

18+

С Е Р Г Е Й И В А Н О В

# 10 ШАГОВ К ЖИЗНИ



**Сергей Иванов**  
**10 шагов к жизни.**  
**От зависимости к свободе**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73386328](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73386328)*

*ISBN 9785006929722*

**Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Вы желали любви, а оказались в цепких когтях манипулятора? Лишились своих интересов, друзей, всей своей жизни? За маской «стабильных отношений» лишь опустошение и одиночество? Познакомьтесь с опытом автора и историями реальных людей, прошедших через жернова зависимых отношений. На практике вы узнаете о признаках таких отношений, о приемах, которыми жертв загоняют в клетки. А также о преодолении и возрождении. Вы не одиноки и сможете начать жить заново.

# Содержание

Часть 1. Клетка	5
Глава 1. Зависимость	5
Глава 2. Признаки зависимых отношений	17
Глава 3. Как загоняют в клетку	31
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **10 шагов к жизни**

## **От зависимости к свободе**

**Сергей Иванов**

*Редактор* Евгения Беянина

*Корректор* Марина Тюлькина

*Дизайнер обложки* Тая Королькова

© Сергей Иванов, 2026

© Тая Королькова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0069-2972-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Часть 1. Клетка

## Глава 1. Зависимость

### Анна

Анна открыла глаза и попыталась что-то разглядеть в мутной жиже. Она не дышала уже давно – отвыкла. Жила без воздуха. Прислушалась. Тишина... «Что со мной? Что происходит? Да где я вообще?» – вопросы поднимались волной.

Так Анна очнулась на дне болота, где, судя по всему, провела не один год и даже не заметила этого.

Память чуть приоткрыла завесу и испуганно выглянула наружу. Анна вспомнила: на дно её затянул крокодил. Он предварительно лишил её чувствительности вниманием, ухаживаниями, затуманил голову обещаниями. Амнезия подействовала – и жертва приняла охотничьи повадки хищника за проявления любви. Она хотела в это верить и всегда сама была готова слушать, а в ответ дарить внимание и заботу. Считала, что и все остальные способны на это. Анна представить не могла, что человеческое существо может рассматривать ближнего как жертву. Затянуть в свое логово, сломить и обездвижить, а затем использовать в качестве пищи. Эта дикость не укладывалась в голове. Именно отрицание очевидного и мешало оценить опасность, защитить свою жизнь.

А вот он сам: развалился под затухающим солнцем Анны... Лежит. Переваривает её сердце, печень или откушенную ногу. Саму Анну он спрятал под корягу на дне и доводит до нужной кондиции. Разлагает личность. Внушает чувство вины, внимательно следя за самооценкой жертвы, держит её на приемлемо низком уровне. Этим он владеет виртуозно.

Крокодил моментально обесценивает успехи Анны, которых со времени их знакомства становится всё меньше и меньше. Вот последний мелкий бытовой случай: она купила посуду и узнала, что в подарок к набору идет ещё и отличная сковородка. Она так была довольна собой: удачно приобрела для дома нужную утварь и получила совершенно бесплатно замечательную сковородочку! Сразу захотелось поделиться радостью с ним. В ответ услышала, что магазины наживаются именно на таких дурочках, как она. Втюхивают всякий хлам. А она, простушка, ведётся. Дура.

Стало очень обидно. После взлёта радостных чувств – разочарование и ощущение своей никчёмности прибило к земле. И даже ниже. Снова погрузило на дно болота.

Нет, не всегда всё было плохо. Иначе она давно бы сбежала. Он умел пустить пыль в глаза. Другие женщины, которые не были близки с Анной, завидовали ей. А в кругу знакомых все считали его замечательным мужем. Как-то он умел всё плохое «слить» на Анну, а хорошее – присвоить, даже там, где его заслуг не было. Взять хотя бы этот случай с распродажей. Ведь скажет потом, что это он «классно затоварился».

Было и хорошее. Он мог оказать внимание, сделать подарок. В такие моменты сердце Анны оттаивало: «Вот, всё же хорошо, он любит меня, что я себе напридумывала?» Но всё равно чувствовала себя овцой. Не в смысле тупой, а в том смысле, что её постоянно стригут и держат про запас. Как еду, как ресурс. Только она отгадет, обрадуется чему-нибудь, обростёт мягкой шерсткой – он тут как тут и вмиг обреет её догола. Анне казалось, что это с ней что-то не так. Что ещё чуть-чуть, ещё немного, и она станет лучше. А он – оценит, поблагодарит, и всё будет хорошо. Но ей так и не удавалось дотянуться до неведомой планки.

В какой-то момент он перестал быть чутким манипулятором, как говорится, перегнул палку, или её терпение лопнуло. Поэтому сейчас Анна открыла глаза в реальности, которая представилась ей мутным дном. Она сама себе виделась куском мяса, а он – чудовищем. Она вдруг поняла, что такое знакомое лицо – лишь маска, за которой скрывается безликое серое нечто, которое высасывает её силы, жизнь. Она попыталась дышать – в ноздри ударил сладковатый запах гнили, и тогда её вывернуло. Анна оттолкнулась от болотного дна и впервые за многие годы поднялась на поверхность. Вдохнула свежий весенний воздух и услышала звуки мира. Над головой ярко светило солнце. Это было рождение.

Оставим Анну, ей ещё предстоит принять сложное решение, преодолеть внутреннее и внешнее сопротивление.

Теперь мы познакомимся с Кириллом.

## Кирилл

Кирюха был огонь-парень. Ай! Можно обжечься. Всем готов прийти на помощь. Манило его всё таинственное и загадочное.

