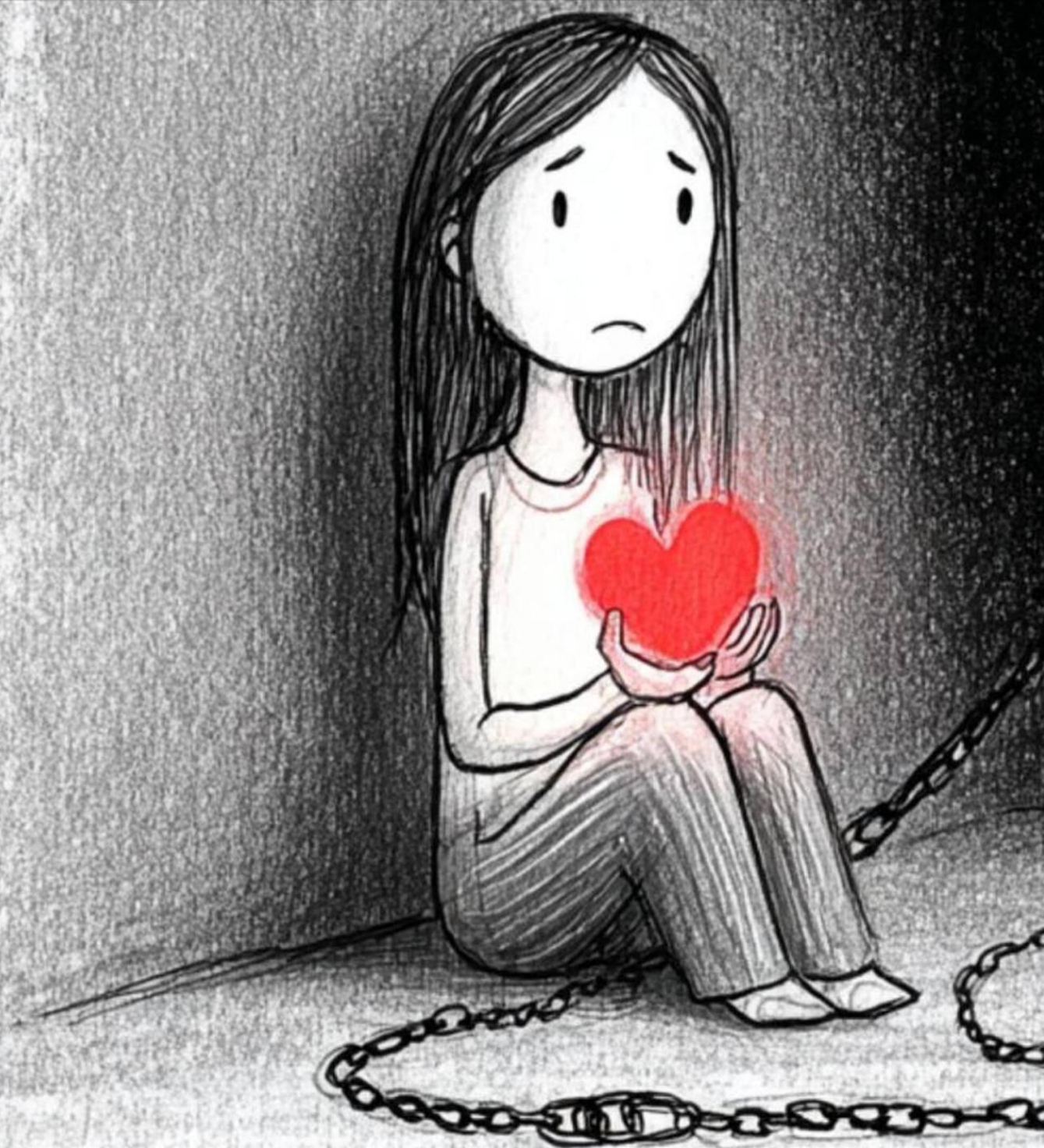


ЛУИСА ХЬЮЗ

ЛЮБОВЬ НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ БОЛЬНОЙ



КАК ВЫЙТИ ИЗ АБЪЮЗА И БОЛЬШЕ НЕ ВОЗВРАЩАТЬСЯ

Луиса Хьюз

**Любовь не должна быть
больной. Как выйти из абьюза
и больше не возвращаться**

«Автор»

2025

Хьюз Л.

Любовь не должна быть больной. Как выйти из абьюза и больше не возвращаться / Л. Хьюз — «Автор», 2025

«Любовь не должна быть больной. Как выйти из абьюза и больше не возвращаться» — это искренняя и глубокая книга о том, как распознать абьюз, выбраться из разрушительных отношений и научиться снова жить — свободно, с достоинством и с верой в себя. Это путь от боли к правде, от страха — к внутренней силе. Здесь нет готовых рецептов, но есть голос, который поддержит, истории, в которых узнаешь себя, и слова, которые возвращают надежду. Эта книга для каждой женщины, которая устала молчать и наконец решила выбрать себя.

© Хьюз Л., 2025

© Автор, 2025

Луиса Хьюз

Любовь не должна быть больной. Как выйти из абьюза и больше не возвращаться

Введение

Иногда любовь приходит тихо. Она не всегда похожа на те истории, что рассказывают в фильмах или романах. Она может начаться с улыбки, которая кажется спасением, с голоса, в котором впервые за долгое время слышится внимание, с прикосновения, от которого будто пробуждаешься к жизни. Ты не сразу замечаешь, как в этой любви появляется привкус тревоги, как вместо свободы возникает ожидание, вместо уверенности – зависимость. И постепенно, почти незаметно, та любовь, что когда-то казалась подарком судьбы, становится клеткой, где ты уже не знаешь, где заканчиваешься ты и где начинается он.

