редко ощущаются как насилие, по крайней мере сначала, чаще они ощущаются как жизнь на пределе чувств, как странная смесь напряжения и притяжения, от которой кружится голова и кажется, что именно так и выглядит настоящая близость, потому что спокойствие кажется подозрительным, а ровность – скучной, и ты не сразу понимаешь, что

дело не в характере, не в судьбе и не в «сложных людях», а в том, что твоё тело постепенно оказывается втянутым в биологическую ловушку, где эмоции работают не как сигнал к пониманию, а как химия, которая держит крепче любых слов.

Представь, что внутри тебя есть древний механизм, гораздо старше логики и здравого смысла, и он реагирует не на объяснения, а на гормоны, потому что тело не умеет рассуждать, оно умеет только чувствовать и запоминать, и когда в отношениях много непредсказуемости, напряжения, резких перепадов между теплом и холодом, этот механизм начинает работать на выживание, выбрасывая кортизол – гормон стресса, который заставляет быть настороже, собранной, внимательной к деталям, готовой к опасности, даже если опасность выглядит как недовольный взгляд, пауза в ответе или внезапная тишина.

Кортизол делает тебя сильной, но ценой спокойствия.

Он учит жить в режиме ожидания.

Он превращает близость в зону повышенной готовности.

И вот здесь происходит то, что почти всегда путают с любовью: после напряжения, после тревоги, после боли вдруг приходит облегчение – сообщение, примирение, ласковое слово, обещание, редкий тёплый вечер, и в этот момент в кровь выбрасывается дофамин, гормон награды, который не просто приносит радость, а закрепляет связь между болью и облегчением, между страхом и теплом, между ожиданием и редким счастьем, и мозг делает простой, но опасный вывод: **чтобы почувствовать хорошо, нужно сначала потерпеть плохо**.

На этом месте важно не отворачиваться, даже если это неприятно:

там, где радость приходит после боли, формируется зависимость, а не близость.

Ты начинаешь ждать не любви, а следующей дозы облегчения, и чем реже она приходит, тем ценнее кажется, тем сильнее ты за неё держишься, тем больше готова объяснять, оправдывать, терпеть, потому что тело уже запомнило этот цикл – напряжение, тревога, боль, облегчение – и каждый раз, когда он повторяется, связь становится крепче, а выход из неё – страшнее, потому что на уровне ощущений это похоже не на освобождение, а на ломку.

Представь лабиринт, в котором иногда загорается свет, и именно эти редкие освещённые участки заставляют идти дальше, хотя большая часть пути проходит в полумраке, и ты говоришь себе, что если бы не было этих вспышек тепла, ты бы давно ушла, не замечая, что именно они и удерживают тебя внутри, как ключ, который вроде бы обещает выход, но на самом деле открывает только следующую комнату.

Токсичные отношения – это не про плохих людей и не про твою наивность.

Это про биологию, которая была создана для выживания, а не для счастья.

Про тело, которое привыкает к напряжению и начинает считать его нормой.

Про мозг, который путает интенсивность с близостью.

И здесь важно сказать главное, потому что без этого понимания всё остальное превращается в самобичевание: **если тебе трудно уйти, это не потому, что ты слабая, а потому, что твоя нервная система слишком долго жила в режиме тревоги и редкого облегчения**.

Ты не зависима от человека.

Ты зависима от цикла.

Представь, что свобода – это не резкий рывок, а постепенное снижение громкости этого внутреннего шума, когда кортизол перестаёт быть фоном, а дофамин возвращается туда, где ему место – в жизнь, а не в редкие минуты примирения.

Представь, что спокойствие – это не пустота, а признак безопасности.

Представь, что любовь не должна держать тебя на крючке.

Я имею право на спокойствие.

Я имею право на ровную близость.

Я имею право не зарабатывать любовь болью.

И чтобы начать выходить из этого цикла, не нужно сразу принимать решения или ломать связи, достаточно сначала вернуть себе способность видеть реальность без химических фильтров, различать то, что происходит на самом деле, и то, что ты привыкла объяснять, оправдывать и сглаживать.

Практика. «Факт – оправдание – правда»

Возьми лист бумаги или открой заметки. Делай медленно. Это не экзамен. Это возвращение ясности.

