

ТАНЯ
ТАНК

Я САМА ИСПОРТИЛА ОТНОШЕНИЯ?
НЕ ЛЮБИТ, ВОТ И ИЗДЕВАЕТСЯ?
ПОЧЕМУ ОН ВЫБРАЛ ЕЕ, А НЕ МЕНЯ?
ВЕРИТЬ ЛИ СНОВА ЕГО РАСКАЯНИЮ?
ИЗМЕНИТСЯ ЛИ ОН РАДИ МЕНЯ?
УЙТИ И ПРЕДАТЬ ЛЮБОВЬ ВСЕЙ
ЖИЗНИ?
КАК РАЗЛЮБИТЬ И ВЫКИНУТЬ ЕГО
ИЗ ГОЛОВЫ?

В ПОСТЕЛИ С АБЬЮЗЕРОМ



ЛЮБОВЬ,
ИДЕНТИЧНАЯ
НАТУРАЛЬНОЙ



150 ВОПРОСОВ

#НЕ_ПРО_ЛЮБОВЬ
#БОЙСЯ_Я_С_ТОБОЙ
#ТОКСИЧНЫЕ_ОТНОШЕНИЯ
#НАРЦИСС
#ПСИХОПАТ



Психология для жизни

Таня Танк

**В постели с абьюзером: любовь,
идентичная натуральной**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.962.7
ББК 88.6

Танк Т.

В постели с абьюзером: любовь, идентичная натуральной /
Т. Танк — «Издательство АСТ», 2020 — (Психология для жизни)

ISBN 978-5-17-122487-5

Разбитые сердца, обманутые надежды, тяжелые расставания... Каждый день читатели присылают мне драматичные исповеди, в которых задают одни и те же вопросы – общие для всех, у кого «сложная» любовь с «противоречивым» человеком. В этой книге я собрала и прокомментировала 150 типовых ситуаций из ваших писем. Прямо сейчас открывайте оглавление и ищите «свою»! – Он меня любит, но изменяет. – Он меня любит, но едко критикует. – Он меня любит, но контролирует каждый шаг. – Он меня любит, но у нас что ни день, то ссора. – Он меня любит, но часто уходит и... вновь возвращается. – Он меня любит, но я чувствую себя виноватой непонятно в чем... – Он меня любит, но я не вылезаю из депрессии. – Мне с ним очень хорошо, но... очень плохо. Любовь или фейк? Смотри, не перепутай! В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.962.7
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-122487-5

© Танк Т., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Предисловие	6
Часть первая	8
1. Идеализирует или влюблен по-настоящему?	8
2. Была богиней, стала... тощей наркоманкой	10
3. Он говорит: ты светлая, святая...	11
4. Почему я не почувствовала его лжи?	12
5. Он плохо относился к женщинам, но из-за любви ко мне стал другим	13
6. Почему у нас не было романтики и преклонения?	16
7. Он меня ненавидел, а потом полюбил	17
8. Я ему нравлюсь, но он робеет	19
9. Я была словно под гипнозом...	22
10. Не могу забыть эйфорию первых недель...	23
11. На нем сошелся клином белый свет	24
12. Он потребовал удалиться из соцсетей	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Таня Танк

В постели с абьюзером: любовь, идентичная натуральной

© Танк Таня, текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Таня Танк @tanja.tank, автор трилогии «Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых», ведущая блогов об абьюзе, в Инстаграме и Живом журнале:

«Разбитые сердца, обманутые надежды, тяжелые расставания... Каждый день читатели присылают мне драматичные исповеди, в которых задают одни и те же вопросы – общие для всех, у кого «сложная» любовь с «противоречивым» человеком.

В этой книге я собрала и прокомментировала 150 типовых ситуаций из ваших писем. Прямо сейчас открывайте оглавление и ищите «свою»!

Предисловие

...А может, я сама испортила отношения?
...Почему он выбрал ее, а не меня?
...А может, он просто не любил, поэтому и издевался?
...Как уйти, если он не отпускает?
...Как разлюбить и перестать думать о нем?
...Давать ли ему шанс на исправление?
...Могу ли я помочь ему измениться?
...А что, если он отнимет у меня ребенка?
...Родители против моего развода, как быть?

Эти вопросы я слышу от вас каждый день вот уже больше шести лет...

Для тех, кто сегодня впервые услышал обо мне, вкратце представлюсь. Я автор книги «Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых», первая версия которой вышла в 2014-м. Я написала ее за полгода, сразу же после разрыва деструктивных отношений, и отпустила «в народ» без особых ожиданий. Но вышло так, что с тех пор моя работа нашла путь к десяткам тысяч читателей.

Я быстро получила обратную связь и с удовольствием общалась с вами в переписке. Но объем почты нарастал, вы присылали мне свои истории, задавали много вопросов, и я поняла: раз тема настолько актуальна, то стоит обсуждать ее не только в личках, а выходить на большую аудиторию. Так вольно-невольно я стала блогером.

И вот с 2014 года я веду тематический блог в «Живом Журнале», а в 2018-м пришла и в «Инстаграм». С тех пор я общаюсь с вами каждый день и, можно сказать, каждый час. Читаю ваши исповеди, отвечаю на вопросы – осмысляя и обобщая ваш опыт. Именно благодаря обширной переписке с вами и историям, которые вы мне доверили, я смогла глубоко исследовать тему деструктивных отношений, приложить ее к «живой» жизни. И продолжаю это делать.

...Мне часто пишут: «Вы мне ответили! С ума сойти!» Я только улыбаюсь: как же не отвечать? Я считаю, что писатель, блогер должен быть в тесном контакте с читателями, только тогда его творчество будет правдивым, нужным, он не будет «страшно далек от народа». Да, общение с людьми требует много времени – но я даже не скажу, что «отнимает», потому что, наоборот, «прибавляет»: опыта, знаний... и даже просто человечности!

Вы часто спрашиваете, даю ли я платные консультации. И я отвечаю, что продаю книги и вебинары, а мое общение – бесплатно. Но поскольку вы спрашиваете примерно об одном и том же, по предложению моего издательства «АСТ» я решила собрать в этой книге 150 типовых ситуаций из ваших писем и прокомментировать их.

Я постаралась сделать книгу удобной для вас, поэтому разделила ее на тематические блоки, чтобы вы могли читать не только по порядку, но и с любого вопроса, который сейчас волнует вас больше всего. Быстрее всего в наполнении книги вы сориентируетесь по оглавлению.

Если вы еще не читали мою основную книгу «Бойся, я с тобой», то рекомендую купить ее и изучать параллельно с этой. В нужных местах я буду отсылать вас к информации из нее – надеюсь, так новички быстрее и лучше усвоят материал.

Я хотела свести к минимуму использование терминов и «тематических» выражений, но поняла, что без этого не обойтись. Поэтому слова вроде *газлайтинг* и *нарциссический ресурс* я буду выделять вот так, курсивом, а вы быстренько сможете посмотреть их значение в Азбуке абьюза, в конце книги. Вот, кстати, вам первая тренировка: сходите посмотреть, что такое *абьюз*, если еще не знаете.

