

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ЖИЗНИ

ТАНЯ
ТАНК

КАКОЕ СЧАСТЬЕ — *ЖИТЬ БЕЗ ОСКОРБЛЕНИЙ*
И «НОЧНЫХ» КОНЦЕРТОВ!

КАКОЕ СЧАСТЬЕ — *ОБЩАТЬСЯ С КЕМ ХОЧЕШЬ*
И КОГДА ХОЧЕШЬ!

КАКОЕ СЧАСТЬЕ — *НЕ СЛЫШАТЬ ФРАЗУ*
«ГОЛОВУ НАДО ВКЛЮЧАТЬ» ОТ ТОГО,
У КОГО НЕТ И ПОЛОВИНЫ МОИХ ЗНАНИЙ!

КАКОЕ СЧАСТЬЕ — *НЕ ТРЯСТИСЬ ОТ СТРАХА,*
ЧТО ТЕБЯ БРОСЯТ!

КАКОЕ СЧАСТЬЕ — *ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ВЕЧНО*
ВИНОВАТОЙ!

БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ,

СТРАШНАЯ КНИГА 
О РОКОВЫХ И НЕОТРАЗИМЫХ

ВОССТАТЬ ИЗ ПЕПЛА

УЙТИ_И_НЕ_ВЕРНУТЬСЯ

МИФЫ_ОБ_АБЬЮЗЕ

ПСИХОЛОГИ_VS_ШАРЛАТАНЫ

ЗДОРОВАЯ_ЛЮБОВЬ

СЧАСТЛИВАЯ_ЖИЗНЬ

ТРИЛОГИЯ_БОЙСЯ_Я_С_ТОБОЙ



КРУГАМИ АДА

И ЭТО ВСЕ О НИХ

**ВОССТАТЬ
ИЗ ПЕПЛА**

Психология для жизни

Таня Танк

**Бойся, я с тобой 3. Страшная
книга о роковых и
неотразимых. Восстать из пепла**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.962.7
ББК 88.6

Танк Т.

Бойся, я с тобой 3. Страшная книга о роковых и неотразимых.
Восстать из пепла / Т. Танк — «Издательство АСТ»,
2022 — (Психология для жизни)

ISBN 978-5-17-150434-2

...Вы страдали месяцы и годы, надеясь на улучшение отношений. Чего только не перепробовали, но стало только хуже. К счастью, в тумане абсурда вы уже начали различать спасительные очертания двери... Как уйти от абьюзера и больше не вернуться? Как склеить осколки разбитого сердца? Какие опасные ловушки поджидают на пути к новой жизни? Как не пострадать от неумного психолога? Как снова не наступить на те же грабли? Как навести порядок в своей голове и зажить счастливо? Скорее открывайте заключительный том трилогии «Бойся, я с тобой» и узнавайте всё о выходе из абьюза и восстановлении! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.962.7

ББК 88.6

ISBN 978-5-17-150434-2

© Танк Т., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Введение	7
Глава первая	10
Почему мы долго не разрываем плохие отношения	11
Как решиться на разрыв?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Таня Танк

Бойся, я с тобой 3. Страшная книга о роковых и неотразимых. Восстать из пепла

© Танк Таня, текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

«Книжки Тани – волшебный пендель, электрошокер и действующая бригада реаниматологов в одном флаконе! Они возвращают к жизни!»

Из отзыва читательницы

«Я перечитываю книги Тани Танк каждые три месяца. Для меня это просто как ревакцинация от опасных людей!»

Из отзыва читательницы

«Вот почему то, о чем пишет Таня, не преподают в школах?! Шить и печь мы сами научимся, а вот как распознать манипулятора, девочки, к сожалению, не знают...»

Из отзыва читательницы

«Трилогия «Бойся, я с тобой» перевернула мою жизнь. Все, что годами крутилось у меня в голове, стало понятным как дважды два. Татьяна, Вы как будто взяли меня за руку и вывели из этого запутанного лабиринта манипуляций!»

