

18+

Ирина Ковен



# ДОФАМИНОВАЯ ЛЮБОВЬ

Как перестать жить чужой жизнью

Ирина Ковен

**Дофаминовая любовь.  
Как перестать жить чужой жизнью**

«Издательские решения»

## **Ковен И.**

Дофаминовая любовь. Как перестать жить чужой жизнью /  
И. Ковен — «Издательские решения»,

Книга поможет вам:— Распознать признаки созависимости на ранних стадиях  
— Выстроить здоровые личные границы— Восстановить контроль над своей  
жизнью— Построить отношения, основанные на уважении— Преодолеть  
страх одиночества и виныДля кого эта книга:— Для тех, кто чувствует  
эмоциональную зависимость от других— Для тех, кто хочет вернуть контроль  
над своей жизнью— Для всех, кто стремится к здоровым отношениям— Для  
тех, кто готов к личностной трансформации.

© Ковен И.

© Издательские решения

# Содержание

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                  | 6  |
| Часть 1. Признаки: как распознать созависимость и насилие | 8  |
| Глава 1. Введение в созависимость                         | 8  |
| Практические элементы                                     | 10 |
| Чек-лист «Признаки созависимости»                         | 11 |
| Упражнение «Мой путь»                                     | 11 |
| Глоссарий                                                 | 14 |
| Глава 2. Виды насилия в отношениях                        | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                         | 18 |

# **Дофаминовая любовь Как перестать жить чужой жизнью**

**Ирина Ковен**

© Ирина Ковен, 2026

ISBN 978-5-0069-9463-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

### Готовы сделать первый шаг к переменам?

Порой кажется, что вырваться из привычного круговорота невозможно — будто ноги вязнут в зыбучей почве, а каждый новый день повторяет предыдущий. Но эта книга может стать вашим верным помощником на пути к исцелению.

Она не ограничивается сухими рассуждениями о созависимости. Нет — здесь собраны рабочие инструменты, которые можно применить уже сегодня, буквально завтра утром, за чашкой кофе, пока мир ещё только просыпается.

### Почему это действительно важно?

Я вложила в эти страницы всё, что удалось собрать за годы поисков: научные данные, истории людей, столкнувшихся с похожими испытаниями, и, конечно, собственный опыт — не пара красивых фраз для обложки, а настоящие взлёты и болезненные падения. Я не просто объясняю, что такое созависимость — я веду вас за руку туда, внутрь, в самую сердцевину проблемы, чтобы вы увидели её без прикрас и поняли, как из этого выбраться.

Давайте разберём, какими приёмами пользуются токсичные люди, чтобы держать других на крючке. Знакомо ли вам что-то из этого?

— Газлайтинг, когда вам настойчиво внушают: «Тебе показалось», — и постепенно вы начинаете сомневаться в собственном восприятии;

— эмоциональные качели — то нежность и обещания, то холод и отчуждение, и вы всё время балансируете на грани;

— давление через чувство вины: «Если ты уйдёшь, со мной случится беда»;

— манипуляции через жалость и долг — когда забота превращается в оружие;

— скрытое запугивание: фразы вроде «Ты знаешь, что может произойти» без прямых угроз, но с тяжёлым подтекстом.

А теперь — важный нюанс, о котором говорят редко. Созависимость — это не только про психологию. Она прорастает на стыке нескольких факторов: социальных установок, семейного опыта и даже биохимии тела. Понаблюдайте:

— стресс запускает выброс кортизола — и со временем организм как будто привыкает к токсичной обстановке, воспринимает её как норму;

— короткие моменты заботы дают всплеск дофамина, закрепляя болезненную связь: мы начинаем ловить себя на мысли «Зато иногда он/а такой (ая) внимательный (ая)!»;

— привычки, заложенные в детстве — например, привычка «заслуживать» любовь — часто повторяются во взрослых отношениях, словно записанная на пластинку мелодия.

