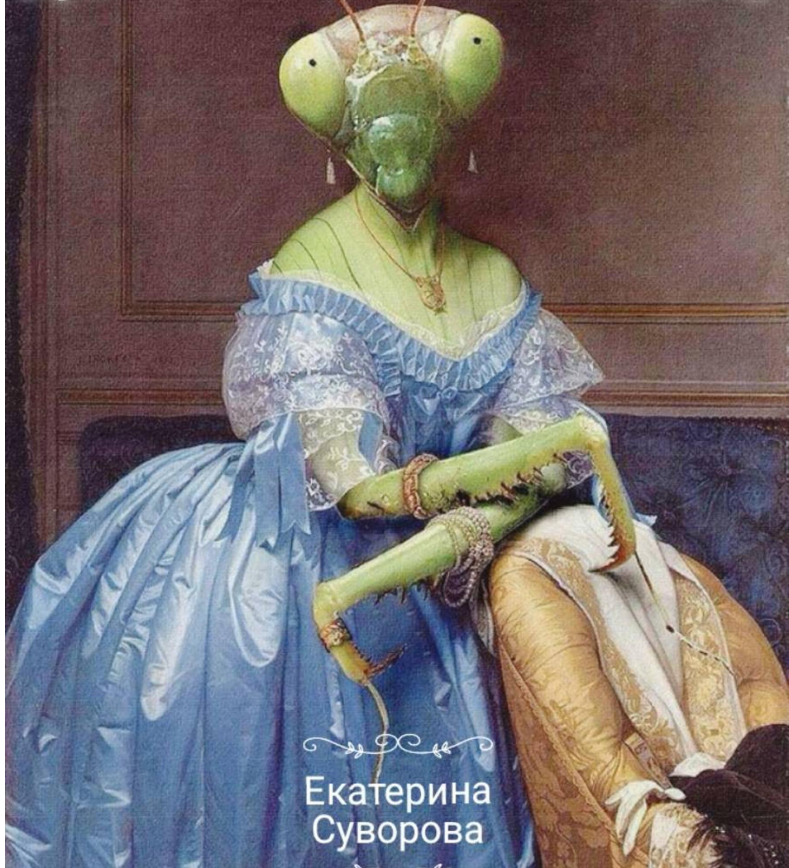


Любовь и  
прочие  
разрушения



ВДРУГ АБЬЮЗЕР ЭТО Я?



Екатерина  
Суворова

# Екатерина Суворова

## Вдруг абьюзер - это я

<https://litres.ru/73550976>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Учимся здоровым отношениям.

Знаете момент, когда листаете ленту, натываетесь на статью "10 признаков абьюзера" и понимаете, что все десять — это вы? Ну, или хотя бы восемь? Или вы просто задумались: "А что, если проблема и во мне тоже?"

Поздравляю, вы только что сделали первый шаг в клуб "Осознал(а) — уже не безнадежен(на)".

Эта книга — не нравоучительный трактат психолога. Это честная, смешная и местами неудобная история обычной женщины, которая однажды посмотрела в зеркало и не смогла отвести взгляд. Которая обижалась молчанием, устраивала скандалы из-за криво висящего полотенца и искренне считала, что это и есть "любовь".

Для тех, кто подозревает, что проблема и в них тоже, но боится это проверить. Для женщин и мужчин, готовых посмотреть на себя без прикрас.

Важно: если вы дочитали до конца — подарите эту книгу партнёру. Потому что всё это работает на 100% только если

стараются оба. А если он/она обидится — ну, тогда у вас появится ещё одна тема для размышления. Тоже неплохо.

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ: А ведь абьюзер это я.	5
ЧАСТЬ 1: ВЕЛИКОЕ ОТРИЦАНИЕ (Или как я узнала себя в чужом посте и решила, что это просто аккаунт взломали)	11
ГЛАВА 1: То самое утро, когда зеркало сказало правду (а я послала зеркало)	11
ГЛАВА 2: Чек-лист токсика: поставь галочку, если узнал себя (галочек будет до фига, не пугайся)	21
ГЛАВА 3: Мои бывшие – козлы? Или козёл я?	29
ГЛАВА 4: Я не абьюзер, я просто эмоциональная и страстная! (Отрицание)	39
ГЛАВА 5: Тест "Найди отличия между мной и героиней фильма "Исчезнувшая"" (подсказка: их почти нет)	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# Екатерина Суворова

## Вдруг абьюзер - это я

### ВСТУПЛЕНИЕ: А ведь абьюзер это я.

Честное предупреждение: если вы ищете книгу, где пожалеют бедную жертву и пнут злого абьюзера – закрывайте. Тут жалеть будут по-честному, и не факт, что вас.

Всё началось во вторник. Обычный вторник, каких в моей жизни было тыщи. Я сидела на кухне, пила чай и листала ленту. Где-то на заднем плане мой мужчина мыл посуду. Мыл он её, надо сказать, с таким видом, будто я его заставляю разгружать вагоны где-то за полярным кругом.

– Что-то случилось? – спросила я с интонацией сапёра, который подозревает, что сейчас рванёт.

– Всё нормально, – ответил он голосом, которым говорят "всё нормально" только тогда, когда всё пипец как ненормально.

И тут меня понесло. Вы же знаете этот момент, когда внутри что-то щёлкает, и ты уже не можешь остановиться? Я завелась с пол-оборота:

– Ты вечно недоволен! Вечно у тебя всё не так! Я сижу, чай пью, минуту покоя нет! Вечно ты с кислой миной, вечно я виновата, вечно...

Дальше было много слов. Красивых, сочных, убедительных. Я так увлеклась процессом, что даже не сразу заметила, что он не спорит. Он просто стоит, смотрит на меня уставшими глазами и молчит. А потом тихо так говорит:

– Слушай... а ты когда-нибудь читала про абьюз?

Я аж поперхнулась.

– Чего?

– Ну, абьюз. Токсичные отношения. Признаки абьюзера. Почитай как-нибудь. Просто интересно твоё мнение.

И ушёл в комнату. А я осталась с чашкой чая и странным чувством, будто меня только что не то послали, не то диагностировали.

Вы, конечно, понимаете, что я сделала. Как только за ним закрылась дверь, я полезла в гугл. Ну чисто поржать, чисто посмотреть, что там за бред этот интернет пишет. Чисто чтобы убедиться, что он, конечно, козёл, раз такие вещи предлагает читать.

Я вбила в поиск: "признаки абьюзера в отношениях".

И понеслось.

Чек-лист первый: "Вы постоянно контролируете партнёра". Ну, блин, я не контролирую, я просто интересуюсь. "Где был, с кем был, почему не позвонил" – это же забота, да? Да?

Чек-лист второй: "Вы обесцениваете чувства партнёра".

Ну, когда он говорит, что устал, а я отвечаю "ты устал? да я на работе за день так устаю, что ты вообще..." – это ж не обесценивание, это я просто делюсь опытом. Да?

Чек-лист третий: "Вы используете молчание как наказание". Ну, я не наказываю, я просто обижаюсь и жду, пока он сам догадается, в чём виноват. Это ж нормально? Да?