Из отзыва читательницы

* * *

*Я тебя сняла с пьедестала,
И тебя как будто не стало.*

Из песни Аллы Пугачевой «Я тебя так сильно любила»¹

Бегство вовремя должно приписать такому же мужеству свободного человека, как и битву. Иными словами – человек свободный выбирает бегство с тем же мужеством или присутствием духа, как и сражение.

Бенедикт Спиноза

¹ Музыка А. Пугачевой, слова А. Алова, 1989 г.

*Было время, когда мне казалось, что я достиг предела страданий.
Но нет: можно идти еще дальше. За рубежами страны отчаяния лежит
счастье, бесплодное и величественное.*

Альбер Камю

*Страдание может стать путем к великой любви и великому
милосердию.*

Мать Тереза

*Те, кому довелось пережить большие страсти, потом всю жизнь
и радуются своему исцелению, и горюют о нем.*

Франсуа де Ларошфуко

*Первая твоя обязанность заключается в том, чтобы сделать
счастливым самого себя. Если ты сам счастлив, то ты сделаешь
счастливыми и других.*

Людвиг Фейербах

Введение

Какое счастье – жить без абьюза!

Реальный человеческий выбор – между хорошей жизнью и плохой.
Эрих Фромм

«Рассталась с абьюзером и... уже целую неделю сплю до восьми утра! А с ним просыпалась в три ночи и не могла уснуть. А вчера покупала мандарины и... чуть не расплакалась от счастья! Я долго фрукты выбираю.

Сколько оскорблений раньше я за это получала! И криворукая-то я, и позорю его перед людьми, и сроду наберу гнилья... А сейчас я спокойно выбирала мандарины, делала все так, как я умею и люблю, и никто на меня не орал».

Вот только одно из ваших писем о том, как изменилась жизнь после разрыва плохих отношений. Трогательно и... удивительно. Ведь в жизни, где тебя не оскорбляют, не вышучивают, не понукают, не стыдят, где живешь без тревоги и страха, такие вещи, как возможность высыпаться и выбирать фрукты по своему вкусу, кажутся чем-то само собой разумеющимся.

...Когда меня спрашивают, чем хороша жизнь без абьюза, я обычно говорю про высшие ценности: возможность самореализации, теплые отношения с людьми, спокойствие и благополучие. Но даже если взглянуть на то, как меняется качество жизни именно в мелочах, которые вовсе не мелочи, – то это преобразование поистине поражает! Я предложила читателям продолжить фразу «Какое счастье – ...» и вот что услышала.

...Какое счастье – ложиться в постель, точно зная, что ночью не будет «концертов» и ты встанешь со свежим лицом и головой, а не опухшая от слез.

...Какое счастье – держать вилку как ложку и знать, что тебя за это не распнут.

...Какое счастье – по настроению отобедать макаронами с сыром, а не ждать с тревогой, как «эксперт» примет мою супер-солянку.

...Какое счастье – знать, что «прогноз на сегодня» зависит от вас, а не от того, с какой ноги встанет «милый».

...Какое счастье – выйти в магазин и не стать «шлюхой»!

...Какое счастье – сделать кучеряшки, а не ходить с вечно идеально прямыми волосами, потому что он так требует!

...Какое счастье – не выслушивать оскорбления, что ты ленивая, когда пропустила тренировку, не трястись за каждую съеденную булочку!

...Какое счастье – быть собой. Ощущать себя цельной, гармоничной, не прогибаться постоянно и не прислушиваться к ноткам в его голосе, доволен ли, правильно ли я все делаю.

...Какое счастье – сидеть в кафе и пить кофе хоть два часа, зная, что никто не будет названивать и требовать объяснений, где я, чем занимаюсь и что за голоса вокруг.

...Какое счастье – не слышать вечно про недостаток «женской энергии» и упреков за все его неудачи!

