



Арина Ворон

Бойся, я с тобой

Арина Ворон

Бойся, я с тобой

«Автор»

2025

Ворон А.

Бойся, я с тобой / А. Ворон — «Автор», 2025

Она верила, что спасает «несчастливого» мужчину. Но его слезы были маской тирана. Эта книга — исповедь женщины, которая прошла через психологическое насилие и нашла силы разорвать порочный круг. История о том, как распознать абьюзера и вернуть себе себя.

© Ворон А., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Предисловие: Почему я решила написать эту книгу	5
Часть 1. Искусная приманка: Как меня поймали на крючок жалости	6
Глава 1. Уверенная и занятая	6
Глава 2. Свидание с жертвой	7
Глава 3. Включение спасателя	8
Часть 2. Медленное погружение: Когда любовь стала тюрьмой	10
Глава 4. Совместная жизнь – общие проблемы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Арина Ворон

Бойся, я с тобой

Предисловие: Почему я решила написать эту книгу

Когда-то я была абсолютно уверена, что моя жизнь – это открытая книга, которую я пишу сама, четко понимая каждую главу. Я сама зарабатывала, сама планировала свое время, сама решала, с кем и когда мне встречаться. Мужское внимание было приятным фоном, но не смыслом существования. Психология, которую я тогда изучала запоем, казалась мне увлекательным хобби, инструментом для самопознания и помощи друзьям. Я была убеждена, что главные трудности и ошибки в отношениях остались позади, и что впереди меня ждут только взаимное уважение, поддержка и счастье.

Мой брак стал для меня тем самым сюжетным поворотом, которого я не ожидала. Он оказался не главой о любви, а учебником по психологическому насилию, написанным кровью сердца и слезами растерянности. Это была история, в которой я, зная все о психологических техниках и манипуляциях со стороны, не заметила, как сама попала в искусно расставленные сети.

Долгое время мне было стыдно и больно об этом говорить. Стыдно, что такая сильная и независимая женщина позволила себя сломать. Стыдно, что не увидела очевидных сигналов. Стыдно за те унижения, которые я терпела, оправдывая их «любовью» и «заботой». Я скрывала свою реальность за улыбкой на работе, отмалчивалась в разговорах с подругами и делала вид, что у меня «все сложно», но в целом все нормально.

Всё изменилось, когда я начала по крупицам собирать себя заново. Встречаясь с другими женщинами, поддерживая подруг или просто вступая в мимолетные разговоры, я с поразительной частотой стала узнавать в их историях – свою. Другие имена, другие обстоятельства, но один и тот же почерк: самоотверженный спасатель и несчастная жертва, которая платит за спасение своей свободой, деньгами и душевным покоем. Я слышала те же самые фразы: «он просто ревнует», «он очень страдает», «я сама виновата», «но он же меня любит, по-своему».

Именно тогда я поняла: мой «эксклюзивный» кошмар – увы, не экзотика, а настоящая эпидемия, о которой молчат. Молчат из-за страха, стыда и непонимания, что же, собственно, происходит. Ведь снаружи такие мужчины часто выглядят чудесными парнями, героями, жертвами обстоятельств. Изнанка открывается только тому, кто живет с ними за закрытой дверью.

Я решила написать эту книгу, чтобы разорвать этот порочный круг молчания. Это моя предельно честная и подробная исповедь не для того, чтобы вызвать жалость, а для того, чтобы стать тем самым маяком, которого мне так не хватало. Чтобы вы, читая эти строки, смогли вовремя распознать знакомые узоры манипуляций, газлайтинга и контроля. Чтобы фраза «муж должен быть всем» не заставила вас отказаться от себя, а вызвала здоровый протест. Чтобы вы знали, что чувство вины, которое вас душит, – это чье-то оружие, а не ваша правда.

Эта книга – карта, составленная тем, кто заблудился и нашел дорогу. В ней нет места приукрашиванию. Будет больно, будет неловко, будет страшно – именно так, как это было на самом деле. Но на другой стороне этой правды – ваша свобода, ваше самоуважение и ваша жизнь, которую никто не имеет права отнять.

