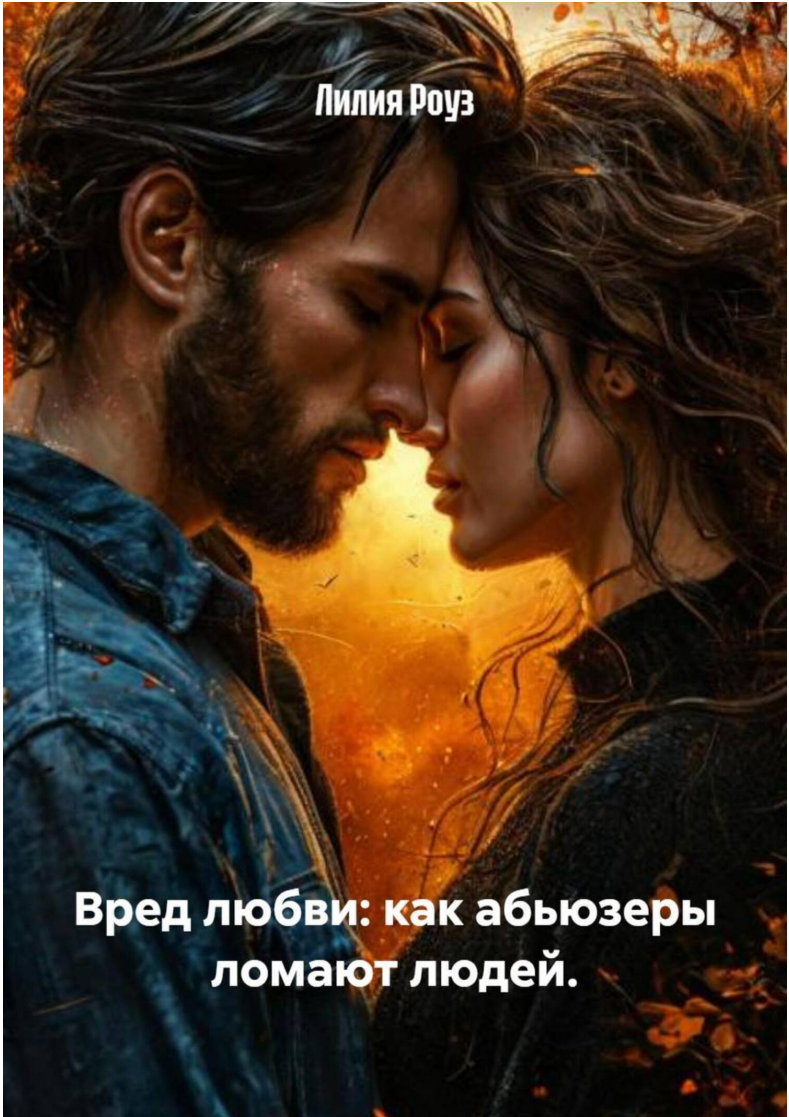
Лилия Роуз
Вред любви: как абьюзеры ломают людей.

Лилия Роуз

Вред любви: как абьюзеры ломают людей.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72776767
SelfPub; 2025

Аннотация

Иногда боль прячется в словах «Я тебя люблю».

Эта книга – не просто о насилии. Это о той тонкой, едва различимой грани, где любовь перестаёт быть светом и становится тенью.

О том, как легко потеряться в чужих обещаниях.

О том, как сложно научиться слышать себя, когда привык жить, замирая от чужого голоса.

Здесь нет громких лозунгов. Только тишина, в которой вы, возможно, узнаете свои чувства.

Это книга – зеркало для тех, кто когда-то забывал себя в чужой любви.

И пространство, в котором можно начать возвращение.

Откройте её, если готовы быть честными с собой.

Она не осудит. Она просто будет рядом.

Лилия Роуз
Вред любви: как абьюзеры ломают людей.