...Какое счастье – не носиться вечно по дому, пытаясь ему угодить!

...Какое счастье – лайкать любые фотки!

...Какое счастье – ходить без синяков!

...Какое счастье – спать сколько влезет, работать там, куда тянет, смотреть любимые фильмы и слушать то, что по душе!

...Какое счастье – ехать на природу, зная, что никто не будет орать и воротить нос от твоих шашлыков, не слышать крики из-за мусоринки в раковине!

...Какое счастье – не слышать фразы «голову надо включать» от того, кто не имеет и половины моих знаний и навыков!

...Какое счастье – общаться с кем хочешь и когда хочешь!

...Какое счастье – использовать в речи любые выражения без оглядки на критику: «Что за омерзительное слово! Чтобы больше я от тебя такого не слышал!»

...Какое счастье – просто жить спокойно, просто гулять по улицам, улыбаться людям, самой зарабатывать и самой себе покупать что хочется!

...Какое счастье – не бояться поздороваться со знакомым, не вызвав шквала подозрений!

...Какое счастье – не подбирать слова и тон при разговоре, не бояться рассердить его!

...Какое счастье – не подрываться с подскочившим пульсом к телефону на звуки сообщений!

...Какое счастье – взять и не пропылесосить с утра, говорить с подружкой часами и не услышать: «Ты охренела столько разговаривать?!»

...Какое счастье – валяться в воскресенье с утра и не слышать: «Тебе не надоело целыми днями бока отлеживать?»

...Какое счастье – когда на тебя никто не орет на улице, не бросает посреди магазина с криками так, что ты готова сквозь землю провалиться от стыда перед людьми!

...Какое счастье – просыпаться и не видеть «козью морду», выискивающую в твоём телефоне «компромат», и знать, что мой телефон теперь – только мой и что не нужно перед ним отчитываться!

...Я начала эту книгу с такой радостной ноты, чтобы сразу вдохновить вас на выход из отношений, где вас не уважают и всячески ущемляют, где ваша жизнь – сплошное страдание.

Итак, вы приняли тяжелое, но разумное – и, я бы сказала, судьбоносное решение: уйти от мучителя. Сделать это будет непросто, а то и очень непросто, особенно если вы далеко ушли по дорожке деструктивного сценария, увязли в созависимости, у вас за спиной уже несколько циклов схождения-разрывов и вы истощены морально, физически и материально.

Чем больше раз вы «начинали с начала», тем более будьте готовы к тому, что оставленный абьюзер будет за вас цепляться, преследовать, угрожать, канючить, настаивать на последнем-препоследнем разговоре и «хотя бы дружбе».

Возможно, вы дождетесь небывало яркого «сахарного» шоу, исполненного лживого раскаяния и пафосной романтики. И тем яростнее будет реакция агрессора, когда до него начнет доходить, что на этот раз вы настроены действительно серьезно.

От деструктивного человека сложно отвязаться, особенно если у вас за спиной длительные отношения. Обычно он продолжает маячить в вашей жизни годами, а то и десятилетиями, особенно если вы не соблюдаете правило тотального и пожизненного игнорирования, а время от времени реагируете на его пинги, а то и сами пишете-звоните ему в минуту сомнения и тоски по прошлому.

Если разрыв происходит на этапе Утилизации², то мучитель, избавившись от вас, как от отработанной породы, испаряется из вашей жизни на недели-месяцы, а то и годы. И хотя утилизованная жертва часто находится в плачевном состоянии, испытывает всю гамму горечи, отвержения и унижения, отчасти можно отнестись как к благу, если абьюзер «по-настоящему» бросает вас. Скорее всего, вы потом сами поймете, что именно эта длительная пауза помогла вам отдалиться от него, начать преодолевать эмоциональную зависимость и в итоге осознать, что этому человеку в вашей жизни не место.

