



ТОКСИЧНО!



**АННА ПАШКОВА**



**ТОКСИЧНО!**

**КАК ПОСТРОИТЬ  
ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ  
И НЕ ВЛЯПАТЬСЯ**

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 159.92  
ББК 88.5  
П22

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Fox Design, iconim, Anna Michiro, Vadym Nechyporenko,  
alexandrbutylin, HaHanna, onot, pimchawee, SThom, LIKIUS /  
Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Фото на переплете: *Нина Архипова*

**Пашкова, Анна Олеговна.**

П22 Токсично : как построить здоровые отношения и не вляпаться / Анна Пашкова. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (МНОГОдетки. Теплые семейные истории о родителях).

ISBN 978-5-04-101721-7

«Токсичные отношения» — так красиво психологи и медики называют отношения внутри семьи, где один человек подавляет личность другого. Порой в семьях, где партнеры склонны к насилию, происходят настоящие трагедии: у детей на почве стресса развиваются серьезные заболевания. Как не сойти с ума от чувства вины, можно ли вернуть такого малыша к жизни и, наконец, что поможет вырваться из опасных отношений, а лучше — сразу избежать их? Об этом книга «очевидца» событий — Анны Пашковой.

УДК 159.92  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-101721-7

© Пашкова А. О., текст, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	8
<b>Глава 1. ОПАСНОЕ ЗНАКОМСТВО .....</b>	<b>11</b>
Любовное письмо .....	13
Свидание .....	37
Все плохие, он — хороший .....	54
<b>Глава 2. В ПОСТЕЛИ С ВРАГОМ .....</b>	<b>59</b>
Давай жить вместе! .....	61
Забота Господина Тирана .....	77
Финансовое насилие и разумное ведение бюджета: сходства и различия .....	82

## СО Д Е Р Ж А Н И Е

Домашние обязанности — разделение труда . . .	94
Три грустные сказки . . . . .	104
<b>Глава 3. ПЕРВЫЙ УДАР . . . . .</b>	<b>121</b>
Спасти рядового Тирана . . . . .	127
Почему так сложно уйти? . . . . .	137
<b>Глава 4. ДЕТИ ТИРАНА . . . . .</b>	<b>141</b>
Плохой муж, но хороший отец . . . . .	143
Можно ли лишить Тирана родительских прав? . . . . .	145
Секс с Господином Тираном . . . . .	151
Репродуктивное насилие . . . . .	159
<b>Глава 5. БЕГСТВО ИЗ КЛЕТКИ . . . . .</b>	<b>167</b>
Конспект по выходу из токсичных отношений . . . . .	182
Последствия . . . . .	188
Развод родителей: не всегда насилие — всегда стресс . . . . .	194
Новая любовь . . . . .	205

## СО Д Е Р Ж А Н И Е

<b>Глава 6. СТРАХ И КОНТРОЛЬ</b> .....	<b>213</b>
Господин Тиран и закон .....	217
Статьи Господина Тирана .....	225
Свидетелям насилия .....	233
Мифы о насилии .....	240
Заключение .....	252

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы не знаете, что не так в ваших отношениях, но вам некомфортно. Ваш партнер — неплохой человек, но вам некомфортно. Вы часто уговариваете себя, что над отношениями надо работать, потому что вам некомфортно. Вы радуетесь, когда находите подтверждение тому, что на смену романтической любви приходят трудности, потому что... Думаю, вы сами догадываетесь.

Я — журналист и много пишу о семейном насилии. Насилие в семье — моя «любимая тема», потому что я сама побывала в токсичных отношениях, и они (это не красивые слова) изменили всю мою жизнь самым трагичным образом. Токсичные отношения — явление, которое радостно отрицают до тех пор, пока с ним не сталкиваются. Мне сложно находить аргументы в пользу существования Бога. Бога действительно нельзя увидеть или потрогать. Мы можем лишь удивляться тому, что снежинка



## ПРЕДИСЛОВИЕ

уникальна, не существует двух одинаковых отпечатков пальцев, а определенные звуки и запахи могут вызывать радость и боль. У каждого свои объяснения невозможному. С темой семейного насилия все примерно так же, за исключением того, что у нас есть доказательства. Свидетельства того, как самые близкие люди убивают и калечат друг друга, а любовь становится оправданием тому, что один человек считает другого своей собственностью. Все истории о семейном насилии очень разные и при этом удивительно похожи. Их объединяет одно — жертва даже не замечает, как оказалась в уязвимом положении, а иногда сама превращается в агрессора по отношению к другим членам семьи. Поселившись в доме, насилие отравляет жизнь каждого, кто находится в доме. Достается детям, бабушкам, дедушкам и даже аквариумной рыбке.