Понятия «*психопат*», «*нарцисс*», «*абьюзер*», «*деструктивный человек*» в этой книге используются как синонимы, кроме тех случаев, когда я не оговариваю какие-то нюансы. В целом же, я не советую вам этим заморачиваться: важно не то, как назвать человека, а то, хорошо вам с ним или плохо. Все абьюзеры примерно одинаковы, разбираться в деталях – дело профессионалов, ну или тех, кто сильно интересуется темой. Наша же задача – быть счастливыми, жить радостно, плодотворно и благополучно.

Словосочетание «нормальный человек» прошу считать синонимом «психологически зрелой личности».

Спасибо всем, кто доверял мне истории, присылал письма, комментировал мои посты в соцсетях. Тем самым вы дали и даете мне возможность глубоко изучать тему *абьюза* – и ежедневно возвращать эти знания вам, в обобщенном виде.

Отдельная большая благодарность моей лучшей подруге – психологу Наталье Рачковской, которая читает черновики моих книг и помогает мне ценными – бесценными! – советами.

...Итак, друзья, приглашаю на «личную консультацию»!

Часть первая

Цветочки и ягодки

1. Идеализирует или влюблен по-настоящему?

«Как отличить идеализацию абьюзера, которая заканчивается плохо, от влюбленности нормального человека? Когда человек влюблен, наверно, он все равно идеализирует другого?»

Идеализация – это, по сути, с самого начала отвержение вас как личности. Нормальный симпатизирующий вам человек принимает вас и вашу уникальность во всей ее «неидеальности», находя ее милой и привлекательной. На первой волне интереса к кому-то мы испытываем душевный подъем, видя в другом что-то общее с нами. Радуюсь общности с другим человеком, мы бессознательно выстраиваем цепочку: у нас много общего – значит, мы похожи и в остальном – значит, нам по пути, у нас могут сложиться хорошие долгосрочные отношения. Этот поиск «своего» в другом – наверно, одно из выражений любви к себе, без которой невозможна и любовь к другому.

Однако по мере узнавания человека мы начинаем видеть в нем и отличия от нас, которые или принимаем и «полюбляем», либо понимаем, что отличия настолько принципиальны, что близким этот человек стать не может. И это мы тоже принимаем и не пытаемся переделать его, предоставляя ему право оставаться собой.

А вот какова *идеализация* деструктивного человека. Он пытается уложить вас в прокрустово ложе «идеала» из своих пышных фантазий – некой «настоящей женщины», «прекрасной дамы», «истинного друга». Не имея своего внутреннего наполнения, будучи «пустым», абьюзер в своем видении счастья опирается на то, «как принято», на условных «идеальных» барби и кенов. Его самого «нет» – поэтому нет и предпосылок к возникновению общности с другим человеком. Кроме того, деструктивный человек – это всегда нелюбовь (и даже ненависть) к себе, поэтому и к другому он не может испытывать других чувств, кроме этих.

... Читатели пишут, что у них на стадии деструктивной идеализации возникло интуитивное ощущение, что им приписывают черты, которых у них нет и которые они не демонстрировали. Когда вы чувствуете – «это он не обо мне говорит», «я совсем не такая», «он слишком хорошо обо мне думает» – это значит, что вас идеализируют. Особенно если вас настойчиво убеждают в вашей исключительности под соусом «ты себя просто не знаешь, а я вижу тебя настоящую».

Второе. У нормального влюбленного человека нет к вам замечаний и советов по улучшению. Вас принимают со всеми вашими особенностями, а если особенности таковы, что не могут быть принятыми – от вас спокойно отдалаются.

Идеализирующий же абьюзер, восхищаясь вами, тут же намекает, что до полного идеала вам не хватает какой-то черточки. Например, вам нужно бросить курить. Или же вам не хватает размерчика сверху или знания испанского. То есть, хороши-то вы хороши, но «недотягиваете» практически с самого начала. И вы невольно стремитесь «соответствовать», «не разочаровать». Рядом же с нормальным человеком вы естественны.

Обратите внимание и на то, в каких выражениях человек описывает свои чувства к вам. Восхищаюсь, обожаю, преклоняюсь, завидую белой завистью, богиня, муза, одна на миллион, я красивых таких не видел – увы, это скорее всего, *идеализация*, а не влюбленность нормального человека.

Все это не отменяет того, что такая *идеализация* искренна, хотя изначально недобра. Абьюзер выбирает нас, поскольку им движет *нарциссическая зависть* к нашим чертам. То есть, он либо видит в нас эти «идеальные» черты, либо подозревает их присутствие, а, значит, бессознательно стремится их присвоить, чтобы наполнить свою ненаполняемую пустоту. Как? Нарциссически слившись с вами в состоянии «я – это ты, ты – это я». Восхищаясь нами, он восхищается... собой. Но не собой настоящим (его настоящего не существует), а фантазией о себе.

Вот почему комплименты нарцисса, даже самые косноязычные, производят на нас такое неотразимое впечатление – потому что они продиктованы искренним восхищением, хотя изначально недобрый и завистливый. Поэтому у нас и создается иллюзия того, что человек как-то исключительно ценит нас, вплоть до преклонения!

Вот Гэтсби¹ любит Дэйзи? Нет, он идеализирует в ее лице богатство, красоту, аристократичность, блеск – все то, чем с детства жаждет обладать сам. Дэйзи – это как бы представление Гэтсби о себе самом, «идеальном». Кроме того, такая женщина рядом – как бы показатель его «высокого качества», ведь Дэйзи не сойдется абы с кем. Таким образом, у нарцисса на самом деле нет интереса к нам, он сфокусирован на себе и своей «достройке» нашими идеализируемыми чертами.

И еще одна причина, по которой мы принимаем нарциссическую идеализацию за чистую монету и видим в ней начало большого прекрасного чувства. Это специфическая «чуткость» нарцисса. Она происходит от того, что он невольно всю жизнь изучает, как на что реагируют разные люди, хранит эти реакции в своей «картотеке» и постоянно сравнивает их с вашими реакциями, бессознательно стремясь подстроиться к вам как можно точнее. Поэтому ни одно ваше слово и движение ресниц не проходит мимо его внутреннего суперкомпьютера. Он словно чувствует все ваши желания, слышит несказанные слова... И поначалу мы истолковываем это как супервнимательность и чуткость к нам, которые и объясняем себе как исключительную любовь к нам.

Идеализацию стоит рассматривать какстораживающий сигнал и повод «отодвинуться», а не кайфовать в иллюзии своей «исключительности». *Идеализация* – это всегда не о вас, а о ком-то выдуманном. И она всегда сменяется *обесцениванием*, когда вас «разлюбили» без всяких объективных причин... точнее, по надуманным причинам, из-за несоответствия высокому званию Прекрасной Дамы и богини.

