К. К.



БОЛЬШЕ НЕ ТВОЯ

Как распознать абьюз, выйти из отношений и вернуть себя

18+

К К

Больше не твоя

«Автор»
2026

K K.

Больше не твоя / K. K — «Автор», 2026

Сначала вы перестаёте спорить. Потом — встречаться с друзьями, распоряжаться деньгами и доверять собственным ощущениям. Где заканчивается сложный период и начинается контроль?«Больше не твоя» — практическая книга о распознавании абьюза, подготовке выхода и возвращении самостоятельности. Внутри — 27 глав о деньгах, документах, цифровой безопасности, детях, контакте после расставания и восстановлении, а также 24 рабочих листа с вопросами и примерами. Здесь нет требования «просто уйти», диагнозов партнёру и обещаний изменить жизнь за неделю. Есть помощь в том, чтобы разобраться в происходящем, сформулировать запрос специалистам и выбрать следующий посильный шаг. Бытовые истории вымышлены и обозначены как примеры; информационные рекомендации сопровождаются источниками. Книга предназначена взрослой аудитории и не заменяет индивидуальную профессиональную помощь.

© K K., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться этой книгой 5
1 Когда собственная жизнь становится тесной 6
2 Конфликт и контроль 7
3 Забота которая требует подчинения 8
4 Когда приходится доказывать собственную память 9
5 Деньги как способ ограничить выбор 10
6 Тело и право отказаться 11
7 Почему бывает трудно уйти 12
8 Хорошие дни и обещания перемен 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

К К
Больше не твоя

Как пользоваться этой книгой

Эта книга предназначена взрослому человеку, который пытается разобраться в отношениях, где стало страшно возражать, распоряжаться деньгами, общаться с близкими или принимать собственные решения. Её можно читать с начала, а можно сразу открыть главу о том, что сейчас мешает больше всего: о доступе к деньгам, детях, цифровом контроле или первых днях после расставания.

Здесь используется обращение к женщине, потому что так определена аудитория книги. При этом насилие может происходить в отношениях людей любого пола. Контроль, угрозы и принуждение не становятся менее серьёзными из-за того, кто именно их совершает.

Это информационная книга с авторскими упражнениями для размышления и подготовки вопросов специалистам. Она не ставит диагнозов, не заменяет индивидуальную работу с профильной службой, врачом или юристом и не обещает безопасность по универсальному алгоритму. Автор не заявляет о клинической квалификации или собственной практике консультирования.

Все бытовые истории с именами в этой книге вымышлены. Они показывают возможные ситуации и варианты размышления, а не доказывают эффективность какого-либо метода. Отдельно обозначенный рассказ о публичном выступлении Лесли Морган Стайнер относится к реальному человеку; ссылка приведена в источниках. Публичная история одного человека не является инструкцией для другого.

Если опасность непосредственная, чтение и заполнение упражнений можно отложить. При возможности обращайтесь в экстренную службу той страны, где находитесь, или к человеку, который способен помочь вам сейчас. Документы, вещи и записи не важнее жизни. Не нужно сначала закончить эту книгу, получить одобрение окружающих или доказать, что ситуация достаточно тяжёлая.

Если партнёр проверяет устройства или бумаги, сама книга и записи к ней могут стать заметными. Выбирайте способ чтения и хранения с учётом этого риска. Режим инкогнито не делает устройство безопасным и не скрывает всё от человека, имеющего к нему доступ. Не выполняйте цифровые изменения автоматически: иногда они вызывают уведомления или усиливают контроль. Вопросы цифровой безопасности разобраны отдельно.

Упражнения необязательны. Их можно обсудить устно со специалистом, сократить или пропустить. Не требуется вспоминать самые тяжёлые эпизоды в деталях. Если становится слишком трудно, остановитесь и вернитесь к тому, что помогает ориентироваться в настоящем: посмотрите вокруг, найдите удобное положение, свяжитесь с безопасным человеком. Если состояние мешает жить, имеет смысл обратиться за профессиональной помощью.

В конце находятся рабочие листы. Это не тесты и не шкалы опасности. У них нет проходного балла, после которого вам разрешено уйти. Их назначение — сделать сложную ситуацию чуть понятнее и подготовить конкретные вопросы для помощи.

1 Когда собственная жизнь становится тесной

Оля не могла назвать день, когда перестала приглашать друзей. Сначала муж уставал и просил перенести встречу. Потом говорил, что её подруга плохо на неё влияет. Однажды после ужина он два часа объяснял, как она опозорила его неудачной шуткой. В следующий раз Оля сама придумала причину отменить гостей. Спорить оказалось дороже, чем остаться дома.

