18+

ВИКТОРИЯ КУДИНОВА

# Я — абьюзер?

КАК ПЕРЕСТАТЬ КАЛЕЧИТЬ ТЕХ, КОГО ЛЮБИШЬ



**Виктория Кудинова**

# Я — абьюзер? Как перестать калечить тех, кого любишь

*https://litres.ru/74928409*
*ISBN 9785007171458*

## Аннотация

Все учат, как сбежать от абьюзера. Но что делать тем, кто ловит себя на мысли: «Кажется, это я разрушаю отношения из раза в раз»?

Эта книга — для тех, кто готов взять ответственность за эмоциональный контроль, манипуляции и газлайтинг. За жаждой власти над близкими часто скрываются глубокая травма и страх. Книга не оправдывает насилие и не устраивает суд. Она поможет встретиться со своей тенью, чтобы перестать калечить тех, кого вы якобы больше всего бережете.

# Содержание


Я — абьюзер? 5
Аннотация 6
Предисловие 8
Глава 1. Я — абьюзер? Как перестать калечить тех, кого любишь 14
Как женщина становится абьюзером. Четыре женских сценария 19
Как мужчина становится абьюзером. Четыре мужских сценария 27
Анатомия тихого насилия: как это выглядит в быту 32
Тест: «Моя забота стала удушьем?» 36
Четыре вопроса, которые ты себе не задавал (а) 40
Практика: Дневник триггеров 43
И в заключение первой главы 45
Глава 2. Мой внутренний ребёнок. Разбор детских травм и родительских сценариев 47
Внутренний ребёнок 50
«Меня били, значит, бить можно» 52
Конец ознакомительного фрагмента. 53

# Я — абьюзер? Как перестать калечить тех, кого любишь

**Виктория Кудинова**

© Виктория Кудинова, 2026

ISBN 978-5-0071-7145-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Я — абьюзер?

Как перестать калечить близких невидимыми нитями манипуляций.

(Книга об эмоциональном насилии)

# Аннотация

В инфополе переизбыток литературы о том, как распознать абьюзера и сбежать от него. Но почти никто не пишет для тех, кто ловит себя на мысли: *«Кажется, это я разрушаю отношения. Из раза в раз. С разными людьми»*.

Эта книга — для людей с высоким уровнем рефлексии, которые готовы брать ответственность на себя. Она посвящена самому коварному виду насилия — эмоциональному контролю через манипуляции и газлайтинг.

Автор показывает, что абьюзер часто вырастает из самых эмпатичных, травмированных и испуганных людей, отчаянно пытающихся контролировать хаос этого мира единственным доступным способом — через власть над близким человеком.

Книга не оправдывает насилие («Насилие оправдать нельзя!»), а предлагает взглянуть внутрь себя, чтобы перестать калечить тех, кого мы якобы больше всего бережём. Без ярлыков, судов Линча и желания сделать человека удобной версией самого себя.

Это пространство для тех, кто устал бежать от собствен-

ной тени и готов честно посмотреть на ту часть своей личности, которую обычно прячут даже от самих себя.

# Предисловие

В книжных магазинах полки ломятся от инструкций: «Как распознать хищника» и «Как сбежать». Но почти нет честного разговора с теми, кто однажды с ужасом узнаёт себя в описании абьюзера — и не знает, что с этим делать. Или с теми, кто просто не может понять, почему отношения рушатся по одной и той же схеме — снова, и снова, и снова.

Эта книга для людей с высоким уровнем рефлексии. Для тех, кто готов брать ответственность на себя, а не только искать виноватых.

*«Я — абьюзер»*. Когда это слово впервые прозвучало у меня в голове применительно к себе самой, мне стало не по себе.

Но потом я начинаю вспоминать.

Муж хочет провести вечер с друзьями. Позвать гостей. А мне не хочется готовить. Не хочется суетиться. Хочется побыть в тишине. Но я соглашаюсь. А потом весь вечер вздыхаю. Сижу с недовольным лицом. Мою посуду так, чтобы было слышно. Убираю со стола так, чтобы все видели: мне тяжело. Мне неприятно. Я жертвую собой.

И муж смотрит. И испытывает вину. Потому что я же согласилась. Я же стараюсь. А сижу как на похоронах.

Или: надо сходить в магазин. За хлебом. Я говорю дочери: *«Пойдём со мной»*. А она отказывается. Может, просто не хочет. Может, правда заняты дела. А я говорю: *«Ну ладно. Мама одна сходит. Я же не могу оставить семью без хлеба. Кто, если не я»*.

И дочь чувствует вину. За то, что не пошла. За то, что мама одна. За то, что она «не помогает». Хотя она просто не хотела идти в магазин. Это нормально. Но мои слова превратили её нормальное «не хочу» в «я плохая дочь».

И таких моментов — десятки. Сотни. Каждый день.

*«Я же для вас стараюсь». «Кто, если не я». «Я одна тащу всё на себе». «Вам хорошо, а мне тяжело».*

Мы даже не задумываемся, как делаем больно своим родным этими фразами. Как превращаем заботу в долг. Как превращаем любовь в квитанцию, которую они обязаны оплатить благодарностью, послушанием, идеальным поведением.

Мы привыкли думать, что абьюзеры — это только те, кто

бьёт или запирает в подвале. Те, кого показывают в криминальных хрониках.