Был примером для пацанов во дворе. Родители спокойно отпускали своих детей на море или в поход с ночёвкой, если знали, что будет Кирилл. «Там же Кирилл, что может случиться?» – так говорили они.

Девчонки на него засматривались. И умницы, и красавицы, и весёлые болтушки-хохотушки. А он не спешил, не привлекали они его. Раз в компании увидел тихоню Таню. Сидела смирно, не веселилась. «Почему эта девушка так грустна и печальна?» – спрашивал он себя. Ему казалось, что окружает Татьяну какая-то тайна.

Разговорились. Кирилл узнал о нелёгкой судьбе девушки. Отец-алкоголик тиранил её и бедняжку мать. Кириллу очень захотелось помочь Тане, развеселить её, показать, как широк и необъятен мир, как он прекрасен и сколько в нём всего интересного.

Завязались отношения, молодые люди стали встречаться. Часто, приходя на свидание, Кирилл заставлял Таню в слезах – не отпускала ситуация в доме. Кирилл не знал, как спасти любимую. Таня безнадежно вздыхала. Выхода нет. Тут его озарило – нужно забрать, увезти её из этого ужасного места.

Сделал предложение. Мама Тани помогла всё организовать быстро. Они поженились. Кирюха был счастлив: рядом с ним человек, которому нужна помощь, которому он нужен. Тане тоже было комфортно.

Но постепенно Кирилл с тревогой стал замечать, что Таня так же печальна, как раньше. Приходит с работы, а она сидит грустная у окна. «Что случилось, Танюш, что тебя беспокоит?» – спрашивал он. «Хватит на меня давить. Ты другому не можешь, что ли? Я что, на допросе у тебя?» – неожиданно вскинулась жена. «Что же со мной не так? – думал обескураженный Кирилл. – Что я делаю неправильно? Как можно порадовать жену? Наверное, я мало зарабатываю, – рассуждал он. – Конечно, я не могу отвезти Таню на курорт, купить ей шубу и машину. Надо исправиться, я сделаю это». Точно! Она же так восхищалась семьёй подруги Маши и её мужем! Сменил работу, купил Тане и шубу, и машину. А она – всё так же грустна. Он уже был уверен, что всё делает неправильно, что с ним беда, он плохой, не может помочь близкому человеку.

Его фотографии, планы путешествий и продуманные маршруты, все его интересы и мечты давно уже были заперты в металлический шкаф и преданы забвению. Все мысли крутились вокруг любимой:

– Как ещё я могу помочь Танюше?

– Нет, друзья, какие посиделки! Я домой, к своей Тане!

– Да какой там спорт, мне к Тане надо.

– Спасибо за приглашение, я у Тани спрошу, сможет ли она.

А она всё так же грустит. «Надо занять этот пост – вот тогда она порадуется, похвалит меня, скажет, какой я у неё молодец и как она мною гордится». Планки поднимались выше и выше, Кирилл прыгал и прыгал. И никак не мог понять, что происходит.

Дома была такая тяжёлая атмосфера, что не выживали даже комнатные цветы. Татьяна не скрывала недовольства мужем. Знакомых становилось всё меньше. Каким-то образом испортились отношения с родителями Кирилла. Зато тёща теперь появлялась намного чаще. Сначала Кирилл этому радовался (Таня всё время общалась с мамой, что-то обсуждала с ней), пока, копаясь в огороде, случайно не услышал их разговор. Таня с мамой, непринуждённо беседуя, прогуливались по садовой дорожке. «Да этот мой, представляешь, купил сестре телефон в подарок, а я его прошу денег на боножки дочери – не даёт», – услышал Кирилл. Он опешил: ведь только накануне удалось хорошо заработать, и сразу дал Тане на всякие женские штучки сто тысяч. К тому же деньги всегда лежат в известном месте. И телефон в подарок купил не своей сестре, а Таниной. Он оторвался от грядок и удивлённо произнёс: «Танюш, ты что такое рассказываешь маме? Я ж дал тебе деньги, покупай всё, что нужно». «Что ты, что ты! – замахали обе руками. – Ты всё не так понял, мы вообще о другом говорили».

Кирилл уже не понимал, что происходит. Слышал или не слышал? Было или не было? А что вообще было? Потерялся. Обсудить, проговорить не с кем. Друзья давно ликвидированы, отсечены, Кирилл оказался один. В горле стоял ком.

Стал попивать. К вечеру граммов 200—300 уже стабильно было в нём.

Вот тогда он услышал шелест крыльев стаяк летучих обезьян. Это были какие-то знакомые, подружки, ещё кто-то. Соседки. Они появились, словно бы из ниоткуда, и были уверены, что Кирилл алкоголик, бездельник, а Таня всё держит на своих хрупких плечах. Тянет семью. Ещё и мужа на себе несёт. Везде слышался их шёпот и хлопанье крыльев. Везде их осуждающие взгляды. Кирилл был согласен: да, ни на что не годен. Таня с мамой правы, такого мужа надо гнать поганой метлой. Так они всё время говорили. Только алкоголь снимал боль от осознания своей никчёмности.

Так он превратился в алкаша, который тиранил Таню и бедняжку мать.

В отличие от Анны (ей хватило внутренних ресурсов осознать, где она оказалась) Кирилл без посторонней помощи не справится.

## **Зависимые отношения**

«Что за дичь?» – можно подумать, прочитав эти две истории. Словно сценарий дешёвого сериала или плод больной

фантазии. Если бы это оказалось выдумкой – было бы прекрасно. Нет. Это то, что творится в душах людей. В семьях. За окнами многоэтажек. Прямо на наших глазах. А может быть, и с нами.