Это вымышленная история. В ней важна не точная последовательность событий, а постепенно возникшее правило: чтобы в доме было спокойно, Оле приходилось уменьшать свою жизнь. Она продолжала считать каждую отменённую встречу отдельным решением. Вместе они уже образовали устойчивое ограничение.

В обычном разговоре слово «абьюз» иногда используют для любой неприятной ситуации. Такое употребление мешает разбираться в конкретном поведении. В этой книге речь идёт о насилии и контроле в близких отношениях: действиях, которыми человека запугивают, унижают, принуждают или ограничивают его самостоятельность. NHS относит к признакам такого обращения, среди прочего, изоляцию, контроль денег, унижение и слежку. Физические повреждения не являются обязательным условием, чтобы обратиться за помощью [1].

Можно начать не с вопроса «Он абьюзер?», а с более доступного: «Что происходит со мной рядом с ним?» Какие решения стали невозможными? За какие действия приходится оправдываться? О чём вы заранее молчите, потому что знаете последствия? Эти вопросы не требуют оценить всю личность партнёра.

Один и тот же поступок может иметь разное значение в разных обстоятельствах. Партнёр может попросить сообщить о позднем возвращении из заботы и спокойно принять отказ от постоянной геолокации. Другой человек использует такую просьбу как начало обязательного отчёта, проверяет маршрут и наказывает за задержку. Поэтому полезно смотреть на свободу отказаться и на последствия несогласия.

Не нужно специально проверять эти последствия. Если вы уже знаете, что отказ опасен, этого достаточно, чтобы учитывать опасность. Эксперимент «сегодня я проявлю характер и посмотрю, что будет» не входит в упражнения этой книги.

Возьмите один обычный день, а не самый страшный эпизод. Вспомните, где вы выбирали сами, а где заранее подстраивались под возможную реакцию. Например: не позвонили сестре, изменили одежду, отложили покупку лекарства, удалили безобидную переписку. Рядом мысленно отметьте причину. «Мне самой не хотелось» и «я боялась скандала» — разные причины.

Не делайте из списка обвинительный акт против себя. Подстраивание могло помогать пережить конкретный день. Теперь оно даёт сведения о цене, которую приходится платить за внешнее спокойствие. Первый шаг может состоять только в том, чтобы перестать называть эту цену незначительной.

2 Конфликт и контроль

В конфликте люди могут быть резкими, упрямыми, несправедливыми. Сам факт разногласий не означает насилия. Но отношения требуют другого внимания, когда один человек систематически определяет, что второму разрешено, а несогласие сопровождается страхом, угрозами или лишением необходимых ресурсов.

Представим двух партнёров, которые спорят о тратах. В первом случае оба видят счета, оба могут задавать вопросы, решение обсуждается, доступ к необходимому не отнимают. Во втором один человек покупает себе что угодно, а другому запрещает работать, требует чеки за продукты и блокирует карту после ссоры. Тема разговора одинакова; распределение свободы различается.

В разговоре с собой легко застрять на формулировке «мы оба кричали». Она может быть правдивой, но неполной. Важно также, кто удерживал другого у двери, кто мог закончить разговор, кто распоряжался ключами и деньгами, что происходило после отказа. Ответный крик не делает угрозу допустимой. При этом собственные опасные действия тоже требуют ответственности и помощи: оправдывать любое поведение своей болью не нужно.

Полезно отделять содержание спора от способа его ведения. Вы можете ошибиться в расчёте бюджета, забыть обещание или сказать обидную фразу. Это даёт основание обсуждать ошибку. Это не даёт другому человеку права запугивать вас, принуждать к сексу, лишать связи или препятствовать уходу.

Иногда контроль объясняют характером: «Он просто вспыльчивый», «Она очень ревнивая». Характер не отвечает на практический вопрос: что человек делает со своей злостью и как это влияет на безопасность другого? Слово «вспыльчивый» может описывать темперамент. Оно не должно стирать действия.

Посмотрите, остаётся ли у вас право на собственную версию событий. Можно ли сказать «я это помню иначе» без наказания? Можно ли отложить разговор, если вы устали? Можно ли иметь отдельные деньги и дружеские отношения? Здесь не нужен идеальный партнёр, который всегда отвечает спокойно. Речь о том, возможно ли в принципе равноправное участие без угроз.