Ну и не стоит забывать, что *идеализация* может быть полностью манипулятивной. Человек намеренно «льет в уши», чтобы получить от вас нечто существенное (не обязательно материальное). Пример, всем известные с детства – Лиса Алиса и Кот Базилио на все лады убеждают Буратино, какой он «славненький» и какая он подмога папе Карло... но лишь затем, чтобы усыпить его бдительность и обобрать.

¹ Мой анализ этого образа читайте в статье «Звезда и смерть Джея Гэтсби» по ссылке <https://tanja-tank.livejournal.com/28406.html>

2. Была богиней, стала... тощей наркоманкой

«Он твердил, что даже подумать не мог, что такие девушки существуют, а если и существуют, то не про его честь, что я богиня и идеал. А потом вдруг оказалось, что брюнетки – это вообще не его типаж, и я совсем не стройная, а мешок с костями и похожа на наркоманку... Не понимаю: я ведь такой с самого начала была! Почему он стал высмеивать то, чем восхищался месяц назад?»

Характерное поведение деструктивного человека. *Идеализация* сменилась закономерным *обесцениванием*, которое дальше будет только нарастать.

...Идеал нарцисса – очень «плавающая» величина. Он так же зыбок и переменчив, как и сама его личность (вернее, ее отсутствие). Он, еще недавно живописавший свой идеал как «белокурые волосы, маленький носик, розовые губки», вдруг говорит, что ему «импонируют темноволосые девушки». Поэтому и выходит, что вчера вы соответствовали его «типажу», а сегодня оказывается, что и носик подкачал, и губки, и все остальное.

Часто *обесценивание* приобретает совсем уж издевательскую форму – вдруг оказывается, что вы «абсолютно не его типаж», и его в вас не устраивают не какие-то отдельные черты, а вся вы полностью. И да, вам совершенно непонятно, почему в таком случае он вообще вас выбрал и пел дифирамбы вашей красоте и идеальности? И вы пытаетесь понять: а что же вам, собственно, делать дальше? Остаться собой и быть обесцененной, отвергнутой, нежеланной – или перемениться так, как он хочет?

...Когда нарцисс предъявляет вам первые, смутные пока, претензии, вы обычно стремитесь «улучшиться», «соответствовать». Вы перекрашиваетесь в блондинку, делаете стрижку, меняете кроссовки на каблуки или наоборот – в зависимости от его «экспертного» мнения. Но скоро вы понимаете, что до «идеала» не дотянуться! Только вы исполняете желание абьюзера, как он выкатывает вам новые требования – совсем как старуха в сказке Пушкина. Вчера ей было за счастье получить корыто, а сегодня подавай ей золотую рыбку в качестве личного помощника! Примерно так же «поднимает планку» и нарцисс.

Мало того, на ваши изменения в угоду ему нарцисс реагирует... насмешками. И стрижка какая-то не такая... да и вообще, ему уже два часа как нравятся женщины с длинными волосами. Вы в ступоре: ради чего же тогда я пожертвовала своей мега-косой до пояса?!

Вот почему при первых появлениях подобной «разочарованности» стоит не включаться в гонку за «улучшениями», стремясь вернуть восхищение нарцисса, не корить себя за то, что вы недостаточно хороши, а сделать важные выводы о личности этого человека и не позволить ему атаковать вашу самооценку.

3. Он говорит: ты светлая, святая...

«Недавно со мной начал общаться мужчина. Мы еще не виделись, он мне нравится, но есть подозрение на нарциссизм. Например, он написал: “Я к тебе проникся душой, ты светлая, почти святая, таких людей очень мало. Тебя хочется баловать, дарить нежные улыбки и жить ради тебя. Но возможно, при встрече я этого не почувствую...”

А потом написал, что делает мне предложение. Я переспросила, как это понимать. А он: “Я хотел посмотреть на твою реакцию”. Можно ли по этим сообщениям сказать, что он нарцисс? Или лучше встретиться, пообщаться и потом судить?»

Действительно, судить по двум сообщениям не стоит... но не в этом случае! Слова человека красноречиво говорят, что он манипулятор, причем сознательный.

Фразы про святость, свет, исключительность, столь милые женским (да и мужским!) сердцам – это же *идеализация*! А в вашем случае еще и показная, расчетливая. Не покидает ощущение, что человек знает, «что любят женщины», намеренно плетет сети.

А какой богатый и «вкусный» аванс насчет балования и улыбок! Слишком богатый и «вкусный», чтобы быть правдой.

«Хочу жить ради тебя» – подобное почему-то греет душу многих женщин, хотя надо бежать, сверкая пятками. Здоровый человек не живет ради кого-то и от других этого не ждет. «Я буду жить для тебя» – к сожалению, это о *созависимости*, но не о любви.

Охлаждающая нотка – «возможно, при встрече я этого не почувствую». Это завуалированный послыл: «Хочешь и дальше вызывать у меня такие чувства? Хочешь балования, улыбок и т. д.? Значит, сильно постарайся не разочаровать меня, прыгни выше головы».

Либо же это признак того, что человек прекрасно понимает, что манипулирует, точно зная, что при встрече ничего подобного не почувствует. Своими словами он как бы стелет себе соломки, чтобы потом можно было сказать: «Ну, я же честно предупреждал, что, возможно, не почувствую этого при встрече, так и вышло, извиняй». И это будет очень болезненный удар по вашей самооценке.

Идем дальше. Предложение девушке, с которой он даже не виделся? Расцениваю это как глумление. Мужчина и сам это подтверждает, когда говорит, что хотел посмотреть на ее реакцию. То есть, поставить эксперимент. Какие могут быть эксперименты над людьми? Тем более, над людьми, к которым пробуждается такое «неземное» чувство, о котором он говорит?

Человек играет в горячо-холодно. Резкое приближение (предложение) – и когда вы готовы податься навстречу, он отскакивает («это был эксперимент»). Вы чувствуете себя подураски, «недостойной» предложения, объектом непонятных игр.

Характерен и сам стиль письма – псевдозадушевный. На самом деле, штамп на штампе. Очень удобный текст для массовой рассылки. Подобные штуки легко наугадить. Или, сляпав однажды такую «милоту», пользоваться ею как домашней заготовкой, усердно нажимая на Ctrl+C и Ctrl+V.

...Поэтому я думаю, что встречаться уже не стоит. И без встречи все ясно. И переписываться ни к чему.

4. Почему я не почувствовала его лжи?

«Почему, если обычный мужчина врет в чувствах, то это ощущается, а с нарциссами такое не срабатывает? Как они имитируют искренность?»

По-моему, именно об этом гениально написала Марина Цветаева:

Ты, меня любивший
Фальшью истины и правдой лжи!
Ты, меня любивший – дальше
Некуда! – За рубежи!
Ты, меня любивший дольше
Времени. – Десницы взмах! —
Ты меня не любишь больше:
Истина в пяти словах.

Сразу подчеркну: не было никакой любви «дальше некуда, за рубежи». Похоже, что была сильная *идеализация*. И нарцисс искренен в ней. Он не врет – или, по крайней мере, сам так думает в этот момент. Врал ли Паратов, когда Лариса кормила его вареньем с ложечки? В ту минуту – нет. В масштабах отношений – врал глобально, чем и погубил.