Я и сама долго не могла понять, почему возвращаюсь туда, где больно. Снова и снова. Казалось, будто какая-то невидимая сила тянет назад. Всё изменилось, когда я начала изучать психологию, разбирать механизмы, искать закономерности. Полученные знания, помноженные на личный опыт, помогли мне увидеть свои ошибки, проработать их — шаг за шагом, день за днём. И теперь я хочу поделиться с вами тем, что действительно сработало:

— простые способы успокоиться и взять эмоции под контроль — не медитации для продвинутых, а приёмы, которые работают здесь и сейчас;

— маркеры, помогающие вовремя заметить манипуляцию: те самые «звоночки», которые раньше ускользали от внимания;

— пошаговая стратегия выхода из созависимых отношений — без резких движений, но с чётким планом;

— упражнения, которые постепенно вернут уверенность в себе: не за один день, но надёжно;

— приёмы для выстраивания здоровых границ — как говорить «нет» так, чтобы это не вызывало чувства вины.

Мы часто действуем на автомате — как будто идём по накатанной дорожке, протоптанной годами. Но эту дорожку можно сменить. Можно выбрать другой путь — тот, где есть уважение к себе, покой и настоящие, живые отношения.

Эта книга — для тех, кто чувствует:

— усталость от бесконечных эмоциональных бурь, когда каждый день — как шторм;

— вину за то, что хочется позаботиться о себе, будто это какой-то эгоистичный каприз;

— страх остаться одному, даже если рядом — источник боли;

— сомнения: «А вдруг со мной что-то не так?»;

— ту самую мысль: «Наверное, так и должно быть», — которую пора выбросить, как старый хлам.

Да, созависимость сегодня встречается всё чаще. Социальные сети, быстрый темп жизни, размытые границы — всё это подстёгивает проблему. Но есть проверенные способы с этим справиться. В книге вы найдёте не абстрактную теорию, а конкретные шаги:

— научитесь замечать токсичные модели в отношениях — как свои, так и чужие;

— поймёте, как выстроить здоровые границы, не превращая их в крепостные стены;

— вернёте контроль над своей жизнью — не в один день, но уверенно;

— сможете построить отношения, основанные на уважении, а не на зависимости.

*Пришло время освободиться. Ваша новая жизнь начинается прямо сейчас — с первой страницы, с первого осознанного шага.*

## Часть 1. Признаки: как распознать созависимость и насилие

### Глава 1. Введение в созависимость

*«Мы боимся того, чего больше всего хотим»*

*Роберт Энтони*

А вы задумывались когда-либо, какой процент населения живет не своей жизнью? Но вы даже не представляете, что процент очень велик. Он составляет около 95 процентов.

Все это связано с тем, что мы пытаемся быть похожими на блогера из социальных сетей; на соседа, который живет лучше, чем вы; на сотрудника, который рассказывает, как у него все замечательно в семье. Также мы подстраиваемся под наших родителей, партнеров и детей, чтобы оправдать их надежды. Если всё это сложить, то прорисовывается картинка не своей жизни, а жизни других людей.

*Так зачем мы рождены на этой земле? И в чем смысл нашего существования?*

Такие вопросы я задавала себе, когда была в токсических отношениях с нарциссическим бывшим мужем.

В начале отношений всё выглядело идеально: он мне помогал в работе, поддерживал меня, говорил, какая я хорошая хозяйка и вкусно готовлю, что это судьба нас свела вместе. Таким образом он формировал *стойкую привязанность* для дальнейшего контроля.

После формирования привязанности и чувства собственной значимости в отношениях я стала больше уделять ему времени, финансов, забывая о своих интересах, лишь бы быть хорошей для него — *сформировалась потребность в его одобрении*.

Таким образом, появились первые проявления созависимости. Она незаметно проникала в моё подсознание. Я стала замечать, что перестала принадлежать себе. Все чаще мои желания и действия были подчинены только его потребностям и желаниям. Я перестала принимать решения самостоятельно, ожидая одобрения от других. Постепенно я потеряла уверенность в себе, моя самооценка и внутренняя энергия иссякли.

**Я перестала любить себя.**

Мои отношения превратились в периоды жесткости и «любви». Он так ловко играл со мной, подсаживая меня на эмоциональные качели. Сначала он унижал меня, наносил физический вред и потом демонстрировал любовь и раскаяния, создавая *ложное* ощущение, что «всё наладится».

Я убедила себя, что такие жертвы свойственны для крепкой семьи. Кто, если не женщина, будет уступать? Ведь считается, что они мудрее...