² Об этапах деструктивного сценария читайте в первой части трилогии «Бойся, я с тобой. Кругами ада».

Как бы то ни было, после разрыва вам предстоит трудный, но очень важный в масштабах жизни период, который во многом определит ваше будущее благополучие. Вам придется поэтапно и качественно пережить горе потери, избавиться от эмоциональной зависимости, навести порядок в мировоззрении (часто пострадавший человек сам ощущает потребность в его пересмотре), выработать меры предосторожности на будущее и подходящую именно вам стратегию счастливой жизни. Это мы и обсудим в заключительной части трилогии.

Дорогие друзья! Я очень благодарна вам за то, что вы доверяете мне свои истории, делитесь наблюдениями и «озарениями». Я плотно изучаю проблему абьюза с 2013 года, но живой материал, который вы щедро поставляете, позволяет мне еще глубже понять нашу непростую тему. Если бы я изучала ее только «по учебникам» и опиралась лишь на свой опыт – мне вряд ли удалось бы так подробно систематизировать абьюзерские тактики и изучить особенности поведения разных типов деструктивных людей.

При написании этой книги бесценной для меня стала помощь единомышленницы и подруги, психолога Натальи Рачковской *rachkovskaya.ru*, которая прочитала черновик и высказала ряд полезных замечаний.

Глава первая

Уходи и не возвращайся

*Мы не осмеливаемся на многие вещи, потому что они тяжелые, но
они тяжелые, потому что мы не осмеливаемся сделать их.*

Луций Анней Сенека

Пошел вон! Я не сошла с ума.

Пошел вон! Я все решу сама.

Из песни группы «ВИА Гра» «Пошел вон»³

...Мало у кого получается с первого раза уйти от мучителя окончательно и бесповоротно. Многие воссоединяются с ним или как минимум поддерживают общение, виня себя за слабость, податливость и нерешительность. Считают, что они одни такие «безвольные», а остальные – как решили уйти, так ни разу и не дрогнули, не засомневались, не свернули с дороги.

На самом же деле 99 % жертв расходятся с мучителями далеко не с первого раза, но рано или поздно твердое и окончательное решение принимает даже самый сломленный человек.

Но, друзья, хорошо бы, чтобы это решение вы приняли при жизни.

При своей жизни.

³ Слова и музыка К. Меладзе.

Почему мы долго не разрываем плохие отношения

Давние читатели хорошо знают, что цель моей работы – вместе с вами учиться видеть опасных людей как можно раньше и тут же отдаляться от них, какими бы привлекательными они ни казались. Но, к сожалению, этому правилу не всегда следуют даже те, кто сполна хлебнул абьюза и много прочитал по нашей теме.

Причины тут разные: и неправильная интерпретация первых тревожных звоночков, и опасение выглядеть параноиком, кидающимся на всех без разбору, и желание надеяться на лучшее и верить людям, и самые разные страхи – от страха одиночества до страха осуждения.

Кроме того, разрыв контакта на ранней стадии может выйти боком натурам, склонным к сомнениям и рефлексии в сторону самообвинения – а это большинство из нас. Вы просто измучаете себя самоедством. А вдруг это был разовый проступок хорошего человека, а вы вот так категорично записали его в абьюзеры? А вдруг это вы какая-то чересчур требовательная и хотите от людей невозможного? А вдруг вы, обжегшись на молоке, теперь дуете на воду?

Этим мыслям стоит только дать волю, и в итоге вы убедите себя, что и проступка никакого не было, а была лишь ваша гиперреакция на вполне безобидное поведение. Что вы читали книг о нарциссах и вообще вас побила жизнь – вот вы теперь и бросаетесь на приличных людей.

Отдалиться от агрессора на ранних этапах может быть непросто и по другим причинам. Обычно деструктивные отношения развиваются очень бурно, и вот уже через месяц вы можете оказаться замужем, беременной, вбухавшей кучу ресурсов в какой-то проект, одолжившей крупную сумму...