Спросите: «Почему „может быть“? Разве непонятно, какие у нас отношения – здоровые или токсичные?» Вы удивитесь, но это так: даже если отношения напоминают фильм ужасов, понять это бывает сложно.

Потому что мы так привыкли с детства. Видели только такой пример. Или оказались в безвыходной ситуации материальной и физической зависимости. Разберемся, почему безвыходной. Дело в том, что в подобных отношениях царят двойные стандарты, спутанность, туманность, неопределённость. Много не договаривается, замалчивается, установлены запреты и негласные правила. Потому что мы смогли приучить себя не чувствовать боль, не слышать и не понимать своих эмоций, мы научились отстраняться от самих себя в пользу партнёра.

Мы так привыкли и считаем, что так и надо. Никто не учит нас строить здоровые отношения. Что я знал об отношениях, когда вступал в брак? Моё представление складывалось из детских воспоминаний о скандалах родителей, из страха, вины и стыда, которые я испытывал. Также в комплект моих познаний входили слезливые песни о несчастной любви, рыцарские романы и байки друзей. Вот такой винегрет. Сложно выстроить что-то путное на подобном фундаменте. Пример-

но такой же набор «сделай отношения сам» имеет почти каждый родившийся в период распада СССР. Потому что в девяностые очень многим взрослым было не до отношений и детей, надо было выживать.

Зато этот набор – хорошая основа для зависимых отношений. В них находится подавляющее большинство нашего окружения. С той или иной тяжестью токсичности. Не хочется в это верить. Особенно если окажется, что сам находишься именно в таких условиях. Да, срабатывает элементарная психологическая защита, которая называется отрицание – «это неправда, это не про меня». Но если бы это было «не про нас», не было бы такого количества разводов. Смотрите данные Росстата: в 2013 г. 54,50% браков закончились разводом, в 2014 г. – 56,58%, в 2016 г. – 61,70%, в 2017 г. – 58,24%. Да, часть этих разводов фиктивна. Так же, как формальна и часть браков – отношения в них давно сведены на нет, но: «куда пойти», «что скажут люди», «что подумают дети» и прочее.

Итак, что такое зависимые отношения? В эти отношения человек «влипает». А из них или «вылетает» сразу, как пробка из бутылки с шампанским, или выползает пережёванным и едва живым. Оставляя за собой шлейф из загубленного здоровья, потерянного имущества, времени и интересов.

В любых отношениях, даже самых здоровых, есть доля зависимости. Например, жена в декрете, занимается воспитанием детей, тогда как её супруг работает. Она зависима

от него материально. Но – добровольно и сознательно, для достижения общего блага. Когда мы любим близких и заботимся о них, мы переживаем за них, их чувства важны нам – мы зависимы эмоционально и психологически. Это в пределах нормы. Токсичные зависимые отношения начинаются тогда, когда есть перекос, когда уровень зависимости становится чрезмерным.

Представьте, что между двумя людьми расстояние – ровно двадцать шагов. Каждый делает свои десять навстречу другому. А в токсичных зависимых отношениях так: вы делаете свои десять шагов – никого. Вроде как человек даже дальше стал. Ещё десять, потом ещё пятнадцать. Вот вы уже бежите, перепрыгиваете через препятствия. Кусты, заборы. Яма с водой. Обруч с огнём и кинжалами. Всё бежите и бежите. Вам некогда подумать, осознать в этой скачке, что уже превратились в загнанную лошадь. Вязнете в другом человеке.

В этих отношениях уже давно нет любви. За внешним фасадом всё наполнено тревогой и отчаянием. Вот как описал своё внутреннее состояние человек, чья семья считалась образцово-показательной:

Загнанный зверь оказался в ловушке!  
Словно в прицеле вишу я на мушке.  
Словно зажатый в берлоге медведь —  
От безысходности хочу я реветь.

Весь превратился в слух и чутьё:

Замер и жду, что скажет оно.  
Весь изготовился я для прыжка —  
Натянут, словно гитары струна.

Голос инстинкта кричит мне: «Беги!  
Всюду опасность вокруг – посмотри!»  
Птицы тревожно взмыли в полёт,  
Всё вокруг смолкло, никто не поёт.

Травы пригнулись, и ветер затих...  
Словно в преддверии бури той миг...  
Тени смыкаются над головой —  
Ждут, когда падёт тот герой!

Как люди доходят до такого? Почему то, что может стать радостью и трамплином для роста, оборачивается темницей с камерой пыток?

Причина любой зависимости (от человека, пищи, алкоголя и прочего) в том, что мы снимаем с себя ответственность за наше внутреннее состояние. В отношениях зависимость возникает, когда наши важнейшие потребности в любви и заботе связываются только с партнёром. Мы начинаем верить в то, что нигде больше не найдём счастья и любви. Поэтому бредём и бредём, отдаём, стараемся быть нужными и хорошими. Но не получаем взамен такого же внимания. В итоге надежды превращаются в отчаяние и разочарование. Безнадёга.

## *Резюме*

1. Зависимость – это выученная форма поведения, когда состояние комфорта связывается только с объектом влечения.

2. Зависимые отношения – это отношения, в которых удовлетворение важнейших потребностей в любви, счастье, благополучии связываются с одним человеком. Такие отношения деструктивны, наносят вред, ограничивают развитие. Характеризуются уходом от реальности.

3. Созависимость – это отношения с человеком, имеющим какую-либо зависимость (жёны алкоголиков, наркоманов, игроманов), когда жизнь в целом здорового человека крутится вокруг пагубного пристрастия партнёра.