В тот момент, когда я боролась со своим внутренним «Я», с той, которая была яркой, красивой и ухоженной женщиной, он ликовал, потому что я оказалась у него в ловушке. Сформировала четкую созависимость, не осознавая этого.

**Что в этот момент чувствовал**

После того как нарцисс сломал свою жертву и подчинил её, он чувствует себя в безопасности. Ведь та, что была сильнее его, «сломалась» — это снижает чувство тревоги. Контроль над жертвой даёт нарциссу иллюзию стабильности, ведь он может её использовать в своих целях — в эмоциональных, материальных, социальных, не опасаясь сопротивления.

Таким образом, они доминируют, держа жертву в страхе. Он воспринимает происходящее как победу, и чувство собственного достоинства возрастает.

В этот момент бывший муж был на эмоциональном подъёме. Он верил в то, что он лучший во всём — в красоте, в уме, в самодостаточности, утверждаясь за счёт меня. У него появилось много «друзей», которые его нахваливали.

То есть нарцисс видит в своей победе над жертвой подтверждение своей уникальности и считает, что заслуживает восхищения. Он готов переступить через рамки дозволенного, держал контроль надо мной, каждый раз проявляя то «любовь», то агрессию.

#### ***Откуда и каким образом формируется созависимость?***

**Культурное начало.** Часто с детства девочек воспитывают в рамках стереотипов, поощряют любовь и заботу о других, сглаживание конфликтов, угождение партнёрам и не отстаивание личных границ. Девочек приучивают к роли «хорошей девочки» — жертвенной, послушной и ориентированной на послушание партнёру.

Например, девочки часто видят, как их матери заботятся о них и других членах семьи, что впоследствии становится моделью поведения. В результате они могут стремиться повторить это поведение. А вот если в семье есть насилие (эмоциональное или физическое) над женщиной, то большая вероятность того, что впоследствии сформируются созависимые отношения.

А в случае с мальчиками, напротив, могут получать больше поощрений за независимость и активность, что может способствовать развитию более автономных и самодостаточных черт.

*Однако важно отметить, что это обобщения, и каждый человек индивидуален по-своему. Личный опыт воспитания, взаимодействия с другими значимыми взрослыми также влияют на формирование нашей личности.*

**Биологические и психологические факторы.** На генетическом уровне в девочек уже заложена склонность к заботе и уходу за другими, а также проявлять эмпатию к ближнему. Что, в свою очередь, ещё больше отягощает предрасположенность к созависимости.

Например, если посмотреть на девочек в детском возрасте, они играют с куклами, ухаживают за ними и их кормят. Порой даже берут под свою опеку и убеждённо верят, что это их ребёнок. А мальчики, наоборот, играют в машинки, с игрушками, не задумываясь об опеке.

**Низкая самооценка и страх одиночества** — это усиливает тенденцию к созависимости. Часто человек с низкой самооценкой нуждается в одобрении и признании других. Она может сформироваться ещё в детстве: холодные и отстранённые родители, буллинг со стороны сверстников, физическое или эмоциональное насилие. Страх остаться одному также нас подталкивает удерживаться в токсичных отношениях, нанося нам физический и эмоциональный вред.

**Трудности в установлении личных границ** и выражении эмоций делают человека уязвимым. Если человек не может отказать другому, открыто высказать своё мнение, то ему трудно отстоять свои личные интересы.

*Тут возникает вопрос: а как избежать созависимости, если столько факторов влияют на неё?*

Ответ заключается в самом простом —

#### ***Любовь к себе как противоядие***

Многие женщины говорят, что любят себя. Но если спросить, что именно они имеют в виду под этой любовью, чаще всего они перечисляют всё что угодно, только не себя. Они рассказывают, как сильно любят мужей, детей, друзей. Говорят о своих хобби, работе, питомцах, достижениях, планах и мечтах.

Но когда спрашиваешь, что они делают для себя — для своего тела, разума и души, — многие затрудняются ответить. Они вспоминают визиты в салоны красоты, но редко упоминают спорт, правильное питание или медитацию как важные части заботы о себе. Часто говорят, что читают книги, но времени на простой отдых и наслаждение моментом почти не находят.

*Истинная любовь к себе* — это не просто перечисление своих достоинств и успехов. Это умение принимать себя таким, какой есть, со всеми недостатками. Это забота о своём физическом и эмоциональном состоянии. Это умение говорить «нет» тому, что не приносит радости, и «да» тому, что делает тебя счастливой.