Авторское упражнение «Два уровня». Выберите сравнительно переносимый эпизод. На первом уровне опишите предмет разногласия одной фразой: «Мы обсуждали посещение родителей». На втором — конкретные действия: «Он забрал ключи и сказал, что я никуда не поеду». Не добавляйте диагноз. Такой способ описания пригодится в разговоре с человеком, которому вы доверяете.

Не используйте упражнение для домашнего суда, где партнёру предстоит согласиться с вашим выводом. Вам не нужно добиться от него признания, чтобы обсуждать происходящее с другими и искать варианты защиты.

3 Забота которая требует подчинения

У контроля часто есть убедительное объяснение. Проверка телефона называется честностью. Запрет на работу — желанием обеспечить семью. Решение, с кем вам общаться, — защитой от плохого влияния. Из-за этих объяснений приходится оценивать не только поступок, но и намерение, которое невозможно достоверно увидеть.

Попробуйте временно отложить спор о намерениях. Посмотрите, что остаётся у вас после такой заботы. Больше возможностей или меньше? Есть ли доступ к информации? Можно ли изменить договорённость? Можно ли сказать «мне это не подходит» и сохранить уважительное отношение?

В вымышленной истории Нина согласилась, чтобы муж отвозил её на работу. Это экономило время. Через несколько месяцев он начал раздражаться, если она задерживалась на десять минут, а затем потребовал уйти из проекта, где были вечерние встречи. Нина обнаружила, что удобный транспорт превратился в условие профессиональной жизни. Проблема была не в поездках как таковых, а в цене отказа от услуги.

Не каждая зависимость означает насилие. Люди помогают друг другу после болезни, делят обязанности, временно живут на один доход. В таких договорённостях имеет значение возможность пересмотра и доступ к необходимому. Помощь не должна превращаться в пожизненный долг за право иметь желания.

Фраза «Я столько для тебя сделал» может сопровождать реальную усталость и потребность в признании. Но если с её помощью требуют терпеть унижение или отказаться от собственной воли, благодарность используют как средство давления. Вы можете ценить помощь и одновременно не соглашаться на её новые условия.

Особенно трудно заметить изменение условий, когда раньше человек был внимательным. Возникает желание вернуть первоначальную версию отношений: ещё лучше объяснить, меньше раздражать, доказать любовь. Здесь полезно назвать конкретную сегодняшнюю договорённость. Не «когда-то он поддерживал меня», а «сейчас мне запрещают пользоваться общим счётом без разрешения».

Практика «Условия помощи». Возьмите одну область, где партнёр много делает для вас. Что именно вы получаете? Что должны делать взамен? Какие условия обсуждались заранее, а какие появились потом? Что случится, если помощь больше не нужна? Если ответы пугают, эту тему можно принести на индивидуальную консультацию, не устраивая дома проверку.

Самостоятельность не означает, что теперь всё необходимо выполнять одной. Напротив, безопасная поддержка расширяет выбор. Человек, который помогает без контроля, способен услышать, что предложенный способ вам не подходит.

4 Когда приходится доказывать собственную память

«Ты всё придумала». «Такого не было». «Ты опять слишком чувствительная». Отдельная фраза не позволяет определить всю динамику отношений. Люди действительно могут помнить событие по-разному. Но когда вашу версию постоянно обесценивают, обсуждение превращается в бесконечный экзамен на право доверять себе.

Термином «газлайтинг» обычно называют манипулятивное подрывание доверия человека к собственному восприятию. Для практического решения не обязательно доказать, что именно это слово идеально описывает вашу ситуацию. Важнее заметить: удаётся ли обсуждать факты или разговор неизменно заканчивается выводом о вашей якобы непригодности понимать происходящее.

Вымышленная Марина просила не рассказывать коллегам о её медицинском обследовании. После вечеринки муж сказал, что она никогда такого не просила. Когда Марина показала своё сообщение, разговор сменил тему: теперь она была виновата в том, что «собирает компромат». Факт не помог восстановить договорённость. Требование доказательств оказалось способом продлить спор, а не способом разобраться.

Сохранённое сообщение иногда полезно для вашей ясности, но оно не заставляет человека принять ответственность. Есть разница между записью для себя или специалиста и попыткой выиграть спор. Второй вариант может быть небезопасным, особенно если контроль усиливается при возражении.

Если безопасно фиксировать события, записывайте наблюдаемое: дату, ситуацию, слова настолько точно, насколько помните, действия, последствия. Не нужно выстраивать идеальную хронологию. Пропуск или неточность памяти не лишают вас права на помощь. Хранение записей стоит продумать отдельно: общий облачный аккаунт может быть доступен партнёру.