# Глава 2. Признаки зависимых отношений

## 1. Нарушение личной ответственности

Именно так мы и влипаем – берём на себя больше, лишая другого его ответственности. Или отдаём свою. В отличие от здоровых отношений, где каждый отвечает за себя и помогает другому.

Женщина возится с алкоголиком-мужем, хотя её жизнь превратилась в ад. Но она считает, что должна это делать. Что этот здоровый кабаняка без неё пропадёт. Он рад включиться в игру и тоже старается – периодически превращаясь в беспомощного младенца со своей вечной бутылочкой. За ним нужен глаз да глаз. Он ребёнок, а она – строгий родитель.

Ещё пример перекоса. Молодая дама убеждена в том, что раз мужчина взял её, то он «должен»: обеспечить её морально, материально, развлечь, накормить и осчастливить. Теперь не она, а этот другой ответственен и за её жизнь, и за её счастье, и за её финансовую и эмоциональную свободу. Неудивительно, что он превращается в тирана, а она – в жертву. А потом наоборот – роли будут меняться постоянно.

Вспомним историю Кирилла. Он пришёл к своей Тане как *Спасатель*. Спас свою принцессу из ужасного замка, где

она была *Жертвой*, а её отец – *Тираном*. Очень скоро они сменили роли, Кирилл стал *Тираном*, а Татьяна – *Жертвой*, её мама – *Спасателем*, и – вуаля! – круг замкнулся.

Всё это одна и та же опера. Так называемый треугольник Карпмана, или треугольник судьбы. Три вышеназванные психологические роли партнёров в зависимых отношениях (жертва, преследователь и спасатель) как раз описывает эта модель. Для её включения достаточно кому-то одному взять на себя роль жертвы или преследователя. Остальные персонажи обязательно найдутся. Участники будут играть в пинг-понг, отбивая мяч ответственности друг другу. Могут сменить партнёров, но шоу должно продолжаться – снова всё пойдет по кругу.

Здесь всюду ложь. Театральность. На самом деле жертва не так беспомощна. Спасатель не помогает. А тиран не имеет обоснованных претензий. Каждый стремится получить свои выгоды. Но в этой войне все теряют себя, и личные границы размываются. В итоге проигрывает каждая сторона.

## **2. Общий негативный фон**

Конфликты неизбежны в любых отношениях. Между мужчиной и женщиной, между родителями и детьми, друзьями. Так выстраивают отношения и устанавливают границы. Но! В здоровых отношениях люди испытывают преимущественно позитивные чувства – любовь, нежность, эмпатию. Да, вчера поссорились, зато сегодня каааак помири-

лись! Бывает. Постепенно границы выстраиваются, коммуникация налаживается. Каждый знает, какую черту ему переходить нельзя. Контакт есть.

В зависимых отношениях (вспомним загнанного в ловушку зверя) основной фон негативный. Тревога. Опустошение. Озлобленность.

Смотрите.

*Владимир приходит с работы, заранее настраиваясь на очередной акт тихой войны. На работе его считают весёлым и классным. Но перед уходом домой, как он говорит, ему нужно «упаковать весь свой космос» и «быть готовым». На ответственной, сложной работе он отдыхает от дома, от душной атмосферы, царящей в нём.*

*Как к вечеру готовилась Катя, Владимиру неизвестно, но тревожит его: «Что на этот раз?» Не поджидает ли дома «тяжёлая артиллерия» в лице тёщи. Поэтому он заранее окапывается в глухой обороне и готов встретить натиск врага.*

*Катя при встрече целует его на пороге, стараясь незаметно обнюхать. Нет ли запаха алкоголя или чего-нибудь ещё. Он замечает это и мысленно презрительно улыбается. «А не глотнуть ли мне в следующий раз для запаха... Может, действительно завести какие-нибудь шашни, чтобы уж было, за что всё это терпеть?» – проносится у него в голове.*

*– Как дела на работе? – спрашивает Катя.*

– Нормально, – отмахивается он, подумав: «Ведёт разведку, ну-ну».

– Это хорошо, – отвечает Катя, а мысленно: «Как я измотана, не припрёшься ли ты пьяным. Откуда мне знать, что ты на работе, а не с какой-нибудь шлюхой. Как меня это всё достало!»

Они оба «прочитали» то, что не было произнесено – давным-давно изучили друг друга. День за днём проходит на волосок от ссоры. Достаточно искры, чтобы взорвать этот пороховой погреб. Но каждый съит всем этим напряжением по горло.

Поэтому Владимир утыкается в свой компьютер, играет в очередную стрелялку, чтобы уйти от опостылевшей реальности. Катя демонстративно гремит на кухне посудой, чтобы хоть как-то выплеснуть гнев. Но постепенно уходит от той же реальности в рутинные дела. Ведь завтра всё повторится снова.

За маской чинности и благопристойности скрывается тяжёлый негативный фон. Он влияет не только на партнёров, но и на всё окружение. Особенно на детей. Да, в такой обстановке по углам висят топоры. Все эти подавленные, не выраженные отрицательные эмоции считываются бессознательно. Но этого никто из партнёров не желает замечать. Фасад, может, и хорош, внутри же – тихий ужас.

### **3. Негласные правила и запрет на чувства**

В нормальных отношениях каждый на равных правах свободно осознаёт, выражает и проявляет эмоции. Это не означает, что все орут друг на друга матом и бьются головами о стены. Поскольку общий фон отношений положительный, каждый свободно проявляет любовь, благодарность, интерес. Хвалит другого и поддерживает.