Но есть другой тип насилия — тихий, невидимый глазу. Тот, который проникает внутрь, как вирус, и разрушает человека изнутри. Это манипуляции, газлайтинг, постоянное навешивание вины. Ты вроде бы ничего плохого не сделал физически, но близкий человек чувствует себя раздавленным. И самое страшное — он начинает верить, что проблема в нём.

Книги хором кричат: *«Бросай его! Спасайся!»*. И никто не пишет инструкцию для того, кто внезапно оказался по другую сторону баррикад.

*«Его невозможно исправить, он плохой, дальше будет только хуже!»* — это важная правда для жертв. Но что делать, если жертва и палач поменялись местами прямо посреди драки, а ты даже не заметил, как твои слова разрушили, сломали, довели, испугали?

А что, если *«абьюзер — это я»* (правда, до сих пор не понимаю, как так вышло и где была та самая красная черта) — значит ли это, что это меня надо выгнать, бросить и изолировать от общества? Что если именно мои границы оказываются стенами тюрьмы для другого человека? Если моя тре-

вога требует ежечасных отчётов, а моя «забота» заставляет близкого ходить на цыпочках?

Почему-то общество готово годами лечить жертву, но предлагает абьюзеру только один выход — **социальную смерть**. Выгнать. Бросить. Стереть номер. Будто человек — это сломанный стул, который проще вынести на помойку, чем починить.

Правда в том, что большинство абьюзеров выросли не в лесу. Их не прислали нам с другой планеты. Этими людьми часто становятся самые эмпатичные, травмированные и испуганные из нас. Те, кто отчаянно пытается контролировать хаос этого мира единственным доступным способом — через власть над близким.

Эта книга — не инструкция, как стать удобной. И не оправдание насилия.

**Насилие оправдать нельзя.**

**«Эта книга — не индульгенция для тех, кто бьёт. Она — спасательный круг для людей, которые разрушают отношения словами и контролем, сами того не замечая».**

Эта книга для тех, кто устал бежать от собственной тени.

Кто готов признать: да, иногда любовью можно задушить. Да, иногда спасатель становится тюремщиком.

Давай посмотрим, как это работает внутри, чтобы перестать калечить тех, кого мы якобы больше всего бережём.

Без судов Линча. Без желания прилепить ярлык «токсичный». Это попытка честно посмотреть на ту часть тени, которую мы обычно прячем даже от самих себя. О том, как любовь незаметно превращается в контроль, а забота — в удушье.

Добро пожаловать в самую сложную главу твоей жизни.

А пока просто посмотри на себя. Ты умеешь не только разрушать.

**Вспомни последний конфликт.** Кто первым почувствовал себя жертвой?

**Ты защищал (а) свои границы** — или пытался (лась) заставить другого человека чувствовать вину?

**Как ты обычно реагируешь на критику** от близкого человека? Требуешь ли ты от него идеального поведения вза-

мен?

# Глава 1. Я — абьюзер? Как перестать калечить тех, кого любишь

Как понять, что ты используешь власть над близким человеком неосознанно. Признаки того, что твоя забота стала удушьем.

Кухня. 20:47.

Она рассказывает тебе про свой день. Сидит напротив, крутит в руках остывшую кружку. Говорит про коллегу, которая опять свалила на неё свою работу. Про начальника, который повысил голос при всех. Про то, как она боялась сказать «нет» — и снова согласилась остаться после смены.

А ты слушаешь. Вроде бы слушаешь. Киваешь. Даже «угукаешь» в нужных местах.

Но внутри тебя поднимается волна. Тёплая, вязкая, раздражающая. Как будто кто-то скребёт по стеклу изнутри груди.

Потому что она говорит не то, не так и не в том порядке.

Потому что ты уже сто раз слышал эту историю и, тебе кажется, она несёт чушь. Ты и так устал, а она опять загружает тебя своими мелочами, вместо того чтобы спросить: *«А как ты? Как прошёл твой день?»*

И вот ты открываешь рот. И говоришь:

*«Слушай, ну хватит уже про это. Ты каждый день одно и то же ноешь. Разберись уже со своим начальником или уволься. Сколько можно?»*

Она замолкает. Смотрит на тебя. И в её глазах ты видишь что-то, что тебе не нравится. Не обиду. Не злость. А что-то хуже. *Осторожность.* Как будто она только что поняла, что сказала лишнее. Как будто в следующий раз она подумает дважды, прежде чем рассказать тебе про свой день.

А ты сидишь и думаешь: *«Ну а что я такого сказал? Я же просто посоветовал. Я же хочу, чтобы она перестала ныть и поняла, что мир не сказка»*.

Знакомо?

Если да — остановись на секунду. Не листай дальше. Не говори себе: *«Ну это же не абьюз, я же не бью»*. Просто посмотри на эту сцену ещё раз.

Она пришла к тебе за теплом. За тем, чтобы кто-то сказал: *«Да, отстойный день. Я тебя вижу. Я рядом. Я с тобой согласен и солидарен, а все они не стоят твоих переживаний. Я поддержу тебя в любом твоём действии и решении»*.

А получил камень с надписью: *«Будь сильнее. Хватит ныть. Ты мне надоела. Соберись…»*.

Это не злой умысел, и ты не хотел её ранить. Ты просто устал, не выдержал, не знал, что делать с её болью, и сделал единственное, что умеешь — обесценил её, чтобы она перестала тебя тревожить.

Но результат — один. Она закрылась. Она почувствовала себя маленькой. Глупой. Ненужной. Рядом с тобой.