Не превращайте записи в обязанность круглосуточно документировать жизнь. Их цель — облегчить ориентирование. Если ведение дневника увеличивает опасность или заставляет постоянно возвращаться к тяжёлым эпизодам, можно отказаться от него и обсудить другой способ со специалистом.

Упражнение «Факт и вывод». Факт: «После моего отказа он не отдавал телефон». Вывод, который вам навязывают: «Я виновата, потому что сказала резко». Собственное чувство: «Мне было страшно». Потребность: «Мне нужен доступ к связи». Все четыре строки различаются. Чувство не доказывает каждую деталь события, но оно важно. Навязанный вывод не отменяет факта.

Можно не помнить, в какой последовательности прозвучали все слова, и всё равно знать, что вы хотели выйти, а вас не выпускали. Для первого обращения за поддержкой не требуется безупречный протокол.

5 Деньги как способ ограничить выбор

Финансовое насилие может выглядеть очень буднично. Человек не получает доступа к собственному заработку, не знает условий подписанных обязательств, вынужден просить деньги на необходимое или сталкивается с препятствиями работе. Профильная служба The Hotline описывает такие действия как способы удерживать власть через деньги и возможность обеспечивать себя [2].

Общий бюджет сам по себе не является проблемой. Его устройство может быть удобным обоим. Важнее, есть ли у каждого информация, доступ к необходимому и реальная возможность участвовать в решениях. Фраза «Я лучше разбираюсь» не заменяет прозрачность.

В вымышленной истории Ира много лет занималась детьми и домом. Муж называл все деньги своими, хотя её неоплачиваемая работа позволяла ему работать без бытовых ограничений. Когда Ира задумалась о расставании, ей казалось, что у неё нет права даже спросить о накоплениях. Книга не может определить её имущественные права: это зависит от страны и обстоятельств. Но для получения юридической консультации ей не нужно сначала согласие мужа.

Первое полезное действие — составить картину доступного, если это безопасно. Что поступает лично вам? К каким счетам есть законный доступ? Какие расходы необходимы в ближайшую неделю? Какие обязательства оформлены на ваше имя? Что известно точно, а что вы предполагаете со слов партнёра?

Не подписывайте непонятный документ только ради прекращения ссоры, если есть возможность безопасно отложить решение и получить независимую консультацию. При уже подписанных обязательствах не делайте вывод, что всё потеряно. Соберите вопросы юристу; не пытайтесь исправить ситуацию новыми поспешными подписями.

Собственный резерв может быть полезным, но универсального совета, где его хранить, нет. Наличные могут найти, банковское действие может вызвать уведомление, новый счёт — обнаружиться в общей переписке. Обсудите способ с профильным консультантом с учётом того, кто видит ваши устройства и документы.

Авторская практика «Бюджет ближайшего шага». Рассчитайте не идеальную новую жизнь, а конкретный переход: дорогу, несколько ночей проживания, связь, еду, необходимые лекарства, потребности детей. Рядом с каждой суммой укажите не только источник денег, но и степень уверенности: «уже доступны», «человек подтвердил помощь», «пока только рассчитываю». Последняя категория не равна обеспеченному ресурсу.

Если денег сейчас нет, это реальное препятствие, а не доказательство вашей слабости. В разговоре со службой помощи можно прямо сказать: «Мне нужен вариант, который не требует первоначальной оплаты». Не все организации смогут его предложить, но такой вопрос точнее, чем попытка скрыть отсутствие средств.

6 Тело и право отказаться

Согласие на близость не является постоянным обязательством. Отношения, совместное проживание, подарки и прошлый сексуальный опыт не отменяют права отказаться. Если человек уступает из-за страха наказания, это существенно отличается от свободного желания.

Принуждение может происходить без очевидной физической силы. Давление, многократное игнорирование отказа, угрозы разрывом или унижением, попытки управлять контрацепцией — поведение, которое требует внимания [13]. Не нужно описывать случившееся максимально тяжёлым словом, прежде чем обратиться за помощью.

Вымышленная Лена говорила: «Я же сама согласилась». Под согласием она имела в виду, что после двух часов обвинений перестала спорить. В разговоре с консультантом она впервые смогла разделить желание и способ завершить давление. Это не юридическое заключение о конкретном событии, а иллюстрация вопроса, который важно задавать: была ли возможность безопасно отказаться?