Но нередко и манипулятивная *идеализация*. То есть, человек обманывает сознательно. Это характерно для *социопатов*, самых отпетых лгунов. Как они добиваются правдоподобия? Вживаются в нужную роль, живут в этой игре... Манипуляторам такого уровня поверил бы и Станиславский. Собственно, в талантливой актерской игре мы и наблюдаем подобное. С той разницей, что мы знаем, что нас «обманывают».

Вы скажете: а почему бы абьюзеру не сыграть нормальное отношение, без этих «некуда, за рубежи»? Но, во-первых, очень непросто симитировать тонкую мелодию искреннего человеческого чувства – манипулятор то и дело будет переигрывать и фальшивить, сбиваясь на романтические штампы.

Во-вторых, он знает, что *идеализация* даст лучший и оперативный результат, быстро закружит жертву в урагане страстей, не дав опомниться. В нормальных отношениях все развивается постепенно, есть время подумать, а это не на руку эмоциональному мошеннику. Ему, наоборот, нужно заморочить вам голову своими «рассветами и туманами».

И наша психика чувствует ложь происходящего... у кого больше, у кого меньше. Но мы заглушаем ее голос *рационализацией*...

К сожалению, все эти нарциссические выпренности и пафосности очень хорошо укладываются на наши искаженные представления о том, как должны завязываться и развиваться отношения. Немало людей – спасибо «семье и школе»! – жаждет любви с первого взгляда и «солнечных ударов», многие хотят «провалиться в любовь» и «слиться воедино». И манипулятор дает нам эту «романтику», сыграть которую достаточно просто.

5. Он плохо относился к женщинам, но из-за любви ко мне стал другим

«За мной ухаживает человек, о котором я слышу разное. Сначала не доверяла ему, но в итоге меня подкупила его честность со мной. Он искренне говорит, что его прошлое было ошибкой и что да, в его жизни было немало женщин, но он их не любил, поэтому и относился к ним не всегда хорошо и сожалеет об этом. Но сейчас он встретил меня, женщину, о которой давно мечтал, поэтому и стал другим. Можно ли ему верить?»

Был я весь как запущенный сад,
Был на женщин и зелье падкий.
Разонравилось пить и плясать
И терять свою жизнь без оглядки.
Мне бы только смотреть на тебя,
Видеть глаз златокарий омут,
И чтоб, прошлое не любя,
Ты уйти не смогла к другому.

Поступь нежная, легкий стан,
Если б знала ты сердцем упорным,
Как умеет любить хулиган,
Как умеет он быть покорным.

Я б навеки пошел за тобой
Хоть в свои, хоть в чужие дали...
В первый раз я запел про любовь,
В первый раз отрекаюсь скандалить²

Ну как, стоило ли верить Есенину? А Долохов стал бы другим, если бы Соня Ростова – «небесное существо, которое бы возродило и очистило» – вышла за него?

...«Раскаявшийся грешник» – очень действенный прием Обольщения³ и, в принципе, манипуляции. Человек рассказывает вам, что осознал, как неправильно жил раньше и раскаивается в этом. Разумеется, это случилось не просто так, а потому что он наконец-то встретил «настоящую женщину», «ту самую». И соприкоснувшись с вашей голубиной чистотой, он ужаснулся своей скверне. Часто это тема сопровождается самобичеваниями и душевным стриптизом.

Другая вариация игры в раскаявшегося грешника: «У меня еще не было женщины, ради которой хотелось бы свернуть горы. Но теперь, когда небеса дали мне тебя, все будет по-другому». Разумеется, это нарциссическая *идеализация* – отчасти искренняя, но такая недолговечная и... не имеющая отношения к вам реальной!

Эта тактика может использоваться и сознательно. Вспомним, как виконт де Вальмон, одиозный разрушитель женских репутаций, подъезжает к госпоже де Турвель именно с этой

² Отрывок из стихотворения С. Есенина «Заметался пожар голубой...»

³ Об этапах деструктивного сценария читайте в моей книге «Бойся, я с тобой». Скорее всего, она стоит на той же полке, с которой вы взяли и эту книгу.

манипуляцией. Но, хотя Вальмон и отдает себе отчет в том, что увлекает женщину в западню, отчасти он и правда восхищен госпожой де Турвель. Так проявляет себя нарциссическая *идеализация*, быстрое явление, которое сменяется *обесцениванием*.

Мистер Рочестер бессознательно манипулирует Джейн Эйр с помощью этого же приема, уговаривая ее не оставлять его. Он «обнуляет» всех предыдущих женщин: они были распутны, ограниченны, меркантильны – совсем не то, что Джейн...

Можно ли верить ему? Нет. Перед нами – классические циклы нарцисса: *идеализация* и *обесценивание*, а затем – поиск нового идеала. К сожалению, в книге показан неправдоподобный финал, которого не могло быть и не было в жизни самой Шарлотты Бронте, и некритичная вера в этот хэппи-энд многим из нас сослужила плохую службу.

...Если вас очень греет мысль о своей «особости», исключительности на фоне других женщин, иллюзорном превосходстве над ними – это ваша потенциальная большая уязвимость к чарам деструктивных людей. Откуда же в нас берется убежденность в том, что мы не такие, как все прочие женщины – а именно, невероятно интересные, ни разу не меркантильные, мега-сексуальные и т. д.? Причины я вижу такие:

– Внутренняя *мизогиния*, «бессмысленная и беспощадная». Женщина сама же не уважает и не любит других женщин, потому что презрение к «бабам», недалеким, хитрым, беспринципным, в ней возвращалось с молодых ногтей. К сожалению, нас, женщин, раздруживали и раздруживают. Подумать страшно, сколько мы впитали ереси вроде «женская дружба – до первого мужчины» и «не имей подруги, когда имеешь друга, подруга в этом случае – твой враг», «женской дружбы не бывает». Не находите, что это и есть «разделяй и властвуй»?

Печально видеть, как мои же читательницы позволяют себе называть других женщин глупыми курицами, тупыми бабами, истеричными барышнями. А сами-то мы кто такие? Существа «идеального» третьего пола, созданные в единственном экземпляре, или... те же самые женщины? Ставя себя выше других женщин, мы презираем их, хотя бы пассивно. А, значит, мы... не слишком-то уважаем и себя!

– *Магическое мышление*. Ход мысли такой: я «хорошая», «правильная», «исключительная» – поэтому я «заслужила» любовь Вальмона или мистера Рочестера – в отличие от «соперниц», которые подкачали по многим параметрам.

– Забитость наших мозгов мифами о перевоспитавшихся чудовищах, повстречавших свою красавицу... о «прозрении» плейбоя на 1500-й любовнице... о великой любви, постигшей человека в седьмом браке... Мы слышим это много лет и со всех сторон – поэтому и не осмысливаем критически. Просто верим, что это возможно, и даже бывает довольно часто.