Я не психолог и не криминалист. Но я много лет встречалась с пострадавшими от семейного насилия и сама выбралась из токсичных отношений. Вместе с читателями я хочу мысленно проделать путь от головокружительного романа до прямой угрозы жизни, чтобы в реальности, столкнувшись с жестокостью, вы смогли остановиться в самом начале пути или вовремя сойти с опасной дистанции.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

С большим сожалением вынуждена признать, что в токсичных отношениях может оказаться любой человек. Хуже того, любой человек может иногда выступать агрессором.

Беду сложно предотвратить, женщины и мужчины, которые подвергаются издевательствам со стороны любимого человека, обычно уже абсолютно сломлены к моменту первого удара. Но все-таки есть признаки, которые должны заставить вас насторожиться. Я хочу уберечь вас от беды. Хочу пробудить ваш разум, потому что иногда, ради спасения вашей жизни, он должен быть сильнее сердца.

Большинство историй о семейном насилии начинается так: вы не знаете, что пошло не так в ваших отношениях, но вам некомфортно...

Г Л А В А

# 1

## ОПАСНОЕ ЗНАКОМСТВО





# ЛЮБОВНОЕ ПИСЬМО

## **Письмо потенциального убийцы и письмо влюбленного**

Давайте на секунду представим, что вы получили любовное письмо от восторженного поклонника. Кто из нас не мечтал получить такое послание! Каким мы представляем своего возлюбленного? Вряд ли он нерешительно мнетя с вопросом: «Разрешить тебя поцеловать?» Кино о любви диктует нам другие стандарты. Он страстный, неистовый, хватается за вас в охапку и впечатывает в стену поцелуем. Конечно, все мы видели фильм «Амели», но кто представляет себя в мечтах героиней такого романа? Амели и ее возлюбленный — странные, стыдливые, нерешительные. Сила привлекает, а излишняя робость скорее отталкивает.

Он именно такой, каким вы его представляли. Брутальный и отважный. Вот его письмо:

*«Милая Катя! Понимаю, мы виделись всего один раз, но я уже схожу с ума по тебе. Думаю о тебе днем и ночью и представляю нас вместе. Даже, если ты откажешься пойти на второе свидание, я буду бороться за тебя до конца жизни! Понимаю, что напился и вел себя глупо, не обижайся.. Тот парень так на тебя смотрел. Ты была самой красивой девушкой в ресторане. Прими эти сто роз в знак того, что я вечно твой.*

*С любовью Д.».*

Вы скажете, что это — письмо пылкого романтика? Я отвечу, что перед вами — письмо потенциального убийцы. Да, вероятно, этот милый парень просто на читался любовных романов своей бабушки, но, возможно, он действительно верит в то, что говорит.

Уже на стадии первого свидания можно заподозрить, что вам грозят неприятности. Я написала это письмо от лица мужчины, но опасной может быть и женщина.

Возлюбленный, который неприятно вас удивит, зачастую:

- **Торопит события:** *«милая Катя!»* — вы достаточно близки, чтобы он обращался к вам так?
- **Излишне эмоционален:** *«Схожу с ума по тебе».*
- **Зациклен на ваших отношениях:** *«Думаю о тебе днем и ночью».*
- **Озвучивает скрытые угрозы:** *«Даже если ты откажешься пойти на второе свидание, я буду бороться за тебя до конца жизни!»* — Чьей жизни? Обычно люди понимают слово «нет».
- **Оправдывает свое поведение** алкоголем/атмосферным давлением/нашествием инопланетян: *«Понимаю, что напился и вел себя глупо».* Опьянение — это отягчающее, а не смягчающее обстоятельство!
- **Ревнив:** *Тот парень так на тебя смотрел* — ревность — признак опасности всегда и особенно тогда, когда вы не связаны никакими обязательствами.
- **Любит широкие жесты:** сто роз, плюшевый медведь ростом с Денниса Родмана, огромный набор шоколадных конфет, который одним своим видом может вызвать сахарный диабет. Все, к чему подходит приставка «слишком», — уже подозрительно.