

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Предисловие .....	8
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЦВЕТОЧКИ И ЯГОДКИ .....</b>	<b>11</b>
1. Идеализирует или влюблен по-настоящему? .....	12
2. Была богиней, стала... тощей наркоманкой .....	15
3. Он говорит: ты светлая, святая... ..	16
4. Почему я не почувствовала его лжи? .....	18
5. Он плохо относился к женщинам, но из-за любви ко мне стал другим .....	20
6. Почему у нас не было романтики и преклонения? .....	24
7. Он меня ненавидел, а потом полюбил .....	25
8. Я ему нравлюсь, но он робеет .....	27
9. Я была словно под гипнозом.....	32
10. Не могу забыть эйфорию первых недель.....	33
11. На нем сошелся клином белый свет .....	35
12. Он потребовал удалиться из соцсетей .....	37
13. Не нахожу себе места от тревоги. ....	40
14. Сломала ногу, а ему хоть бы хны. ....	41
15. Я рассказала ему самое сокровенное.....	42
16. «Меняй характер или расстаемся» .....	44
17. «Готова ли ты улучшать себя ради любимого?» .....	45
18. Полседьмого, полвосьмого... Он не пришел .....	46
19. Он передает мне гадости обо мне .....	49
20. Призналась в любви, и начался ад... ..	50
21. Он заставляет меня смотреть жестокое кино .....	52
22. Жду, когда он снова откроется мне.....	53



23. То добавляет меня в друзья, то отфрендивает .....	54
24. Живу в страхе его обидеть .....	56
25. С ним плохо, но без него еще хуже... ..	58
26. Сказал: «Ты слепа», и пропал .....	59
27. «Тебе даже неинтересно, что со мной случилось?».....	61
28. У него нет денег на еду, хочу дать ему 5000.....	62
29. Он въехал ко мне через три недели.....	65
30. Сделал предложение и... молчит о свадьбе .....	66
31. Он на ней женится?.....	69
32. Бывает ли абьюз без обесценивания?.....	70
33. Он меня не бьет, но у меня... синяки .....	71
34. Я стала бояться праздников .....	73
35. Он требует с меня денег на свою ипотеку .....	75
36. Парень предложил мне отдавать ему свою зарплату .....	76
37. Обещал сюрприз, но даже не поздравил.....	78
38. Он требует вернуть подарки .....	81
39. Бывают ли щедрые абьюзеры?.....	82
40. Он всем жалуется, что я плохо готовлю .....	83
41. Он попрекает меня каждым куском .....	84
42. Он говорит, что я притягиваю в его жизнь негатив.....	87
43. Я начала играть в поддавки.....	89
44. ...лучше бы он орал!.....	90
45. Мы часами выясняем отношения.....	92
46. Я пью, мне все мало.....	94
47. Он требует, чтобы я всегда была идеальной .....	96
48. Все чаще думаю о суициде.....	99
49. Я уже не знаю, кто из нас абьюзер.....	101
50. Пыталась вести диалог, но запуталась еще больше.....	103
51. Он сказал, что наши проблемы решит ребенок.....	105
52. Он мечтал о детях, но... отправил на аборт .....	107
53. Обещал не подвести и... подвел.....	109

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УЖЕ ДРУГАЯ В КОМНАТЕ ТВОЕЙ... 111

54. С ним я стала Отелло в юбке.....	112
55. Он нахваливает мне своих подруг .....	117
56. Он поет дифирамбы бывшей жене .....	118
57. Моего парня преследует бывшая .....	120
58. Лизетта, Полетта и ах, Мариетта.....	122



59. А вдруг у него к ней любовь? .....	123
60. Ему сейчас хорошо, он с другой... ..	124
61. Он не может выбрать из троих. ....	126
62. Абьюзер или просто бабник?.....	127
63. Может ли бабник стать верным? .....	128
64. Мой парень называет себя полиамором .....	130
65. Оказалось, у него жена... ..	131
66. Он симпатизирует мне, но пока женат .....	133

#### ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. В ПОСТЕЛИ С АБЬЮЗЕРОМ .....

67. Где ночи, полные огня?.....	136
68. Он «бережет» меня от секса .....	139
69. Ему больно, а виновата я? .....	141
70. Жутко завишу от него сексуально .....	142
71. Из секс-террориста он превратился в глыбу льда .....	144
72. Муж и любовник — нарциссы .....	146
73. Он хочет, чтобы я спала с другими.....	147
74. Изменила, раскаялась, но он продолжает мучить .....	150
75. Хочет, но... сам останавливается.....	151
76. Он считает мои оргазмы .....	152
77. Изменяет, но дарит подарки. ....	154
78. Он открыл во мне мазохизм. ....	155
79. Он говорит, что я закомплексованная .....	158
80. Он пристаёт ко мне на виду у коллег .....	160
81. Изменил, но честно признался .....	162
82. Он переспал со мной из жалости?.....	163

#### ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. УЙТИ И НЕ ВЕРНУТЬСЯ.....

83. Как решиться на разрыв?.....	166
84. Как уйти навсегда с первого раза?.....	168
85. Хочу уйти, но он не отпускает .....	171
86. Можно ли самой выйти из токсичных отношений? .....	172
87. Как сделать так, чтобы он отстал?.....	173
88. Как сказать ему о расставании? .....	177
89. Ждать повода или просто уйти? .....	178
90. Стоит ли нарциссу при расставании говорить, что он нарцисс? .....	180
91. Блокировать его или нет? .....	182



92. Он сказал, что будет мстить .....	184
93. Он угрожает суицидом, если я уйду .....	187
94. Набрала кредитов для него. Боюсь уйти и остаться в долгах .....	188
95. Бывает ли, что пингов не бывает? .....	191
96. Зачем он носит мой кулон и пьет из моей чашки? .....	193
97. Сахарного шоу так и не дождалась. ....	195
98. Отвечать ли на его поздравления? .....	196
99. Разблокировал, но молчит .....	197
100. «Я к тебе никогда не вернусь!» .....	198
101. Он стал совсем другим человеком .....	199
102. «Я у вас забыл свой ценный веник» .....	201
103. Можно ли расстаться хорошо? .....	203
104. А может, он правда хочет все вернуть? .....	205
105. Как вести себя при случайной встрече? .....	206
106. Сто дней карантина прошли. Можно ли с ним общаться? .....	209
107. Мы расстались, но работаем в одном офисе .....	210
108. Как протянуть полгода рядом с нарциссом? .....	211
109. У него много моих фото. Можно ли ожидать подостей? .....	213
110. Он пишет моим друзьям гадости про меня .....	215
111. Плачу, услышав «нашу» песню .....	216
112. Как уйти, если у нас ребенок? .....	218
113. Все равно он не оставит нас в покое... ..	221
114. Родители не поймут моего развода... ..	222
115. Развелась, но он приходит каждый день .....	224
116. Боюсь, что он отнимет у меня ребенка. ....	228
117. Как в борьбе за ребенка не потерять... себя? .....	229
118. Ребенок от нарцисса может стать нарциссом? .....	230
119. Ужасный муж, но... прекрасный отец? .....	232
120. Не выдержала и вернулась .....	233
121. Хочу, чтобы он вернулся .....	235
122. Я не могу его разлюбить. ....	236
123. Не могу забыть хорошее, что было между нами .....	238
124. Как сделать ему больно? .....	239
125. Близкие прожужжали мне все уши о нем. ....	241
126. Я ушла, а он выложил покаянное письмо в сети .....	243



127. Никто не понимает моих страданий.....	245
128. Рассталась. Ненавижу. Как пережить?.....	248
129. Меня не поняли даже в группе поддержки! .....	250
130. Я постоянно разговариваю с ним... в голове.....	252
131. Запойно думаю о нем. Может, он подключается ко мне дистанционно? .....	253
132. Хочу добиться предложения и бросить.....	255
133. Мне удалось убить его самооценку?.....	257
134. Уйти от абьюзера — это слабость?.....	258
135. Он хочет начать новую жизнь и просит моей помощи .....	260
136. Развестись или убедить лечиться?.....	263
137. Хочу встречаться с ним просто для секса .....	266
138. Мог ли «святой человек» быть абьюзером? .....	268
139. Он плачет в кино. Значит, способен чувствовать? .....	270
140. Он же десять лет был нормальным! .....	273
141. Не могу найти ему замену .....	276
142. Начала жить с хорошим, но тайно встречаюсь с бывшим .....	277
143. Дать ли шанс давнему поклоннику? .....	278
144. Он сказал: «Избавишься от принципов — позвони» .....	280
145. Я снова вляпалась в абьюзера .....	281
146. Ищу романтики, а попадаю на абьюз.....	283
147. В любовь больше не верю. Ищу секс без обязательств .....	284
148. Я еще встречу хорошего мужчину?.....	287
149. Наказывает ли абьюзеров жизнь? .....	288
150. Какое счастье — жить без абьюза!.....	290
Азбука абьюза .....	294
Полезная информация .....	303