И вот это — и есть эмоциональное насилие. Тихое. Не в криминальной хронике и не в подвале, а на кухне, в 20:47, между двумя людьми, которые друг друга любят.

Строгий — не значит абьюзер. А как отличить?

Прежде чем мы пойдём дальше — давай разведём два понятия, которые часто путают. Особенно мужчины. Особенно те, кто вырос в семьях, где *«мужик должен быть твёрдым»*.

*Строгость* — это когда ты говоришь: *«Мне не нравится, что ты так сделала. Давай обсудим»*. Это про границы, про тебя, про твои чувства.

*Абьюз* — это когда ты говоришь: *«Ты „тупая“. Вечно ты всё портишь. Ты мне должна. Мужик всегда прав»*. Это про неё, про её личность и ценность как человека.

Чувствуешь разницу?

В первом случае ты говоришь о действии. Во втором — о человеке.

В первом случае ты оставляешь ей право на достоинство. Во втором — стираешь его.

В первом случае она может исправить. Во втором — она уже «никакая».

И вот тут — ловушка. Потому что многие мужчины, которые читают эту книгу, скажут: *«Но я же не говорю „ты тупая“! Я же просто критикую! Я же хочу, чтобы она была лучше!»*.

Да, хочешь. И это правда.

Но вот вопрос: а она сама хочет быть «лучше» в том смыс-

ле, который ты вкладываешь?

Или ты навязываешь ей свою версию «лучше»? Свою, не её.

Потому — что, если ты каждый день говоришь: *«Ты слишком чувствительная»*, *«Ты преувеличиваешь»*, *«Ты неправильно это поняла»*, *«Ты не так воспитана»*, *«Ты не такая, как моя мама»* — ты не *«делаешь её лучше»*. Ты её переделываешь под себя, под свой комфорт, под свою картину мира.

И это — не любовь. Это *колонизация*. Ты захватываешь её территорию, мысли, чувства, её право быть собой.

# Как женщина становится абьюзером. Четыре женских сценария

Давай честно. Мужчины и женщины калечат близких по-разному. Не потому, что «мужчины хуже». А потому что их учили по-разному.

Женщину учили терпеть. И она калечит через жертву, через вину, через молчание, через удушающую любовь. Её абьюз — тише, мягче, замаскированнее. Потому что он прячется за словами *«я же забочусь»*, «*я же для тебя»*, *«я же люблю»*. И именно поэтому его сложнее увидеть. В том числе — самой.

Мужчину учили *«быть твёрдым»*. И он калечит через власть, через обесценивание, через контроль.

Вот четыре сценария, по которым женщины чаще всего становятся абьюзерами. Хотя бы один сценарий есть почти у каждой.

**Сценарий 1. «Я всё тащу на себе» — жертва-мученица**

Тебе говорили: *«Женщина — хранительница очага. На*

*ней всё держится».*

И ты держишь — дом, детей, быт, отношения, эмоциональный фон. Ты помнишь про дни рождения свекрови. Про то, что у мужа встреча. Про то, что у ребёнка контрольная. Про то, что надо купить молоко. Про всё.

И ты тащишь. Молча. Без помощи. Потому что *«если я попрошу — он не сделает как надо»*. Потому что *«мне проще самой»*. Потому что *«я же женщина, я должна»*.

А потом — внутри поднимается злость, обида и ощущение, что тебя не ценят. Что ты — лошадь, на которой все ездят.

И ты говоришь:
*«Я для тебя всё. А ты даже…»*
*«Я одна тащу этот дом. А ты как турист»*
*«Тебе хорошо. Ты пришёл с работы — и свободен. А я…»*

И он — виноват. Не потому что не помогает, а потому что ты не попросила. Не потому что он плохой, а потому что ты выстроила систему, в которой ты — жертва, а он — неблагодарный.

И вот парадокс. Ты не дала ему шанса быть партнёром. Ты

сразу всё взяла на себя. А потом обвинила, что он не помогает. Ты создала проблему — и обвинила его в ней.

Это не забота. Каждое твоё действие — квитанция. И он обязан платить. Вниманием. Благодарностью. Послушанием. Виной.

**Сценарий 2. «Ты без меня пропадёшь» — гиперопека-удушье**

Тебе говорили: *«Любить — значит заботиться. Если ты не позаботишься — кто позаботится?»*.

И ты заботишься. О нём. О детях. О родителях. О всех.

Ты знаешь, что ему нужно есть и готовишь то, что полезно в твоём понимании. Потому что *«он сам всякую ерунду ест»*. Ты знаешь, что ему надеть. Потому что *«он оденется не по погоде»* или *«у него нет вкуса»*. Ты знаешь, с кем ему общаться. Потому что *«этот друг — плохой, а этот — хороший»*. Ты знаешь, как ему жить. Потому что *«он без меня пропадёт»*.

И ты говоришь:
*«Я же забочусь»*
*«Я же хочу, чтобы тебе было лучше»*

*«Я же знаю, как надо»*

А он — задыхается. Потому что твоя забота — это контроль в обёртке из любви. Ты не даёшь ему права на ошибку, собственный выбор, собственную глупость, собственную жизнь.

Ты вытираешь ему нос, когда он давно взрослый. Ты решаешь за него, когда он давно может сам. Ты «спасаешь» его от его же жизни — и называешь это любовью.

А он чувствует себя ребёнком. Маленьким. Некомпетентным. Неспособным. Рядом с тобой — «взрослой», «знающей», «спасающей».