*Любовь к себе* — это процесс, который требует времени и внимания. Это не покупка кучи вещей или бесконечные тренировки ради внешнего вида, а способность слушать свои потребности, давать себе отдых и возможность восстановиться. Это не убеждение себя, что именно это и есть любовь к себе, а честность с собой и отсутствие страха перед своими слабостями.

Когда женщина действительно любит себя, она не боится быть собой. Она не пытается угодить другим, живёт в согласии с собой и окружающим миром. И только тогда она может по-настоящему любить других и делиться своей любовью и вдохновением.

Любовь к себе — не пункт назначения, а путь. Будут дни, когда старые привычки вернуться, а сомнения станут громче. Но каждый раз, выбирая себя, вы укрепляете новый сценарий жизни. И однажды обнаружите, что дышать стало легче, решения — яснее, а мир вокруг — добрее. Потому что вы перестали проецировать на него страх и неуверенность. Вы начали видеть его глазами человека, который себя ценит.

## **Практические элементы**

## Чек-лист «Признаки созависимости»

| №  | Признак                                                  | Пример проявления                                                                                                    | Да | Нет |
|----|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| 1  | Оправдание поведения партнёра перед другими              | Говорите друзьям: «Он просто устал», «Она не со зла», даже если поступок был некорректным                            |    |     |
| 2  | Чувство вины за заботу о себе                            | Испытываете вину, когда выделяете время на отдых, хобби или встречу с друзьями                                       |    |     |
| 3  | Страх высказать своё мнение                              | Молчите, если ваше мнение отличается от мнения партнёра, чтобы избежать конфликта                                    |    |     |
| 4  | Игнорирование собственных потребностей                   | Отказываетесь от своих желаний ради комфорта партнёра (например, пропускаете приём пищи, не высыпаетесь)             |    |     |
| 5  | Убеждение, что жизнь потеряет смысл без отношений        | Думаете: «Без этих отношений я никто» или «Моя жизнь не будет иметь смысла, если мы расстанемся»                     |    |     |
| 6  | Тревога при мысли о расставании                          | Паникуете при мысли о разрыве, даже если отношения приносят боль и стресс                                            |    |     |
| 7  | Чувство ответственности за эмоции партнёра               | Считаете: «Если он расстроен, это моя вина», пытаетесь «исправить» его настроение любой ценой                        |    |     |
| 8  | Приоритет потребностей партнёра над базовыми нуждами     | Жертвуете сном, едой, здоровьем или лечением ради удовлетворения запросов партнёра                                   |    |     |
| 9  | «Растворение» в партнёре                                 | Теряете собственные интересы, цели и хобби; перестаёте понимать, чего хотите сами                                    |    |     |
| 10 | Уступки из-за страха быть брошенным                      | Соглашаетесь на неудобные условия, лишь бы партнёр не ушёл                                                           |    |     |
| 11 | Вера в возможность «исправить» партнёра                  | Думаете, что своей любовью, терпением или заботой сможете изменить его поведение                                     |    |     |
| 12 | Сокращение общения с близкими                            | Реже встречаетесь с друзьями и семьёй, потому что это вызывает недовольство партнёра или отнимает время от отношений |    |     |
| 13 | Ухудшение здоровья из-за стресса                         | Замечаете бессонницу, головные боли, проблемы с ЖКТ, которые усиливаются на фоне напряжённых отношений               |    |     |
| 14 | Использование «заместителей» для эмоциональной разгрузки | Прибегаете к еде, алкоголю, шопингу и т.д., чтобы заглушить тревогу или боль, связанную с отношениями                |    |     |

Если в вашем чек-листе больше ответов «Да», то стоит обратиться к психологу и задуматься о своём отношении к себе.

## Упражнение «Мой путь»

Чтобы посмотреть на свою ситуацию со стороны и выйти из режима «автопилота», я предлагаю вам выполнить упражнение основанно на рефлексии.

*Шаг 1. Когда я в последний раз делала что-то только для себя?*

**Подсказки для ответа:**

— Вспомните любой момент, когда вы посвятили время исключительно своим желаниям — без мыслей о том, что нужно кому-то ещё.