Чем дальше я читала, тем холоднее мне становилось. Я как будто смотрела в зеркало, которое показывало не моё лицо, а мою душу. И зрелище было, скажем так, на любителя.

А потом я дошла до газлайтинга.

Вы знаете, что такое газлайтинг? Я вот не знала. Думала, это что-то про газовые плиты. А оказалось – это когда ты убеждаешь человека, что реальности не существует, а есть только твоя версия событий. И я вспомнила, как на прошлой неделе мы ссорились из-за того, что он сказал какую-то фигню, а я утверждала, что он этого не говорил. И он уже сам начал сомневаться: "Блин, может, и не говорил...". А я такая: "Конечно не говорил, тебе показалось, у тебя память девичья".

И тут до меня дошло.

Я закрыла ноутбук и минут пять, сидела просто глядя в стену. Потом открыла снова – вдруг там другая статья подгрузится, где написано, что на самом деле абьюзеры – это мужики, которые бьют и не дают денег, а я просто эмоциональная женщина с богатым внутренним миром. Но нет, интернет был беспощаден.

Я пролиставала ещё несколько статей. Везде было одно и то же: портрет абьюзера подозрительно напоминал моё фото. Там даже про "женскую логику" было – и то совпало.

В ту ночь я не спала. Я лежала и перебирала в голове всех своих бывших. Сколько их там было? Кого я называла "неудачником"? Кого – "маменькиным сынком"? Кого – "слишком чувствительным"? А если они были нормальными? А если это я довела каждого до ручки, а потом ещё и гордилась, что "опять попался не тот"?

Утро встретило меня тёмными кругами под глазами и одним-единственным вопросом: "Вдруг абьюзер – это я?".

И знаете что? Я хочу, чтобы вы прямо сейчас зацепились за эту мысль. Если вы читаете это и у вас ёкнуло – если вы хоть на секунду допустили, что проблема может быть в вас, – у меня для вас офигенная новость.

Вы уже победили.

Серьёзно. Настоящие клинические нарциссы, прожжённые абьюзеры, токсики с большой буквы "Т" – они никогда не задаются этим вопросом. У них всегда виноваты другие. Бывшие козлы, бывшие дуры, неблагодарные дети, тупые коллеги, страна не та, президент не тот, погода не та. Они могут прочитать эту книгу и сказать: "О, вот у меня партнёр прям как здесь написано, надо ему дать почитать". И не узнают себя даже под дулом пистолета.

А вы – узнали. Или хотя бы испугались, что можете узнать. И это значит, что с вами всё в порядке. Ну, не совсем в по-

рядке, конечно, раз вы тут, но дефекты характера – это не приговор. Это просто дефекты. Их можно отремонтировать. В отличие от клинических случаев, где ремонту уже ничего не подлежит.

Я хочу, чтобы вы запомнили это на всём пути через книгу. Да, мы будем разбирать ваши любимые приёмы. Да, будет стыдно. Да, захочется закрыть и сделать вид, что ничего не было. Но каждый раз, когда вы ловите себя на мысли "блин, это же про меня", говорите себе: "Я молодец. Я вижу. Я справлюсь".

Потому что осознание – это не поражение. Осознание – это входной билет в нормальную жизнь. Вы только что вошли. Поздравляю. Раздевалка слева, туалет справа, гардероб работает до восьми. Приятного вечера.

Эта книга – результат моего личного расследования. У меня есть личный опыт, опыт моих друзей, опыт моих бывших (некоторые из них согласились дать интервью, и это было отдельным кругом ада) и огромное желание разобраться: где заканчивается "я просто такой человек" и начинается "я выношу мозг близким"?

Я обещаю: здесь не будет менторского тона. Не будет советов сверху вниз. Не будет "психологи рекомендуют" и "правильные техники". Будут истории, будут ошибки, будут попытки стать лучше (иногда успешные, иногда – ну, хотя бы попытка засчитывается). Будут откровения, от которых захочется провалиться сквозь землю. Будут моменты, когда вы

закроете книгу и пойдёте извиняться перед кем-то. Будут моменты, когда вы скажете: "Боже, это же я!".

Эта книга для всех. Для женщин, которые узнают себя в моих историях. Для мужчин, которые найдут свои любимые приёмы. Для тех, кто подозревает, что проблема может быть в них, но боится это проверить. Для тех, кто устал быть жертвой и готов стать автором своей жизни.

И да, предупреждаю сразу: местами будет больно. Но больно – это полезно. А ещё будет смешно. Потому что, если посмотреть на наши закидоны со стороны, – это же чистая комедия. Трагикомедия. С элементами треша и угара.

# **ЧАСТЬ 1: ВЕЛИКОЕ ОТРИЦАНИЕ (Или как я узнала себя в чужом посте и решила, что это просто аккаунт взломали)**

## **ГЛАВА 1: То самое утро, когда зеркало сказало правду (а я послала зеркало)**

Знаете, есть такой момент в жизни, когда всё идёт нормально, даже хорошо, а потом – бац! – и какая-то мелочь переворачивает всё с ног на голову. Обычно это случается не вовремя. Как грипп в отпуске. Или смс от бывшего, когда уже забыла, а тут на тебе.

У меня таким моментом стало одно утро. Хотя нет, даже не утро. Скорее, один конкретный диалог, который я прокручивала в голове потом дня три.

Предыстория простая: мы с моим молодым человеком собирались на выходные за город. Я планировала это мероприятие неделю. Составила список, закупила продукты, продумала маршрут, забронировала домик, разложила вещи по па-

кетам – в общем, чувствовала себя главнокомандующей идеального отдыха.

Утро субботы. Я просыпаюсь за час до будильника (от возбуждения), бегом в душ, наношу макияж, который продержится все выходные, проверяю сумку трижды. Всё идеально. Выхожу на кухню, а он... сидит и пьёт кофе.

– Ты чего не собираешься? – спрашиваю максимально доброжелательно.

– А мы во сколько выезжаем?

– В одиннадцать. Я же говорила. Сто раз!

– А, ну я успею, – говорит и откусывает бутерброд.

И вот тут внутри меня что-то закипело. Знаете этот момент, когда внутри включается режим "атака"? Я ещё сама не понимаю, что злюсь, но слова уже вылетают:

– Вечно ты всё на потом оставляешь! Я тут неделю готовилась, а ты даже не помнишь, во сколько выезд! Мне одной надо париться? Я что, тащить тебя должна? Ты вообще хочешь ехать или как? Если не хочешь, так и скажи, я одна поеду!

Он поднял на меня глаза. Спокойно так посмотрел. Без агрессии, без защиты. Просто устало.

– Слушай, – говорит, – сейчас десять утра. У нас час. Я оденусь за десять минут. Я успеваю. Почему ты орёшь?

– Я не ору! – ору я. – Я просто хочу, чтобы ты тоже участвовал!

– В чём? – спрашивает он. – В твоём стрессе? Я не участ-

вую. Я спокоен. Ты можешь быть спокойна тоже. Всё хорошо.