И вот что получается:

— Либо он начинает верить, что он правда без тебя — ничто. И тогда ты получаешь зависимого партнёра. Которого удобно контролировать.

— Либо — сбегает как от мамочки, которая за него всё решила, и он чувствует рядом с тобой себя не партнёром, а сынком.

А ты остаёшься. С ощущением, что ты *«всё для него»*. Что ты *«отдала жизнь»*. Что он — *«неблагодарный»*.

**Сценарий 3. «Если бы ты любил — ты бы понял» — обида-молчание**

Тебе говорили: *«Настоящая любовь — это когда понимают без слов»*.

И ты ждёшь, что он поймёт, догадается. Что он сам, без слов, без просьб, без объяснений.

Потому что *«если я скажу — это не считается»*. *«Если надо объяснять — значит, не любит»*. *«Если он настоящий — он сам почувствует»*.

А он — не чувствует, не догадывается и не понимает. Потому что он — обычный мужчина, человек, не телепат и не продолжение тебя.

И ты обижаешься. Молча. Демонстративно. Хлопаешь дверью. Вздыхаешь. Уходишь в другую комнату. Не говоришь, что случилось. Но всем видом показываешь: *«Ты виноват. Догадайся, в чём»*.

И он — ходит вокруг. Спрашивает: *«Что случилось?»*. Ты отвечаешь: *«Ничего»*. Но твоё *«ничего»* весит тонну. Потому что в нём — *«ты должен был понять. Ты не понял. Ты не*

*любишь»*.

И он начинает угадывать. Приносить цветы. Готовить ужин. Делать *«жесты примирения»*. Не потому что понял, а потому что устал от твоего молчания.

И ты — получаешь то, чего хотела. Внимание. Заботу. Доказательство, что ты важна.

Но получаешь — через страх, вину и ощущение, что он ходит по минному полю.

Это не *«женская интуиция»*, не *«я чувствую, что он должен»* — это **эмоциональный шантаж**. Ты наказываешь его за то, что он не читает твои мысли. И называешь это *«проверкой любви»*.

А он — перестаёт делиться, рассказывать, открываться. Потому что каждый раз, когда он ошибается (а он будет ошибаться — он живой), ты наказываешь его холодом.

И вот он уже не рискует. Уже не говорит. Уже не живёт рядом. Уже — выживает.

**Сценарий 4. «Мы — одно целое» — слияние-поглощение**

Тебе говорили: *«В любви двое становятся одним»*.

И ты — становишься одним: с ним, с детьми, с подругой, с кем угодно, кого ты «любишь».

Ты хочешь знать всё. Про его день, мысли, чувства, планы. Не из интереса, а из потребности быть внутри, чтобы между вами не было воздуха. Чтобы он не мог быть без тебя. Чтобы вы были — одним.

И ты говоришь:
*«Зачем тебе отдельные друзья? Мы же вместе»*
*«Куда ты без меня? Давай вместе»*
*«Ты что, не хочешь со мной? А со мной — не хочешь?»*
*«Мы же одно целое. Зачем тебе что-то отдельно?»*

И он чувствует себя «в тисках». Потому что он — не одно целое с тобой. Он — отдельный человек, со своими друзьями, со своими хобби, правом побыть одному и правом не хотеть того же, что ты.

Но ты не видишь этого. Потому что в твоей картине мира — *любовь = слияние*. Если он хочет отдельное — значит, не любит. Если ему нужно пространство — значит, отдаляется. Если он не хочет быть с тобой 24/7 — значит, ты ему

не нужна.

И ты — обижаешься. Ревнуешь. Контролируешь. Проверяешь. Спрашиваешь: *«Ты меня любишь?»*. Каждый день по десять раз. Потому что тебе нужно подтверждение, что ты — не одна. Что он — не уходит. Что вы — всё ещё «одно целое».

А он — начинает прятаться и врать про встречи. Скрывать друзей и тайком уходить в другую комнату. Потому что единственное место, где он может быть собой — это то, где тебя нет.

И вот парадокс. Чем сильнее ты сжимаешь — тем быстрее он ускользает. Чем больше ты требуешь слияния — тем больше он хочет отдельности. Чем крепче ты держишь — тем быстрее он вырвется.

Это не любовь. Это поглощение. Ты не любишь его. Ты любишь ощущение, что он — часть тебя. Что ты — не одна.

А он — не часть тебя. Он — отдельный. И он имеет право на это.

# Как мужчина становится абьюзером. Четыре мужских сценария

## Сценарий 1. «Я решаю. Потому что я мужик»

Тебе говорили в детстве: *«Мужчина — голова. Муж — глава семьи. Мужчина всегда прав. Все женщины глупые. Место женщины на кухне, место мужчины во главе стола»*.

И ты усвоил: я должен решать. Я должен знать лучше. Я должен вести.

И вот ты ведёшь. Везде. В машине — *«поехали этой дорогой»*. В магазине — *«берём это»*. В отношениях — *«мы делаем так»*.

И она — кивает. Потому что ты «мужик». Потому что *«он лучше знает»*. Потому что так удобнее.

Но внутри неё — что-то гаснет, потому что она — человек со своими желаниями, вкусом, правом сказать: *«Я хочу другое»*.

А ты не замечаешь. Потому что ты «ведёшь». И тебе кажется, что это — нормально. Что это — *«быть мужчиной»*.