— Это может быть что угодно: чашка кофе в тишине, поход на концерт, покупка книги, прогулка в парке, маникюр, тренировка, рисование и т. д.

— Обратите внимание на эмоции: что вы чувствовали тогда? Вернулось ли это ощущение сейчас?

**Ответ:**

«Последний раз я делала что-то только для себя [укажите, когда: вчера, месяц назад, полгода назад]. Я [опишите действие: например, „сходила в кино одна“, „почитала книгу на балконе“, „провела вечер с подругой без звонков партнёру“]. В тот момент я чувствовала [например, „лёгкость“, „радость“, „свободу“, „удовлетворение“]. Сейчас я понимаю, что таких моментов стало [меньше/больше/достаточно], и это заставляет меня чувствовать [например, „грусть“, „усталость“, „нехватку чего-то важного“]».

**Пример:**

«Последний раз я делала что-то только для себя три недели назад. Я сходила на мастер-класс по керамике, о котором давно мечтала. В тот момент я чувствовала вдохновение и лёгкость. Сейчас я понимаю, что таких моментов стало гораздо меньше, и это вызывает у меня грусть и ощущение, что я живу не своей жизнью».

*Шаг 2. Чувствую ли я себя свободной в этих отношениях?*

**Подсказки для ответа:**

— Подумайте, можете ли вы:

— открыто говорить о своих чувствах и потребностях;

— проводить время с друзьями и родными без чувства вины;

— принимать решения самостоятельно (даже мелкие);

— иметь личное пространство и время.

— Оцените свою свободу по шкале от 1 до 10, где 1 — полное ощущение несвободы, 10 — абсолютная свобода.

— Приведите конкретный пример ситуации, которая подтверждает вашу оценку.

**Ответ:**

«Я чувствую себя свободной в этих отношениях на [укажите цифру от 1 до 10]. Например, я могу [или не могу] [приведите пример: „спокойно пойти на встречу с подругами“, „сказать, что мне что-то не нравится“, „заняться своим хобби без объяснений“]. Когда я думаю об этом, я ощущаю [например, „облегчение“, „тревогу“, „разочарование“, „надежду“]».

**Пример:**

«Я чувствую себя свободной в этих отношениях на 6 из 10. Например, я могу пойти на встречу с подругами, но мне приходится долго объяснять, зачем это мне нужно, и выслушивать упреки. Когда я думаю об этом, я ощущаю усталость и лёгкую тревогу — как будто я всё время должна оправдываться».

*Шаг 3. Что я потеряла за время этих отношений?*

**Подсказки для ответа:**

— Разделите потери на категории — так будет легче их увидеть:

— **Друзья/связи:** отдалились ли вы от кого-то?

— **Хобби/интересы:** чем перестали заниматься?

— **Самооценка:** стали ли вы меньше верить в себя?

— **Цели/мечты:** от чего пришлось отказаться?

— **Время/энергия:** на что теперь уходит больше сил, чем раньше?

— Будьте честны с собой: даже если потери кажутся «незначительными», они важны.

**Ответ:**

«За время этих отношений я потеряла:

— [например, «дружбу с Катей — мы почти не общаемся, потому что партнёру она не нравилась»];

— [например, «увлечение фотографией — на него не остаётся времени и сил»];

— [например, «уверенность в себе — я часто слышу критику в свой адрес»];

— [например, «мечту переехать в другой город — партнёр был против»].

Сейчас я понимаю, что эти потери [например, «очень значимы для меня», «не стоят этих отношений», «я готова попробовать вернуть»].».

**Пример:**

«За время этих отношений я потеряла:

— дружбу с Леной — мы перестали общаться, потому что партнёр считал её «вредным влиянием»;

— занятия танцами — я бросила секцию, так как партнёр говорил, что это «пустая трата времени»;

— уверенность в своей привлекательности — он часто делает замечания о моей внешности;

— желание развиваться в профессии — все разговоры о курсах или повышении он сводит к шутке.

Сейчас я понимаю, что эти потери очень значимы для меня, и я чувствую горечь и сожаление».

*Шаг 4. Если бы моя подруга описала мне такие же отношения, что бы я ей посоветовала?*

**Подсказки для ответа:**

— Представьте, что ваша лучшая подруга рассказывает вам о вашей же ситуации — слово в слово.