Эмоциональная зависимость редко начинается как насилие. Наоборот, чаще всего всё начинается с ощущения, что тебя наконец увидели, услышали, поняли. Ты будто становишься героиней фильма, где любовь преодолевает всё. Он смотрит на тебя так, будто ты – центр его мира, и ты впервые чувствуешь себя нужной. Но чем дольше длится это ощущение, тем сильнее оно оборачивается другой стороной – тревогой, ожиданием, страхом потерять, стремлением угодить. Ты начинаешь меняться – не потому что хочешь, а потому что боишься перестать быть любимой. Любовь, которая должна была быть радостью, становится испытанием, где каждый день ты проверяешь, всё ли с тобой «в порядке».

Когда женщина оказывается в эмоциональной зависимости, она не слаба. Она просто слишком долго верила, что любовь – это терпение. Что любовь – это умение прощать, понимать, жертвовать собой. Нам с детства внушали, что хорошая женщина должна быть мягкой, принимающей, что нужно уметь «войти в положение мужчины». Нас учили не злиться, не требовать, не спорить. И вот эта культура терпения превращается в благодатную почву для абьюза. Когда тебе больно – ты думаешь, что просто недостаточно стараешься. Когда тобой манипулируют – ты ищешь вину в себе. Когда тебя унижают – ты говоришь себе, что, может быть, заслужила.

Я видела это сотни раз. Женщины, внешне сильные и независимые, в душе ломаются на мелкие осколки, когда любимый человек превращает их в заложниц своей нестабильности. Они могут быть успешными в карьере, умными, образованными – но дома они боятся поднять глаза. Боятся, что одно неосторожное слово вызовет бурю. Боятся, что если скажут «нет» – их перестанут любить. Страх потерять любовь становится сильнее желания сохранить себя.

Я помню одну женщину, назовём её Анна. Когда мы встретились, она сказала фразу, которая звучала почти как исповедь: «Я больше не понимаю, кто я, если он не рядом». Она жила с мужчиной, который постоянно унижал её – не криками, а тишиной. Он мог неделями не разговаривать с ней, если что-то было не по его. Он решал, с кем ей дружить, как одеваться, даже как смеяться – ведь «слишком громко» раздражало его. И когда она пыталась говорить, что ей больно, он говорил: «Ты просто слишком чувствительная. Это твои проблемы». Постепенно её голос стал тише. Её смех исчез. Она начала просыпаться с ощущением вины, засыпать с чувством тревоги. И когда я спросила, почему она остаётся, она ответила тихо: «Потому что я не знаю, кто я без него».

Это и есть суть эмоциональной тюрьмы. Ты не видишь решёток, но чувствуешь, что выйти невозможно. Ты не в наручниках, но каждый шаг сопровождается страхом. Ты словно живёшь в доме, где воздух отравлен, но привыкла так дышать. И даже если кто-то со стороны говорит: «Просто уйди», – внутри поднимается паника. Ведь уйти – значит разрушить то, что давало смысл. Даже если этот смысл – боль.

Эмоциональная зависимость – это не слабость, это результат травмы. Когда-то, в детстве, тебя, возможно, любили с условиями. Хвалили, только если ты послушная. Обнимали, только если не плачешь. И ты научилась верить, что любовь нужно заслужить. А теперь этот сценарий повторяется – только теперь с другим человеком, взрослым, который чувствует твою уязвимость. И он играет на ней, может быть даже неосознанно. Абьюз – это не всегда злой умысел. Иногда это просто человек, не умеющий иначе, повторяющий свои собственные паттерны власти и страха. Но осознать это не значит оправдать. Осознать – значит вернуть себе право на правду.

Мы часто думаем, что абьюз – это когда бьют. Но гораздо чаще он проявляется в словах, в интонациях, в молчании. Это когда ты всё время чувствуешь, что виновата. Когда боишься радоваться, потому что радость может раздражать. Когда начинаешь подстраивать каждое слово, чтобы не вызвать раздражения. Когда перестаёшь встречаться с друзьями, потому что «он ревнует». Когда слушаешь, как тебя называют «истеричкой», и начинаешь верить, что, может, действительно с тобой что-то не так.

Ты будто становишься актрисой в чужом фильме, где сценарий уже написан. Но чем дольше ты играешь эту роль, тем меньше помнишь, кто ты на самом деле. Ты уже не помнишь, какие песни любила, какие книги вдохновляли, о чём мечтала. Всё это растворяется в тревоге – понравлюсь ли я сегодня? не обижу ли его? не уйдёт ли он? И эта тревога становится постоянным фоном, как гул, к которому привыкаешь, пока он не становится тишиной, в которой тонет твоя личность.

И всё же внутри каждой женщины, даже самой измученной, есть точка, где живёт правда. Она может быть глубоко спрятана, но она там. Это голос, который иногда шепчет ночью: «Так не должно быть». Он появляется, когда ты смотришь на себя в зеркало и не узнаёшь лицо. Когда смотришь на других женщин – улыбающихся, свободных – и чувствуешь не зависть, а тоску. Когда осознаёшь, что ты больше не живёшь, а выживаешь. Именно в этот момент начинается путь к свободе – не громкий, не героический, а тихий, почти незаметный.