Ну а раз кто-то «остановился» на 1500-й любовнице, то значит, предыдущие 1499 были недостаточно хороши, а сейчас он наконец-то нашел наидостойнейшую. Значит, и мы можем заслужить подобный приз, если будем «сильно стараться» и всячески «быть не такой, как все эти бабы».

– Некритичное восприятие мужских слов: «С другими женщинами не о чем поговорить», «Они знают только: дай-дай-дай», «В постели ведут себя как бревна». Советую подвергать подобные фразы сомнению и сразу тушить в себе огонек гордыни, мнимого превосходства. Неужели и правда можно поверить, что лишь вы одна способны увлечь беседой и творить чудеса в сексе? Ну не могут все женщины укладываться в одну схему: ограниченные, алчные, хитрые. Даже если были на пути человека и такие, то встречались же и другие! Которые затем были обесценены.

...Соглашаясь стать чьей-то Прекрасной Дамой, мы встаем на опасную дорожку. Нам начинает казаться, что мы действительно способны «перевоспитать», «возродить» этого в целом хорошего, но слегка заблудшего человека. И когда через некоторое время заблудший человек начинает закидоны, мы виним в этом себя. Ведь был же хорошим! Совсем недавно! Значит, я больше не «вдохновляю»? Значит, я не та, ради которой стоит «возродиться» и «впервые петь про любовь»? Он обманул меня или даже... я обманула его?

И вот, когда вас начинают раскороновывать в «таких же, как и все», вы начинаете доказывать, что вы действительно «особенная» и «заслужили» своих «рассветов и туманов», то есть исключительного отношения. А пока мы тщетно пытаемся отвоевать обратно свое идеализированное представление о себе (= завышенную самооценку), мы увязаем в *созависимости*.

...Думаю, здоровая позиция по этому поводу может быть примерно такой.

– Я не перевоспитываю и не возрождаю к жизни. Это выбор и ответственность самого человека.

– Я не богиня и не Прекрасная Дама, на меня не надо молиться.

– Я не муза и не собираюсь никого ни на что вдохновлять. Человек должен вдохновлять себя сам.

– Я не хуже и не лучше Лены и Маши. Просто я Оля, и я другая.

– Другие женщины не менее, чем я, достойны любви и просто хорошего отношения.

Универсальный совет: держитесь подальше от людей, которые вас идеализируют и разжигают вашу гордыню.

6. Почему у нас не было романтики и преклонения?

«Вы пишете о преклонении, восхищении и романтике, которыми абьюзеры окружают жертву при обольщении. А мой абьюзер подкатил ко мне как-то сурово. Значит ли это, что он не нарцисс?»

Во-первых, какая вам разница, нарцисс он или кто, если его отношение к себе вы считаете *абьюзом*? Не все ли равно, как назвать своего мучителя? Главное – понять, что человек систематически делает вам больно, и устроить свою жизнь так, чтобы исключить это.

Во-вторых, обольщение для абьюзера не самоцель, а вынужденная мера, чтобы заполучить желаемую жертву. А если в обольщении нет необходимости (например, жертва быстро идет навстречу или даже инициирует общение), то его и не будет.

Тот же нарцисс, рассыпающийся мелким бесом перед одной жертвой, от другой лишь снисходительно примет знаки внимания. Только не надо делать из этого вывод, что одна «лучше» другой, и удостоится особого отношения. Нет, пострадают обе.

Впрочем, есть и типажи, для которых характерно именно «суровое» обольщение. Он не припадает к земле, идеализируя. Он суров, мрачен, немногословен – отчего видится нам серьезным, основательным, солидным – примерно таким, как Ипполит, жених Нади из «Иронии судьбы» или Гога-Жора из «Москва слезам не верит».

Обычно такой человек с первых же дней рвется «решать ваши проблемы», что поначалу вызывает иллюзию необычайной заботы. Он выражает ревность, подозрительность, стремится контролировать, выдвигает требования (не курить, отказаться от узких юбок, самой крутить фарш, а не покупать), затыкает вас, пока относительно мягко – «на том простом основании, что он мужик».

В кафе он не спрашивает, что вы хотите, а сам заказывает для вас блюда. Или он забирает у вас паспорт, а потом оказывается, что он каким-то образом без вас подал заявление в ЗАГС (случай из жизни). Но вместо того, чтобы содрогнуться от такого тотального контроля, мы таем: «Вот это настоящий мужик! Не мелет языком, а решил и сделал! А мне ни о чем не надо думать. С ним я буду как за каменной стеной!»

При этом смутно вас может коробить от того, что вас начают и строят – как Наде Шевелевой не нравится то, что Ипполит нападает на нее за «безалаберность» и «непутевость», то и дело вынуждая оправдываться. Но мужик-то в целом «серьезный», «положительный» – и она до поры до времени пытается задобрить его, найти подходы...

Еще один веский плюс такого типажа в наших глазах – он «однолюб». Ну да, у него может быть развод за плечами (жена обычно «гуляла»), но число его секс-партнеров не идет на десятки и сотни. «Будет верным», – думаем мы. Ага, убийственно верным, как Хитклифф – Кэти. Он не успокоился, пока «любимая» не умерла.

7. Он меня ненавидел, а потом полюбил

«У нас все началось не так, как вы пишете в своих книгах. Он меня задевал и высмеивал, а потом после одного корпоратива вдруг поехал провожать, и у нас закрутились отношения. Оказалось, что его плохое отношение было попыткой обратить на себя мое внимание...»

Видимо, вы читали первую версию моей книги, и там я действительно не упомянула о раскладе, когда деструктивные отношения начинаются не с Обождения, а с явного выражения ненависти. Но в последней версии книги «Бойся, я с тобой» (Издательство «АСТ», 2017) вы можете прочитать и об этом. Немало историй с таким «нестандартным» началом опубликовано и в моем блоге в «Живом Журнале».

Действительно, иногда «роману» с агрессором предшествует... вражда. Вспомним Филиппа дю Плесси и Анжелику, Илью и Тосю из фильма «Девчата». Нападая на вас, агрессор выявляет ваши уязвимости, тестирует, как вы реагируете на разные виды насилия и в принципе на насилие.

По большей части это происходит неосознанно, планов на ваш счет он может не вынашивать. Но вы его почему-то «бесите». Так обычно выражает себя *нарциссическая зависть* и (или) *нарциссический стыд*. То есть, сами того не подозревая, вы уязвили нарцисса – как, например, Тося сильно ударила по чувству *грандиозности* Ильи, прилюдно отказавшись с ним танцевать, да еще и высказав претензии к его манерам. Впрочем, иногда агрессор совершенно осознанно начинает с оскорблений, чтобы эмоционально раскачать жертву.

Заход с ненависти особенно опасен, поскольку может очень быстро вызвать *стокгольмский синдром*. То есть, малейшее потепление со стороны гонителя – и вы уже невероятно признательны ему и думаете, что «на самом деле он неплохой» и что он осознал, что зря с вами так, ведь вы хорошая. От этого до бурной влюбленности – полшага.