Шаг первый – ФАКТ.

Запиши ситуацию так, как если бы ты была камерой наблюдения, без интерпретаций и чувств.

Что было сказано. Что было сделано. Что произошло.

Я имею право видеть факты.

Шаг второй – ОПРАВДАНИЕ.

Запиши всё, чем ты обычно объясняешь происходящее.

«Он устал». «Я спровоцировала». «Он не хотел». «Я слишком чувствительная».

Я имею право замечать, как я защищаю чужое поведение.

Шаг третий – ПРАВДА.

Ответь себе честно:

Что я почувствовала в теле?

Стало ли мне спокойнее, безопаснее, теплее?

Если бы это происходило с близким мне человеком, что бы я сказала ему?

Я имею право на правду о своих ощущениях.

Не делай выводов. Не принимай решений.

Просто смотри.

Каждый раз, когда ты выбираешь факт вместо оправдания, лабиринт становится чуть короче, а ключ – чуть тяжелее в руке, потому что ты начинаешь чувствовать его по-настоящему.

Свобода начинается не с ухода.

Свобода начинается с ясности.

А ясность – это когда тело и разум наконец перестают спорить друг с другом.

Там, где нужно терпеть, любовь давно закончилась.

Глава 3. Почему мы остаёмся там, где больно

Вопрос «почему ты не уходишь» почти никогда не звучит так, как он звучит внутри, потому что снаружи его задают резко, как будто ответ должен быть простым и рациональным, а внутри он разворачивается медленно и болезненно, как признание, которое страшно произнести даже мысленно, ведь за ним стоит не слабость и не отсутствие воли, а сложная смесь надежды, стыда и страха, сцепленных между собой так крепко, что любое движение в сторону выхода кажется не освобождением, а разрушением всей прежней жизни.

Ты остаёшься не потому, что тебе нравится боль, и не потому, что ты не понимаешь, что происходит, а потому что когда-то было иначе, и это «когда-то» продолжает жить в тебе, как доказательство того, что всё не зря, что ты не ошиблась, что ещё можно вернуть ту версию отношений, где было тепло, легко и безопасно, и именно за это прошлое ты цепляешься, как за единственный аргумент против настоящего, даже если настоящее давно перестало быть выносимым.

Память в таких отношениях работает избирательно и жестоко, она аккуратно вычищает из воспоминаний тревогу, унижение и одиночество, оставляя только редкие моменты близости, смеха и облегчения, и каждый раз, когда тебе особенно плохо, она услужливо подсовывает эти образы, как доказательство того, что ты должна ещё немного потерпеть, ещё немного подождать, ещё раз попробовать, потому что раз это уже было, значит, может быть снова, хотя

правда в том, что ты надеешься не на человека и не на отношения, а на версию реальности, которая больше не существует.

Надежда – самый надёжный способ удерживать человека там, где ему больно, потому что она не требует доказательств и не подчиняется логике, она живёт будущим, которого ещё нет, и именно поэтому так удобна, ведь пока ты надеешься, тебе не нужно признавать, что настоящее разрушает, а каждый новый виток боли можно списать на временные трудности, усталость, характер, обстоятельства, что угодно, лишь бы не задавать вопрос, от которого становится по-настоящему страшно: а если это не этап, а система.

Есть ещё одна причина, о которой почти никогда не говорят прямо, потому что она слишком неприятна для образа сильного, разумного взрослого человека, – стыд, стыд за свой выбор, за вложенные годы, за слова, которыми ты когда-то защищала эти отношения перед другими, и признать, что тебе больно, значит признать, что ты ошиблась, а ошибка кажется не просто неудачей, а доказательством собственной несостоятельности, и тогда оставаться становится проще, чем столкнуться с этим ощущением, потому что уход – это не только потеря другого, это потеря иллюзии о себе.

Со временем к надежде и стыду добавляется ещё одна, самая коварная вещь – привычка, но не бытовая, а телесная, потому что тело умеет приспосабливаться даже к нехватке воздуха, и если напряжение, тревога и ожидание стали фоном, они начинают восприниматься как норма, а спокойствие – как пустота, как что-то подозрительное и небезопасное, и ты вдруг обнаруживаешь, что ровное отношение кажется скучным, а тишина – тревожной, потому что в ней больше не за что зацепиться, некому доказывать, некому угождать, некому оправдывать своё существование.