Свобода начинается не с того, что ты уходишь. Она начинается с того, что ты начинаешь видеть. Видеть, что боль – не норма. Что любовь не должна вызывать страх. Что ты не обязана зарабатывать право быть услышанной. Когда приходит это осознание, внутри словно открывается окно, через которое впервые за долгое время врывается воздух. И даже если впереди будет долгий путь, ты уже не в тюрьме – потому что ты увидела стены.

Цель этой книги – не обвинить кого-то, не разделить мир на «жертв» и «виновных». Цель – вернуть женщине голос. Напомнить, что любовь – это не контроль, не власть, не страх. Что быть любимой – не значит быть удобной. Что уходить – не всегда слабость, иногда это единственный способ выжить.

Ты не обязана оставаться там, где тебе больно. Ты не обязана спасать человека, который разрушает тебя. Ты не обязана объяснять, почему ты устала. Ты имеешь право быть целой. И если ты сейчас читаешь эти строки, если внутри что-то откликается – это и есть начало. Неважно, сколько раз ты пыталась уйти и возвращалась. Неважно, сколько лет потратила на того, кто не ценил. Всё это не делает тебя слабой. Это делает тебя живой.

Путь к свободе не прямой. Он полон сомнений, боли, откатов. Ты будешь скучать, плакать, злиться, иногда даже хотеть вернуться – потому что зависимость держит не только болью, но и памятью о хороших моментах. Но постепенно, шаг за шагом, ты научишься различать любовь и привязанность, заботу и контроль, доброту и манипуляцию. И однажды ты проснёшься без страха. Просто проснёшься – и поймёшь, что внутри тишина, не тревожная, а чистая.

Любовь – это не бой. Не испытание. Не боль, которую нужно терпеть, чтобы заслужить счастье. Настоящая любовь – это когда рядом с тобой спокойно. Когда ты можешь быть собой.

Когда не нужно объяснять, почему ты плачешь или молчишь. Когда тебе не страшно говорить правду.

Эта книга – не о ненависти к мужчинам. Она о любви к себе. О возвращении к своей силе, к своему голосу, к праву выбирать, с кем идти рядом. Потому что здоровая любовь начинается не с другого человека, а с момента, когда ты перестаёшь искать спасение вовне. Когда начинаешь строить дом внутри себя. И тогда, даже если кто-то попытается разрушить его, ты уже не рухнешь. Потому что этот дом – ты сама.

Ты заслуживаешь любви, в которой нет страха. Ты заслуживаешь слов, которые не ранят. Ты заслуживаешь отношений, где тебя не заставляют сомневаться в своей ценности. И если кто-то когда-то сказал тебе, что ты «слишком чувствительная», «слишком требовательная», «слишком эмоциональная» – запомни: это не твоя слабость. Это твоя человечность.

Пусть эта книга станет твоим зеркалом и твоим напоминанием: ты не одна. Миллионы женщин проходили через ту же боль, через ту же зависимость, через те же вопросы без ответов. Но каждая из них, однажды услышав внутренний голос, нашла в себе силы выйти. И если они смогли – сможешь и ты.

Путь к себе не быстрый, но он всегда возможен. И первый шаг – признать, что любовь не должна быть больной.

Глава 1. Когда любовь становится болью

Любовь редко приходит с предупреждением. Она не стоит на пороге с табличкой «опасно». Наоборот, она появляется как свет в окне, когда внутри слишком долго было темно. Она кажется спасением, ответом на молитву, наградой за все прошлые разочарования. Мы верим в неё, потому что она даёт надежду. И именно поэтому не замечаем, когда этот свет становится огнём, обжигающим до боли.

Когда любовь превращается в боль, это никогда не происходит внезапно. Никто не просыпается однажды утром с осознанием, что живёт в разрушительных отношениях. Всё начинается намного раньше – с маленьких сигналов, едва уловимых, почти невинных. С незначительных замечаний, сказанных в полухитку. С просьбы позвонить, когда доехала. С фразы: «Я просто переживаю за тебя». Эти слова звучат как забота, и действительно, вначале это может быть ею. Но потом между строк появляется что-то другое – неуверенность, контроль, требование. И ты, не успев понять, что произошло, начинаешь оправдываться за то, что просто живёшь.

Первая боль в таких отношениях часто маскируется под страсть. Он ревнует – значит, любит. Он злится – потому что не равнодушен. Он хочет быть рядом каждую секунду – потому что не может без тебя. И ты улыбаешься, чувствуя себя желанной, важной, особенной. А потом вдруг понимаешь, что дыхание стало короче, а шаги – осторожнее. Ты всё чаще проверяешь телефон, чтобы не пропустить звонок. Всё чаще ловишь себя на том, что выбираешь слова, чтобы не обидеть. Всё реже смеёшься, чтобы не вызвать раздражения.

Когда любовь становится болью, граница между «мы» и «я» стирается. Сначала ты счастлива от того, что вы всё делаете вместе. Потом замечаешь, что «вместе» стало слишком тесно. Ты больше не можешь быть собой, не потому что он запрещает, а потому что страх его реакции стал сильнее твоих желаний. Ты начинаешь думать, что всё это – цена за близость, что так и должно быть: любовь требует жертв. Но настоящая любовь не требует жертвоприношений. Она не должна стоять тебе себя.