После насилия человек может испытывать разные чувства или почти ничего не чувствовать. Не требуется выглядеть определённым образом, чтобы заслуживать помощь. Если есть травма, боль, риск беременности или инфекции, обращение к врачу может быть важно и срочно. Необходимые действия и сроки зависят от ситуации; медицинский специалист поможет их определить. Решение о сообщении в правоохранительные органы и правила конфиденциальности зависят от местного законодательства и возраста человека.

Эта глава не предлагает упражнения на подробное воспоминание о сексуальном опыте. Достаточно сформулировать текущую потребность: «Мне нужна медицинская помощь», «Мне нужен человек, который выслушает без вопросов о том, почему я не сопротивлялась», «Мне необходимо узнать, как получить консультацию конфиденциально».

Если стыд мешает начать разговор, можно заранее написать короткую фразу и показать её специалисту: «В близких отношениях произошло то, чего я не хотела. Мне трудно рассказывать, но нужна помощь». Вы вправе спросить, какие вопросы необходимы сейчас, кто увидит записи и можно ли сделать паузу.

Восстановление права на своё тело может начинаться с повседневных решений: какой одежде вы отдаёте предпочтение, нужен ли вам отдых, приятно ли прикосновение. Это не лечение и не требование «вернуть сексуальность». Отсутствие желания не создаёт нового долга перед партнёром, будущим партнёром или представлением о правильном восстановлении.

7 Почему бывает трудно уйти

Вопрос «Почему я до сих пор здесь?» легко превращается в обвинение. Он будто предполагает, что достаточно однажды увидеть проблему — и все препятствия исчезнут. В действительности человеку может не хватать жилья, денег, документов, физической возможности передвигаться, поддержки или уверенности в том, что будет с детьми.

Есть и привязанность. Можно бояться человека и одновременно скучать по нему, помнить хорошее, надеяться на перемены. Эти переживания не составляют противоречия, которое необходимо немедленно разрешить. Они показывают сложность отношений, а не допустимость насилия.

В публичном выступлении TEDxRainier 2012 года писательница Лесли Морган Стайнер рассказала о пережитом насилии со стороны партнёра и о том, как трудно бывает окружающим понять, почему пострадавший человек не уходит. Её рассказ помогает увидеть за внешней оценкой человека с собственной историей, чувствами и обстоятельствами [3]. Здесь он приведён не как модель выхода и не как доказательство, что у всех события развиваются одинаково.

Вымышленная Катя продолжала жить с партнёром, потому что ухаживала за его матерью и считала уход предательством пожилого человека. В её объяснении было много ответственности за других и почти не было вопроса, кто отвечает за её безопасность. Разговор с подругой не заставил её немедленно собраться. Он помог разделить две задачи: поиск другого ухода для пожилой женщины и право Кати не терпеть угрозы.

Иногда препятствие звучит как моральное правило: «Нельзя разрушать семью», «Я обещала поддерживать», «У всех бывают трудные периоды». Полезно уточнить предел такого правила. Обещание поддерживать человека не означает согласия на любое его действие. Сохранение внешнего устройства семьи не всегда сохраняет благополучие её участников.

Авторская практика «Что меня удерживает». Разделите причины на конкретные условия и ожидания. Условие: «Нет денег на дорогу». Ожидание: «Мама скажет, что я сама виновата». Оба пункта важны, но работать с ними можно по-разному. Для первого нужен ресурс. Для второго — проверка, кому безопасно рассказывать, и возможность обратиться не к маме.

Не пытайтесь устранить все препятствия одновременно. Выберите одно, о котором можно узнать больше без дополнительного риска. Иногда первый шаг — выяснить условия приёма в кризисном центре. Иногда — получить консультацию о документах. Иногда — договориться о безопасном времени разговора с подругой.

Оставаться пока в отношениях не означает согласия на насилие. Возвращение после попытки ухода тоже не отменяет права на помощь. План можно пересматривать столько раз, сколько требуют обстоятельства.

8 Хорошие дни и обещания перемен

После тяжёлого эпизода партнёр может быть внимательным, просить прощения, дарить подарки, объяснять случившееся усталостью. Эти моменты могут быть искренними по переживаниям и всё равно не означать устойчивого изменения поведения. Оценить будущее только по интенсивности раскаяния невозможно.

Вымышленная Вера каждый раз верила обещанию «больше никогда». Она не была доверчивой по характеру: на работе тщательно проверяла договоры. Дома ей хотелось верить человеку, с которым она строила жизнь. Надежда была связана не только с ним, но и с домом, общими планами, вложенными годами.

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.