Но быть мужчиной — это не *«решать за двоих»*. Это *«спросить: а ты чего хочешь?»*. И услышать. Даже если она хочет не то, что ты.

**Сценарий 2. «Я защищаю. Поэтому я контролирую»**

Тебе говорили: *«Мужчина — защитник. Ты должен беречь свою женщину»*.

И ты бережёшь. Но по-своему. Через контроль.

*«Не ходи туда одна». «Не надевай это платье». «Не общайся с этой подругой». «Не задерживайся на работе».*

Ты называешь это *«заботой»*. Ты называешь это *«я волнуюсь»*. Ты называешь это *«я защищаю»*.

Но она — не ребёнок. Она — взрослая женщина. И ей не нужна защита от её собственной жизни. Ей нужен партнёр, который доверяет, отпускает, говорит: *«Я верю, что ты справишься»*.

А ты — не веришь. И самое главное, не ей, а себе, своим страхам. Тому, что когда-то тебе сказали: *«Если ты не контролируешь — ты потеряешь»*.

И ты контролируешь, но теряешь, каждый день, по чуть-чуть — её доверие, её желание делиться, её желание быть рядом.

**Сценарий 3. «Мужики не ноют. Поэтому и ты не ной»**

Тебе говорили: *«Мальчики не плачут». «Хватит ныть». «Соберись».*

И ты собрался и закрылся. Научился не показывать боль и не жаловаться. Научился *«решать проблемы»*, а не *«проживать чувства»*.

И вот она приходит к тебе с болью. Плачет. Жалуется.

А внутри тебя — раздражение. Потому что она делает то, что тебе запретили. Она показывает то, что ты запрятал. Она плачется — а ты не можешь. И тебе тошно смотреть, как она может. Ты разучился чувствовать и выражать свои чувства.

И ты говоришь: *«Хватит ныть». «Не преувеличивай». «Возьми себя в руки».*

Ты не злой, но в тебе говорит зависть — тебе больно от

того, что у неё есть право чувствовать, которого нет у тебя. И вместо того, чтобы сказать: *«Мне тоже больно. Я тоже устал»* — ты обесцениваешь её боль. Чтобы не сталкиваться со своей.

**Сценарий 4. «Я обеспечиваю. Значит, ты должна»**

Тебе говорили: *«Мужчина — добытчик. Если ты кормишь — ты главный»*.

И ты кормишь, работаешь, «тащишь», устаёшь.

И вот ты приходишь домой. И ждёшь. Ждёшь благодарности. Ждёшь, что она оценит. Ждёшь, что она будет «удобной». Потому что ты же «стараешься».

А она — не удобная. У неё свои дела. Свои желания. Свои «не хочу».

И внутри тебя поднимается злость. *«Я пашу как вол. А она…». «Я для неё всё. А она…». «Я зарабатываю. А она даже…».*

И ты начинаешь выставлять счета. *«Я столько для тебя делаю». «После всего, что я…». «Ты хоть понимаешь, как мне тяжело?».*

И она — платит. Не деньгами. Послушанием. Уступками. Молчанием. Своими желаниями.

Это не партнёрство. Это аренда. Ты платишь деньгами — она платит собой.

# Анатомия тихого насилия: как это выглядит в быту

Давай разберём конкретные ситуации, те, которые происходят каждый день на кухне, в машине, перед сном, в переписке.

**Ситуация 1. Обесценивание под видом совета.**

Она приходит домой после тяжёлого дня. Говорит: *«Начальник опять навесил лишнюю работу. Я не могу отказать. Мне страшно. Я и так работаю за троих».*

Что ты чувствуешь?

Если внутри тебя поднимается раздражение — не от её проблемы, а от её слабости — остановись.

Если первая мысль: *«Ну мы-то знаем, как тяжело быть руководителем бездарных сотрудников…»* — остановись.

Если ты говоришь: *«Да ладно тебе, не преувеличивай. Просто скажи ему „нет“. Что тут сложного?»* — остановись.

Что ты сделал? Ты взял её боль и сказал: *«Она недостаточно серьёзная. Твои переживания — ерунда. Будь сильнее»*.

Она пришла к тебе за тем, чтобы кто-то сказал: *«Я вижу, как тебе тяжело. Я рядом»*. А получила: *«Твои чувства — преувеличение. А вот у меня были настоящие проблемы»*.

Это обесценивание. И оно работает как кислота. «Разъедает», но не сразу, через год, два, пять — человек рядом с тобой перестаёт делиться. Перестаёт рассказывать. Перестаёт чувствовать. Потому что каждый раз, когда она открывалась, ты говорил: «Не ной». И она научилась не ныть. А заодно — не чувствовать. И отдаляться.

**Ситуация 2. Контроль через тревогу.**

Она не ответила на сообщение в течение двух часов.

Что ты делаешь?

Вариант А: Продолжаешь свои дела. Думаешь: *«Наверное, занята. Ответит, когда сможет»*.

Вариант Б: Пишешь снова. И ещё раз. И ещё. Потом звонишь. Не берёт трубку. Внутри поднимается паника. Потом

паника превращается в злость. Когда она наконец отвечает, ты говоришь: *«Где ты была?! Почему не отвечала?! Я тут с ума схожу, а тебе всё равно!»*.

Что произошло? Твоя тревога стала её виной. Твой страх превратился в её наказание. Она не сделала ничего плохого — просто не ответила на сообщение в течение двух часов. Но ты сделал её ответственной за своё эмоциональное состояние. И теперь она должна извиняться. Успокаивать тебя. Доказывать, что ничего не произошло, что была занята и так далее.

