

18+

Алексей Тищенко

**Возвращение к себе.
Как восстановить
самооценку после
отношений
с манипулятивным
партнером**

22 практических урока

Алексей Тищенко
**Возвращение к себе. Как
восстановить самооценку
после отношений
с манипулятивным партнером.
22 практических урока**

<https://litres.ru/74395887>

ISBN 9785007112611

Аннотация

Расставание с манипулятором — это не просто конец романа, это выход из психологического «плена». В таких отношениях твоя самооценка была методично обесценена, твои границы — размыты, а внутренний голос — подавлен. Ты можешь чувствовать пустоту, вину и сомнения в собственной адекватности. Эта книга — твой бережный путеводитель по «разминированию» последствий абьюза. Ты не просто «забудешь» прошлое, ты проведешь глубокую работу по реставрации собственной личности.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Из плена в свободу	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Возвращение к себе. Как
восстановить самооценку
после отношений
с манипулятивным
партнером
22 практических урока**

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-1261-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Возвращение к себе: Как восстановить самооценку после отношений с манипулятивным партнером. 22 практических урока

ВВЕДЕНИЕ. Из плена в свободу

Когда ты находишься в отношениях с манипулятором, реальность искажается. Ты начинаешь сомневаться в том, что видела, слышала и чувствовала (явление «газлайтинга»). Твоя самооценка становится похожа на зеркало, которое разбили на тысячи осколков: в каждом из них ты видишь себя «недостаточной», «виноватой» или «неправильной».

Восстановление после таких отношений — это не спринт, а осознанное восстановление архитектуры твоего внутреннего мира. Манипулятор забирал твою энергию, убеждая тебя, что ты без него — ничто. Эта книга призвана доказать обратное: ты была цельной до него, и ты станешь еще более сильной после. Мы не будем заниматься поиском виноватых — мы будем заниматься поиском твоего «Я», которое было задвинуто на задний план.

Добро пожаловать в процесс твоего личного возрождения.

— — — — —

УРОК 1. Признание реальности: Демонтаж «газлайтинга»

«Самый первый шаг к исцелению — это перестать спорить с тем, что с тобой произошло. Ты имеешь право доверять своим воспоминаниям и своим чувствам».

Суть: Манипулятор часто заставляет тебя верить, что ты «придумала» его жестокость или «слишком остро реагируешь». Первый урок посвящен возвращению тебе права на твою собственную правду. Если ты чувствовала боль, значит, было больно. Если ты чувствовала давление, значит, на тебя давили.

Практика «Дневник фактов»:

Возьми лист бумаги. Раздели его на две колонки:

1. «Что он говорил» (например: «Ты сама меня спровоцировала»).
2. «Что я чувствовала на самом деле» (например: «Мне было страшно и больно, я не провоцировала, я просто просила о поддержке»).

Цель практики — вытащить твою правду из тени его убеждений. Прочитай колонку «Что я чувствовала» и скажи вслух: «Мои чувства были адекватны ситуации. Я имею право на эту правду».

УРОК 2. Очистка внутреннего пространства: Работа с чувством вины

«Вина — это крючок, на котором манипулятор удерживает тебя даже после физического ухода. Она шепчет: „Ты сама виновата, ты могла сделать больше“. Но ты не могла. Ты была в ситуации, где правила игры менялись каждый день».

Суть: Манипулятивные отношения всегда строятся на чувстве вины. Ты чувствовала себя виноватой за то, что у него плохое настроение, за то, что ты «не так посмотрела» или «не то сказала».

Теперь эта вина стала частью твоего внутреннего диалога. Сегодня мы учимся отделять свою ответственность от его манипуляций.

Практика «Разграничение ответственности»:

Нарисуй круг. Это всё, что происходило в ваших отношениях. Теперь закрась ту часть, за которую реально отвечал (а) ты (например, твои ошибки, твои резкие слова). Посмотри на оставшуюся, большую часть круга — это территория

его ответственности (его реакции, его решения, его поведение, его неумение строить близость).

Скажи себе: «Я забираю ответственность за свои действия, но я категорически отказываюсь нести ответственность за его личность, его выбор и его деструктивное поведение. Я возвращаю это ему».

УРОК 3. Восстановление личных границ: Снова «Я» и «Ты»

«Манипулятор не признаёт твоих границ. Он размывает их, чтобы получить полный доступ к твоему ресурсу. Восстановить самооценку — значит вернуть себе право на неприкосновенность своей территории».

Суть: В отношениях с манипулятором твои границы были постоянно нарушены. Ты не могла спокойно сказать «нет», твои вещи могли быть использованы без разрешения, твои планы — обесценены, а твое личное пространство — не уважалось. Урок сегодня — это инвентаризация твоих нарушенных границ и первый шаг к их восстановлению.