Вот и получается: времени с начала отношений прошло всего-то ничего, а вы уже повязаны по рукам и ногам. Многие ли уйдут на втором месяце беременности от мужчины, который вдруг «зачудил», но следом бросился извиняться и умолять остаться? Знаю очень здравомыслящих женщин, которых скороспелая беременность привела в поспешный брак, хотя уже в первые недели общения тревожные звоночки звенели вовсю. Но нет, голос разума заглушался доводами вроде: «Это его колбасит от того, что он впервые станет папой, а так-то он отличный», «Вот родится малыш – заживем лучше прежнего», «Надо уметь прощать и искать компромиссы, а я пытаюсь сбежать от первых трудностей», «Как же я останусь с малышом без мужа? На что буду жить? Что скажут люди? Имею ли я право оставить ребенка безотцовщиной?»

...Почему от агрессора сложно уйти на более поздних этапах, когда, казалось бы, надежды на налаживание отношений должны вас оставить? Вы чувствуете себя обессиленной, опустошенной и ничтожной, зависимы от мучителя эмоционально и физически – то есть «химически», а это, наверно, самая страшная зависимость из всех возможных. У меня есть читательницы, которым удалось бросить пить и употреблять наркотики, – но расстаться с психопатом пока выше их сил. Вот какова сила этой зависимости!

На продвинутых этапах деструктивного сценария вы утрачиваете все точки опоры, на которых до встречи с хищником базировалось ваше счастье или условное благополучие.

Уважения к себе – ноль.

В зеркало без приступа тошноты не взглянешь.

Здоровье дало трещину.

У детей – сплошные проблемы, у вас с детьми – тоже.

Работу, если еще и не оставили, то делаете «на отвяжись» – об успехах и прорывах и речи нет, не уволили бы – и то хорошо.

Близкие разбежались.

Финансы поют романсы.

Настоящее видится адом, но будущее наводит еще больший ужас своей неопределенностью. Как я буду из этого выбираться? Сколько это продлится? Выдержу ли я? Куда уйду? На что буду жить? Как избавлюсь от преследований, если они будут?

Вал предстоящих задач кажется вам почти неразгретаемым. День за днем обдумывая свою жизнь, вы так и не решаетесь «встать и пойти». Вы ищете надежду в дежурной улыбке абыюзера, в его проходной манипулятивной «любезности», в покупке вам дешевеньких джинсов после избиения, в выдаче пятисот рублей на маникюр и тому подобных эмоциональных и финансовых подачках. Вы ощущаете себя уже настолько слитой с мучителем, что попросту боитесь оторваться от него. Он стал для вас единственной точкой опоры – пусть хлипкой, зыбкой, непредсказуемо переменчивой... но других-то уже нет.

Вы переживаете смешанную гамму эмоций. Презрение и ненависть к себе, ощущение бессилия, отчаяния, безысходности, огромное чувство вины за то, что из-за своего «несносного, эгоистичного характера» и «неумения строить отношения» убили великую любовь и жестоко разочаровали любимого человека. Сила продолжительного *газлайтинга*⁴ такова, что даже безукоризненно верные жены из числа моих читательниц начинают считать себя предательницами, обманщицами, изменщицами. Еще бы, ведь на восьмом году брака абызер вдруг прозрел, что вы вышли замуж не девственницей и под этим предлогом усилил террор!

Поэтому его бесконечные «кренделя» вы принимаете как заслуженное наказание и считаете, что сами виноваты в том, что он без всякого повода превращается в бесноватого, крушит обстановку, говорит невероятные гадости, неделями молчит, пропадает без объяснения причин, напропалую изменяет, распоряжается вашим кошельком, злословит о вас где только можно, твердит, какое вы никому не нужное ничтожество, – но, тем не менее, никуда не уходит.