Я помню одну женщину, которая рассказывала, как её отношения начались с восторга. Он был внимательным, остроумным, умел слушать. Он казался человеком, который видит её насквозь – в хорошем смысле: чувствует настроение, угадывает желания, поддерживает, когда плохо. Она чувствовала, будто наконец встретила человека, который её понимает. Но однажды он сказал: «Мне не нравится, когда ты так смеёшься». И она, не придавая значения, ответила: «Хорошо, не буду». Через неделю он добавил: «Зачем ты носишь эти джинсы, они привлекают слишком много внимания». Она снова согласилась, решив, что это просто ревность. Потом он

сказал: «Мне не нравятся твои подруги, они на тебя плохо влияют». Так, шаг за шагом, она перестала быть собой.

Сначала это кажется любовью. Кажется, что ты делаешь это ради отношений, ради гармонии. Кажется, что это просто компромиссы, без которых невозможно жить вдвоём. Но компромисс – это когда двое ищут баланс, а не когда один всё время уступает, чтобы другому было удобно. Когда любовь становится болью, она перестаёт быть выбором, она превращается в зависимость.

Многие женщины, проходившие через абьюз, рассказывают одну и ту же историю: они чувствовали боль, но называли её страстью. Ведь общество учит нас, что «любовь – это страдание». Что настоящие чувства всегда сопровождаются болью, ревностью, борьбой. Мы вырастаем на сказках, где принцесса должна пройти через муки ради любви, где герой спасает её не потому, что уважает, а потому что считает своей. И в этой культуре мы путаем боль с глубиной, драму с искренностью, зависимость с близостью.

Он говорит: «Я не могу без тебя». И это звучит как признание в любви, но на самом деле это крик контроля. В настоящей любви человек может без тебя, но выбирает быть с тобой. А тот, кто не может без тебя, не любит – он боится потерять власть над своим миром, где ты стала центром его самооценки.

Я помню другую историю – молодая девушка, двадцать семь лет, врач. Он был старше, харизматичный, уверенный. Когда она рассказывала о нём, её глаза светились. «Он делает всё, чтобы я чувствовала себя особенной», – говорила она. Но в каждом предложении звучала тревога. «Иногда он злится, если я задерживаюсь на работе. Говорит, что я выбираю пациентов вместо него. А ещё он не любит, когда я встречаюсь с подругами, потому что они, по его словам, „влияют на меня“.» Она смеялась, называя это ревностью, но в голосе звучало сомнение. И когда я спросила: «А тебе хорошо с ним?» – она замолчала. Потом тихо сказала: «Иногда». Это слово – «иногда» – стало её признанием.

Любовь, которая причиняет боль, часто состоит из таких «иногда». Иногда он добрый, внимательный, заботливый. Иногда он кричит, унижает, обвиняет. Иногда тебе кажется, что всё будет хорошо. Иногда – что никогда уже не будет. И ты живёшь между этими «иногда», надеясь, что хорошее перевесит плохое. Но баланс всегда смещается – не в твою пользу.

Психологическая зависимость формируется не в момент боли, а в момент облегчения после неё. Когда после ссоры он вдруг становится ласковым, извиняется, приносит цветы. Твоё тело запоминает не саму боль, а контраст между болью и облегчением. И этот контраст становится наркотиком. Ты начинаешь жить ради этих коротких вспышек нежности, забывая, что между ними лежат километры унижения.

Одна женщина рассказывала, что каждый раз после его грубых слов она обещала себе уйти. Но потом он приходил ночью, садился рядом, брал за руку и говорил: «Я просто слишком тебя люблю». И всё внутри неё ломалось. Ведь как уйти от человека, который «слишком любит»? Но со временем она поняла, что за этой фразой скрывается не любовь, а страх. Он боялся потерять контроль, боялся, что она станет свободной. Потому что свободная женщина – это сила, а не зависимость.

Когда любовь становится болью, она оборачивается зеркалом, в котором отражаются не только отношения, но и твоя внутренняя история. В этом зеркале ты видишь себя маленькой, ту, которая когда-то боялась быть покинутой, которая хотела, чтобы её любили, несмотря ни на что. И этот внутренний ребёнок тянется к знакомым чувствам, даже если они ранят. Ведь боль – это тоже связь, если ты не знала другой.

Важно понять: осознание не приходит в одночасье. Ты можешь знать, что отношения токсичны, но не иметь сил уйти. И это не слабость. Это просто этап. Как человек, долгое время живший в темноте, не может сразу смотреть на свет – он ослепляет. Так и женщина, долго

жившая в боли, не может сразу поверить, что можно иначе. Её тело привыкло к тревоге, её разум – к оправданиям, её сердце – к ожиданию, что «всё ещё наладится».

Любовь становится болью тогда, когда в ней исчезает свобода. Когда ты больше не можешь сказать «нет» без страха. Когда ты живёшь не из выбора, а из необходимости сохранить хрупкое равновесие. Когда вместо радости от встречи ты чувствуешь тревогу. Когда каждый разговор превращается в поле, где нужно выбирать слова, как мины.

Иногда самый страшный момент – не когда он кричит, а когда он молчит. Это молчание может быть наказанием, способом заставить тебя чувствовать вину. Он не объясняет, что случилось, просто уходит в себя. И ты начинаешь анализировать, вспоминать, искать причину, просить прощения за то, чего не делала. Так абьюз работает – ты привыкаешь не к боли, а к неопределённости. К постоянной тревоге: «Что я сделала не так?»