ВВЕДЕНИЕ

Любовь нередко воспринимается как пространство тепла, принятия и внутренней безопасности, но в реальности она способна превращаться в силу, лишающую человека себя самого. Когда чувства становятся оружием, когда доверие используется как рычаг давления, когда стремление к близости оборачивается потерей внутренней опоры, человек оказывается в мире, где границы стираются, а реальность постепенно тускнеет. Там, где ожидалась поддержка, возникает пустота, а там, где должно было быть взаимное движение навстречу, появляется цепляющее, подавляющее присутствие, меняющее структуру личности. В таких отношениях боль перестаёт быть исключением и становится нормой, превращаясь в тихую тень, сопровождающую каждый день. Внутри этого хаоса человек перестаёт различать, где заканчивается любовь и начинается разрушение.

Эта книга создана для тех, кто столкнулся с этим невидимым разломом. Для тех, кто пытался понять, почему отношения, начавшиеся с тепла и обещаний, постепенно превратились в череду оправданий, тревог и бессонных ночей.

Для тех, кто замечал, как собственные желания становятся менее значимыми, чувства – менее важными, мнение – менее весомым. Для тех, кто видел, как собственная ценность растворяется в постоянных попытках заслужить уважение, внимание или спокойствие. И для тех, кто чувствует, что в какой-то момент перестал узнавать себя.

Абьюз не начинается резко. Он не похож на удар, который можно воспринять как очевидный сигнал опасности. Он проявляется мягко, постепенно, укореняясь в повседневности. Появляется как сомнение в себе, как тихая неуверенность, как ощущение, что ты недостаточно хорош, недостаточно внимателен, недостаточно благодарен. Он растёт там, где человек стремится сохранить любовь, даже если эта любовь уже давно перестала быть опорой. И именно в этом кроется его разрушительная сила: абьюз заставляет жертву поверить, что проблема – внутри неё, а не в поведении того, кто причиняет боль.

Понимание механизмов таких отношений – это не обвинение и не поиск виноватых. Это путь к прозрению, который позволяет увидеть повторяющиеся сценарии, уловить тонкие психологические узоры, формирующие токсичную динамику. Эта книга создана для того, чтобы помочь читателю распознать паттерны, которые могут долго оставаться незаметными. Она открывает окно в психологию и жертвы, и абьюзера, показывая не только внешнее поведение, но и внутреннюю структуру тех процессов, которые делают разрушитель-

ные отношения возможными.

Здесь есть место признанию боли. Не в холодном, отстранённом виде, а в живом, человеческом, глубоко личном звучании, которое присутствует в каждом опыте столкновения с токсичной любовью. Каждая описанная история, каждый эмоциональный монолог, каждый диалог и каждый механизм будут освещены так, чтобы читатель мог почувствовать: его видят, его понимают, его переживания – не пустой звук. В мире, где жертвы абьюза слишком часто сталкиваются с недоверием, обесцениванием или формальными ответами, важно услышать слова, которые дают пространство быть собой и быть понятым.

Это книга о возвращении к себе. О том, как человек может потеряться в чужих требованиях, голосах и ожиданиях, но затем, несмотря на страх, стыд, вину или внутренние сомнения, снова обрести ощущение собственной ценности. Она расскажет о том, почему абьюз работает, почему он действует так глубоко, почему люди оказываются в ловушке и почему им так сложно вырваться из неё. Но вместе с этим здесь будет и то, что даёт надежду: понимание, осознание, прояснение. То самое спокойное знание, благодаря которому человек делает первый шаг к свободе.

Если вы открыли эту книгу, возможно, внутри вас уже давно живёт вопрос, на который вы не знали ответа. Возможно, вы ищете объяснение собственным чувствам. Возможно, вы хотите понять, что происходит с человеком, который вро-

де бы любит, но причиняет боль. Возможно, вы ищете путь к исцелению или хотите разобраться в повторяющихся паттернах своей жизни. Эта книга – место, где вы сможете найти не только знания, но и понимание, не только анализ, но и эмоциональную поддержку.

Эта книга – пространство, где вы будете услышаны.

Добро пожаловать!