Вообще, чем травматичнее *абьюз*, чем опаснее положение жертвы и... чем «ласковее» насильник после насилия – тем быстрее формируется у нее *стокгольмский синдром*. В наиболее махровой своей разновидности. Вот фрагмент из разговора Тома Сойера и Гека Финна: «Разбойники женщин держат в плену, а убивать не убивают. Отбираешь у них часы, вещи – только разговаривать надо вежливо и снимать шляпу. Ну, женщины в тебя сразу влюбляются, а когда поживут в пещере недельку-другую, то перестанут плакать, и вообще их оттуда уже не выживешь. Если их выгнать, они повернутся и придут обратно».

Видите, как работает механизм? Насилуй, но... снимай шляпу. Вот почему так крепки связи «барышня и хулиган».

Сюжет из сериала «Екатерина. Самозванцы». Психопат Емельян Пугачев на глазах у жены вешает ее мужа-военного, который отказывается присягнуть проходимцу. Обезумевшая женщина смачно плюет в бандитскую рожу, Пугачев жестоко насилует ее. А на другой день мы видим, что Татьяна – новая любимая жена Пугачева. Она провожает его «на работу», собирает перекус с собой, обнимает и просит поскорее возвращаться. Кровь стынет в жилах, когда наблюдаешь такие метаморфозы...

Сюжет из «Ночного портье» – та же история. Узница концлагеря Лючия балансирует на грани физического выживания. Сохранить ей жизнь или отнять ее – безраздельное право ее насильника Макса. От этого адского диссонанса психику Лючии корежит, и она «влюбляется» в него.

Стокгольмский синдром – психологический механизм, с помощью которого природа защищает нас от непосильной психотравмы и помогает нам выжить физически. Но если у Лючии и Татьяны не было выбора, кроме как «полюбить» своих насильников, у большинства

из нас этот выбор есть. Поэтому, зная о такой штуке, как *стокгольмский синдром*, не допускайте, чтобы он у вас сформировался.

Поэтому правило, не знающее исключений, для меня звучит так: если ваши отношения с человеком начались с неприязни, обесцениваний, любого насилия – ничего хорошего дальше не будет. И это касается не только любовных, но и всех прочих отношений с людьми.

8. Я ему нравлюсь, но он робеет

«В нашей компании есть парень, которому я по всем признакам очень нравлюсь. Иногда кажется, что вот-вот – и между нами что-то решится. Но нет, перекинемся парой слов, и снова какой-то непонятный откат. Следующего приближения жду неделями и месяцами.

Подруга говорят, что он меня боится, и мне стоит самой проявить инициативу. Стоит ли это делать? И что во мне такого страшного? И если он боится, то как он находит в себе силы иногда преодолеть свой страх?»

Смотрели советскую кинокомедию «Вас вызывает Таймыр»? Есть там такой странный Андрей Гришко, которого играет Евгений Стеблов. Он якобы влюблен в Любу и настолько робеет перед ней, что... на год исчезает без вести, а потом, вновь приехав в Москву, звонит ей ночью (!) и... молчит в трубку. На секундочку, это не мальчик 14-ти лет. Это молодой мужчина.

Мутные выходки Андрея вызывают у Любы недоумение, а иногда – и негодование (после трех подряд ночных звонков с молчанием). И все же, эта «странная любовь» ее уже зацепила! «Загадочное» поведение побуждает нас разгадать его причины, сложить пазл. Неслучайно Остап Бендер учил: побольше непонятного! И вы будете контролировать противника.

К сожалению, в фильме поведение Андрея Гришко нам подадут как крайнюю степень застенчивости, происходящей от великого чувства к Любе. Он типа «заикается от любви». Но чего же так боится Гришко? Того, что Люба его отвергнет? Но она всем своим поведением показывает интерес к нему.

Да и не странно ли: на самое сложное – познакомиться и взять телефон – он осмелился. А дальше, когда тебе явно дают зеленый свет – напала робость?

И какой гиперсмелости требует написание девушке письма? Никто не просит душу обнажать, если так боишься, что в нее плюнут... Напиши нормальное дружеское письмо, извести об отъезде на год, обсуди профессиональные дела – оба же геологи. Но нет, это, видать, невероятно смелый шаг. А звонить ночами через год – это как?

Такие Андреи любят создать вокруг себя сочувствующую массовку. Так, руками одного из соседей по номеру вызвав Любу в гостиницу, Гришко перекладывает объяснение с ней на другого соседа, наставляя его: «А если она войдет и рассмеется, вы ей скажите: «Знаете, Люба, вас НЕ любит один человек». То есть, он уже готовится к тому, как бы побольнее отбрызнуть девушку! Да еще чужими руками.

Или нередко бывает так: мужчина та-а-ак смотрит, но не предпринимает никаких шагов. И вот ловит-ловит женщина такие мечтательные, тоскливые, страстные взгляды и истолковывает это как сильный интерес.

А бывает, что в довесок к взглядам человек периодически вбрасывает какие-то многозначительные двусмысленности типа: «"Навсегда не твой..." Тебе нравится эта песня "А-Ха?"» Нас, женщин, с детства приучают «понимать без слов», что в дальнейшем очень вредит нам. Вот и тут зерно намек падает в благодатную почву, и вы думаете: «"Навсегда не твой"? О, я понимаю, о чем ты: ты страдаешь, сожалеешь, что мы не вместе, но боишься объяснения...»

Или такая ситуация.

Дима (вкрадчиво, во время медляка на дружеской посиделке/ на перекуре тет-а-тет): «А тебе Саша Петров нравится, да ведь?»

Вы: «С чего ты взял?!»

Дима: «Ну... он смазливенький такой, высокий, язык подвешен... Многие по нему сохнут».

Вы: «Но не я».

Дима: «Ой, лукавишь... (хитрый прищур, долгий взгляд) Колись давай!»

Вы: «Да правда, я к нему отношусь так же, как ко всем! Зачем мне врать?»

Случались у вас такие диалоги с мужчиной, который по всем признакам вам симпатизирует, вроде как примеривается к решительному шагу, но почему-то медлит, хотя вы отнюдь не играете в неприступную королеву?

И что вы обо всем этом думали после таких диалогов и последующих пауз, сопровождаемых, впрочем, многообещающими взглядами Димы? Как вам объясняли поведение Димы подруги?

– О-о-о, расспрашивал про Сашу Петрова... Да он ревнует! Точно влюблен!

– Ты ему сильно нравишься, но он боится сделать первый шаг. Ты ведь у нас такая звезда. Вот он и прощупывает почву, чтобы не быть отвергнутым. Возьми и сделай первый шаг!