Если бы любовь могла говорить, она сказала бы: «Я не обязана ранить, чтобы быть настоящей». Но человек, оказавшийся внутри таких отношений, не слышит её. Он слышит только свои оправдания. «Он просто устал», «у него сложное детство», «он не умеет выражать эмоции». И каждое такое «но» становится кирпичом стены, за которой исчезает личность.

Понять, что любовь стала болью, – это начало пробуждения. Это не обвинение, не приговор, это первый вдох после долгого молчания. Ты начинаешь видеть, что то, что ты принимала за страсть, на самом деле было страхом. Что его ревность – не забота, а собственничество. Что его молчание – не глубина, а манипуляция. И что настоящая любовь – это не когда ты растворяешься в другом, а когда остаёшься собой, оставаясь рядом.

Истинная любовь не требует, чтобы ты отказывалась от себя. Она не боится твоей силы, твоих эмоций, твоей независимости. Она не превращает тебя в тень, потому что светит рядом, а не над. И, возможно, самый важный момент – это тот, когда ты перестаёшь верить, что любовь должна быть испытанием. Когда ты понимаешь, что если тебе больно – это не любовь, это боль.

И тогда начинается возвращение к себе. Медленно, осторожно, с дрожью и сомнениями. Ты заново учишься слушать свой голос, свои желания, свои чувства. Учишься говорить «нет» без страха и «да» без вины. Учишься смотреть на себя не глазами того, кто тебя когда-то унижал, а глазами того, кто знает твою ценность.

Когда любовь становится болью, мир теряет краски. Но когда ты выходишь из этой боли, цвета возвращаются. И тогда ты понимаешь: любовь, которая разрушает, не любовь. Настоящая любовь лечит, а не ломает. Настоящая любовь даёт крылья, а не ставит к стене. Настоящая любовь начинается там, где ты перестаёшь бояться быть собой.

И именно в этот момент, когда ты впервые за долгое время дышишь полной грудью, ты понимаешь – любовь, которая не больна, существует. Она начинается не с другого человека. Она начинается с тебя.

Глава 2. Маска идеального мужчины

Он появился в её жизни так, как появляется что-то судьбоносное – внезапно, красиво, почти по сценарию. Она не ждала, не искала, не готовилась. И когда он вошёл – уверенный, внимательный, с глазами, в которых будто было понимание её без слов, – она ощутила, что наконец всё сошлось. После долгих лет сомнений, разочарований и неудачных попыток быть понятой, он казался тем, кого послала сама Вселенная. С ним было легко. Настолько легко, что даже странно. Он угадывал её мысли, говорил то, что она всегда хотела услышать, замечал детали, которых никто прежде не замечал. Он был внимателен до мелочей – как она пьёт кофе, как поправляет волосы, как отворачивается, когда смущается. В его присутствии она чувствовала себя особенной, будто мир наконец решил вернуть ей долг за все прошлые боли.

Так начинается большинство историй, где под маской идеала скрывается манипулятор. Он приходит не с насилием, не с угрозами, а с обещаниями. Его сила – не в грубости, а в умении вызывать доверие. Он не берёт силой – он завоёвывает мягкостью, вниманием, иллюзией

совпадения. Он делает всё, чтобы ты почувствовала: это не случайность, это судьба. И чем сильнее ты веришь в это, тем глубже попадаешь в сеть.

Абьюзер в начале пути – не злодей. Он художник, который пишет портрет, отражающий твои мечты. Он тонко чувствует, чего тебе не хватало, и восполняет это с ювелирной точностью. Если тебе не хватало внимания – он осыплет его. Если ты устала быть сильной – он скажет: «Ты можешь расслабиться, я рядом». Если ты не чувствовала себя красивой – он будет смотреть так, будто ты единственная женщина на земле. Его талант – в отражении. Он как зеркало, которое возвращает тебе образ, в который ты влюбляешься. Но это зеркало двустороннее, и по другую сторону оно уже показывает не отражение, а проект – образ, который он создаёт ради контроля.

Многие женщины рассказывают, что первые месяцы с таким мужчиной были лучшими в их жизни. Всё было идеально: сюрпризы, подарки, звонки, признания, планы на будущее. Он будто видел их насквозь и принимал такими, какие они есть. Они начинали мечтать, верить, расслабляться. И в этом – ловушка. Потому что именно в тот момент, когда ты опускаешь внутренние стены, когда перестаёшь сомневаться и начинаешь доверять, он медленно начинает менять правила игры.

Однажды он может сказать фразу вроде: «Мне не нравится, что ты так близка с коллегами, мужчины не должны тебя обнимать». И ты, очарованная его заботой, соглашаешься, ведь это же проявление ревности, значит – любви. Потом он скажет: «Ты слишком часто видишься с подругой, а ведь она не замужем, её влияние может быть вредным». И снова ты уступаешь, потому что не хочешь конфликта. Постепенно круг твоей жизни сужается, и всё, что в нём остаётся – он. Ты даже не замечаешь, как перестаёшь дышать без его разрешения.

Маска идеального мужчины держится на двух китах: внимании и контроле. Первое притягивает, второе удерживает. Он не сразу проявляет власть – он делает это мягко, почти заботливо. Он не говорит «ты не можешь», он говорит «я просто переживаю». Он не требует – он просит «ради любви». Он не унижает напрямую – он сомневается: «Ты уверена, что это тебе идёт?». И каждая такая фраза, произнесённая с доброжелательной интонацией, на самом деле отнимает у тебя кусочек уверенности.