И знаете что? Он был прав. Абсолютно прав. У нас был час времени. Он действительно одевается быстро. Никакой катастрофы не происходило. Но внутри меня уже полыхал пожар, который нужно было тушить – и тушила я его за его счёт.

Я хлопнула дверью и ушла в комнату. Села на кровать и пыталась понять: нафига я это сделала? Чего я добивалась? Чтобы он тоже запаниковал? Чтобы бегал вокруг и кричал "прости, я неудачник"? Чтобы бросил кофе и кинулся собираться с лицом человека, который опаздывает на поезд?

Зачем мне нужно было, чтобы ему было так же хреново, как мне?

И тут – второй щелчок. Я вспомнила, что ночью плохо спала. Что на работе накопилась усталость. Что у меня вообще ПМС, если честно. И что мой стресс – это мой стресс. А он просто сидел и пил кофе. И не заслужил того, что на него вылилось.

Я вышла через пять минут. Он всё ещё пил кофе, но уже читал что-то в телефоне.

– Извини, – сказала я. – Перегнула.

– Бывает, – сказал он. – Кофе будешь?

И всё. Инцидент исчерпан. Мы поехали за город, отлично отдохнули, посмеялись над этой ситуацией. Но внутри меня эта история осталась занозой.

Потому что это был не первый раз. И не второй. Это был миллион первый раз, когда я взрывалась из-за фигни, а потом искренне не понимала – зачем?

Мы привыкли думать, что абьюз – это когда кто-то бьёт, унижает системно, контролирует каждый шаг, запрещает дышать. Это когда человек – монстр с рогами, а его жертва – бедный ангел с крыльями.

Но что, если абьюз – это вот так? Просто срываться на близком, потому что у самой внутри штормит? Просто обесценивать его спокойствие, потому что самой тревожно? Просто требовать, чтобы он чувствовал то же, что и ты, иначе – "ты меня не поддерживаешь"?

Я начала вспоминать другие случаи.

Вот он приходит с работы уставший, а я начинаю рассказывать про свои проблемы, и когда он не проявляет нужного уровня эмпатии, я обижаюсь: "Тебе плевать на меня".

Вот он говорит, что хочет провести вечер с друзьями, а я отвечаю: "Конечно, иди, а я посижу одна, как всегда", – и он остаётся, хотя я вроде бы "отпустила".

Вот я молчу три дня, потому что он сказал что-то не то, и жду, когда он доползёт выяснять, в чём дело. А он не доползает. И я злюсь ещё сильнее.

Звучит знакомо?

Если да – выдохните. Мы в одной лодке. Я такой же человек с кучей тараканов в голове. Но я заметила одну важную вещь: когда я начала честно смотреть на свои "мелкие" за-

кидоны, оказалось, что из них и состоит большая часть проблем в отношениях.

Мы ждём, что любовь – это про "они жили долго и счастливо". А на самом деле любовь – это про то, как ты реагируешь, когда партнёр не оправдал твоих ожиданий. В тысячный раз.

И вот тут самое интересное.

Если вы хоть раз ловили себя на мысли "почему я опять сорвался?" или "зачем я это сказал?" – вы уже в зоне риска. Но и в зоне возможностей тоже. Потому что невидящие не спрашивают. Им и так хорошо.

А нам – не очень. И это наш шанс.

### **Маленький тест для самодиагностики (честный, без дураков)**

Вспомните свою последнюю ссору. Не катастрофу века, а обычный бытовой конфликт. И честно ответьте себе (никто не увидит, можно врать, но себе – зачем?):

Из-за чего началось?

– Из-за реальной проблемы (деньги, измена, глобальное неуважение)?

– Из-за мелочи, которая просто наложилась на плохое настроение?

Что вы хотели получить?

– Решить проблему?

– Выпустить пар?

– Чтобы партнёр понял, как он неправ (и желательно извинился)?

– Чтобы партнёру стало так же хреново, как вам?

Как вы разговаривали?

– Я-сообщения: "Мне больно, когда так происходит".

– Ты-сообщения: "Ты вечно...", "Ты специально...", "Из-за тебя...".

Чем закончилось?

– Пришли к решению?

– Просто устали ругаться?

– Кто-то извинился (искренне)?

– Кто-то обиженно замолчал до следующего раза?

Что чувствуете сейчас, вспоминая?

– Спокойствие, вопрос решён.

– Горечь, но в целом норм.

– Стыд. Обычный такой стыд, когда вспоминаешь своё поведение.

– "Он/а всё равно был(а) неправ(а)".

Если в ваших ответах больше второго варианта, чем первого – добро пожаловать в клуб. Мы здесь не святые, мы здесь учимся.

### **Почему мы срываемся на тех, кого любим?**

Есть такой миф: если человек абьюзер, значит, он получает удовольствие от унижения других. Кайфует от власти. Строит из себя короля мира.

Наверное, бывают и такие. Но лично я знаю гораздо больше обычных людей, которые просто:

– Не умеют справляться со своим стрессом. Внутри всё кипит, надо слить – и сливают на того, кто рядом. Потому что близкий не уйдёт, близкий стерпит, близкий потом простит.

– Боятся потерять контроль. Им кажется, что если они не проконтролируют каждую мелочь, то мир рухнет. А партнёр – часть этого мира, которую надо контролировать особенно

тщательно.

– Путают любовь и слияние. Им кажется, что, если партнёр хочет чего-то отдельно – значит, он их не любит. И начинается: "Ты должен хотеть того же, чего хочу я, иначе ты предатель".

– Просто не видели других моделей. Их так воспитывали. В их семье было нормой орать, обижаться, манипулировать. Они выросли и делают так же, потому что по-другому не умеют. И даже не знают, что бывает иначе.

Знакомо? Мне – очень.

И вот здесь важный момент. Понимание причины не оправдывает поведение. Да, у меня сложное детство, да, у меня стресс на работе, да, у меня гормоны – но мои близкие не обязаны это расхлёбывать. Они имеют право на спокойную жизнь. Даже если я их люблю. Даже если они меня любят. Особенно если они меня любят.

Любовь – это не индульгенция. Любовь – это ответственность. В том числе за то, какой ты рядом с другим человеком.

## **Маленькая победа**

Если вы дочитали до этого места и не закрыли книгу с мыслью "что за фигня, я нормальная/ый, это всё вокруг козлы" – вы уже сделали первый шаг.

Серьёзно. Самый сложный шаг – это вообще допустить мысль, что проблема может быть в тебе. Дальше уже легче.

Дальше можно разбирать по косточкам, смеяться над собой, пробовать по-другому, ошибаться снова и снова пробовать.

В конце концов, мы не обязаны быть идеальными. Мы обязаны быть хотя бы чуть лучше, чем вчера. И видеть, где косячим.

А если не видим – нам скажут. Близкие обычно говорят. Сначала аккуратно, потом громче, потом уходят.

Я вот больше не хочу, чтобы от меня уходили. Поэтому буду разбираться.

Прямо сейчас. В этой книге. Вместе с вами.

Поехали дальше?