— Что вы скажете ей в первую очередь?

— Будете ли вы поддерживать её или предложите что-то изменить?

— Какие конкретные шаги вы бы ей порекомендовали?

**Ответ:**

«Если бы моя подруга описала мне такие же отношения, я бы сказала ей:

— [например, «Поговори откровенно с партнёром — расскажи, что тебя беспокоит»];

— [например, «Не бойся ставить границы — твоё мнение важно»];

— [например, «Обрати внимание, как ты себя чувствуешь рядом с ним — если часто грустно или тревожно, это знак»];

— [например, «Попробуй выделить хотя бы час в неделю только для себя и своих интересов»];

— [например, «Если он не готов меняться, подумай, стоит ли тратить на это время»].

Когда я представляю, что даю такой совет подруге, я чувствую [например, «облегчение», «решимость», «грусть», «понимание, что и мне пора так поступить»].».

**Пример:**

«Если бы моя подруга описала мне такие же отношения, я бы сказала ей:

— Поговори откровенно с партнёром — расскажи, как тебя ранят его замечания о внешности.

— Не отказывайся от своих увлечений ради его комфорта — танцы делают тебя счастливой.

— Встреться с Леной, даже если он против — настоящая дружба этого стоит.

— Запиши на ближайшие выходные что-то только для себя — поход в кино или салон.

— Если он не услышит тебя после разговора, подумай, действительно ли ты хочешь жить с человеком, который не уважает твои желания.

Когда я представляю, что даю такой совет подруге, я чувствую решимость и понимание, что и мне пора начать действовать».

## Глоссарий

**Нарцисс** — это человек, который считает себя лучше других, верит в собственную идеальность и значимость. Это термин, происходящий от древнегреческого мифа о Нарциссе — юноше, который был очарован собственным отражением в воде, что не мог оторваться от него и в итоге погиб от голода и страданий.

**Токсические отношения** — это отношения, в которых одна или две стороны испытывают негативные переживания в процессе коммуникации. Другими словами, это отношения, которые не приносят положительных эмоций, они отравляют жизнь. Партнеры в этих отношениях чувствуют тревогу, стресс, неуверенность в себе и своих силах; размыты личные границы; игнорирования со стороны партнера личных интересов.

**Созависимость** — это состояние, когда жизнь, настроение и решения человека слишком сильно зависят от другого человека. Собственные потребности отходят на второй план: важнее то, что чувствует и хочет близкий, а не сам человек.

Проще говоря, человек как будто «растворяется» в другом: теряет себя, подстраивается, жертвует своими интересами ради партнёра, родителя, ребёнка или друга — и делает это не время от времени, а постоянно.

**Эмпатия** — это способность понимать и чувствовать эмоции другого человека, как если бы они были вашими. Например, умение поставить себя на место другого, прочувствовать его радость, грусть, страх или волнение — и откликнуться с пониманием.

**Самооценка** — это функция самосознания, характеризующаяся оценкой себя и собственной значимости с точки зрения принятой человеком системы ценностей.

**Буллинг** — это систематическое агрессивное преследование и издевательство над одним из членов коллектива со стороны другого человека или группы лиц.

**Эмоциональные качели** — это резкие и частые перепады настроения, когда человек быстро «переключается» из одного состояния в другое, будто качается на качелях: вверх — вниз, радость — грусть, восторг — отчаяние.

**Эмоциональное насилие** — это когда один человек систематически давит на другого словами, поведением или отношением, чтобы подчинить его себе, унижить или заставить чувствовать себя плохим, глупым, виноватым.

При этом *нет физического контакта* (ударов, толчков), но душевная боль может быть очень сильной — как будто «бьют» по самооценке и чувствам.

**Физическое насилие** — это когда один человек намеренно причиняет другому физическую боль или вред с помощью силы: ударов, толчков, удержания и т. д.

**Рефлексия** — это когда человек «останавливается», чтобы подумать о своих мыслях, чувствах и поступках: разобрать ситуацию, понять, почему он так поступил или что именно почувствовал, и решить, как можно действовать в будущем.

Можно представить это как разговор с самим собой — но не хаотичный, а осознанный и структурированный. Словно вы смотрите на недавние события в своей жизни со стороны, как зритель, и анализируете их.