У каждого есть личные границы и каждый знает свою ответственность. Поэтому негативные эмоции не замалчиваются, а выражаются преимущественно в бесконфликтной форме. Если один устал и всё его раздражает, ему необходимо временно побыть в одиночестве, чтобы восстановиться, – это спокойно проговаривается. Другой – относится с пониманием. Люди спрашивают и отвечают прямо. Как есть.

*– Я устала, меня всё бесит, мне нужно полежать в ванне.*

*– А, понятно, тогда я тебя не трогаю, отдыхай. Ужин могу разогреть сам.*

В зависимых отношениях из-за размывания личных границ, постоянной смены ролей люди перестают осознавать свои эмоции. Или налагается запрет на их проявление: это опасно, вдруг «враг» прознает, что я думаю и чувствую!

Так как общий фон отрицательный, последствия могут обернуться катастрофой. Кроме того, нужно поддерживать видимость благополучия. Это очень энергозатратно.

Эмоции подавляются, вытесняются, скрываются и накапливаются в глубине. Необходимо их выплеснуть – и происходят взрывы. Или эмоции уходят в тело, вызывая болезнь

(психосоматика). Да, есть такие ушлые прижимистые мужички, у которых от онкологии умирает уже третья тихоня-жена.

В деструктивных отношениях общение искажено. Партнёры делают не то, что говорят. Говорят не то, что думают и чувствуют. Речь наполнена двойными посланиями и манипуляциями. Упрёками и откровенными провокациями.

Представьте такую картину.

*Жена начинает демонстративно ковырять отвёрткой или стучать по стене молотком. Так как на своё замечание, что надо нечто починить, услышала: «Ну щааас...». И только после её демонстрации муж нехотя, со вздохом поднимается с дивана, начинает чинить. Супруги не проговорили важный момент. Для них ключевое слово в диалоге означает не одно и то же. В её понимании «сейчас» – это сейчас в буквальном смысле, то есть сию минуту. А он в это время лежал и планировал день, включая в уже прописанный алгоритм действий ремонт.*

*Так устроен его мужской мозг. Ему нужно включить действие в определённый момент времени. В его планах было через полчаса пойти выбрасывать мусор и по пути зайти к соседу, чтобы взять нужное для ремонта сверло или перфоратор.*

*Жена недовольна, что его пришлось опять «пинать». Он недоволен, что приступает к ремонту неподготовленным. Обоим было бы лучше, если бы муж сказал, к примеру: «До-*

*рогая, сейчас я прикидываю, как это сделать надёжнее и качественнее, через полчаса я схожу за нужным инструментом и к 18:00 всё будет сделано. Будешь принимать работу своего мастера».*

Из-за нарушения взаимопонимания участникам токсичных отношений приходится подталкивать друг друга к необходимым действиям. А это воспринимается как давление и насилие, вызывает агрессию, бунт или саботаж.

Показателем нарушения коммуникации являются двойные послания, в которых передаются два противоречащих друг другу требования. Поскольку прямо никто ничего не говорит, то большая часть информации подразумевается.

*Он: «Коля ходит в спортзал. Это круто» (я тоже хотел бы заниматься спортом, привести себя в форму, тем более, ты сказала, что у меня выросло брюхо – имеет в виду он).*

*Она: «Ну конечно, у него семьи нет, чем ему ещё заняться» (то есть если ты будешь ходить – значит, тебе плевать на семью).*

В итоге он не занимается спортом, обвиняет в этом жену, копит обиду и злость.

Или

*Она: «Ты всё время торчишь на своей работе и мало времени проводишь с семьёй». А через пять минут: «Нам вечно не хватает денег, ты должен больше работать». Он в ступоре.*

Таким образом, двойные послания содержат противоречие: что бы человек ни сделал (например, стал больше работать), он нарушит вторую часть послания (надо больше времени проводить с семьей). В любом случае будет «плохим», вызовет упрёки и недовольство. Если он скажет жене, что она выдвигает противоречивые требования, это вызовет новый шквал негатива.

#### **4. Изоляция**

*Лена и Слава поженились вскоре после того как познакомились. На пике романтики. На свадьбе жених ни на минуту не оставлял невесту, не давал даже пошептаться с подругами. «Надо же, как он меня любит!» – удивлялась Лена.*

*После свадьбы они поехали отдыхать с друзьями. На отдыхе Слава так же не оставлял её ни на минуту. Когда планировались совместные прогулки с друзьями, убеждал её проводить время только вдвоём, остаться в гостинице или пойти гулять в другое место, без друзей.*

*Лену это немного напрягало, она хотела и с девчонками поболтать, и со всеми вместе повеселиться. Но продолжала себя убеждать, что Слава просто сильно её любит.*

*По возвращении из свадебного путешествия Лена поделилась со Славой мечтой о собственном деле. Её даже удивило, с каким воодушевлением он поддержал идею, более того – предложил переехать в другой город, где бизнес пошёл бы*

лучше. Лена так была рада и увлечена проектом, что сразу согласилась на переезд.

В другом городе дело пошло. Декрет. Работа позволяла заниматься бизнесом дистанционно. Они всё время были вместе. Новых друзей не появилось. А все близкие остались в родном городе.

После родов у Лены заболела спина. Ей порекомендовали заняться плаванием, поэтому часа на три она стала уходить из дома. Это вызывало тихое недовольство мужа. Он обижался. Показывал своим видом, что ему не нравятся её длительные отлучки. Отыскивал повод придаться, показать, что она «плохая жена». После чего наказывал её длительным молчанием. Делал вид, что Лены нет, не разговаривал с ней. Бойкот мог длиться неделю, это приводило Лену в отчаяние. «Лучше бы уж разругались», – с тоской думала она.