## **Краткое содержание главы для тех, кто любит выводу:**

Абьюз – это не всегда про монстров. Часто это про обычных людей, которые не справляются со своими тараканами.

Если вы хоть раз срывались на близком из-за ерунды – вы в группе риска. Поздравляю, вы человек.

Осознание проблемы – это не приговор, а входной билет в клуб "работаю над собой".

Важно не только понять, но и начать что-то менять. Хотя бы пробовать.

*P.S. Если вы читаете это и узнаете себя – выдохните. Вы не монстр. Вы просто человек, которому вовремя не сказа-*

*ли, что так нельзя. Теперь скажут. Добро пожаловать в клуб выздоравливающих.*

## **ГЛАВА 2: Чек-лист токсика: поставь галочку, если узнал себя (галочек будет до фига, не пугайся)**

Итак, прошлая глава закончилась на том, что мы решили разбираться. Но прежде чем лезть в дебри психологии и самокопания, давайте просто честно посмотрим на себя со стороны. Без осуждения, без попыток оправдаться. Просто как в анкете: вопрос – ответ. Чисто для статистики.

Я обожаю тесты в журналах. Помните, раньше были такие: "Какая ты принцесса Диснея?" или "Кто ты из "Друзей"?". Проходишь, и вроде даже неважно, что результат натянут как совесть на собрании, – всё равно приятно. Здесь будет примерно то же самое, только результат, скорее всего, не "принцесса Жасмин", а "мелкий бытовой тиран". Но мы же за правду, да?

Я собрала этот чек-лист из собственного опыта, опыта моих друзей, подруг и одного очень откровенного разговора с бывшим, который под конец уже ничего не боялся и выдавал всё как есть. Спасибо тебе, если читаешь. Ты был прав. Прости.

Инструкция простая: читаете пункт и честно ставите плюсики, если хоть раз в жизни так делали. Неважно, с кем: с партнёром, с другом, с родителями, с коллегой. Важна суть. В

конце посчитаем.

## **БЛОК 1. КОНТРОЛЬ И ВЛАСТЬ**

\_\_\_ 1. Вы хотя бы раз проверяли телефон партнёра без спроса? Ну чисто "посмотреть время", а заодно и переписку.

\_\_\_ 2. Вы требовали от партнёра отчёта "где был, с кем был, почему не позвонил"?

\_\_\_ 3. Вы запрещали партнёру с кем-то общаться (с друзьями, с родственниками, с коллегами противоположного пола), потому что "они плохо влияют" или "я просто ревную"?

\_\_\_ 4. Вы принимали решения за двоих, не спрашивая мнения партнёра? "Мы поедem туда", "мы купим это", "мы будем делать так".

\_\_\_ 5. Вы обижались, если партнёр хотел провести время без вас? Даже если это просто встреча с друзьями или поход к маме?

\_\_\_ 6. Вы контролировали финансы партнёра? Проверяли траты, требовали отчёт, запрещали покупать "ерунду"?

\_\_\_ 7. Вы устраивали сцены, если партнёр опаздывал даже на 10 минут без уважительной причины (с вашей точки зрения)?

## **БЛОК 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕЛИ**

\_\_\_ 8. Вы могли сначала наорать, а потом быть ласковой/ласковым, как ни в чём не бывало?

\_\_\_ 9. Вы наказывали партнёра молчанием? Часами, днями, пока не допросится?

\_\_\_ 10. Вы говорили фразы типа "Если ты уйдёшь, я умру" или "Без тебя моя жизнь не имеет смысла"?

\_\_\_ 11. Вы угрожали расставанием, чтобы чего-то добиться? Даже если не всерьёз, просто для остротки?

\_\_\_ 12. Вы могли резко менять настроение без видимой причины, и партнёр ходил на цыпочках, пытаясь угадать, в какой вы фазе?

\_\_\_ 13. Вы устраивали скандалы на ровном месте, а потом говорили: "Это ты довёл/довела"?

\_\_\_ 14. Вы могли не разговаривать, а когда партнёр спрашивал "что случилось?", отвечать "ничего" голосом, от которого вены замерзали?

### **БЛОК 3. ОБЕСЦЕНИВАНИЕ И КРИТИКА**

\_\_\_ 15. Вы критиковали партнёра при других? "Он у меня рукожоп", "она вечно всё портит", "ну что с неё взять"?

\_\_\_ 16. Вы обесценивали его/её достижения? "Подумаешь, повысили, там любой справится", "ну сварила суп, великое дело"?

\_\_\_ 17. Вы сравнивали партнёра с бывшими/чужими/родственниками не в его пользу? "А вот Саша/Маша всегда..."

\_\_\_ 18. Вы высмеивали его/её увлечения? "Опять со своими игрушками/сериалами/книжками возишься, занялся бы делом"?

\_\_\_ 19. Вы говорили "ты слишком чувствительный/чувствительная" или "у тебя нет чувства юмора", когда человеку было реально больно от вашей шутки?

\_\_\_ 20. Вы давали непрошенные советы, а когда партнёр не слушал, обижались? "Я же хотел/хотела как лучше!"

#### **БЛОК 4. МАНИПУЛЯЦИИ И ИГРЫ**

\_\_\_ 21. Вы использовали слёзы, чтобы добиться своего? (Без обид, женщины этим грешат, но и мужчины умеют пускать слезу, когда надо).

\_\_\_ 22. Вы заболели "внезапно", когда нужно было что-то сделать или куда-то идти?

\_\_\_ 23. Вы делали подарки или приятности, только после того, как случился конфликт, чтобы "загладить вину"?

\_\_\_ 24. Вы переводили стрелки в ссоре? Вам говорят про ваше поведение, а вы отвечаете: "А ты сама/сам! А помнишь, как ты три года назад?!"

\_\_\_ 25. Вы играли в "угадай, почему я обиделась/обиделся"? Вместо того чтобы сказать прямо, вы молчали и ждали, пока догадается.

\_\_\_ 26. Вы говорили "да всё в порядке", когда было не в порядке, чтобы партнёр чувствовал себя виноватым?

\_\_\_ 27. Вы использовали секс как способ манипуляции? То "не сегодня, потому что ты меня обидел", то "я так тебя хочу, давай помиримся"?

## **БЛОК 5. ГАЗЛАЙТИНГ (любимое)**

\_\_\_ 28. Вы говорили "я такого не говорил/не говорила", хотя на самом деле говорили?

\_\_\_ 29. Вы убеждали партнёра, что ему показалось, если он/она указывал на ваше некорректное поведение?

\_\_\_ 30. Вы перевирали факты в свою пользу, а когда партнёр не соглашался, обвиняли его/её в плохой памяти?

\_\_\_ 31. Вы говорили "ты неправильно понял/поняла" или "ты всё выворачиваешь", когда партнёр интерпретировал ваши слова иначе?

\_\_\_ 32. Вы заставляли партнёра сомневаться в собственной адекватности? Чтобы он/она думал: "Может, я и правда слишком остро реагирую?"

## **ПОДСЧЁТ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Ну что, наставили плюсики? Давайте посмотрим, кто тут у нас.