Боль становится знакомой, а знакомое кажется безопаснее неизвестного, даже если оно медленно разрушает, и в этом месте особенно важно заметить, что ты остаёшься не потому, что выбираешь боль, а потому что выбираешь то, что уже умеешь выдерживать, потому что выживание – знакомый навык, а жизнь без постоянного напряжения кажется слишком неопределённой.

Есть и ещё одна причина, самая тихая и самая пугающая: страх остаться с собой, потому что пока всё внимание уходит на отношения, на его настроение, на его реакции, на попытки всё исправить, тебе не нужно задавать себе вопросы о собственной жизни, желаниях, границах и пустотах, а выход из этих отношений – это не только потеря связи, это встреча с собой без прикрытия, без шума, без оправданий, и именно эта тишина пугает сильнее одиночества.

Ты остаёшься не потому, что любишь слишком сильно, а потому, что слишком долго жила в режиме выживания, и выход из этого режима начинается не с громких решений и не с хлопка двери, а с момента, когда ты позволяешь себе перестать объяснять очевидное и назвать происходящее тем, чем оно является, хотя бы внутри, хотя бы шёпотом.

Представь, что свобода – это не резкий разрыв и не прыжок в неизвестность, а постепенное возвращение чувствительности, когда ты снова начинаешь замечать, где тебе спокойно, а где тревожно, где тебя слышат, а где ты исчезаешь, когда злость перестаёт быть запретной, усталость – постыдной, а сомнения – признаком слабости, потому что именно они и есть сигналы живого человека.

Ты имеешь право бояться.

Ты имеешь право сомневаться.

Ты имеешь право не знать, как правильно.

И всё же, даже не уходя, ты можешь начать выходить, потому что выход начинается не с действий, а с честности, с того момента, когда ты перестаёшь называть выживание любовью и позволяешь себе признать, что там, где нужно терпеть, близость уже давно закончилась.

Глава 4. Страх уйти: что именно мы теряем на самом деле

Теория выживания и жёсткая практика реальности

Страх уйти почти никогда не связан с самим уходом, потому что мозг не боится действий – он боится потери предсказуемости, и именно здесь начинается главная путаница, ведь токсичные отношения, при всей своей боли, дают одну важную вещь: понятный сценарий, в котором роли давно распределены, реакции знакомы, а последствия более или менее угадываются, и для нервной системы это выглядит безопаснее, чем неизвестность, даже если эта «безопасность» медленно разрушает.

Наш мозг устроен так, что он предпочитает знакомую боль незнакомой пустоте, потому что за распознавание угроз отвечает не логика, а древняя структура – миндалевидное тело, которое реагирует не на слова «со мной всё будет хорошо», а на прошлый опыт, и если в прошлом резкие изменения сопровождались болью, потерями или одиночеством, любое движение в сторону выхода автоматически считывается как опасность, независимо от того, насколько разрушительной стала текущая ситуация.

Именно поэтому страх уйти ощущается телом как паника, а не как сомнение, как сжатие, а не как мысль, потому что тело не спрашивает «стоит ли», оно кричит «оставайся там, где выжила», и в этом месте особенно важно понять: этот страх – не истина, а защитная реакция, автоматическая, биологическая, выученная.

Добавь к этому ещё один механизм – эффект вложенных ресурсов, когда мозг отказывается отпускать то, во что уже вложено слишком много времени, сил, боли и надежды, потому что признать потерю означает признать, что все эти вложения не окупились, и тогда включается внутренний бухгалтер, который шепчет: «Ещё немного, и всё оправдается», хотя на самом деле он просто не хочет фиксировать убыток.

Представь казино, где ты продолжаешь ставить не потому, что выигрываешь, а потому что уже слишком много проиграла, и каждый новый раунд кажется шансом вернуть утраченное, хотя вероятность только уменьшается, и именно так работает удержание в токсичных отношениях – не через любовь, а через страх признать поражение.

Есть и третий слой – иллюзия контроля.