Женщина в таких отношениях часто говорит: «Он просто хочет, чтобы я была лучше». И это правда – только «лучше» в его понимании означает «удобнее». Он лепит из тебя идеал под себя. Ему важно, чтобы ты восхищалась им, благодарила, нуждалась. Он может делать всё, чтобы тебе было комфортно – но только до тех пор, пока это комфорт в рамках его власти.

Я помню разговор с женщиной, которая сказала: «Я думала, что он просто заботится, но теперь понимаю, что он меня дрессировал». Она рассказывала, как сначала радовалась, что он хочет знать, где она, как она себя чувствует, с кем проводит время. Это казалось проявлением участия. Но со временем вопросы превратились в проверки, проверки – в подозрения, подозрения – в обвинения. «Если ты ничего не скрываешь, почему не отвечаешь сразу?» – говорил он. «Я просто волнуюсь, не попала ли ты в беду». За этой фразой стоял контроль, маскированный под заботу.

Манипулятор не сразу показывает своё лицо. Он словно актёр, который играет роль идеального мужчины, пока зритель полностью не влюбится в персонажа. И только потом, когда аплодисменты стихнут, занавес опускается, и начинается реальность. Но к тому моменту женщина уже слишком вовлечена, чтобы уйти. Она видит, что он изменился, но не может поверить. Она думает: «Это временно. Это из-за стресса. Он просто устал». И она остаётся, потому что помнит, каким он был.

Самое жестокое в абьюзивных отношениях – это именно контраст. Когда человек, который был источником счастья, становится источником боли. Этот контраст ломает восприятие. Ты начинаешь сомневаться в себе, потому что не можешь понять, где правда. Если бы он всегда был холоден или груб, ты бы ушла. Но он чередует боль и нежность, наказание и награду.

После вспышки ярости – цветы. После унижения – ласковые слова. После угроз – слёзы и обещания. И ты начинаешь верить, что всё не так уж плохо, что внутри него живёт тот прежний человек, тот, которого ты любишь.

Но правда в том, что тот «прежний человек» – это и есть маска. Это не его настоящая суть, это роль, сыгранная, чтобы ты поверила. И эта роль работает, пока ты не начнёшь задавать вопросы. Как только ты начинаешь говорить: «Мне больно», «мне не нравится», «мне нужно пространство» – он воспринимает это как предательство. Для него любовь – не равенство, а власть.

Маска идеального мужчины часто создана на основе твоих собственных желаний. Он слушает, анализирует, впитывает. Когда ты рассказываешь, что тебе больно после прошлых отношений, он говорит: «Я никогда не позволю тебе так страдать». Когда ты признаёшь, что тебе сложно доверять, он говорит: «Я докажу тебе, что не все такие». И ты открываешься. Ты делишься самым уязвимым. Но именно это потом становится оружием. Потому что он запоминает не только, что ты любишь, но и чего боишься. И однажды эти страхи обернутся против тебя.

Маска – это не ложь в привычном смысле. Это умение быть тем, кого ты хочешь видеть. Это глубокая эмпатия, направленная не на сочувствие, а на контроль. Он чувствует тебя, но не чтобы понять, а чтобы управлять. Он говорит правильные слова, делает правильные жесты, но всё это не про любовь – это про власть.

Я видела, как женщины теряли себя, пытаясь вернуть «того самого мужчину», которого, по сути, никогда не было. Они говорили: «Он изменился, он стал другим». Но он не менялся – просто маска спала. И это, наверное, одно из самых болезненных осознаний – понять, что тот, кто когда-то был твоим спасением, изначально был твоей ловушкой.

Вспомни, как он появлялся – с вниманием, с теплом, с открытостью. Он смотрел в глаза так, будто видел в тебе целый мир. Он говорил: «Я никогда не позволю тебе плакать». И ты верила, потому что его слова казались правдой. Но со временем эти же глаза начинают смотреть с упрёком, с подозрением, с раздражением. Он больше не говорит: «Я не позволю тебе плакать». Теперь он говорит: «Ты сама виновата, что плачешь».

Маска идеального мужчины держится до тех пор, пока женщина верит, что всё зависит от неё. Пока она думает, что если станет «лучше», «мягче», «спокойнее» – он вернётся прежним. Но тот прежний – это лишь проекция. И чем дольше ты пытаешься вернуть её, тем сильнее теряешь себя.

Когда маска падает, ты остаёшься перед выбором: продолжать жить в иллюзии или признать правду. Признание всегда больнее, потому что оно разрушает мечту. Но только разрушив иллюзию, можно начать жить по-настоящему.

Маска идеального мужчины – это ловушка для тех, кто искал любовь слишком долго. Для тех, кто верил, что любовь должна быть сильной, всепоглощающей, судьбоносной. Но настоящая любовь не ослепляет, она освещает. Она не обещает, она просто есть. И если кто-то с самого начала кажется слишком совершенным – может быть, стоит не восхищаться, а настрожиться. Потому что за безупречностью часто прячется контроль, а за вниманием – страх быть не главным.

Истинная близость не нуждается в масках. Настоящий мужчина не боится быть несовершенным, не боится, что его не примут. Он не строит иллюзий, потому что знает: любовь не требует театра. Она требует честности.