Вы живете в настолько искаженной реальности, что испытываете к мучителю чуть ли не благодарность за то, что он вас терпит и не гонит. Вы недовольны и даже злитесь, если кто-то со стороны говорит вам, как крупно вы влипли. Вы отрицаете, что к вам относятся бесчеловечно и жестоко. Так вы все больше закрываетесь от людей и прикипаете к своему мучителю. Эту феноменальную защитную реакцию психики, когда жертва, пытаясь приспособиться к обстоятельствам, видит агрессора «самым лучшим» и желающим ей только добра, а всех, кто пытается открыть ей глаза на обратное – врагами, называют стокгольмским синдромом. И это – еще одна из серьезнейших преград на пути избавления от мучителя.

Ну и конечно, многие боятся уйти, ведь абызер грозит отомстить, испортить жизнь, отнять детей, раздеть до нитки, законопатить в психиатрическую лечебницу, облить кислотой и даже убить! Он шантажирует вас разглашением «компромата», угрожает самоубийством. А часто вы просто не представляете, куда уйти и на что жить, ведь психопат ободрал вас как липку и захватил полный контроль над вашими финансами.

И тем не менее, выход из всего этого есть. Да, иногда приходится изобретать сложнейшие операции по эвакуации из абыюза и находить в себе силы нестигаемо следовать намеченным планам. Тут надо понимать, что узел проблем в вашей жизни запутывался давно и развязать его на раз-два, скорее всего, не получится. Поэтому настройте себя на довольно длительный и непростой путь. Но результат – счастливая жизнь – безусловно того стоит!

⁴ От англ. *gas light* (газовый свет) – манипуляция, выражающаяся в том, что агрессор внушает жертве искаженное видение ситуации и представление о себе самой. В результате жертва начинает сомневаться в своем психическом здоровье, перестает доверять собственным суждениям. Подробнее – в главе «Ледяной душ» в первой книге трилогии.

Как решиться на разрыв?

Наверно, лучшая мотивация – понимание, что, продолжая находиться в токсичных отношениях, вы теряете самое ценное – свою жизнь! Жизнь, которую вы могли бы прожить совсем иначе. Абыюзер превращает ее в сплошную боль и слезы, отнимая у нас самое дорогое – бесценные дни, месяцы, годы, которые мы никогда уже не сможем прожить иначе.

Я атеистка, но верующим людям, возможно, отзовется такая мысль: бог каждого создает с каким-то предназначением. А оставаясь с абыюзером, вы как бы отвергаете это предназначение – не можете реализовать себя, как это было задумано свыше. У вас на это нет ни сил, ни времени, ни здоровья. Абыюзер присваивает себе то, что дал вам не он, и то, что ему не принадлежит, – вашу жизнь. И иногда в прямом смысле, ведь токсичные отношения ухудшают здоровье, сокращают наши дни.

Неверующим предлагаю задуматься на тему: вот эта жизнь, которой вы сейчас живете, – это то, чего вы хотели?

Вы мечтали о любящей семье – но разве с абыюзером у вас она есть?

Кто-то хотел детей, и они появились – да только времени и сил на них нет, всю вашу энергию «высасывает» человек, чья эмоциональная нужда ненасыщаема.

Кто-то хотел заниматься любимым делом, творчеством или карьерой – но токсичные отношения отняли силы, вдохновение, веру в свои способности.

Представьте, что прошло 10–20 лет, а вы продолжаете жить вот этой бесплодной, плохой, «не своей» жизнью. Сколько времени уже ушло безвозвратно и сколько уйдет, если вы оставите все так, как есть?..

Однако время не единственная крупная потеря. Вы теряете себя, свою душу, человечность, способность радоваться, любить, ощущать «тонкие вибрации». Годы эмоциональных бурь выжигают огромные куски личности, и иногда процесс омертвления души необратим. Жить с этим, конечно, можно – как и с сердцем после обширного инфаркта. Другой вопрос: как жить? Насколько «качественно», полноценно?

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.