### **0–5 плюсов**

Вы либо святой/святая, либо очень хитрый/хитрая и про-

сто нечестно ответили. Спойлер: святых среди нас нет. Даже у монахов есть грехи, а уж у обычных людей тем более. Попробуйте ещё раз, но честно. Или спросите у партнёра – он/она точно дополнит список.

### **6–12 плюсов**

Обычный человек с обычными тараканами. У вас бывают срывы, вы можете манипулировать, но в целом вы адекватны и способны признавать ошибки. Работа есть, но она не критична. Вы допускаете мысль, что проблема может быть в вас, – и это уже главное.

### **13–20 плюсов**

Зона внимания. У вас есть устойчивые паттерны поведения, которые могут разрушать отношения. Скорее всего, вы уже теряли людей из-за этого или были на грани. Но хорошая новость: вы это видите (раз дочитали и честно ставили плюсы). Значит, можете менять. Работы много, но она благодарная.

### **21–32 плюса**

Ого. Вы либо прошли жёсткий путь и теперь восстанавливаетесь, либо у вас есть любимое оправдание "я такой/такая, это мой характер". Если второе – у меня для вас новости. Характер – это не приговор, а набор привычек. Привычки можно менять. Если вы дошли до этого этапа и не сбежали –

вы супергерой. Но работы предстоит много. Зато результат изменит вашу жизнь кардинально. И не только вашу.

## **Послесловие к тесту**

Я проходила этот тест три раза. Первый раз – в том самом "утре прозрения". Насчитала 27. Сидела и думала: "Ну всё, я монстр, пора покупать билет на необитаемый остров и жить там одна, чтобы никого не калечить".

Второй раз – через полгода, после работы над собой. Насчитала 19. Ура, прогресс! Правда, часть пунктов я просто научилась замечать за собой, но это тоже победа.

Третий раз – перед тем как писать эту главу. Честно прошла ещё раз. Вышло 14. Я не идеальна. Я до сих пор могу сорваться, могу замолчать, могу манипулировать, если очень хочу чего-то. Но теперь я это вижу. И могу остановиться. Хотя бы иногда. Хотя бы в важных моментах.

И знаете, что я поняла? Этот тест – не про то, чтобы поставить себе диагноз и повесить табличку "абыюзер". Этот тест про то, чтобы увидеть: вот здесь у меня болит, вот здесь я косячу, вот здесь мне нужно расти.

Потому что идеальных нет. Есть те, кто не видит своих косячков, и те, кто видит. И вы, раз вы здесь, уже во второй категории. А это, между прочим, элитный клуб. Тут вход по билетам, и билет этот – ваша честность с собой.

Так что выдохните. Мы не на зоне, мы на диагностике.

Диагноз – не приговор, а план лечения.

Дальше будем разбирать каждый пункт подробно. С историями, с примерами, с попытками понять: откуда это берётся и как с этим жить (или не жить).

### **А теперь вопрос к вам (честный, без подколов)**

Какой пункт задел больше всего? Какой узнали самым первым? Напишите в заметках в телефоне, запомните, закладку сделайте. Потому что это – ваша стартовая точка. С этого мы и начнём копать.

Лично у меня первым был пункт про молчанку. О, это моя коронка. Я могла молчать днями, ходить с лицом "попробуй только подойди", и ждать, ждать, ждать, когда он доползёт выяснять. А он не доползал. И я злилась ещё сильнее. Гениальная стратегия, да? Работает только в одну сторону – в сторону разрушения.

А у вас?

## **ГЛАВА 3: Мои бывшие – козлы? Или козёл я?**

Знаете, есть такое развлечение – перебирать старые фотографии. Сидишь вечером с ноутбуком, листаешь, умиляешься: "Ой, какие мы были молодые", "Ой, куда же делись эти джинсы", "Ой, а это кто? А, это тот самый, забыла уже". Развлечение ностальгическое, в целом безобидное.

Но есть другое развлечение – перебирать старых бывших. И вот это уже национальный вид спорта. Особенно когда собираешься с подругами, берёшь что-нибудь вкусное и начинается: "А помнишь моего второго? Вот козёл был!", "А у меня третий вообще психопат!".

Мы обожаем обсуждать бывших. Это такое коллективное терапевтическое действие, где можно вывалить всё, что накопилось, получить порцию сочувствия и утвердиться в мысли: "Я-то нормальная, это мне просто не везло с мужиками".

Я сама так делала годы. У меня была целая классификация: "Вася-алкоголик" (выпил лишнего на Новый год – сразу в категорию), "Дима-маменькин сынок" (звонил маме каждый день, ужас-ужас), "Юра-жадина" (не хотел каждые выходные таскать меня по ресторанам), "Макс-эгоист" (осмелился уехать на рыбалку с друзьями без меня).

И все вокруг кивали: "Ой, бедная, как ты с ними мучи-

лась". А я такая: "Да, я святая, просто мне фатально не везёт".

А потом случилось прозрение, и я решила пересмотреть всю свою коллекцию бывших. Но уже под другим углом. Не "какие они козлы", а "что делала я".

И знаете, что оказалось? Спойлер: картинка сложилась совсем иная.

### **Экспонат №1. Дима, он же "маменькин сынок"**

Дима был хороший. Правда. Добрый, заботливый, работал, цветы дарил. Но он каждый день звонил маме. Каждый день, Карл! Я считала это признаком несамостоятельности, инфантильности и вообще "отделиться от родителей не может, какой из него мужчина".

Я устраивала сцены. Я говорила: "Ты что, без мамы шагу ступить не можешь?", "Ты с ней советуешься, а со мной нет, значит, я для тебя никто". Я ставила ультиматумы: "Или я, или твоя мама".

Дима пытался объяснить, что мама у него одна, что она пожилая, что у них просто тёплые отношения. А я видела в этом угрозу. Я требовала, чтобы он выбирал. Он выбрал маму. Вернее, он просто устал доказывать, что имеет право любить нас обеих.

Сейчас, с высоты своего невеликого опыта, я думаю: а что, собственно, было не так? Ну звонит человек маме. Ну сове-

туется. Это преступление? Это повод для скандалов? Мама, между прочим, его вырастила и, в отличие от меня, не устраивала истерик.

А я вела себя как... ну вы поняли как.

## **Экспонат №2. Юра, он же "жадина"**

С Юрой мы встречались полтора года. И полтора года я пыталась доказать ему, что он обязан меня баловать. "Все нормальные мужики водят девушек в рестораны", "Ты что, денег для меня жалеешь?", "Мне что, самой за себя платить?".

Юра не был бедным. Он просто не считал нужным тратить ползарплаты на походы в рестораны каждую пятницу. Он предлагал готовить дома, гулять в парках, ездить к его родителям на дачу. А я хотела красивую жизнь. Я хотела, чтобы все подружки завидовали.

Я обижалась. Я молчала. Я говорила: "Ты меня не любишь, потому что для любимого человека денег не жалко". Я сравнивала его с мужьями подруг: "А вот Оле её Серёжа каждый выходной букеты таскает".