Если в моей истории вы узнаете хоть каплю своей – значит, я пишу не зря. Вы не одни. И выход есть всегда.

Часть 1. Искусная приманка: Как меня поймали на крючок жалости

Глава 1. Уверенная и занятая

Если бы мне потребовалось описать свое состояние на тот момент, я бы назвала его «уверенной занятостью». Моя жизнь была похожа на яркий, стремительный калейдоскоп, где все детали были сложены в идеальную, мною же созданную картину. У меня была интересная работа, где я чувствовала себя на своем месте. Мужское внимание было привычным явлением: мужчины на первое свидание со мной приходили с большими букетами цветов, могли перевести деньги на какие-то женские расходы, в общем, я играла по своим правилам и чувствовала себя режиссером этой части своей жизни.

Психология была моим главным увлечением, моим хобби, которое давало мне ощущение превосходства и понимания скрытых пружин человеческих отношений. Я была уверена, что вооружена знаниями против любых манипуляций. Самое трудное, казалось, осталось позади – пройдены уроки не самых удачных отношений, расставлены точки над *i*, и теперь моя жизнь – это чистый лист, на котором будут написаны только самые счастливые и здоровые главы.

Именно в этот момент внутренней гармонии и силы в нашем коллективе появился Он. Будущий муж. Первое впечатление было исключительно положительным – и у меня, и у всех коллег. Красивый, умный, талантливый. На первый взгляд. Он сразу же проявил ко мне знаки внимания, но я, погруженная в водоворот своей насыщенной жизни – работа, психология, тренажерный зал, встречи с подругами, общение с другими кавалерами, – не придавала этому особого значения. Моя занятость была естественным состоянием, а не игрой. И, как я позже поняла, именно это отсутствие интереса с моей стороны и стало той искрой, которая разожгла в нем пожар настойчивого желания меня завоевать.

Оглядываясь назад, я с удивлением ловлю себя на мысли, что даже тогда, в самом начале, мое тело, моя интуиция – та самая, о важности которой я так много знала, – попытались мне что-то сказать. Взглянув на него чуть пристальнее, я заметила детали, которые не вписывались в образ успешного и талантливого мужчины: к своим тридцати годам он не имел собственного жилья, а его машиной была старенькая, «убитая» десятка. Внутри меня шевельнулось смутное, едва уловимое ощущение: «Здесь есть подвох, он какой-то проблемный». Но мой разум, опьяненный собственным благополучием и уверенностью, тут же отмахнулся от этого шепота. «Возможно, я просто придираюсь, – подумала я. – Нельзя же судить человека по материальному. У всех бывают трудные периоды».

Это была моя первая, самая роковая ошибка. Я проигнорировала тихий, но уверенный голос своей интуиции, предупреждавший меня об опасности. Я решила, что вижу картину целиком, будучи уверенной в своей проницательности, но даже не подозревала, что это был лишь умело прописанный антураж для будущей трагедии. Самое трудное было не позади. Оно только начиналось, и подходило ко мне оно с обаятельной улыбкой и историей о несчастной судьбе.

Глава 2. Свидание с жертвой

Наше первое свидание стало мастер-классом по манипуляции. Он очень старался произвести впечатление, но не успехом или стабильностью, а историей своей жизни – трагической сагой, где он выступал то благородным героем, то несчастной жертвой. Он рассказывал, как в предыдущих отношениях с первой девушкой был прекрасным и внимательным, а она в ответ подло изменила ему прямо перед свадьбой. Потом была вторая, которая, по его словам, тиранила его: он все для нее делал, дарил дорогие подарки ей и ее дочери, а она оказалась черной неблагодарницей. Короче, в его повествовании он представлял то бедным несчастным, которому вечно не везет, то рыцарем без страха и упрека, которого мир отказывался ценить по достоинству.

