



ПС
ПСИХОЛОГИЯ
СЧАСТЬЯ

убей в себе жертву

Милана
Тюльпанова-
Кержакова

Психология счастья

Милана Тюльпанова-Кержакова

Убей в себе жертву

«Издательство АСТ»

2020

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

Тюльпанова-Кержакова М.

Убей в себе жертву / М. Тюльпанова-Кержакова — «Издательство АСТ», 2020 — (Психология счастья)

ISBN 978-5-17-123195-8

В своей книге телеведущая и популярный блогер Милана Тюльпанова-Кержакова откровенно рассказывает о своей семье, различных путях самореализации, а также личном опыте выхода из деструктивных отношений с бывшим мужем — известным футболистом Александром Кержаковым. Каким образом ей удалось «убить в себе жертву» и при этом сохранить себя и стать, наконец, счастливой, – читайте в ее книге. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-17-123195-8

© Тюльпанова-Кержакова М., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

От издателя	6
Вместо предисловия	8
Глава 1. Точка невозврата	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Милана Тюльпанова-Кержакова

Убей в себе жертву

© Тюльпанова-Кержакова М., текст, 2020

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

«Человеку, который был всем»

От издателя

Многие девушки считают, что реализовать в жизни можно только за счет мужчины. Последствия такого подхода, как правило, очень плачевны. Судьба Миланы Тюльпановой – яркий тому пример. Но ее личный опыт – это еще и надежда на спасение.

В своей книге автор откровенно рассказывает о том, как независимость женщины и ее самореализация как личности может помочь выйти из казалось бы безнадежной ситуации и избавиться от пагубной зависимости от мужа-тирана.

Психологическое насилие (абьюзинг) – довольно частое явление в нашей жизни. Его причина – в стремлении одного из партнеров к власти и контролю над другими людьми. Абьюзеры неисправимо циничны и абсолютно бездушны. Как правило, их сердце переполняет всепоглощающая зависть и люта я ненависть. Они жаждут доминировать и стремятся как можно скорее уничтожить окружающих морально, а иногда и физически.

Ошибка потенциальных жертв состоит в том, что они часто судят о своих партнерах по себе, оправдывая тиранов несмотря ни на что, подчас даже не замечая очевидного. А, между тем, эти оборотни, притворяясь любящими мужьями и близкими людьми, таят в себе опасность... В таких отношениях можно запросто похоронить себя заживо и долгое время жить, как бы не замечая этого.

Можно ли распознать настоящего абьюзера на ранней стадии отношений? Конечно. Например, всем латентным тиранам присущи следующие черты:

1. **Увлеченность.** Абьюзер постоянно форсирует события – слишком быстро признается в любви и часто даже стремится как можно быстрее узаконить отношения.

2. **Быстрая смена настроения.** Минуты веселья у тиранов молниеносно сменяются недовольством и даже гневом, причем, абсолютно беспочвенным. Партнер в порыве внезапной ненависти начинает выдвигать вам ложные обвинения, за которые вы еще должны будете извиняться. Ведь в паре с ним вы всегда будете виноваты во всем!

3. **Тотальный контроль.** Абьюзер несомненно будет ревновать вас к «каждому столбу» и постоянно критиковать ваших друзей. Он будет действовать так, пока вы не останетесь в гордом одиночестве, и вас можно будет легко «добить» морально.

4. **Обесценивание.** Главная цель – сформировать комплекс неполноценности у своей жертвы. Вы всегда будете не хороши, даже в тех областях, где вы – явный специалист и гений. Абьюзер всегда самоутверждается за счет своей жертвы.

Можно ли освободиться от такой тиранической зависимости? Да, и это нужно сделать как можно скорее. А начать стоит с двух приведенных ниже пунктов:

1. *Срочно меняйте свое мышление!*

Нужно понять, что на самом деле в оковах вас держит не ваш партнер, а ваша собственная неуверенность в себе и совершенно необоснованный панический страх одиночества. Как только вы осознаете это и освободитесь от разрушающих черт, вы начнете постепенно искоренять в себе жертву.

2. *Понять и принять, что абьюзер – законченный эгоист, и изменить его нельзя!*

От такого человека нужно уходить. Сразу и навсегда, иначе он привыкнет, что вы постоянно возвращаетесь, и окончательно потеряет к вам уважение и всякий интерес еще быстрее.

Эти два пункта – основа выхода из деструктивных отношений. Но нужно помнить, что каждый опыт по-своему уникален, и может иметь различные нюансы.

В своей книге Милана Тюльпанова-Кержакова откровенно рассказывает о своем опыте выхода как раз из подобных деструктивных отношений... Ей удалось скинуть оковы неудачной личной жизни с мужем-тираном, проанализировать свое прошлое и восстановиться после пережитых тяжелейших стрессов. А каким образом у нее получилось «убить в себе жертву», при этом сохранить себя и стать, наконец, счастливой, – читайте в ее книге.

Вместо предисловия

Каково это – жить с тираном? Почему огромное количество женщин попадает в зависимые отношения и не может годами, а иногда и всю жизнь, от них избавиться?

Я приняла непростое решение – рассказать свою историю. Может быть, она поможет кому-то избежать такой же судьбы – не сломаться, вовремя встать на другой путь, найти решение в трудной ситуации, когда кажется, что выхода из нее просто нет...

Сразу хочу сказать, что я не считаю своего бывшего мужа – Александра Кержакова – ужасным, плохим или непорядочным человеком. Прошло время, и я просто перестала его как-либо оценивать. Могу судить только о своих чувствах на тот момент и ощущениях сейчас. Ими я и хочу поделиться в своей книге.

Итак, начнем... с конца. Точнее, с некой точки невозврата, которой стала для меня поездка в Швейцарию...

Ваша Милана

Глава 1. Точка невозврата



– Сука! Тварь!!! Ты предала меня! Как ты можешь не доверять мне?! – кричал на меня мой любимый муж.

Не успела я задать вопрос, как получила удар по голове и оказалась на полу в луже крови... От неожиданности я сначала поползла, а потом вскочила и побежала... Я металась по гостиничному номеру, то и дело натываясь на какие-то двери и углы, а Саша несся следом, по-спортивному ловко, как охотник, преследующий свою добычу.

Неожиданно он оказался совсем рядом, в ту же минуту схватил меня за волосы и, с невероятной силой кинув на кровать, начал душить подушкой. Потом волоком подтащил меня к окну и пригрозил, что если я издам хоть какой-то звук, выкинет меня вниз. А жили мы на 26 этаже...

Все это время Саша не переставал орать, не выбирая выражений, и мутузить меня ногами (позже выяснилось, что у меня были сломаны два ребра), потом с силой толкнул, я упала и больно ударилась головой об угол уже собранного чемодана... Слезы полились по моим щекам рекой, и в ту же минуту я будто бы выпала из реальности. Время сначала остановилось, а потом медленно начало свой обратный отсчет...

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.