Юра пытался объяснить, что любовь измеряется не деньгами. Что он заботится по-другому: чинит мою машину, помогает родителям, копит на квартиру (нашу общую, между прочим). А я слышала только одно: "жадина".

Чем это кончилось? Юра встретил другую. Скромную, до-

машину, которая не требовала ресторанов. Юра счастлив до сих пор, у них двое детей и своя квартира, на которую он честно копил. А я осталась с убеждением, что все мужики козлы, потому что "жадина" посмел выбрать не меня.

Сейчас я понимаю: жадным был не он. Жадной была я. Я хотела потреблять, не давая ничего взамен. Я хотела, чтобы он соответствовал моей картинке "идеального мужчины", и плевать, что у него своя картинка жизни.

### **Экспонат №3. Макс, он же "эгоист"**

Макс любил рыбалку. Не так, чтобы каждые выходные, но пару раз в месяц мог уехать с друзьями на природу. На ночь, с палатками, с удочками, с мужскими разговорами.

Я ненавидела эти его отъезды. Я оставалась одна, скучала, злилась, писала ему гневные сообщения: "Ты опять меня бросил", "Тебе важнее рыба, чем я", "Сиди там со своими друзьями, я тоже найду с кем время провести".

Я не говорила прямо: "Я против". Я говорила: "Езжай, конечно, я же не буду тебя держать". А потом встречала его с таким лицом, что он сразу понимал: лучше бы не ездил.

Макс пытался объяснить, что ему нужно личное пространство. Что друзья для него важны. Что рыбалка – это его способ перезагрузиться. А я думала только: "Я тебе не нужна, ты выбираешь их вместо меня".

В итоге Макс выбрал одиночество. Не другую женщину,

не рыбалку, а просто свободу дышать без чувства вины. Он сказал: "Я устал оправдываться за то, что имею право на свою жизнь".

Сейчас я понимаю: эгоистом был не он. Эгоистом была я. Я хотела, чтобы вся его жизнь вращалась вокруг меня. Чтобы он принадлежал мне целиком, без остатка. Чтобы у него не было ничего своего – только мы, только вместе, только по моим правилам.

### **А теперь истории со стороны**

Я же обещала, что книга будет и для мужчин тоже. Поэтому вот две истории, которыми поделились мои близкие. Они оба долго винули своих бывших девушек во всех смертных грехах, пока однажды не посмотрели на себя со стороны. Послушайте, тут есть над чем посмеяться (и поплакать).

### **История от моего друга Сергея:**

"Я три года встречался с Иррой. И три года я рассказывал всем, какая она ужасная. Контрольная, истеричная, вечно недовольная. Она проверяла мой телефон, требовала отчётов, запрещала встречаться с друзьями. Я чувствовал себя зверем в клетке. Когда мы расстались, я выдохнул и думал: "Ну всё, теперь-то я заживу, избавлюсь от этого тирана".

А потом, через пару лет, я случайно увидел её в компании общего друга. Она смеялась, была расслабленной, лёгкой. Я подошёл поболтать, и она спросила: "Ну как ты, нашёл ту,

которая не контролирует?".

Я начал рассказывать, как мне снова не везёт, как опять попадают какие-то странные. А она смотрела на меня и молчала. А потом сказала: "Серёж, а ты не думал, что дело не в девушках?".

Я обиделся, конечно. Но слово засело. Я начал вспоминать наши отношения, но уже не с позиции "какая она была", а с позиции "что делал я". И до меня дошло.

Я врал ей. По мелочи, но врал. Говорил, что задержался на работе, а сам сидел с друзьями в баре. Говорил, что не слышал звонок, а сам просто не хотел отвечать. Говорил, что она себя накручивает, когда у неё были реальные причины для беспокойства.

Я не давал ей повода мне доверять. А потом удивлялся, почему она не доверяет. Я обесценивал её чувства, называл истеричкой, когда она просто хотела честности. Я сделал её такой. Это я довёл её до постоянной тревоги, до проверок, до контроля. Потому что она никогда не знала, правду я говорю или снова вру.

Сейчас мне очень стыдно. Ира вышла замуж, у неё двое детей. И я уверен, что она не проверяет телефон мужа. Потому что он, в отличие от меня, не давал повода".

История от моего коллеги:

"Я долго считал свою бывшую Юлю главным злом своей жизни. Она была, как я думал, мастером манипуляций. Могла обидеться на пустом месте, молчать днями, не говорить,

в чём дело. Я сходил с ума, пытаюсь понять, что случилось. Я ходил вокруг неё на цыпочках, гадал, что не так. В итоге не выдержал и ушёл. И всем рассказывал: "Юля – абьюзер, она выносила мне мозг молчанками".

Прошло время. Я встретил другую девушку, Олю. И всё было прекрасно ровно до первого конфликта. Я сделал что-то не так, она сказала об этом, а я... замолчал. На три дня. Просто перестал разговаривать. И ходил с видом "догадайся сама". И только когда Оля сказала: "Если ты будешь молчать, я уйду", – меня пронзило.

Я веду себя точно так же, как Юля. Я делаю то же самое, в чём обвинял её. Только сейчас я не жертва, а тот самый "манипулятор".

С Олей мы до сих пор вместе. И когда мне хочется замолчать, я вспоминаю Юлю и говорю вслух: "Я злюсь сейчас, но мне нужно время подумать. Я вернусь к разговору через час". И знаете, это работает".

### **Упражнение "Другая оптика"**

Давайте попробуем сделать вот что. Вспомните своих самых "ужасных" бывших. Тех, кого вы привыкли считать причиной всех своих бед. И честно ответьте на несколько вопросов. Можно письменно, можно в уме, но лучше письменно – работает сильнее.

Какая претензия была главной? "Он мало зарабатывал",

"Она всё время пилила", "Он пропадал с друзьями", "Она молчала днями", "Он врал", "Она меня не уважала".

А теперь попробуйте посмотреть на это с другой стороны. Если убрать ярлык "козёл" или "дура", что там может быть на самом деле? Может, он мало зарабатывал, потому что искал себя и это было его право? Может, она пилила, потому что ей не хватало внимания, а по-другому просить не умела? Может, он пропадал с друзьями, потому что задыхался в отношениях? Может, она молчала, потому что её научили, что "хорошие девочки не скандалят"? Может, он врал, потому что боялся вашей реакции? Может, она не уважала, потому что вы не давали повода для уважения?

Что делали вы в ответ на это? Вы пытались понять? Или сразу начинали войну? Вы говорили о своих чувствах? Или обвиняли? Вы предлагали решение? Или требовали? Вы создавали безопасную среду для честности? Или наказывали за правду?

Что вы узнаете сейчас о себе? Про своих тараканов, про свою боль, про свои ожидания? Где здесь ваша ответственность?

### **Но есть нюанс**

Я не говорю, что все бывшие были ангелами. Нет, среди них реально попадались... скажем так, сложные люди. Один, например, врал постоянно и без повода. Другой поднимал

руку. Там моей вины ноль, там чистая самозащита.