ГЛАВА 1. Как рождается абьюзер: истоки разрушительной любви

Понимание истоков разрушительного поведения требует взгляда в самое раннее пространство человеческого опыта, туда, где формируются первые представления о близости, власти, доверии и уязвимости. Абьюзер не появляется внезапно и не рождается агрессором; его личность медленно складывается под влиянием среды, где любовь не несла тепла, а контроль становился единственным способом чувствовать себя безопасно. В детстве таких людей нередко присутствует атмосфера эмоциональной нестабильности, неумение родителей регулировать собственные импульсы, резкие смены настроения, тяготеющие к доминированию фигуры, которые воспринимаются не как источник поддержки, а как непредсказуемые силы. В этой обстановке ребёнок учится не тому, как строить отношения, а тому, как выживать среди эмоциональных бурь.

Одним из таких детей был мальчик, который рос в доме, где тишина разделялась на два типа: тревожную, предве-

щающую вспышку гнева отца, и тяжёлую, наступавшую после бурных ссор. Он рано научился различать шаги по коридору и угадывать настроение по закрытию дверей. Мать то растворялась в заботе, то становилась холодной и отстранённой, будто боялась лишним прикосновением вызвать новую бурю. Ребёнок наблюдал за тем, как отец подчинял пространство вокруг себя, как его голос становился правилом, а любое сомнение – оскорблением. В такие моменты мальчик чувствовал дрожь в теле, но одновременно восхищался этой силой, способной заставить весь дом замолчать.

Со временем в нём формировалось странное ощущение: чтобы не стать слабым, нужно научиться подавлять. Он видел, как мать уступала отцу ради мира, как отказывалась от собственных желаний, чтобы не вызвать вспышку, как пыталась предугадать настроение, чтобы защитить ребёнка. Мальчик впитывал это всё, как будто наблюдал уроки жизни. В его сознании постепенно укоренилось представление, что отношения – это всегда борьба за власть, что близость равна уязвимости, а уязвимость обязательно приводит к боли. Он учился подавлять страх, превращая его в злость, учился скрывать обиду, меняя её на холодность, учился защищаться, нападая первым.

Внутренний диалог, который формировался у него в подростковом возрасте, был похож на попытку удержать контроль в мире, где любое нарушение привычного порядка казалось угрозой. Он думал о том, что люди уважают только

сильных, что мягкость – это слабость, которой могут воспользоваться. Когда в его жизни появлялись первые отношения, он замечал, что напряжение внутри растёт всякий раз, когда партнёр проявляет самостоятельность, когда её желания не совпадают с его собственными, когда она смеётся с кем-то другим или не отвечает сразу. Он не осознавал, что в эти мгновения возвращается в своё детство, где любое изменение поведения матери предвещало опасность. Его ревность не была вызвана настоящим страхом потерять любимого человека; она была реакцией на глубинную тревогу, что он снова окажется слабым и беспомощным.

Его история – это не оправдание, но объяснение того, как формируется разрушительная модель любви. Там, где в детстве не было пространства для уважения границ, невозможно научиться уважать их во взрослом возрасте. Там, где любовь была переплетена со страхом, трудно отделить одно от другого, и человек начинает воспринимать контроль как форму заботы, а доминирование – как доказательство чувств. Мальчик, выросший в атмосфере нестабильности, стал мужчиной, который не умел выражать нежность иначе, чем через власть, не умел признать собственную уязвимость иначе, чем через подавление чужой.

Абьюзер рождается не из злобы, а из искажённого понимания того, что значит быть в отношениях. Его потребность доминировать – это попытка восстановить ту иллюзию безопасности, которая была утрачена в детстве. Его стремление

контролировать – это отражение внутреннего хаоса, который он никогда не учился успокаивать. Его агрессия – это защитный механизм, выросший на страхе перед собственной слабостью.

Так формируется человек, который способен причинять боль, убеждённый в том, что именно таким образом он удерживает любовь.

ГЛАВА 2. Почему жертвы не уходят: невидимые цепи и психологические ловушки

Ответ на вопрос, почему жертвы остаются рядом с теми, кто причиняет им боль, всегда сложнее, чем кажется со стороны. Внешнему наблюдателю может казаться, что всё очевидно: нужно просто собрать вещи и уйти, закрыть дверь, оборвать контакт и не оглядываться назад. Но внутренний мир человека, оказавшегося в токсичных отношениях, устроен иначе. То, что удерживает его, редко бывает прямым страхом и почти никогда не ограничивается одной причиной. Это сплетение эмоциональных уз, психологических ловушек, внутренних искажений и долгого процесса привыкания к боли, которая начинает казаться частью нормальности.