Пока ты остаёшься, тебе кажется, что ты хоть как-то влияешь на ситуацию, что, если подобрать правильные слова, стать спокойнее, мягче, мудрее, можно изменить исход, а уход разрушает эту иллюзию, потому что он признаёт простую и неприятную правду: ты не управляешь другим человеком, ты управляешь только своим присутствием или отсутствием.

И это очень тяжёлое осознание, потому что оно лишает тебя привычной роли «той, кто может всё исправить», а вместе с ней – ощущения значимости, нужности, смысла, и именно поэтому страх уйти часто маскируется под заботу, ответственность и зрелость, хотя под ними скрывается обычная зависимость от роли.

Важно назвать ещё одну вещь, без которой теория будет неполной: токсичные отношения формируют **травматическую привязанность**, при которой боль и облегчение чередуются, создавая устойчивую связь, и тогда страх уйти – это не страх одиночества, а страх абстиненции, потому что нервная система привыкает к определённому уровню возбуждения, и выход из него ощущается как пустота, апатия, потеря смысла, хотя на самом деле это не отсутствие жизни, а отсутствие перегруза.

Покой после хаоса всегда ощущается как пустота.

Это не признак ошибки. Это этап восстановления.

Практика 1. «Разобрать страх по косточкам»

Возьми лист бумаги и раздели его на четыре части.

1. Что именно я боюсь потерять, если уйду.

Не абстрактно, а конкретно.

Я имею право на страх.

2. Что я реально теряю, оставаясь в этих отношениях.

Не оправдывая и не смягчая.

Я имею право видеть цену.

3. На что я надеюсь, что не происходит.

Годами.

Я имею право на правду.

4. Что из этого я контролирую, а что – нет.

Это самый отрезвляющий пункт.

Я имею право не быть всемогущей.

Страх начинает ослабевать не тогда, когда ты становишься смелой, а тогда, когда ты становишься ясной, потому что ясность возвращает тебе контакт с реальностью, а реальность всегда менее страшна, чем фантазии мозга, разогнанного тревогой.

Практика 2. «Когда страх уйти борется со страхом остаться»

Закрой глаза и представь не уход, а продолжение.

Ту же динамику. Тот же цикл. Ту же цену.

Представь себя через год.

И задай себе один вопрос, без оправданий:

я хочу прожить этот год ещё раз?

Я имею право не выбирать гарантированную боль.

И последнее, что здесь важно понять: тебе не нужно быть готовой к уходу, тебе нужно быть готовой к правде, потому что решения рождаются не из давления, а из накопленной ясности, и чем дольше ты позволяешь себе видеть реальность без фильтров, тем меньше сил остаётся у страха, потому что он питается не болью, а неопределённостью.

Свобода начинается не тогда, когда ты уходишь.

Свобода начинается тогда, когда ты перестаёшь объяснять, почему тебе плохо.

Ты боишься уйти не потому, что не справишься, а потому, что слишком долго справлялась там, где не должна была.

Глава 5. Механика абьюза и газлайтинг

Как разрушается доверие к себе

Абьюз почти никогда не начинается с насилия в его грубой, очевидной форме, потому что прямое давление легко распознать и ему легче сопротивляться, настоящая же механика абьюза устроена куда тоньше и потому куда разрушительное, она начинается с незаметного смещения опоры, с маленьких сомнений, с фраз, которые звучат разумно и даже заботливо, но после которых внутри остаётся ощущение, что с тобой что-то не так, и именно это ощущение становится первой трещиной в доверии к себе.

Газлайтинг – это не момент и не приём, это процесс, в котором твою реальность медленно, шаг за шагом подтачивают, не отрицая её напрямую, а как будто корректируя, уточняя, «помогая» тебе увидеть ситуацию «правильнее», и каждый раз, когда ты слышишь, что слишком остро реагируешь, что неправильно поняла, что всё было не так, как ты чувствуешь, ты оказываешься перед выбором, который почти всегда делается неосознанно: либо опереться на свои ощущения и рискнуть конфликтом, либо усомниться в себе и сохранить связь, и если этот выбор приходится делать снова и снова, психика учится выбирать второе, потому что связь кажется жизненно важнее внутренней правды.