## Глава 2. Виды насилия в отношениях

В моей книге «Наизнанку» я писала, что бывший муж применял по отношению ко мне физическое, эмоциональное и финансовое насилие. Подробно я опишу каждое из них и приведу примеры из своей книги.

После того как он *утвердил* свой образ «идеального партнёра», он стал понемногу применять насилие. Оно проявлялось в виде тонких унижений под видом шуток, редких вспышек раздражения, попыток изолировать от друзей и родственников, демонстрации своего превосходства.

Таким образом он прощупывал почву — проверял, насколько я могу позволить ему управлять собой. Он постепенно размывал мои личные границы, чтобы в будущем использовать их в своих целях. Он умело переключал внимание на мои ошибки, игнорируя свои.

В этот момент мне нужно было задуматься и пересмотреть своё отношение к себе, избавив себя от этого человека. Но тогда я не осознавала происходящего и пыталась обелить его насилие, отрицая очевидные вещи.

*Почему так происходит?*

Это происходит потому, что жертва, подвергаясь постоянному насилию, перестаёт реагировать и начинает оправдывать поступки нарцисса разными факторами: стресс на работе, проблемы в отношениях с родителями, неудачный день, плохое настроение. В психологии это называют формой психологической защиты, а именно **рационализацией**.

**Рационализация** — это механизм, при котором человек находит логичные, «разумные» объяснения для поведения или событий, которые на самом деле имеют более глубокие и болезненные причины. Вместо того чтобы признать факт насилия, мозг жертвы выстраивает цепочку оправданий — так ему проще справиться с внутренним конфликтом и сохранить иллюзию стабильности.

*Как это проявлялось в моей ситуации:*

— **Оправдание агрессии.** Когда он срывался на мне из-за мелочей, я думала: «Он просто устал на работе, у него сложный проект». Вместо того чтобы увидеть в этом проявление неуважения, я приписывала его поведению внешние причины, не связанные с ним самим.

— **Обесценивание собственных чувств.** Если я обижалась на колкое замечание, то тут же убеждала себя: «Я слишком чувствительная, он не хотел меня задеть». Так я приучилась игнорировать свои эмоции и считать их «неправильными».

— **Поиск собственной вины.** После очередной ссоры я анализировала, что я сделала не так, вместо того чтобы задать вопрос: «Почему он вообще позволил себе так со мной разговаривать?» Ответственность за его поведение переносилась на меня.

— **Сравнение с худшим.** Мысль «Могло быть и хуже, он хотя бы не бьёт меня (пока)» создавала ложное ощущение безопасности. Я сравнивала текущую ситуацию с гипотетически более жестокой, тем самым оправдывая то, что уже происходило.

— **Идеализация «хороших» моментов.** Каждый раз, когда он проявлял заботу или делал что-то приятное, я цеплялась за это как за доказательство его «настоящей» сущности: «Вот видите, он может быть добрым, значит, всё не так плохо». Эти редкие эпизоды становились аргументом в пользу того, чтобы терпеть остальное.

Со временем эти убеждения укоренились в моём сознании. Я перестала реагировать на оскорбления, на его раздражения. Я стала не принадлежать себе. Боялась по утрам громко разговаривать, чтобы он мог выспаться. Даже в базовых ситуациях, например, принять душ, я могла потратить только десять минут, чтобы он не оставался с ребёнком долго. Я стёрла свои личные границы и перестала замечать тревожные звоночки.

*Когда нарцисс проявляет явное насилие?*

Когда я начала осознавать, что отношения не приносят мне радости и я постепенно теряю себя, я стала замечать: мой партнёр вовсе не такой «идеальный», каким казался раньше. Я всё чаще говорила «нет» и ставила свои желания в приоритет. Разумеется, это происходило не мгновенно — всё складывалось из маленьких деталей, словно мозаика. Например, я перестала отказывать себе в любимой шоколадке, оправдывая это необходимостью сначала купить продукты домой; начала обновлять гардероб; записалась к парикмахеру...