Поделиться проблемой было не с кем. Ещё на первых порах совместной жизни все странички в соцсетях стали у супругов общими: «Слава и Лена». Её друзья никогда не знали, с кем реально в данную минуту общаются. Раньше она это воспринимала как проявление доверия и любви. А сейчас осознала, что оказалась в ловушке.

Ребёнок подрос. Они все вместе выбрались на машине в Европу. Однажды в парке развлечений, куда Лена повела сына на аттракцион, Слава потащил их в другую сторону. Она не выдержала: «Мы ж ребёнка привезли, дай его пора-

довать!» Муж вдруг вспыллил и заявил, что она вообще его ни во что не ставит, поэтому он уезжает. Развернулся и, действительно, уехал на машине. На звонки не отвечал. Её телефон вскоре разрядился.

Лена с сыном весь день гуляли по парку, вечером Слава всё-таки вернулся. По пути до дома молчали. По приезде Слава собрался и улетел к родственникам, оставив Лену одну.

После этого случая тревогу уже забили её родные и прилетели к ней. Когда об этом визите узнал Слава, он был в ярости. Сказал, что оставил Лену в назидание, чтобы подумала над своим поведением. Это было последней каплей.

В зависимых отношениях обсудить и поделиться своими тревогами не с кем. «Нельзя выносить сор из избы». А о некоторых вещах говорить просто стыдно. Постепенно все прежние связи и контакты сводятся к минимуму. Чтобы не вызвать недовольство партнёра, мы перестаём общаться с одними друзьями, других же супруг откровенно критикует или ставит запрет на общение с ними.

Когда хищник охотится, он, выбирая себе жертву, стремится отбить её от стада, чтобы потом настичь в одиночестве и уже спокойно насладиться трапезой.

В нормальных, здоровых отношениях жизнь вне семьи сохраняется. Мы общаемся с родственниками, с друзьями, с теми людьми, которые нам интересны.

Наше внутреннее Я – это не изолированная точка, а перекрёсток социальных связей. Самооценка и восприятие себя

зависят от отношений со значимыми для нас людьми. Мы реализуемся через наши социальные связи. В прямом смысле являем себя миру через других людей.

В здоровых отношениях мы получаем поддержку и принятие партнёра – значимого близкого человека. И гармонично реализуемся во внешнем мире. Наша личность развивается.

Поэтому отсечение, изоляция наносит прямой урон нашей личности. Калечит наше Я. Единственным значимым человеком становится партнёр, от которого исходит не поддержка, а внушение вины и стыда. Мы оказываемся во власти негативных переживаний, низкой самооценки и чувства одиночества.

## **5. Страх и безнадёжность**

Как бы мы ни обманывали себя, как бы ни уговаривали, что все так живут и всё нормально, мы ощущаем себя плохо. Когда болевой порог превышен, психологическая защита не справляется. Из подсознания до нас просачивается правда о том, что мы в ловушке. Мы чувствуем безысходность, но не делаем ничего, чтобы выйти из негативных обстоятельств и улучшить свою жизнь. Смиримся с бессилием.

Эффект выученной беспомощности был открыт в ходе эксперимента с собаками, которых били током под звук сирены. Вместо ожидаемого результата – убежать, несчастные животные ложились и обречённо терпели боль. Они выучи-

лись беспомощности после нескольких неудачных попыток избежать боли.

Затем последовал эксперимент в доме престарелых. Но уже без садистских методов, просто разделили стариков на две группы – на тех, кто сам решал, как жить, и тех, за кого делали абсолютно всё. Первой группе экспериментаторы сообщили, что жильцы сами решают, как проводить свой досуг, как будут выглядеть их комнаты, где – стоять мебель. Второй же группе сказали, что персонал намерен делать за стариков всё, окружив их максимальной заботой. Если первой группе предоставили возможность выбирать и контролировать ситуацию по различным жизненным вопросам, то большинство решений, касающихся жизни второй группы, принималось руководством.

Исследование показало, что сохранение контроля благотворно влияет на самочувствие пожилых людей, а также позволило предположить, что в жёстких условиях невозможности выбирать пациенты могут проявлять даже саморазрушительное поведение – отказываться от еды и лекарств, так как это единственное, что они ещё могут выбирать.

При чём тут мы? А вот при чём. Если хотите лишить кого-то жизни, не нужен киллер – заберите его контроль над своей жизнью, и всё. У человека пропадает интерес к жизни, его состояние ухудшается. Это и установил эксперимент в доме престарелых.

Нам может быть страшно оставаться в токсичных отноше-

ниях (это как удары током), но и уйти из них – тоже страшно. Словно у нас нет иного выбора, кроме как лечь на пол и, поскуливая, терпеть разряды. Можем даже планировать побег. «Я уйду, когда дети вырастут». Или «вот будет куда переехать – сразу же». А переехать некуда, дети вырастут только через 10—15 лет. И тогда лучше не думать. Так и держим эти планы под грифом «Совершенно секретно».

Мы можем бояться оставить партнёра. Переживаем, как же он без нас? Жалко. Пропадёт. Себя самих нам не жалко, мы готовы терпеть и дальше и жертвовать собой.

Можем бояться остаться одни. Мы же такие маленькие без нашего партнёра в этом огромном бушующем мире. Точки опоры в нас нет. Вся ответственность передана другому, внешние связи обрублены.

Боимся, что подумают люди, как воспримут разрыв дети и наши родители. Словно людям есть до этого какое-то дело. Будто тихая война, скандалы и атмосфера гнёта – лучший пример для детей. Или родителям приятно видеть нас несчастными загнанными лошадьми.