Эта внутренняя зависимость формируется постепенно. В начале отношений человек получает внимание, тепло, обещания, ощущение нужности и уникальности. То, что позже станет оружием, сначала дарит чувство света, будто в жизни наконец появился кто-то, кто видит тебя по-настоящему.

Именно это и становится первым звеном невидимой цепи – сильная эмоциональная вспышка, ощущение редкой связи, которая кажется судьбоносной. Когда начинаются первые проявления жестокости, жертва вспоминает не их, а тот свет, который был в начале, надеясь, что он вернётся. Надежда становится стержнем привязанности, а надежда – эмоцией, которая способна удерживать человека гораздо сильнее страха.

История женщины по имени Алена стала примером того, как такой процесс разворачивается внутри. Её отношения начинались красочно, ярко, почти сказочно. Партнёр умел говорить красиво, проявлял страсть, казался невероятно внимательным. Он часто повторял ей, что она – самая особенная, что никогда никого не чувствовал так глубоко. Алена, привыкшая к сдержанности и холодности предыдущих партнёров, словно ожила рядом с ним. Она чувствовала себя нужной, любимой, желанной. Она доверяла этим словам и строила на них своё ощущение реальности.

Но однажды в разговоре тон её партнёра резко изменился. Он сказал, что она слишком много говорит с коллегами, что была слишком дружелюбна. Алена попыталась объяснить, что это просто работа, но он смотрел на неё так, словно видел в ней предательство. В тот вечер она впервые услышала, как её называют неблагодарной и легкомысленной. Она растерялась, почувствовала тревогу, но вскоре он вернулся с извинениями, заявил, что был слишком резок, что просто бо-

ится её потерять. Он прижал её к себе, попросил прощения, заверил, что любит, и Алена почувствовала облегчение, как будто наполнение легких после долгой задержки дыхания.

Так началась её зависимость – не от самого человека, а от контраста между болью и облегчением.

Через некоторое время произошёл новый конфликт. Он снова обвинял её, снова требовал оправданий, снова говорил, что всё делает ради неё, а Алена снова пыталась доказать свою невиновность. В такие моменты она ощущала, будто отходит от самой себя, пытаясь стать той, которую он захотел бы не ранить. После каждого всплеска следовал этап примирения, когда он становился нежным и заботливым, и это подтверждало её надежду, что всё можно наладить. Она говорила себе, что он просто устал, что у него сложный характер, что он слишком чувствителен. Она оправдывала то, что разрушало её.

Однажды, когда напряжение стало особенно острым, между ними произошёл разговор, который ясно показал, как незаметно формируется травматическая привязанность.

– Я просто хочу, чтобы ты была рядом, – говорил он, глядя на неё долгим, тяжёлым взглядом. – Но ты всё время ищешь повод уйти.

– Я никуда не хочу уходить, – ответила она, чувствуя растущее чувство вины. – Я всего лишь хочу немного спокойствия.

– Спокойствие? – он усмехнулся почти беззвучно. – Ты

хочешь спокойствия без меня. Признайся хотя бы себе.

– Это не так, – её голос дрожал. – Я просто устала.

– Устала от меня, – произнёс он тихо, но болезненно. – Ты же знаешь, как я тебя люблю. Почему ты всё время заставляешь меня сомневаться?

Эти слова пробивали брешь в её сознании. Он превращал собственную жестокость в её ответственность. Она чувствовала, что обязана доказать ему свою преданность, чтобы ситуация не ухудшилась. Это и есть когнитивное искажение, когда человек начинает воспринимать чужую агрессию как реакцию на свои недостатки. Она ловила себя на мысли, что если будет мягче, терпеливее, внимательнее, их отношения перестанут быть такими болезненными.

Так формировалась невидимая цепь – цепь, в которой страх одиночества переплетался с надеждой на то, что все может стать как раньше. Она часто представляла, как он однажды снова станет тем внимательным и нежным человеком, в которого она когда-то влюбилась. Эта надежда держала её, как якорь. Она не понимала, что любит не человека, стоящего перед ней, а того, кем он был в начале отношений – или того, кем ей хотелось его видеть.