Это не любовь. Это контроль. Замаскированный под *«я просто волнуюсь»*.

**Ситуация 3. Газлайтинг на минималках.**

Она говорит: *«Мне было неприятно, когда ты вчера при друзьях пошутил про мой вес»*.

Ты отвечаешь: *«Да ладно тебе, это же шутка! Ты вечно всё драматизируешь. Нормально всё было. Тебе показалось»*.

Что ты только что сделал? Ты сказал ей: *«Твоё восприятие реальности — неправильное. Твои чувства — выдумка. Ты сумасшедшая, раз обижаешься на такую мелочь»*.

Это *газлайтинг*. Может быть, не в клиническом, системном смысле. Но механизм — тот же. Ты заставляешь её сомневаться в своём праве чувствовать.

И через месяц, через год она перестаёт говорить тебе о дискомфорте. Потому что каждый раз ты говоришь: *«Тебе показалось. Ты преувеличиваешь. Ты слишком чувствительная»*. И она начинает верить, что проблема в ней. Что она действительно «слишком».

А ты получаешь удобную партнёршу. Которая не жалуется. Не просит. Не тревожит. Которая ходит на цыпочках, чтобы не «спровоцировать».

И ты называешь это покоем. А это страх.

# Тест: «Моя забота стала удушьем?»

А теперь — честный тест. Чтобы понять, является ли твоя забота удушьем.

Ответь на каждый вопрос «да» или «нет». Не думай долго. Отвечай первое, что приходит в голову.

**1. Ты требуешь отчётов.**

Твой партнёр должен всегда быть на связи.

«Где ты был (а)?», «Почему не ответил (а) сразу?», «С кем ты там был (а)?».

Или ты проверяешь его/её телефон. Или спрашиваешь у общих друзей: «А он (а) точно был (а) там, где сказал (а)?».

*Если партнёр задерживается без предупреждения — ты не просто волнуешься. Ты злишься. Или паникуешь. Или наказываешь молчанием.*

**2. Твои советы превращаются в приказы.**

Вместо «Может, стоит попробовать другой маршрут?» звучит «Я сказал (а): едем только этим путём!».

Или: вместо «А как ты думаешь?» — «Делай, как я говорю. Я лучше знаю».

*Любое возражение воспринимается как личное оскорбление, как вызов твоему авторитету, как доказательство,*

*что тебя «не уважают».*

**3. Ты перекладываешь вину.**

Когда партнёр пытается высказать недовольство твоим поведением, ты отвечаешь:

«Да я же ради тебя стараюсь!»

«Если бы ты меня любил (а), ты бы так не говорил (а)»

«У всех нормальные мужья/жёны, а мне достался (ась)…»

«Я для тебя всё, а ты…»

*Ты превращаешь его/её жалобу в свою обиду. И он (а) уже извиняется перед тобой. За то, что посмел (а) сказать, что ему/ей плохо.*

**4. Ты используешь молчание как оружие.**

Когда ты обижаешься — ты не говоришь: «Мне больно, давай поговорим». Ты замолкаешь на час, на вечер, может быть, на два дня. И ждёшь, пока партнёр придёт извиняться. Угадывать.

*Потому что ты не умеешь сказать о своей боли словами. И молчание — это твой способ наказать.*

**5. Ты контролируешь через жертву.**

«Я столько для тебя делаю!»

«Посмотри, сколько сил я трачу, чтобы нам было хорошо»

«Я ради тебя пашу как вол»

«Я одна/один тащу этот дом»

*Ты ведёшь «бухгалтерию», и каждое твоё действие — это квитанция, которую партнёр обязан оплатить благодарностью, послушанием, идеальным поведением.*

**6. Ты решаешь, что чувствует другой.**

«Тебе не может быть обидно, я же пошутил (а)»

«Ты не устал (а), ты просто ленишься»

«Ты не злишься, тебе показалось»

«Да ладно, не преувеличивай»

*Ты назначаешь чужие эмоции. Ты знаешь лучше, что чувствует партнёр. И его/её собственное восприятие — не считается.*

**7. Ты наказываешь близостью.**

Когда ты злишься — ты лишаешь партнёра тепла. Секса. Нежности. Разговора. Ты становишься холодным (ой), далёким (ой), чужим (ой). И партнёр понимает: чтобы вернуть «хорошую версию» тебя, нужно сделать что-то. Извиниться. Уступить. Быть удобным (ой).

*Любовь становится условной, наградой за хорошее поведение.*

**Результат:**

**0—2 «да»:** У тебя есть отдельные паттерны, которые стоит отслеживать. Это не делает тебя абьюзером. Но это звоночки. Не игнорируй их.

**3—4 «да»:** Твоя модель поведения в отношениях систематически ранит близкого человека. Ты не монстр. Но ты причиняешь боль. И пора работать. Серьёзно. Не «когда-нибудь», а сейчас.

**5—7 «да»:** Твой контроль и манипуляции стали несущей конструкцией отношений. Твой партнёр, скорее всего, живёт в постоянном напряжении. Тебе нужна помощь — терапевт, группа, эта книга как минимум. Не откладывай.

**Но запомни:** это не приговор. Это выбор, который ты можешь сделать прямо сейчас. Выбор — посмотреть правде в глаза. Выбор — поговорить с тем, кто рядом. Выбор — обратиться к специалисту. Не для того, чтобы тебя «исправили», а для того, чтобы перестать калечить.