Не того надо бояться. Но страх пронизывает всё. Надежды нет, а будущее представляется в мрачных тонах. Мы уже ничего не ждём. Слишком устали и измотаны.

*«С ней плохо, а без неё ещё хуже. Вот я, как побитый щенок, иду к своему хозяину», – так говорит один мой знакомый.*

В здоровых отношениях мы вместе, потому что нам так

лучше. Мы каждый день заново выбираем идти по жизни друг с другом. Ведь мы чувствуем свободу выбора и знаем, что в любой момент можем прекратить отношения. Но зачем? Когда вместе хорошо. Мы строим планы на будущее. Оно полно надежд. А мы уверены, что впереди ещё столько светлых и радостных дней.

### *Резюме*

В зависимых токсичных отношениях:

1. Ответственность спутана. Критически много установок «должен/должна». Размыты личностные границы.
2. Общий негативный фон. Идёт тихая война.
3. Эмоции подавляют, замалчивают. Преобладают непрямое общение, манипуляции.
4. Изоляция в общении и отсечение связей вне отношений.
5. Страх выйти из отношений. Мрачный взгляд на будущее.

В здоровых отношениях:

1. Прямая ответственность и чёткие границы.
2. Общий положительный фон. «Дома лучше, чем везде».
3. Прямое общение и выражение эмоций.
4. Включённость и активность во внешней жизни.
5. Ощущение свободы, вера в будущее.

## Глава 3. Как загоняют в клетку

*Abuse – насилие. Абыюзер – человек, который угнетает близких. Морально и физически.*

Болота встречаются в лесу. Туда лучше не попадать, и люди обходят их стороной. Болото может быть на работе. Пусть скучно, зато спокойно. Люди ходят на службу, чтобы купить квартиру и съездить в отпуск.

Есть отношения – болото. Это опасные трясины, которые выглядят как весёлая цветная лужайка, где так хочется побегать и порезвиться. А сделаешь шаг – пропадёшь навсегда. Окажешься на дне с крокодилом в обнимку.

Сразу такое не разглядишь. Люди-хищники мимикрируют под жизнерадостных и клёвых. Они выбрали жертву. Моментально, за одну встречу, а то и заранее – через соцсети, просчитали её и подстроились.

Вы поражены «совпадениями»! Столько общего: вы всегда мечтали поехать в Китай – и он, оказывается, тоже. Идёт на опережение, рассказывает о своих великих китайских планах. Вы без ума от слонят – и он говорит, что у него коллекция слоников. Даже показывает вам фото слонёнка.

Самое главное в жизни – доверие и принятие, глубоко убеждены вы? И вот он уже полчаса выступает с пламенной речью о братстве Доверия и Понимания, которое сам и воз-

главляет.

А вы развесили уши и широко раскрыли рот, на седьмом небе от счастья: этого не может быть! Но вот она – вторая половинка! Значит есть! Эйфория. Бегаете, держась за руки, под дождиком босиком.

На самом деле вы потеряли бдительность. Попали в умело расставленные силки. Рекламная акция заканчивается. Включается рабочая программа, когда партнёр говорит: ну вот, попрыгали, а теперь впрягайся и потопали пахать.

Моему знакомому бывшая жена (поэтому сейчас и бывшая) сразу после ЗАГСа сказала: «Мы женаты, и...» далее шёл свод правил, список требований и ограничений. По сути, после проставления штампа в паспорт он ложился спать с одной Машей, а наутро это была уже другая Маша.

Для кого-то спусковым крючком, сигналом к действию будет ваше признание в любви (это для совсем юных, начинающих абьюзеров), затем секс. Кто-то из них более терпелив и осторожен (это приходит с опытом, после того как несколько жертв сбежали) и укрепляется на чужой территории более основательно. Ему нужны гарантии – совместное проживание, брак, а ещё лучше – дети. Чтобы жертва уже была повязана и так просто не могла сбежать.

Как только он почувствовал, что получил человека в собственность (так они воспринимают другого), поведение меняется. Наедине он позволяет себе с вами то, чего не позволит на людях. Это «милые» в обществе типы, которые дома

терроризируют близких. Из-за пустяка такой партнёр может превратиться поистине в исчадь ада.

*Коллега по работе Наталья рассказывает, как встречалась с «шикарным мужчиной», известным в обществе, умевшим поразить воображение! Даже спустя 20 лет после расставания Наталья вспоминает его подарки и широкие жесты. Как он показал мир, как мог заехать «случайно» в лес, открыть багажник, а там – корзина с цветами, шампанским, бокалами и фруктами.*

*Но сказка быстро кончилась. Начался ад длиной в несколько лет. Очень быстро он стал настаивать на совместной жизни, что в её планы не входило. Наталья недавно развелась с мужем, и ей хотелось пожить для себя. Тогда из галантного кавалера её друг превратился в маньяка-преследователя. Не давал ей вздохнуть. Знакомых у него было много, поэтому, если Наталья появлялась в обществе, через полчаса он был уже там. Её жизнь наполнилась страхом. Она мечтала о том, чтобы исчезнуть, или чтобы он... провалился.*

Во всех примерах можно увидеть нечто общее. Я образно представляю это так.

*– Наш семинар объявляю открытым! Сегодня мы разберём главные ошибки. Так, Петров, почему твоя жена посмела подать на развод? – начинает учебную практику Главный.*

*– Ну... я... – мямлит растяпа-абыюзер Петров.*

– Понятно, остаёшься на внеклассное занятие! Продолжаем. Сидорова! Ты здорово заморила двух мужей, – хвалит Главный. – Один спился, у второго онкология. Учитесь, класс, у Сидоровой! (Аплодисменты.) Но с третьим-то что? Ты знаешь, что он замышляет побег? Стал следить за собой?