Какое объяснение верное? Увы, никакого. Давайте посмотрим, что получил Дима от вашего диалога:

– ничего не сказав о своих чувствах, сумел внушить (укрепить в вас) мысль, что он заинтересован и даже ревнует. То есть, он подвешивает вас в ожидании, что вот-вот между вами что-то решится. Вспомним Печорина, княжну Мери и ее вытянувшееся в финальной сцене лицо;

– по ходу дела обесценен ни в чем неповинный Саша Петров – по всей видимости, объект *нарциссической зависти* Димы;

– вас хоть и в шутку, но ловят на лукавстве (то есть на лжи), и вы почти что оправдываетесь, уверяя, что Саша вам не нравится и что вы не врете.

Сказать проще: Дима получил *нарциссический ресурс*, подпитал свою *грандиозность* (ведь вы явно предпочитаете его блестящему Саше!), а вы – якобы объект его пылкой симпатии – зависли в ожидании и... недоумении, которое начинает перерастать в изматывающую рефлексию: почему у нас все застопорилось? я чем-то его отпугнула? не слишком ли надменно себя держу?

Разговоры, взгляды и словечки подобных Дим мы часто расцениваем как завуалированное признание, и в ответ нередко проникаемся к человеку сильным интересом, а то и влюбляемся. Ну и все, ловушка захлопывается. Каждое утро мы просыпаемся с мыслью: сегодня... сегодня... Но ничего не происходит. И так месяц, полгода, год и так далее...

И вот бросает на вас человек огневые взоры, иногда глубоко вздыхает, иногда – как бы смущается, а воз – то есть, ваш потенциальный роман – и ныне там. Иногда вы порываетесь все это (еще не начавшееся!) закончить, но тут вам опять подают надежду, и игра продолжается. Разумеется, мы вообще не понимаем, что происходит!

– Я же нравлюсь? Судя по всему, еще как!

– Он же смотрит? Да того гляди, дыру глазами протрет!

– Мы же договорились о прогулке? Да. Но за два часа он ее отменил. Дела...

И вот женщина запускает самокопание и выстраивает *рационализацию* – каждая на свой лад, исходя из своих болевых точек.

– Та, что не уверена в своей внешности, выискивает у себя изъяны и «улучшается». Новые губы плюс гарнитурчик бордо, и он не устоит! Как, опять устоял? М-да, что же еще во мне не так?

– Та, что привыкла «спасать», размышляет о его душевных и сексуальных травмах, обдумывает, как бы мягко его раскрепостить, стать не такой «отпугивающей».

– Третья сомневается, не слишком ли она пассивна, не пора ли брать быка за рога.

– Четвертая решает, что он боится соперничества с ее якобы многочисленными поклонниками. Ведь он недавно спрашивал о них. Значит, надо убедить его, что соперников нет.

Словом, каждая уверена, что еще одно усилие – и лед тронется. Это и есть нарциссическая игра «а ну-ка допрыгни», она же – морковка перед носом ослика. К чему это приводит? Нередко – к тяжелым неврозам.

К сожалению, часто женщин, погрязших в бесплодном ожидании, считают «фантазерками». «Но опрометчивой толпе герой действительный не виден», цитирую Беллу Ахмадулину. Люди не знают, что мы сто раз порывались все это бросить, но человек вновь подавал надежду:

- многозначительными взглядами и романтическими двусмысленностями;
- прикосновениями «со смыслом»;
- и даже свиданиями, на которых «что-то пошло не так»...

Если некто нормальный теряет к нам первоначальный интерес, мы спокойно смиряемся с этим, поскольку нас больше не разжигают и не обнадеживают. Псевдовлюбленный же держит нас на крючке. И есть сознательные игроки в эту игру – например, Печорин.

...Сталкиваясь с подобным поведением и рационализируя его как трепет перед нами, многие из нас включаются в игру по подбадриванию «робкого влюбленного». Но он почему-то робеет все больше, и вот вы одна «везете» этот недороман, который все никак не начинается. А потом выясняется, что человек вообще ничего от вас не хотел, и вы сами все себе придумали...

Поэтому, чтобы не увязнуть в мутной «недолюбви», научитесь быстро прощаться с иллюзиями насчет чьего-то интереса, если он не подкрепляется действиями.

Можно ли проявить инициативу? Да, если вы готовы к тому, что вас отвергнут. Но, возможно, лучше один раз и поскорее вкусить горького лекарства и поставить точку, чем томиться месяцами и годами по тому, чего нет.

9. Я была словно под гипнозом...

«Сейчас вспоминаю самое начало отношений с ним. Словно под гипнозом была! Они правда владеют им от природы или специально учатся?»

Многие жертвы абьюзеров чувствуют себя словно загипнотизированными. Они сами не понимают, как случается так, что они подобно крысам Гамельна идут под воду на звук дудочки.

Меж тем, ничего сверхъестественного в этом нет. Эффект «гипноза» достигается идеальной подстройкой под вас, отзеркаливанием, которым нарцисс владеет хотя бы на интуитивном уровне, а некоторые из них оттачивают свое умение обольщать, обучаясь разным пикаперским и манипулятивным техникам.

В главе «Обольщение»⁴ я рассказываю, каким образом деструктивный человек создает у нас иллюзию родства душ. Если вкратце, то мы сами все ему о себе рассказываем – в ходе его участливых расспросов во время Разведки и Обольщения⁵. Многие читатели отмечают, что человек настолько подстраивается под нас, что перенимает наш лексикон, вкусы, привычки и даже мимику!

Кроме того, нарциссическое слияние переживается весьма специфически. Вас словно поглощают, «засасывают» в себя, вы как будто растворяетесь друг в друге. И это ощущается как гипнотическое воздействие, странная эйфория. Кто испытал такое хоть раз, тот поймет, о чем речь.

«Гипнотически» работает и молниеносное развитие отношений, когда вам не дают ни времени, ни возможности опомниться, подумать, совместить пазлы... да просто выспаться! На этапе Обольщения абьюзер буквально «прилипает» к вам. Даже если физически вы не вместе, то постоянно на связи. Он буквально ни на минуту не оставляет вас наедине с самой собой: бесконечные переписки, перезвоны, вопросы про каждый шаг (что тебе снилось, что ты сегодня ела, что делала, что будешь делать и т. д.)... Поначалу вас удивляет такое масштабное присутствие человека в вашей жизни, но вы быстро привыкаете и к тысяче сообщений за день, и ко сну по три часа, поэтому когда на стадии Проб пера абьюзер впервые ненадолго пропадает, вы паникуете...

...Впрочем, вас могут подвергать и совершенно конкретному гипнозу. Никогда в подобное не верила, но эту версию правдоподобно иллюстрирует фрагмент из книги Ефремова «Лезвие бритвы», где описывается история молниеносной влюбленности Риты в заезжего «археолога» Вильфрида Дерагази, который использует гипноз, чтобы подчинить себе девушку.

⁴ Читайте книгу «Бойся, я с тобой».

⁵ Названия этапов деструктивного сценария, смотрите в книге «Бойся, я с тобой».

10. Не могу забыть эйфорию первых недель...

‘«Такой эйфории, такого восторга, как в первые недели нашего знакомства, я не испытывала никогда! Что это было? Как жестокий, пустой человек смог вызвать во мне такие небывалые эмоции?»