Абьюз никогда не существует как непрерывное зло, он всегда разворачивается в виде цикла, где напряжение сменяется вспышкой, вспышка – оправданием, оправдание – примирением, а примирение – временным облегчением, и именно это облегчение делает происходящее особенно запутанным, потому что если после боли становится тепло, если после унижения следует забота, если после давления появляется близость, возникает ощущение, что всё не так однозначно, что «он же может быть другим», что, возможно, ты просто не так себя повела, и каждый такой цикл не столько разрушает отношения, сколько стирает границы твоего восприятия.

Самое опасное в этом процессе – не сами слова и не отдельные эпизоды, а то, что ты постепенно перестаёшь быть надёжным свидетелем собственной жизни, потому что каждое ощущение, каждая эмоция, каждая реакция проходит внутреннюю цензуру, прежде чем ты позволишь себе её признать, и в какой-то момент внутри появляется голос, который звучит уже не как чужая критика, а как твоя собственная, и именно здесь внешнее насилие превращается во внутреннее, потому что тебе больше не нужно давление извне – ты уже сама объясняешь себе, почему тебе больно, почему ты не права, почему нужно потерпеть.

Со временем жизнь начинает напоминать комнату с зеркалом, которое медленно искажают, настолько медленно, что изменения невозможно заметить сразу, но однажды ты смотришь на отражение и понимаешь, что больше не уверена, где ты настоящая, а где та версия, которая сложилась из чужих комментариев, ожиданий и поправок, и самое страшное здесь не потеря образа, а потеря ориентира, потому что без доверия к себе ты вынуждена всё время сверяться с другим, искать подтверждение, разрешение, одобрение, и тогда близость перестаёт быть местом поддержки и становится пространством постоянной проверки.

Абьюзеру не нужно держать тебя под жёстким контролем, достаточно однажды научить тебя сомневаться в себе, и дальше ты будешь делать всю работу сама – сглаживать, молчать, оправдываться, подстраиваться, потому что каждый конфликт начинает ощущаться как угроза не отношениям, а твоей адекватности, и тогда правда кажется слишком опасной роскошью, а тишина – единственным способом выжить, даже если именно она окончательно закрепляет разрушение.

Важно сказать это прямо и без смягчений: если ты перестала доверять себе, это не личный изъян и не слабость характера, это результат системного воздействия, в котором за каждую попытку опереться на свои ощущения ты платила напряжением, конфликтом или отвер-

жением, и в таких условиях психика делает единственное возможное – она адаптируется, даже если цена этой адаптации потом оказывается слишком высокой.

Именно поэтому сейчас, читая это, ты можешь вдруг поймать себя на вопросе, который звучит почти автоматически: а вдруг я правда всё придумала, а вдруг всё не так, а вдруг проблема во мне, и если этот вопрос возникает, это не знак ошибки, а след процесса, который длился долго и методично, разрушая саму способность опираться на себя.

То, что с тобой происходило, в психологии называется газлайтингом. Не потому, что важно выучить это слово, а потому что у этого процесса есть чёткая суть: шаг за шагом тебя отучали доверять собственным ощущениям, заменяя их чужими объяснениями. Тебя не убеждали напрямую – тебя приучали сомневаться. И когда ты начинаешь задавать себе вопросы раньше, чем другому, когда объясняешь боль вместо того, чтобы признать её, когда ищешь причину в себе быстрее, чем успеваешь почувствовать удар, реальность начинает смещаться, а ты становишься всё более удобной, всё менее уверенной – и тобой действительно становится **легче управлять**. Это не чувствительность и не слабость. Это результат **систематического лишения тебя опоры на себя**, в котором правда постепенно перестаёт принадлежать тебе.

Тест. «Доверяю ли я себе?»

Читай медленно.

За каждый ответ **«да»** поставь себе один балл.

Здесь нет правильных или неправильных ответов. Результат узнаешь только ты.

– Ты часто сомневаешься в своих ощущениях и мыслях, даже в простых ситуациях.

– Тебе легче поверить чужой версии происходящего, чем своей собственной.

– После конфликтов ты долго прокручиваешь разговоры, пытаясь понять, где именно ты «ошиблась».

– Ты извиняешься даже тогда, когда не чувствуешь реальной вины.

– Тебе сложно говорить о своих чувствах без внутреннего сомнения, достаточно ли они «обоснованы».