Практика «Моя территория: Правила»:

Возьми чистый лист. Напиши 5 сфер своей жизни, где

манипулятор чаще всего нарушал твои границы (например: мое время, мои финансы, мои личные вещи, мое тело, мои чувства, мои планы на будущее). Для каждой сферы сформулируй 1—2 четких правила, которые ты возвращаешь себе:

- Моё время: «Я имею право планировать свое время без предварительного согласования и отменять встречи, если мне некомфортно».

- Мои финансы: «Я единолично распоряжаюсь своими деньгами. Никто не имеет права требовать от меня финансовой отчетности или оплаты чужих счетов».

- Мои чувства: «Я имею право на любые свои чувства. Никто не может мне говорить, что я „слишком остро реагирую“ или „преувеличиваю“».

Прочитай свой список вслух. Почувствуй, как возвращается ощущение контроля.

— — — — —

УРОК 4. Легализация гнева: Твоя энергия защиты

«Манипулятор часто запрещает тебе злиться, убеждая, что „хорошие люди не злятся“. Но гнев — это не зло. Это

энергия, которая сигнализирует о нарушении твоих границ и дает тебе силы их защитить».

Суть: Чувство гнева — это здоровая реакция на несправедливость и нарушение. Но в манипулятивных отношениях гнев подавлялся или разворачивался внутрь (ретрофлексия), превращаясь в вину или депрессию. Сегодня мы учимся легализовать гнев как мощную энергию самозащиты, не направляя её на других, а используя для восстановления своих внутренних опор.

Практика «Список Несправедливостей»:

Возьми отдельный лист (его можно будет порвать или сжечь после практики). Напиши все случаи, когда манипулятор поступал с тобой несправедливо, жестоко или обесценивал тебя. Не сдерживай себя. Пиши всё, что приходит в голову.

- «Я злюсь на него (нее) за то, что он (а) меня обманывал (а)»
- «Я злюсь на него (нее) за то, что он (а) заставил (а) меня сомневаться в себе»
- «Я злюсь за то, что он (а) предал (а) моё доверие»

Читай этот список вслух. Почувствуй, как гнев поднимается в теле (это может быть жар, дрожь, сжатие челюстей). Позволь ему выйти. Если хочется плакать — плачь. Если хочется рычать — рычи в подушку.

Твое утверждение: «Я имею право злиться. Мой гнев — это энергия, которая помогает мне понять, где были нарушены мои границы. Я использую эту энергию, чтобы восстановить свою силу».

УРОК 5. Возвращение права на свои желания: «Чего хочу Я?»

«В отношениях с манипулятором твои желания часто становились помехой, объектом насмешек или чем-то, что нужно постоянно откладывать на потом. Сейчас самое время заново научиться слышать голос своего „хочу“».

Суть: Манипулятивные отношения часто перекраивают твою личность под потребности другого. Ты привыкаешь спрашивать себя не «чего я хочу?», а «что его/её устроит?». Ты начинаешь подавлять свои истинные желания, чтобы избежать конфликта или получить крохи одобрения. Это приводит к тому, что ты постепенно «забываешь» себя. Сегодня мы начнем процесс вспоминания.

Практика «Список маленьких удовольствий»:

Напиши список из 10 вещей, которые ты давно хотела сделать, купить или попробовать, но откладывала из-за того, что партнеру это было не интересно/не важно/не нужно.

Это могут быть мелочи: сходить в определенное кафе, купить книгу, порисовать, изменить маршрут прогулки, выбрать цвет одежды, который тебе идет, а не тот, который «нравится» ему/ей.

Выбери из этого списка 1 пункт и исполни его сегодня.

Это твой первый «бунт» против сценария, где твои желания были не важны.

— — — — —

УРОК 6. Детоксикация «Я-образа»: Кто я, когда меня не оценивают?

«Манипулятор создал твой образ, в котором ты „неумеха“, „истеричка“, „слишком сложная“ или „никому больше не нужная“. Это не ты. Это набор ярлыков, которые он (а) наклеил (а) на тебя, чтобы удерживать власть».

Суть: После абьюза ты часто продолжаешь смотреть на себя его/её глазами. Этот «внутренний голос манипулятора» продолжает критиковать тебя даже тогда, когда его нет рядом. Это критическая точка: нужно понять, что этот образ — фикция, созданная для управления тобой, а не твоя реальная суть.

Практика «Снятие ярлыков»:

Выпиши все негативные фразы, которые он (а) говорил (а) тебе о тебе (например: «Ты сама во всем виновата», «Никто тебя больше не полюбит», «Ты ничего из себя не представляешь»).

Напротив каждой фразы напиши:

1. Кому это выгодно? (Выгодно манипулятору, чтобы я боялась/сидела дома/не уходила).
2. Правда ли это? (Приведи один реальный пример из жизни, который доказывает обратное — например, если он (а) говорил (а) «ты бестолковая», вспомни свои реальные профессиональные успехи или сложные жизненные ситуации, с которыми ты справилась).

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.