# Четыре вопроса, которые ты себе не задавал (а)

А теперь — четыре вопроса. Не про *«кто жертва»* и не про *«как ты реагируешь на критику»*.

**Вопрос 1. Когда он (а) в последний раз плакал (а) / расстроился (лась) при тебе — что ты сделал (а)?**

1) Обнял (а)? Спросил (а): «Что случилось?». Посидел (а) рядом, молча.

2) Или сказал (а): «Хватит реветь». «Возьми себя в руки». «Что ты как маленький (ая)». Ушёл (ушла) в другую комнату. Взял (а) телефон.

Если второе — остановись. Потому что его/её «слёзы» — это не «слабость». Это способ сказать: *«Мне больно. Мне нужен/нужна ты»*. И если ты каждый раз отвечаешь *«хватит реветь»* — ты отвечаешь тому мальчику или той девочке внутри себя, которому (ой) тоже было больно. И которому (ой) сказали: *«Не реви»*.

**Вопрос 2. Когда он/она в последний раз сказал (а) «нет» — как ты отреагировал (а)?**

1) Принял (а)? Сказал (а): *«Ок, как скажешь»*.

2) Или обиделся (ась)? *«Ты меня не уважаешь». «Ты вечно так». «После всего, что я для тебя…»*. Замолчал (а) на два дня.

Если второе — остановись. Потому что его/её «нет» — это не атака на тебя. Это его/её право. И если ты воспринимаешь его/её «нет» как личное оскорбление — ты не видишь в нём/ней человека. Ты видишь функцию. Которая должна говорить «да».

**Вопрос 3. Когда он/она в последний раз радовался (ась) чему-то без тебя — что ты почувствовал (а)?**

1) Радость за него/неё? *«Классно, что тебе хорошо»*.

2) Или укол? *«Почему без меня?». «Почему он/она не позвал (а)?». «Почему ему/ей хорошо без меня?»*.

Если второе — остановись. Потому что его/её радость без тебя — это не предательство, это право на отдельную жизнь. И если тебя это задевает — значит, ты не любишь его/её. Ты любишь свою роль в его/её жизни. И когда он/она живёт без этой роли — тебе больно.

**Вопрос 4. Когда он/она в последний раз сказал (а) «мне плохо» — что ты услышал (а)?**

1) *«Мне нужна твоя помощь». «Мне нужно, чтобы ты был (а) рядом». «Мне нужно, чтобы ты меня услышал (а)».*

2) Или: *«Ты виноват (а)». «Это ты меня довёл (а)». «Ты должен/должна это исправить».*

Если второе — остановись. Потому что его/её «мне плохо» — это не обвинение, а просьба о близости. И если ты слышишь в ней обвинение — значит, ты уже в обороне. А в обороне — нет места для любви.

# Практика: Дневник триггеров

А теперь — первое задание. Не сложное, но важное.

Возьми блокнот. Или заметку в телефоне. Или голосовые сообщения самому себе — как удобно.

В течение следующей недели записывай моменты, когда ты почувствовал (а)

1. Резкий всплеск раздражения или гнева на него/неё.

Не «он/она меня бесит в целом». А конкретный момент. Что именно произошло? Что он/она сказал (а)? Что ты почувствовал (а) в первую секунду?

2. Желание заставить его/её сделать именно так, как хочешь ты.

Не «предложить». А заставить. Обидой. Молчанием. Давлением. «Если ты меня любишь, ты сделаешь по-моему».

3. Ощущение, что земля уходит из-под ног, если он/она поступает иначе.

Не просто неудобство. А паника. Ярость. Ощущение, что тебя предали. Что тебя не уважают. Что ты теряешь контроль.

4. Момент, когда ты сказал (а) что-то — и сразу понял (а), что перегнул (а).

Когда слово уже вылетело. И ты видишь, как его/её лицо меняется. Как он/она сжимается. И внутри тебя — укол. Но ты не извиняешься. Потому что извиниться — значит признать, что ты был (а) неправ (а). А это страшно.

Записывай. Без анализа. Без выводов. Просто фиксируй.

Через неделю перечитай. И посмотри: есть ли закономерности? Что чаще всего вызывает у тебя желание взять верх? Кто триггерит? В какое время суток? В каких ситуациях?

Это не для того, чтобы себя казнить. Это для того, чтобы увидеть паттерн. А паттерн, который ты видишь, — это паттерн, который ты можешь прервать.

# И в заключение первой главы

Я хочу, чтобы ты услышал (а) одну вещь. И я хочу, чтобы ты услышал (а) её не умом, а чем-то глубже.

Ты умеешь не только разрушать.

Ты умеешь любить. Заботиться. Быть рядом. Делать кофе утром. Помнить, что у него/неё аллергия на орехи. Покупать цветы без повода. Обнимать так, что весь мир исчезает.

Всё это в тебе есть.

Но рядом с этим в тебе живёт та часть, которая душит. Которая контролирует. Которая наказывает.

И эта часть — не монстр. Это испуганный мальчик или девочка, который (ая) однажды решил (а): *«Больше никто не причинит мне боль. Я сам (а) буду управлять тем, что меня окружает»*.

С ним мы и будем работать. Не уничтожать. Не стыдить. А разговаривать.