– Ты боишься злиться и часто чувствуешь стыд за раздражение или недовольство.

– Тебе кажется, что без внешней подсказки ты не справишься с решениями.

– Ты ловишь себя на том, что оправдываешь чужие слова и поступки раньше, чем осознаёшь собственные ощущения.

– Тебе проще промолчать, чем отстоять своё восприятие происходящего.

– Где-то внутри у тебя есть ощущение, что ты больше доверяешь чужой оценке, чем себе.

Как читать результат:

– 0—3 «да» – твоё доверие к себе в целом сохранено, но есть зоны уязвимости.

– 4—6 «да» – ты часто сомневаешься в себе и нуждаешься во внешнем подтверждении.

– 7 и больше «да» – твоё доверие к себе было серьёзно подорвано, и это объясняет, почему так трудно ориентироваться и принимать решения.

И самое важное:

этот тест – не приговор и не инструкция «что делать».

Это твоя точка честности с собой.

Положи руку на грудь и скажи себе:

Я имею право доверять своим ощущениям.

Практика. «Дневник правды»

Эта практика нужна не для анализа отношений и не для поиска виноватых, а для возвращения себе утраченной функции – быть свидетелем собственной жизни, и потому она должна быть простой и регулярной.

Каждый день выбирай одну ситуацию и записывай её без интерпретаций, как факт, затем фиксируй своё телесное и эмоциональное ощущение, после этого записывай, что ты себе сказала, как объяснила или обесценила происходящее, и в конце задавай себе один вопрос: что бы я признала правдой, если бы доверяла себе и не должна была ничего доказывать.

Я имею право доверять своим ощущениям.

Я имею право на свою версию реальности.

Не нужно делать выводы и принимать решения, потому что сейчас важнее восстановить опору, а не действовать, и каждый раз, когда ты выбираешь записать правду без оправданий, ты понемногу возвращаешь себе то, что у тебя отнимали не криком, а сомнением.

Газлайтинг теряет силу не тогда, когда ты вступаешь в спор, а тогда, когда перестаёшь спорить с собой, потому что именно внутренний спор был его главной территорией, и чем чаще ты выбираешь доверие к своим ощущениям, тем слабее становится чужая власть над твоей реальностью.

Там, где тебе приходится доказывать, что ты чувствуешь- нет близости, а там, где тебе не верят, нет безопасности, и это знание не требует немедленных решений, но оно становится фундаментом, без которого любые дальнейшие шаги будут шаткими.

Там, где ты перестаёшь верить себе, начинается чужая власть.

Забери эту власть себе, она твоя по праву рождения.

Глава 6. Любовная и эмоциональная зависимость

Где заканчивается любовь и начинается удержание.

Любовную зависимость почти всегда принимают за любовь именно потому, что она ощущается слишком сильно, слишком остро, слишком всепоглощающе, и если ориентироваться только на интенсивность переживаний, кажется, что это и есть настоящая глубина, та самая, о которой пишут книги и снимают фильмы, но тело знает разницу раньше головы, потому что любовь расширяет дыхание, а зависимость сжимает грудную клетку, любовь оставляет пространство, а зависимость постепенно его забирает, оставляя ощущение, что без этого человека мир становится опасным, пустым и непригодным для жизни.

Эмоциональная зависимость редко начинается с одиночества, чаще она начинается там, где ты уже перестала быть для себя надёжной точкой опоры, потому что когда доверие к себе подорвано, внешний контакт начинает выполнять функцию костыля, а затем – протеза, и в какой-то момент ты уже не идёшь рядом, а опираешься всем весом, боясь сделать шаг самостоятельно, потому что кажется, что равновесие возможно только через другого.

Любовь – это когда ты выбираешь быть рядом.

Зависимость – когда ты боишься остаться без.

И эта разница не в словах, а в ощущениях, потому что в любви ты можешь чувствовать тревогу и не исчезать, можешь злиться и не терять право на близость, можешь быть несовершенной и не бояться, что за это тебя лишат тепла, а в зависимости любое напряжение переживается как угроза разрушения, как сигнал тревоги, требующий немедленного сглаживания, извинений, уступок, потому что на кону стоит не связь, а ощущение собственной ценности.

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.