Речь не о том, чтобы взять на себя чужую вину. Речь о том, чтобы увидеть свою. Ту часть, где вы реально косячили. Ту часть, где вы могли поступить иначе. Ту часть, где вы, возможно, сами создали то, от чего потом страдали.

Потому что, если вы не увидите свою часть, вы будете снова и снова наступать на те же грабли. Выбирать похожих партнёров, попадать в похожие ситуации, страдать похожим страданием. И думать: "Почему мне так не везёт?".

А ответ простой: потому что вы носите с собой одни и те же очки. Через которые видите только то, что хотите видеть. И не замечаете, что проблема, возможно, сидит не напротив вас, а внутри.

## **Маленький секрет**

Знаете, что самое смешное? Когда я начала честно разбирать свои истории, я вдруг поняла: многие мои бывшие были отличными людьми. Просто не подходящими именно мне. Или подходящими, но я их замучила. Или подходящими, но в другой жизни.

Я не жалею, что мы расстались. Жизнь сложилась так, как сложилась. Но я жалею о том, как я себя вела. О том, сколько боли причинила людям, которые этого не заслуживали. О том, что могла бы сохранить хорошие отношения, если бы не пыталась всех переделать.

Сейчас с некоторыми бывшими мы общаемся. Нормально общаемся, по-человечески. И знаете, что они говорят? "Ты изменилась". И я правда изменилась. Потому что увидела свои косяки. И перестала думать, что все козлы, кроме меня.

### **Вопрос на подумать**

А вы готовы посмотреть на своих бывших без привычных ярлыков? Не для того, чтобы их оправдать, а чтобы увидеть себя. Настоящего. Со всеми тараканами.

Если да – вы уже делаете гигантский шаг. Если нет – ничего страшного, можете пока просто почитать дальше. Может, позже созреете.

Я, например, созревала годами. И до сих пор иногда ловлю себя на мысли: "Ну он-то точно был козёл". А потом остаиваюсь и думаю: "Стоп, а я? А что делала я?".

И часто оказывается, что я тоже была тем ещё козлом. Просто в юбке.

## **ГЛАВА 4: Я не абьюзер, я просто эмоциональная и страстная! (Отрицание)**

Знаете, есть такой замечательный этап в жизни любого человека, который вдруг заподозрил, что с ним что-то не так. Называется "отрицание". Это когда мозг лихорадочно ищет оправдания, лишь бы не смотреть правде в глаза. Лишь бы не признавать, что проблема вообще существует.

Отрицание – это наша защитная реакция. Природа придумала его, чтобы мы не сходили с ума от ужаса при столкновении с реальностью. Но иногда оно работает против нас. Особенно когда речь заходит о наших "милых особенностях" в отношениях.

Я прошла через все стадии отрицания. Все до единой. И сейчас со смехом вспоминаю, как ловко мой мозг выкручивался, лишь бы не признавать очевидное. Давайте пройдем этот путь вместе. Узнаете себя – не пугайтесь, это нормально. Главное – вовремя остановиться.

**Стадия первая: "Это всё неправда, авторы статей просто ненавидят людей"**

Помните, в первой главе я рассказывала, как наткнулась

на статью про абьюз? Так вот, сразу после прочтения у меня случилась классическая реакция: "Да кто они такие, эти психологи? Сами небось идеальные, а тут учат жить!".

Я начала искать, что ещё пишут про абьюз. И чем больше читала, тем злее становилась. Потому что каждый текст был как под копирку: контроль – это плохо, манипуляции – это плохо, обесценивание – это плохо. А где, извините, нюансы? Где "но"? Где учёт моих особых обстоятельств?

Я же не просто так ору. У меня работа тяжёлая. Я же не просто так контролирую. Я за него волнуюсь. Я же не специально обесцениваю. Я просто хочу, чтобы он стал лучше.

В общем, интернет был против меня, а я была против интернета. Я даже написала пару гневных комментариев под статьями. Типа: "Вот вы всё пишете, а может, у человека характер такой? Может, это творческая личность? Может, ему просто нужен особый подход?".

Сейчас смешно. А тогда я была уверена: это они всё врут, это просто какая-то мода на токсичность, чтобы люди чувствовали себя виноватыми.

**Стадия вторая: "Ну хорошо, я немного эмоциональная, но это же не абьюз!"**

Когда отрицать очевидное стало невозможно (потому что бывший прислал ссылку на ту самую статью и сказал: "Почитай, тут про тебя"), я перешла ко второй стадии.

Я признала: да, я эмоциональная. Да, я могу вспылить. Да, я иногда говорю лишнего. Но абьюз? Абьюз – это когда бьют, унижают, издеваются годами. А я просто люблю громко. Я просто страстная. У меня темперамент такой.

Я даже нашла научное оправдание. Оказывается, есть такой тип нервной системы – холерики. Они вспыльчивые, но быстро отходят. Вот я – холерик. А мой партнёр, наверное, флегматик, вот и не понимает моей тонкой душевной организации.

Я носилась с этим "диагнозом" как с писаной торбой. Я говорила: "Ты пойми, это у меня врождённое, я не могу по-другому. Ты должен принимать меня такой, какая я есть. Любить со всеми недостатками".

Гениальная логика, да? Мои недостатки – это просто особенности моего темперамента, которые все должны терпеть. А его недостатки – это... ну, просто недостатки, которые надо исправлять.

### **Стадия третья: "Да это он меня довёл!"**

Самая любимая. Самая популярная. Самая живучая.

Когда уже невозможно отрицать, что твоё поведение – проблема, на помощь приходит спасительная мысль: "Это всё он/она виноваты! Это они меня доводят! Если бы они вели себя нормально, я бы никогда так не делал/а!".

Я была королевой этой стадии. Я могла устроить скандал

из-за невымытой чашки, а потом с чистой совестью заявить: "А чего ты хочешь? Ты посуду за собой не моешь, вот я и бешусь! Ты сам виноват, что я ору!".

Гениально, правда? Переложить ответственность за свою реакцию на того, кто эту реакцию вызвал. Причём вызвал, заметьте, не умышленно. Просто жил своей жизнью, дышал, чашку не помыл. А я уж тут как тут – со своим "ты меня довёл".

Я даже гордилась этим. Я думала: "Я честная, я не скрываю, что меня бесит. Я сразу говорю. Пусть знает, что меня так делать нельзя".

Сейчас я понимаю, что это была просто игра в одни ворота. Я требовала, чтобы он подстраивался под мои ожидания, и наказывала его, когда он этого не делал. А он имел полное право жить так, как ему удобно. И иметь свои привычки. И забывать помыть чашку иногда.

**Стадия четвёртая: "У меня просто детство тяжёлое было"**

О, это вообще золотая жила. Когда перестают работать отговорки про темперамент и про "он довёл", на помощь приходят психологические теории.

У меня было сложное детство. Не то чтобы прям катастрофа, но всякое бывало. Родители развелись, меня иногда наказывали, в школе обижали. В общем, стандартный набор

для российской семьи.

И я начала этим прикрываться. Я говорила: "Ты понимаешь, я такая, потому что у меня травма. Мне в детстве не хватало любви, поэтому я сейчас требую внимания. Меня не принимали, поэтому я боюсь, что ты уйдёшь. Меня обижали, поэтому я защищаюсь".