Потому что пока этот мальчик или девочка управляет тво-

ими отношениями — ты будешь разрушать. Снова и снова. По одному и тому же сценарию. С разными женщинами или мужчинами. В разных городах. В разных жизнях.

Но если ты читаешь эту книгу — значит, что-то в тебе уже устало. Устало от того, что близкие отдаляются. Устало от того, что после ссоры ты чувствуешь себя чудовищем. Устало от того, что ты не понимаешь, как так вышло и где была та самая красная черта.

И вспомни, с чего мы начали эту главу, про ту женщину, которую любит муж. Которая рядом. Которая сегодня вечером снова будет крутить в руках остывшую кружку и рассказывать про свой день.

Она не заслуживает камня. Она заслуживает того, чтобы ей сказали: *«Я тебя слышу. Расскажи ещё»*.

И ты можешь сделать так же. Уже сегодня.

# Глава 2. Мой внутренний ребёнок. Разбор детских травм и родительских сценариев

Почему ты бьёшь словами, хотя никто не бил тебя кулаками. Почему ты молчишь, когда нужно кричать. И почему ты повторяешь то, что ненавидел (а) в своих родителях.

Кухня. 23:12. Снова.

Ребёнок разлил сок. Стакан опрокинулся, и липкая оранжевая лужа поползла по столу, капает на пол, на стул, на его штаны. Он смотрит на тебя. В его глазах — страх. Не потому что сок, а потому что он видит твоё лицо.

А ты стоишь и внутри тебя поднимается волна. Не раздражение. Не усталость. Что-то другое. Что-то старое. Горячее. Как ожог, который ты получил (а) давным-давно и который до сих пор не зажил.

И ты говоришь:

*«У тебя что, руки из задницы растут?! Сколько раз я говорил (а) — аккуратно! Вечно ты всё портишь! Вечно!»*

Он сжимается. Плечи поднимаются. Голова опускается. Он становится маленьким. Меньше, чем есть.

А ты стоишь и тяжело дышишь. И внутри тебя — две половины.

Одна кричит: *«Прекрати! Ему четыре года! Это просто сок!»*

А другая шепчет: *«Он должен знать. Он должен быть аккуратным. Иначе его накажут. Иначе он будет никем»*.

И вот эта вторая половина — не твоя.

Она — мамина. Или папина. Или бабушкина. Она пришла к тебе из другого времени, из другой кухни, где тебе было пять, или семь, или десять. Где кто-то большой стоял над тобой и говорил те же самые слова. Те же интонации. Тот же прищур глаз.

Ты поклялся (лась) себе, что никогда не будешь так делать. Что никогда не будешь похож (а) на них.

А ты — похож (а).

И от этого внутри поднимается стыд такой силы, что хочется провалиться сквозь пол. Но вместо этого ты говоришь себе: *«Ну, ничего страшного. Меня же тоже так воспитывали. И ничего, вырос (ла) нормальным (ой)»*.

Вот эта фраза — *«меня тоже так воспитывали, и ничего»* — самая опасная. Самая ядовитая. Самая разрушительная.

Потому что она — ключ, которым ты открываешь дверь, через которую насилие входит в следующее поколение.

И в этой главе мы разберём, как этот ключ попал к тебе в руки. Кто его туда положил. И почему ты до сих пор не можешь его выбросить.

# Внутренний ребёнок

«Внутренний ребёнок» — это не красивая метафора из тренингов личностного роста. Не эзотерическая концепция. Не то, что рисуют на инфографике в соцсетях с подписью *«обними своего малыша»*.

Это конкретная нейробиологическая реальность.

Когда тебе было три, пять, семь — твой мозг формировал нейронные связи. Те, по которым ты реагируешь на стресс. Те, которые определяют, что такое безопасность. Те, которые говорят тебе, как вести себя, когда тебе страшно, больно, одиноко.

И эти связи — не «прошли», не «забылись», не «переросли». Они вшиты в твою нервную систему. Они работают на автопилоте быстрее, чем сознание, быстрее, чем ты успеваешь сказать: *«Стоп, я не хочу так реагировать»*.

Когда партнёр не отвечает на сообщение — и внутри тебя поднимается паника — это не взрослый ты реагирует. Это пятилетний ты, который однажды позвал маму, а она не пришла. И ты сидел (а) в коридоре, и было темно, и ты не знал (а), вернётся ли она вообще.

Когда ребёнок разливает сок — и ты взрываешься — это не взрослый ты злишься. Это семилетний ты, которого ударили по руке за разбитую чашку. И ты запомнил (а): **ошибка = боль. Ошибка = отвержение. Ошибка = «ты плохой».**

Когда жена или муж говорит: «Мне тяжело» — а ты отвечаешь: «Всем тяжело, не ной» — это не взрослый ты обесцениваешь. Это десятилетний ты, которому сказали: «Мальчики не плачут» или «Хватит ныть» или «Иди и разберись сам (а)».

Внутренний ребёнок — это тот, кто управляет твоими реакциями, пока ты думаешь, что управляешь сам (а).

И пока ты не познакомишься с ним — он будет рулить. Будет кричать твоим голосом на твоего партнёра. Будет наказывать молчанием. Будет контролировать.

Потому что он не знает другого. Он знает только то, чему его научили.

# «Меня били, значит, бить можно»

Это самый прямой сценарий. Самый очевидный. И самый разрушительный.

Давай разберём его.

Ты вырос (ла) в доме, где ремень был инструментом воспитания. Где подзатыльник — это *«для*

# 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.