Искусно сплетая образы героя и жертвы, он играл на самых тонких струнах – на жалости и желании восстановить справедливость. Я уже слушала его, проникаясь сочувствием: бедный, особенно учитывая, какие ужасные женщины ему попадаются.

Помню, как на работе в перерыве он передал мне шоколадку и эскиз моего портрета, созданный его рукой – это было так неожиданно и трогательно. А вечером того же дня он подарил маленький скромный букетик, купленный, по его словам, у бабушек. После роскошных букетов, к которым я привыкла, это был заметный контраст. Но он сразу же, словно опережая вопросы, подчеркнул: «Я всё делаю искренне. Пусть букет маленький, но от всей души». И я, конечно, согласилась – ведь размер букетов и правда не имеет значения. Суть была в другом: я не понимала тогда, что эти красивые слова рождались не от искренности, а от осознания, что он не может позволить себе большего, и нужно было красиво это оправдать.

Мы встретились еще пару раз, и каждый раз он рассказывал все в том же духе, разбавляя жалобы на жизнь веселыми и забавными историями. Я думала: «Какая у него насыщенная, хоть и трудная, жизнь! С ним точно не соскучишься». На одном из свиданий он подарил мне три розы в целлофане. И снова – та же песня про искренность и душу. Его слова словно гипнотизировали, заставляя поверить, что скромность и «истинные чувства» важнее материальных проявлений. Он создавал альтернативную реальность, где он был рыцарем бедным, но гордым и благородным, а я – той самой, что способна разглядеть за внешней скромностью эту самую «искренность». И я поверила. Я купилась на этот спектакль, даже не подозревая, что занавес только-только начал подниматься.

Глава 3. Включение спасателя

Ирония судьбы заключалась в том, что именно мое благополучие и стало тем трамплином, с которого он совершил решающий прыжок в мою жизнь. Мне захотелось обновить ремонт у себя в квартире. Естественно, я решила обратиться за помощью к мужчинам, которые меня окружали и проявляли внимание. Я позвонила парню, который давно и настойчиво за мной ухаживал. Он никогда не отказывал мне в просьбах, был щедрым и надежным. Каким же хорошим парнем он был! Вот чего мне, как оказалось, не хватало. Но, как это часто бывает, он казался мне скучным, слишком предсказуемым. Хотя с ним всегда было ощущение безопасности и надежности – это я чувствовала на уровне интуиции, но тогда предпочла проигнорировать и этот тихий голос.

Затем я, почти машинально, спросила о помощи и своего коллегу – будущего мужа. Он тут же, не задумываясь, с присущей ему уверенностью заявил, что он в этом спец (как, впрочем, и во всем) и с радостью поможет. Я сразу осознала разницу: в отличие от того парня, от него не стоило ждать финансовой поддержки – лишь готовность приложить собственные руки. И в силу всех его предыдущих рассказов о несчастной судьбе, я уже была к нему расположена – мне стало его искренне жалко. Во мне проснулся тот самый спасатель, сидящий глубоко в роду. О ужас, я даже не осознала этого тогда, не увидела в этом тревожный звоночек.

Пока он еще не приступал к ремонту, он продолжал забрасывать меня сообщениями ежедневно. Он звал меня встретиться, а у меня, правда, не было времени в моем жизненном ритме. И тогда он начал давить на меня и манипулировать – настолько мягко и искусно, что я даже не сразу осознала, что происходит. Он написал мне целую поэму о том, как он «все время думает о нас», а мне «некогда», и я «не думаю о нас». Я читала это и впервые ощутила на себе странное, давящее чувство. Я не понимала, чего он хочет – мы же пока просто общаемся, почему я должна ему уделять столько времени? Во мне уже шевельнулось желание отказаться от его помощи, он уже начинал меня тяготить. Но я подавила этот импульс, убедив себя: «Он ведь искренне хочет помочь, мы же договорились». А в глубине души, как ядовитый корень, уже пустило ростки чувство вины. Я повелась. Уже тогда началось медленное, почти неощутимое подсаживание на крючок вины. Если бы со мной было все в порядке, я бы отреагировала на его манипуляции иначе – отшутилась бы или просто прекратила общение. Но я откликнулась, приняв правила его игры.