Но чтобы увидеть правду, нужно сначала научиться отличать свет от прожектора. Потому что прожектор тоже освещает – только пока ты стоишь в центре сцены. Стоит тебе сделать шаг в сторону, и свет гаснет. Настоящая любовь светит всегда, даже когда ты не на виду. И когда женщина понимает это, она уже никогда не вернётся туда, где её любили не за то, кто она есть, а за то, какой её хотели сделать.

Глава 3. Как формируется зависимость

Любовная зависимость не начинается с трагедии – она рождается из восторга. Из того мгновения, когда кто-то смотрит на тебя так, будто впервые видит в тебе смысл. Из ощущения, что рядом с ним жизнь вдруг приобретает ритм, запах, вкус. Из волнения, похожего на вдох после долгого молчания. Ты чувствуешь, что наконец-то дышишь – и в этот момент не замечаешь, что воздух уже принадлежит не тебе. Влюблённость похожа на солнце: ослепляет, согревает, но если смотреть слишком долго – начинает жечь.

Зависимость от любви – это не порок и не слабость характера, это естественная, почти биологическая реакция организма на контакт с сильным стимулом. Мы все устроены так, что ищем тепло, прикосновения, эмоциональное соединение. Когда оно появляется, мозг отвечает всплеском химии – дофамина, серотонина, окситоцина. Эти вещества делают нас счастливыми, бодрыми, воодушевлёнными. Кажется, будто весь мир наконец повернулся лицом. Но именно эта биохимия, если в ней нет равновесия, становится крючком.

Когда ты рядом с человеком, который вызывает сильные эмоции – особенно если они чередуются между нежностью и болью, – твой мозг начинает вырабатывать нестабильный ритм удовольствия. В один момент ты чувствуешь эйфорию: он смотрит, говорит, обнимает, и внутри вспыхивает тепло. В следующий момент он холоден, раздражён, молчит – и тебе кажется, что земля уходит из-под ног. Этот контраст вызывает бурю химических реакций: уровень дофамина резко падает, тело требует новой дозы – внимания, слов, тепла. И когда он снова появляется, ты чувствуешь облегчение, похожее на избавление от боли. Так формируется цикл зависимости.

Любовная зависимость не похожа на обычную привязанность. Это не просто желание быть с человеком – это невозможность быть без него. Даже если он причиняет боль. Даже если ты понимаешь, что это разрушает. Потому что боль становится частью ритуала. Она нужна, чтобы потом пришло облегчение. И со временем ты перестаёшь искать любовь – ты ищешь облегчение.

Я помню историю одной женщины, которая рассказывала: «Он был моей бурей и моим штилем одновременно». Она говорила, что каждый раз, когда он исчезал, ей становилось физически плохо – ломота в теле, пустота, тревога, бессонница. А когда он возвращался – казалось, что мир снова обретает цвет. Это не любовь, это зависимость от гормонов, от тех всплесков дофамина, которые мозг связывает только с этим человеком. Её тело буквально привыкло к нему. Так же, как человек может привыкнуть к алкоголю или боли, можно привыкнуть к эмоциональным качелям.

Когда мы говорим о травматической привязанности, мы говорим о механизме, в котором боль и любовь переплетаются до неразличимости. Это как если бы ребёнок, которого иногда обнимают, а иногда отталкивают, всё равно тянулся к родителю – не потому что не понимает, что это больно, а потому что боится потерять хоть малейшую долю тепла. Травматическая связь – это не логика, это выживание. В ней нет здравого рассуждения, есть только инстинкт: «Если я останусь, может, он снова будет добрым».

Мозг не различает, откуда приходит стимул – из любви или из страха. Он просто запоминает, что определённый человек вызывает сильные эмоции, а значит, он – источник смысла. И даже если эти эмоции разрушительны, мозг будет стремиться к ним снова, потому что тишина без них кажется невыносимой. Парадокс любовной зависимости в том, что человек боится не боли, а её отсутствия. Без боли – пустота. Без него – тишина. А тишина страшнее всего, потому что в ней остаёшься наедине с собой.

Зависимость формируется постепенно. В начале – восхищение. Потом – привыкание. Потом – страх. Он говорит грубо, но потом извиняется, и ты чувствуешь облегчение. Он исчезает, но возвращается, и ты благодарна. Постепенно благодарность за то, что тебе снова не

больно, заменяет радость от любви. И вот уже ты не ждёшь праздника – ты ждёшь, когда закончится буря.

Однажды одна женщина сказала: «Он всегда возвращался. Я знала, что он вернётся, и всё равно каждый раз умирала, когда он уходил». Её зависимость была не в том, что она не могла без него, а в том, что она не могла без надежды. Надежда – это самая коварная форма привязанности. Она удерживает даже тогда, когда разум кричит: «Уходи». Надежда превращается в наркотик.

Любовная зависимость часто рождается из внутренней пустоты, которую человек долго пытался заполнить. Из детства, где любовь приходила с условиями. Из юности, где нежность нужно было заслужить. Из опыта, где «люблю» всегда означало «будь удобной». И когда появляется кто-то, кто обещает безусловность, внутренний ребёнок в тебе оживает. Он наконец чувствует, что его заметили. Но тот, кто обещал любовь, оказывается тем, кто требует подчинения. И тогда цикл повторяется: ты снова должна заслужить внимание, снова боишься потерять, снова готова терпеть.

Однажды я наблюдал за парой, где всё выглядело почти идеально. Он – внимательный, харизматичный, уверенный. Она – тихая, заботливая, готовая на всё ради отношений. Но стоило ему уйти, она будто рассыпалась. Она не могла есть, не могла спать, не могла думать. Она писала ему сообщения, потом удаляла, потом снова писала. «Он мой воздух», – говорила она. Но воздух не должен душить. Любовь не должна делать человека беспомощным.