– Кааак? – удивляется Сидорова. – А если я...

– Не надо!

– А может?..

– Не может!

– А что, если...

– Вот это попробуйте.

У меня такая картинка. Вот, ей-богу, словно абьюзеры собираются все вместе и проходят обучение, как манипулировать партнёром, как подчинить его, унижить, внушить ему чувство вины и стыд. Независимо от пола и социального статуса порабощение идёт по одному сценарию. Именно поэтому, когда начинаешь общаться с теми, кто прошёл через токсичные отношения, почти каждый может узнать в истории своего бывшего мужа или жену.

Да, о методах манипулирования и психологического насилия можно написать отдельную книгу и всё равно не учесть всех нюансов. К вам подберут индивидуальный ключ. Так вирус «вскрывает» клетку и проникает внутрь. У него набор отмычек, и он рано или поздно подберёт нужную. Если не за-

щищаться.

Но суть всех способов подчинения воли будет сводиться к нескольким базовым методам воздействия. Они идут в комплексе. Для абыюзера это как газ, тормоз, сцепление, руль в машине. Он владеет управлением виртуозно. Знает, когда надавить на газ, когда и как дрифтануть.

## **1. Главный рычаг воздействия – чувство вины**

Вспомните истории, которыми поделились Анна, Кирилл и Лена, – им постепенно внушили это чувство.

В ваше сознание различными способами внедряют вину. За всё: сделали не так, сказали не то, сами вы не такие. Заставляют сомневаться в себе, не упускают случая подвергнуть критике. Обесценивают ваши качества и успехи. Двойные стандарты, раздувание из мухи слона – для манипулятора все средства хороши. Отмычка подобрана, комплекс вины внедрён – осталось его периодически подпитывать. До тех пор, пока в руках манипулятора не окажется рычаг воздействия. Пульт управления вами.

## **2. Низкая самооценка**

Здесь очень тонкая игра. Ведь кровососу нужна не просто жертва. Нужен богатый источник энергии, пища. Безвольная серая мышь его не устроит.

Поэтому в режиме рекламной акции он завлёт такую умницу, как вы. А теперь его задача – вселить в вас сомнение

и держать вашу самооценку на приемлемом для него низком уровне. Как рабов кормили ровно тем количеством пищи, которого было достаточно, чтобы не померли раньше времени.

Он чутко и зорко следит за вашей самооценкой. Не допускает ни в коем случае, чтобы вы снова поверили в себя и осознали, какой вы на самом деле интересный и богатый талантами человек.

Обесценивается всё, что связано с вами. Вы постоянно сомневаетесь, а он критикует и напускает туману. Вы теряетесь и уже не понимаете, что истинно, что ложно.

Царь-приём для регуляции самооценки, метод ковровой бомбардировки – это «удар по больному месту». Ещё в режиме разведки, а также в медовый месяц рекламной акции о вас были собраны все разведанные. Самые главные из них – стратегические – ваши больные места: отношения с родителями или детьми; особенность внешности или характера. И так далее. Он узнаёт вашу слабость, и когда появляется необходимость, коротким тычком по больному месту отправляет в нокаут. Этот приём сразу вызывает у вас чувство вины, стыда и никчёмности.

Затем партнёр, вероятно, скажет, что с таким ничтожеством может быть рядом только он. Делает одолжение, что всё ещё не оставил вас. И вы рассыпаетесь в благодарности, целуете ноги, пресмыкаетесь.

### **3. Контрастный душ**

Для регуляции самооценки применяется «контрастный душ», или «качели», или «медовый месяц». Это разные названия одного и того же «цикла абьюза». С его помощью вас обривают или доят, едят или выжимают соки.

«Цикл абьюза» проходит несколько фаз.

*А. Голод (напряжение).*

Кровосос планирует нападение. Он изголодался и готовится нанести удар. (Если описанное в книге – отчасти ваша история или случай кого-то из близких, вы умеете распознавать этот голод, он читается в глазах и поведении абьюзера). Сознательно или бессознательно, манипулятор подготавливается заранее. Чаще бессознательно – он ведь считает себя нормальным человеком. Абьюзер не способен критически оценивать своё поведение.

*Б. Повод.*

Даже если вы безупречны – повод будет найден или создан. На ровном месте кровосос срывается. Вас окатят помоями и ледяной водой, даже если вы только пять минут назад приготовили ему любимое блюдо, сделали подарок или ублажили другим образом. Гнев, ничем не оправданная злость и агрессия. Вы в полной растерянности, в недоумении, в ступоре. Срыв происходит, когда вы этого не ожидаете. После такой внезапной атаки вы ощущаете полный упадок сил.

*В. Поглаживание.*

Вас нужно успокоить, снова втереться в доверие, напустить тумана. Он находит оправдание своему поведению. Или, как головоногие, выпускает в вашу сторону облако чернил (применяет газлайтинг – ниже я опишу подробно, что это такое). То есть морочит голову. Говорит, что вы чересчур резко на всё реагируете (это после того, как он «бегал с матюгами и швырял ложные обвинения»), что вы слишком эмоциональны, да и вообще всё было не так, как вы себе вообразили! А ещё скажет, что надо двигаться дальше, работать над отношениями (конечно же, вам, с ним-то всё ок). И добавит, что в ссорах нет ничего ужасного, это жизнь. Главная его задача – заставить вас сомневаться в адекватности своего восприятия. Манипулятор подаёт событие в выгодном ему контексте, выставляет вас глупым (глупой), а себя – умницей и безвинно пострадавшим.

# 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.