Для него это стало триггером, чтобы начать своё наступление. Постепенно атмосфера в отношениях стала меняться: он всё чаще раздражался, а оскорбления превратились в норму общения. Он пытался взять меня под контроль — проверял мой телефон, следил за моими контактами и действиями, угрожал фразами вроде «Ты никому не будешь нужна». Таким образом он применял *эмоциональное насилие*: унижал, запугивал, систематически подрывал мою самооценку.

Со временем ситуация ухудшилась — к эмоциональному насилию добавилось *физическое*. Сначала это были относительно «мягкие» проявления: толчки, удерживания силой, замахивания рукой. Затем агрессия стала нарастать: появились пощёчины, удары по голове, удары ногой в живот. С каждым эпизодом сила и жестокость его действий усиливались — словно он проверял границы дозволенного или пытался утвердиться через подавление другого человека.

Также существует *экономическое насилие* — это когда нарцисс использует финансовые ресурсы для контроля и манипуляции над вами. Например, пригрозить вам, что если вы не будете его содержать, он уйдёт от вас; или же полностью захочет завладеть вашими финансовыми ресурсами, установить контроль над ними, прикрываясь словами «для твоего же блага»; или же несправедливо отказать в своей части расходов в семейный бюджет.

*Сексуальное насилие* — это принуждение к сексуальным действиям или сексуальности против воли человека. Например, когда нарцисс игнорирует слова «нет», действует только в своих интересах; либо настаивает на сексуальных практиках, которые неприятны партнёру, используя фразы «ты меня не любишь», «ты фригидна», «нормальные пары так делают».

*Почему так происходит?*

Подобное поведение часто связано с особенностями личности агрессора — например, с *нарциссическими чертами*. Парадоксально, но нарцисс нередко выбирает в качестве партнёра человека, который кажется ему сильнее, умнее, перспективнее или самодостаточнее. Почему?

— **Потребность в отражении.** Нарцисс воспринимает партнёра не как отдельную личность, а как «зеркало», которое должно отражать его мнимое величие. Если партнёр успешен, умён или привлекателен, это «повышает» и его собственный статус в глазах окружающих.

— **Компенсация недостатков.** Выбирая «сильную» жертву, агрессор пытается бессознательно дополнить себя её качествами. Он как бы «присваивает» её достоинства, чтобы скрыть собственную неуверенность и внутренние пробелы.

— **Механизм самоутверждения.** Контролируя и подавляя того, кто потенциально «лучше», агрессор на время испытывает ощущение власти и превосходства. Это временно заглушает его глубинную неуверенность в себе.

Яркий пример такого поведения — ситуация, когда агрессор демонстрирует партнёра окружающим. Он может: знакомить вас с друзьями или коллегами, подчёркивая ваши достоинства; хвастаться вашими достижениями («Смотри, какая у меня умная и красивая женщина!»); публично восхищаться вами, делая акцент на том, как ему «повезло».

На первый взгляд, это выглядит как гордость за партнёра. Но на деле это — способ повысить собственную значимость за счёт другого человека. Он использует вас как «аксессуар», который подтверждает его успех.

При этом в приватной обстановке картина резко меняется: тот, кого вчера превозносили, сегодня становится объектом унижений и агрессии. Этот контраст — часть цикла насилия:

периоды идеализации сменяются обесцениванием, что ещё сильнее дестабилизирует жертву и делает её зависимой от агрессора.

**Практические элементы.**

**Чек-лист «Признаки разных видов насилия»**

Важно, что отдельные виды насилия не подтверждают насилие, а только их сочетание — повод насторожиться и попросить помощи.

**1. Физическое насилие:**

- Синяки, ожоги, переломы в нетипичных местах.
- Следы, напоминающие предметы (ремень, шнур).
- Боязнь тактильных контактов, тревожность или агрессия.
- Противоречивые объяснения травм у взрослых.

**2. Психологическое насилие:**

- Постоянная критика, унижения, угрозы, игнорирование.
- Низкая самооценка, апатия, изоляция от близких.
- Газлайтинг, чрезмерные требования, манипуляции.
- Тревога, депрессия, панические атаки.

**3. Сексуальное насилие:**

- Повреждения в генитальной, анальной или оральной областях.
- Заболевания, передающиеся половым путём, беременность (у несовершеннолетних).
- Несвойственные возрасту знания или действия сексуального характера.
- Замкнутость, стыд, диссоциативные реакции («я смотрю фильм про себя»).

## **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.