Классика нарциссического Обольщения – вы в каких-то пару-тройку дней-недель безумно влюбляетесь, и даже если и не влюбляетесь, то все равно чувствуете какое-то наваждение, одержимость – словом, «залипаете» на человеке.

Состояние очень специфическое – какая-то «чумная» эйфория, опьянение. Вам не хочется спать, пропадает аппетит, при этом вы маниакально энергичны. Вы худеете и вообще, «расцветаете»... в вас просыпаются небывалые силы!

Но радоваться тут нечему. Таким образом организм реагирует на опасность, которую наше рацио еще не осознает, а вот интуиция уже дала команду, куда надо. И вот наша эндокринная система, реагируя на опасность, вбрасывает в кровь адреналин, запуская тем самым сложную цепочку химических процессов в организме.

Ведь одно дело, если на вас залаяла бездомная собака, вы испугались, и ваш организмотреагировал разовым выбросом адреналина. И совсем другое – когда «собака лает» нон-стоп. То есть адреналин выбрасывается в кровь в промышленных количествах. Вот от чего вас трясет и колотит, вот от чего вдруг начинает биться сердце и подкашиваются ноги, вот от чего вы спите три часа в сутки и теряете вес. А тревогу и нервную напряженность организм компенсирует вот такими «эйфориями», которые можно сравнить с нашим умиротворенным, расслабленным состоянием после бани с хорошим веником.

Вся эта биохимическая свистопляска истощает организм и через какое-то время сменяется противоположным состоянием, которое обычно совпадает с первыми *ледяными душами*⁶ и началом явного обесценивания.

А потом – очередной взлет, а за ним – снова падение в пучину. Вот они, эмоциональные качели! Представляете, в каком ударном режиме работает эндокринная система, делая совершенно не физиологичные повороты на 180 градусов?

К сожалению, организм вынужден хоть как-то защитить себя, и он адаптируется к вашему новому стилю жизни. Взлеты и падения становятся для него привычнее и привычнее. Вот почему *эмоциональную зависимость* так сложно преодолеть – ведь она во многом биохимическая.

...Есть мнение, что тот, кто раз подсел на такие качели, уже никогда не сможет ощущать радость от здоровых эмоций, они будут казаться ему слишком пресными. Он может побороть зависимость от конкретного человека, занятия, привычки... но взамен ему потребуется другая, иначе будет пусто и скучно. Поэтому можно уйти от одной *аддикции* (любвонной), но прийти к другой (например, фанатично увлечься бегом или шопиться как не в себя).

Но мне все же хочется думать, что можно избавиться от зависимости, не заменив ее другой, а, научившись радоваться здоровым вещам, жить без «американских горок», постепенно сделав это привычкой.

⁶ Читайте в книге «Бойся, я с тобой».

11. На нем сошелся клином белый свет

«Прошло всего два месяца с тех пор, как мы начали встречаться, а я словно потеряла все свои интересы. Пропускаю тренировки. Хотела идти на курсы копирайтеров – отложила, некогда вдруг стало. Все мои разговоры теперь сводятся к нему, люди от меня уже шарахаться стали... Есть о чем беспокоиться или я просто сильно влюблена и в начале всегда так?»

Если ваш мир с некоторых пор фокусируется на одном человеке, и этот фокус все более сужается – это тревожный признак. Вы говорите только о нем, на другие темы переключаетесь неохотно и даже с раздражением. Все, кроме него, перестает быть вам интересным.

Надежный маркер, что в отношениях что-то сильно не так – навязчивая тяга к «кухонному психоанализу». В него жертва вовлекает всех, кто согласится слушать и множить версии на тему:

– что значил его вчерашний взгляд – такой как бы пристальный, но какой-то немного мечтательный?

– что он имел в виду, когда сказал, что в Атлантическом океане затонул сухогруз с авокадо – и после этого не писал два дня?

– какой посыл вам и Вселенной несет песня, которую он вчера выставил в соцсетях?

Многих охватывает страсть к гаданию, просыпается интерес ко всяким мистическим практикам. Все это признак того, что ваша жизнь полна тревоги и неизвестности, вы утратили над ней контроль и не понимаете, что вокруг вас происходит. По себе замечала, что рука тянулась к колоде именно тогда, когда жизнь сводила с «непонятными», «противоречивыми» людьми, диалог с которыми был затруднен или невозможен. Очень уж хотелось какой-то конкретики, вот и раскидывала картишки... и запутывалась еще больше.

К картам и навязчивому переливанию из пустого в порожнее тянет потому, что жертва «особенной» любви блуждает словно впотьмах в недомолвках, взглядах и словах «со смыслом». Ей ничего не понятно. Одно не сходится с другим, третье противоречит четвертому... Поэтому она постоянно гоняет по кругу одни и те же мысли, и разговоры у нее только об одном.

Причем сколько времени ни посвети обсуждению – все будет мало. И чем дальше, тем больше. Потому что загадок все больше, и версии множатся – но вот того самого объяснения, которое бы сделало понятной всю картину, нет как нет.

Однако «кухонный психоанализ» в большинстве случаев никак не способствует «просветлению» и отрезвлению. Даже если ваш собеседник понимает, что с вами происходит и пытается вам объяснить, вы нередко отвергаете это. Сейчас вам ближе стряпанье *рационализаций*, что приводит к дальнейшему запутыванию в трех соснах.

Поэтому что же удивляться тому, что у вас нет ни времени, ни сил, ни интереса заниматься тем, что недавно было для вас важным? Когда к вам подключился нарциссический «насос», он будет выкачивать ваши ресурсы – время, силы, деньги, здоровье... а иногда и жизнь. Пока вы не перекроете трубу.

12. Он потребовал удалиться из соцсетей

«Он сказал, что раз у нас серьезные отношения, то я обязана удалиться из всех соцсетей. Мол, мне уже не нужны все эти контакты, особенно с парнями. Я воспротивилась, тогда он “смиловился” и сказал, что я пока могу остаться в соцсетях, но должна удалить всех друзей мужского пола и закрыть возможность писать мне сообщения.

Я пыталась доказать ему, что это просто друзья, а не бывшие и не нынешние, но он настаивает и говорит, что если я отказываюсь, то во мне еще нет настоящей готовности к серьезным отношениям. Я уже не знаю, что делать...»

Вот с таких требований агрессор и начинает изолировать вас – социально и физически. «Аферисты часто стараются вырвать своих жертв из знакомого окружения, поместить их в непривычную обстановку, где бы они чувствовали себя неуютно, – пишет Роберт Грин, автор книги “48 законов власти”. – В такой ситуации люди слабеют и легче поддаются на обман. Изоляция, таким образом, может оказаться сильным инструментом подавления воли».

Чем сильнее ваша изоляция – тем больше ваша жизнь фокусируется на абьюзере, тем более полновластным ее распорядителем он становится. Чем сильнее изоляция – тем меньше у вас возможности позвать на помощь, опереться на кого-то в тяжелую минуту, уйти от абьюзера.

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.