Звучит почти научно, да? Почти убедительно. Особенно если партнёр – человек эмпатичный и действительно хочет понять.

Но есть один нюанс.

Детство объясняет, почему я такая. Но детство не даёт мне права таким оставаться. Понимание причин – это не индульгенция. Это просто карта местности, чтобы знать, где минное поле. Но ходить по этому полю и подрывать близких – всё ещё мой выбор.

Сейчас я понимаю: да, у меня есть травмы. Да, мои реакции родом из детства. Но я взрослый человек. Я могу с этим работать. Я могу учиться по-другому. А могу не учиться и продолжать оправдывать себя своим прошлым. Только вот партнёру от этого прошлого не легче.

**Стадия пятая: "Ну, я же не одна такая, все так делают"**

Это вообще коронный аргумент в спорах с совестью. Когда уже совсем стыдно, но признавать не хочется, мы огля-

дываемся по сторонам и находим тысячу примеров, что другие ведут себя ещё хуже.

Я думала: "Вон у подружки муж вообще абыюзер реальный – денег не даёт, гуляет, унижает. А я просто иногда покрикиваю. Я по сравнению с ней святая!".

Или: "Вон вон в том сериале героиня вообще мужика довела до инфаркта, и ничего, все её любят и считают интересной женщиной. А я просто эмоциональная!".

Сравнение всегда работает в нашу пользу, если выбирать правильные примеры. Мы всегда найдём кого-то хуже. Всегда найдём оправдание, что "все так живут", "это нормально", "это просто бытовые ссоры".

Но правда в том, что "все так делают" – не значит "это нормально". Раньше все делали кровопускание больным, и что? Сейчас мы знаем, что это было глупо. Раньше все били детей ремнём, и что? Сейчас мы знаем, что это насилие.

Просто потому, что многие ведут себя токсично, это не перестаёт быть токсичным.

**Стадия шестая: "Хорошо, я признаю, но исправляться уже поздно"**

И вот мы дошли до последней стадии отрицания. Самой коварной. Когда уже невозможно не видеть проблему, когда уже не получается свалить на других, когда даже детство перестало работать, – мы соглашаемся.

Но соглашаемся по-своему.

Мы говорим: "Ну да, я такая. Ну да, я абьюзер. И что теперь? Мне уже поздно меняться. Мне за сорок/тридцать/пятьдесят. Я такой человек. Меня не переделать. Принимайте как есть или уходите".

Звучит как честность. Как принятие себя. Как "я такой, и это моя правда". Но на самом деле это просто ещё одна уловка. Способ снять с себя ответственность за изменения.

Я тоже через это проходила. Я думала: "Ну сколько можно себя ломать? Я уже взрослая. Мой характер сформирован. Поздно пить Боржоми".

Но знаете, что мне помогло? Одна простая мысль: если у меня есть силы на скандал, значит, есть силы и на то, чтобы этот скандал остановить. Если у меня есть энергия на контроль, значит, есть энергия и на то, чтобы доверять. Если я могу манипулировать, значит, я могу и говорить прямо.

Дело не в возрасте. Дело в привычке. А привычки меняются. Трудно, но меняются. Я же сменила сотню привычек в жизни: перестала есть сладкое на ночь (нуу почти всегда), начала заниматься спортом, научилась рано вставать. Почему с поведением должно быть по-другому?

## **Главный секрет отрицания**

Знаете, что самое смешное в отрицании? Оно всегда заканчивается. Всегда наступает момент, когда мы больше не

можем убегать от правды. Обычно этот момент связан с потерей. Когда человек, которого мы любим, уходит. Или когда мы теряем самоуважение. Или когда просто устаём быть монстрами.

Я не призываю вас ждать этого момента. Если вы читаете эту книгу и узнаёте себя в этих строчках, у вас уже есть шанс остановиться раньше.

Просто попробуйте честно ответить себе на несколько вопросов:

Какие оправдания для своего поведения вы используете чаще всего?

Если бы ваш лучший друг вёл себя так же с вами, вы бы считали это нормальным?

Что страшного в том, чтобы признать: "Да, я косячу. Да, я могу быть токсичным. И я хочу это изменить"?

Страшного, на самом деле, ничего. Люди, которые способны признавать свои ошибки, вызывают уважение. Люди, которые работают над собой, вдохновляют. Люди, которые становятся лучше, – это просто люди, которые однажды перестали оправдываться и начали действовать.

## **Маленький тест на честность**

Вот вам несколько фраз. Если вы хоть раз их говорили или думали – поставьте себе плюстик. Не для статистики, а для понимания.

"Я не специально, просто характер такой".

"Это он/она меня довели".

"У меня просто детство было тяжёлое".

"Все так делают, ничего страшного".

"Я уже старый/старая, меня не переделать".

"Я просто люблю громко/эмоционально/страстно".

"Это не абьюз, это просто ссора".

"Если бы он/она слушались, я бы не кричал/а".

"Я же потом извиняюсь/мирюсь/заглаживаю вину".

"Ну не идеальный я человек, с кем не бывает".

Сколько набрали? Если больше трёх – у вас есть любимые отговорки. Если больше пяти – вы профессиональный оправдывальщик. Если все десять – ну, хотя бы честно признались себе в этом. Уже прогресс.

## **Что дальше?**

Отрицание закончилось. Мы признали, что проблема есть. Мы перестали оправдываться. Мы готовы смотреть правде в глаза.

Дальше будет самое интересное: разбор наших любимых приёмов. Тех самых, которые мы используем каждый день, даже не замечая этого. Контроль, манипуляции, обесценивание, газлайтинг – всё то, из чего состоит наш личный "арсенал токсика".

Но теперь у нас есть важное преимущество: мы видим се-

бя. Мы больше не бежим от правды. И это значит, что у нас есть шанс всё изменить.

## **ГЛАВА 5: Тест "Найди отличия между мной и героиней фильма "Исчезнувшая"" (подсказка: их почти нет)**

Я обожаю кино. Особенно психологические триллеры. Сидишь себе в кресле, жуёшь попкорн и думаешь: "Ну надо же, какие бывают психи. Хорошо, что я нормальная, у меня таких закидонов нет".

А потом наступает то самое утро прозрения, и ты вдруг понимаешь, что между тобой и героиней "Исчезнувшей" не такая уж большая разница. Ну, она там убила человека, а ты пока нет. Но методы воздействия на окружающих – один в один.

Я решила составить небольшой гид по киногероям, в которых мы можем узнать себя. Не для того, чтобы испугаться, а чтобы посмеяться и задуматься. Потому что узнавать себя в злодеях – это, знаете ли, полезно для саморазвития.

**Номинация первая: "Идеальный план" (героиня фильма "Исчезнувшая")**

Если вы не смотрели этот фильм – спойлер: там женщина

инсценирует собственное исчезновение, чтобы подставить мужа, потому что он её обижал. Она всё продумала, всё просчитала, каждый шаг. Гениальный план мести.

# 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.