Дальше – больше. Он приступил к ремонту, и за работой продолжил вешать на меня очередную порцию «лапши». Он рассказывал, какой он герой, как всем помогает, как построил дом своей бывшей и ушел отсюда ни с чем, без копейки – вот какой он благородный мужчина, не то что нынешние. В это же время ему постоянно звонили из микрозаймов. Он, не моргнув глазом, объяснил: «Вот, был в тяжелой ситуации, просто зашел на их сайт, а они теперь называют постоянно». Все его истории звучали настолько правдоподобно, что усомниться в них было невозможно – ведь я не знала о нем ничего, кроме того, что он сам мне рассказывал.

Затем, в самый разгар ремонта, он вновь пустил в ход свою излюбленную жалобу. Тягостные вздохи о невыносимой жизни с племянником, о съёмной квартире, о том, как его выгоняют на улицу, когда племянник оставался наедине со своей девушкой. А затем – кульминация: «Придётся ночевать у бывшей». Ключи-то у него есть, дом ведь он строил, а она живёт у мамы. Запутанная, нелепая история, призванная вызвать жалость.

И тут во мне разыграл тот самый спасатель. Я включилась по полной программе. Я сказала: «Да оставайся у меня, если хочешь». Я сделала это из благодарности за помощь, из уже появившихся теплых чувств, из жалости в том числе. И этим шагом, сама того не понимая, я дала окончательное согласие на отношения. Так мы начали встречаться. И сразу, на волне моего спасательства и его «нуждающегося» статуса, стали жить вместе. И, конечно, ездить на

моей машине – на его «десятке» далеко не уедешь. Я смотрела на эту ситуацию и думала: «Ну а почему бы и нет? Бывают же у влюбленных разные истории. Вот у меня такая». Я оправдывала реальность, которую создавал он, даже не подозревая, что это не романтическая история, а четко спланированная операция по захвату моей территории – как физической, так и эмоциональной.

Часть 2. Медленное погружение: Когда любовь стала тюрьмой

Глава 4. Совместная жизнь – общие проблемы

Когда мы начали жить вместе, давление, которое я ощутила еще на этапе ремонта, не просто усилилось – оно стало новой реальностью, воздухом, которым приходилось дышать. Его присутствие в моем пространстве, которое раньше было исключительно моим, с первых дней ощущалось как нечто тяжелое и удушающее. С непривычки, после моей самостоятельной жизни, его было катастрофически много. Он сразу начал методично и планомерно перекрывать мне кислород.

Под предлогом сладких слов о том, что мы не можем «нарадоваться друг другом», он мягко, но неумолимо отсекал меня от привычного мира. Встретиться с подругой? «Я так по тебе скучал за день, давай лучше проведем время вдвоем». Пойти в зал? «Ты и так идеальна, зачем тебе это? Давай лучше поедим что-нибудь вкусное дома». Мои последние полноценные тренировки и встречи с подругами остались по ту сторону того рокового решения – позволить ему остаться.

Первой серьезной проверкой стал как раз день рождения моей подруги. Когда я собралась в кафе, он не хотел меня отпускать, утверждая, что «нас будут снимать мужчины прямо за столом». Я была в шоке от такой абсурдной идеи, но для него это была реальность. Еле уговорив его, я провела на празднике всего полтора часа, выпила бокал вина, а он уже примчался за мной. Последовал скандал: «Ты еле на ногах стоишь, язык заплетается, посмотри на кого ты похожа!» В тот миг я впервые почувствовала не просто обиду – настоящий страх. А еще – странное чувство вины, ведь он же «заботился»...

Затем был разговор, который стал для меня откровением. По дороге к его маме на Новый год я, всё ещё находясь в плену романтических иллюзий, доверчиво призналась: «А я думала, когда мужчина в доме, он больше зарабатывает и берёт на себя финансовую заботу... и я наконец почувствую хоть какое-то облегчение».

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.