Чем больше человек погружается в зависимость, тем сильнее стираются границы между «я» и «мы». Сначала тебе кажется, что это близость. Но потом ты понимаешь, что тебя больше нет. Осталось только «он». Ты больше не знаешь, что любишь, что хочешь, куда идёшь. Всё измеряется им. Его настроение – твоя погода. Его слова – твоя правда. Его молчание – твоя пытка.

Самое болезненное в любовной зависимости – это иллюзия выбора. Кажется, что ты остаёшься, потому что хочешь. Но на самом деле ты остаёшься, потому что не можешь уйти. Как человек, привыкший к боли, не чувствует себя живым без неё. Ты не выбираешь зависимость – она выбирает тебя, когда любовь становится заменителем смысла.

Многие женщины после разрыва с абьюзером говорят: «Я скучаю не по нему, а по тому, какой он был в начале». Это и есть яд зависимости. Ты скучаешь по иллюзии, созданной для того, чтобы тебя удержать. Тот человек, которого ты любила, существовал только в начале – как маска, как приманка, как обещание. Но мозг запомнил именно эти мгновения счастья. И теперь ты ищешь их снова, как наркоман ищет первую дозу.

Травматическая привязанность сильнее рациональных аргументов. Ты можешь знать, что он опасен, что эти отношения тебя убивают, но тело будет скучать. Руки будут помнить прикосновения. Сердце будет биться быстрее при одном его сообщении. Мозг, пытаясь защититься, будет придумывать оправдания: «Он не хотел», «у него трудное детство», «он старается». Всё, лишь бы сохранить иллюзию, что любовь всё ещё жива.

Но в основе этой связи всегда страх – страх быть покинутой, страх одиночества, страх незначительности. И этот страх кажется таким настоящим, что ради его облегчения ты готова отказаться от свободы. Зависимость – это когда страх сильнее боли.

Есть момент, который становится поворотным. Это не громкое осознание и не вспышка гнева. Это тишина. Когда однажды ты смотришь на него и понимаешь, что больше не чувствуешь восторга. Что вместо любви – усталость. Что слова, которые раньше согревали, теперь пусты. И впервые приходит мысль: «Я хочу не его, я хочу спокойствия». Это первый шаг к выходу. Потому что зависимость не умирает от силы, она умирает от осознания.

Понять, как формируется зависимость – значит перестать винить себя. Это не слабость, это механизм, который однажды помог тебе выжить. Но то, что помогло выжить, не помогает жить. Любовная зависимость – это не история о страсти. Это история о голоде души, которая

слишком долго ждала, что кто-то придёт и насытит её любовью. Но любовь, данная кем-то другим, никогда не заменит ту, что ты не дала себе сама.

Путь к исцелению начинается с одного простого, но страшного шага – признать, что ты зависима. Не от человека, а от чувства. От иллюзии, что без него ты ничего не стоишь. И как только ты начинаешь видеть, как всё это устроено, сила зависимости начинает терять власть. Потому что истина, даже болезненная, освобождает сильнее, чем сладкая ложь.

И, возможно, именно тогда, когда ты перестаёшь искать в других то, что можешь дать себе сама, зависимость превращается в осознанность. Любовь перестаёт быть клеткой и становится выбором. И в этом выборе, впервые за долгое время, появляется самое ценное – дыхание свободы.

Глава 4. Цикл насилия

Он может стоять у окна и молчать, а ты – ходить по комнате, чувствуя, как в груди растёт тревога. Ты знаешь, что что-то не так, но не понимаешь, что именно. Он ничего не говорит, не смотрит в глаза, и от этой тишины становится страшнее, чем от любого крика. В этот момент воздух густеет, пространство между вами заполняется чем-то невидимым, липким, тяжелым. Это напряжение не имеет формы, но ты чувствуешь его каждой клеткой тела. И ты уже знаешь – скоро что-то произойдёт. Не сейчас, не в эту минуту, но обязательно. Это как штиль перед бурей. И даже если ты сто раз обещала себе, что больше не будешь бояться, тело всё равно помнит. Оно ждёт. Оно чувствует приближение взрыва.

Цикл насилия – это не просто повторяющаяся последовательность событий. Это замкнутая петля, которая держит человека внутри, как спираль, из которой невозможно выбраться без осознания. Он начинается с медового месяца – фазы, где кажется, что всё хорошо, где мир сияет и дыхание становится лёгким. Это период, когда ты веришь, что всё плохое позади, что боль была случайностью, что любовь победила. Он извиняется, он говорит правильные слова, он клянётся, что такого больше не повторится. И ты хочешь ему верить, потому что иначе жить невозможно.

В фазе примирения абьюзер кажется лучшей версией самого себя. Он внимателен, он старается, он делает то, чего не делал раньше: приносит цветы, слушает, говорит «прости». Он может даже плакать – и эти слёзы кажутся искренними. Ты смотришь на него и думаешь: вот, он понял. Он осознал, что ранил. Он меняется. И внутри рождается надежда, такая острая и сладкая, что ты сама не замечаешь, как вновь открываешь сердце. В этот момент тело расслабляется, страх отступает, и ты чувствуешь ту самую женщину, которая когда-то была влюблена, ту, что видела в нём свет.

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.