Жертвы не уходят не потому, что не видят боли, а потому что боль связана с редкими вспышками тепла, которые воспринимаются как награда, как подтверждение ценности. Это заставляет человека разрушать собственные границы, оправдывать то, что причиняет вред, и верить в иллюзию, что всё

можно починить. Так формируется травматическая привязанность – зависимость от эмоциональных качелей, которые одновременно удерживают и разрушает.

ГЛАВА 3. Любовь как средство разрушения: скрытые формы эмоционального давления

Когда эмоциональное давление становится частью отношений, оно редко проявляется как нечто очевидное или громкое. Чаще всего оно растёт медленно, тихо и незаметно, как тень, которая сначала кажется безобидной, а затем постепенно поглощает всё пространство вокруг. Токсичность здесь не похожа на прямую агрессию. Она прячется в словах, интонациях, намёках, изменении смысла сказанного, в тех тонких манипуляциях, которые заставляют человека усомниться в себе и перестать доверять собственному восприятию. Любовь становится инструментом, с помощью которого абьюзер укрепляет власть, используя нежность как наживку, а критичность – как механизм контроля.

Газлайтинг, один из самых разрушительных видов воздействия, проявляется не в грубых обвинениях, а в систематическом подрыве уверенности жертвы в собственной способности понимать реальность. Он начинается с лёгких фраз, которые вроде бы не несут угрозы, но заставляют человека задуматься, действительно ли он правильно помнит ситуацию, точно ли сказал то, что сказал, верно ли чувствует. Постепенно жертва начинает сомневаться не в словах партнёра, а в собственных ощущениях, впуская манипуляцию в самую

глубину сознания.

Однажды Ирина, уверенная и самостоятельная женщина, заметила, что её партнёр начал ставить под сомнение её воспоминания. Она сказала ему, что они договорились встретиться вечером у кинотеатра, но он ответил холодно и изумлённо:

– Ты придумала. Мы такого не обсуждали. Ты опять путаешь.

– Но я помню, мы стояли на кухне, и ты сказал… – попыталась объяснить Ирина, чувствуя, что её голос слабеет.

– Ты всегда что-то додумываешь, – перебил он. – Может, тебе стоит записывать мои слова, если у тебя такая проблема с памятью?

Эта сцена была не первой. Ирина с каждой новой ситуацией всё больше сомневалась в себе. Она начинала думать, что действительно слишком эмоциональна, что неправильно воспринимает слова партнёра. Газлайтинг действовал как яд, который не убивает сразу, но медленно разрушает способность доверять себе. В какой-то момент она поймала себя на том, что перед каждым разговором мысленно повторяет его прошлые фразы, чтобы убедиться, что не ошибается. Но чем сильнее она пыталась отстоять свои воспоминания, тем больше он уверял её, что проблема – в ней.

Обесценивание – другая форма разрушения, которая создаёт ощущение, будто жертва перестаёт иметь право на свои чувства, мысли, стремления. Это не ругательства и не пря-

мые оскорбления; это тонкие уколы, которые сначала кажутся случайными, но постепенно превращаются в постоянную модель поведения. Оно может звучать как лёгкая усмешка, недовольная морщинка на лице абьюзера, комментарий, произнесённый будто бы между делом.

– Ты слишком драматизируешь, – бросал Ирин муж, когда она пыталась объяснить, что ей неприятно его отношение.

– Я просто сказала, что мне обидно, – отвечала она.

– Обидно? Из-за такой ерунды? Ты же взрослая женщина, а ведёшь себя как маленькая девочка.

Эти фразы проникали в её сознание, заставляя задаваться вопросом, действительно ли её чувства имеют право на существование. Со временем она начала подавлять свои эмоции, полагая, что они действительно слишком острые или слишком непропорциональны ситуации. Именно это и было целью обесценивания – заставить жертву чувствовать, что её внутренняя реальность второстепенна, а эмоции не заслуживают внимания.

Высмеивание становилось следующей ступенью давления. Это выглядело как шутка, как лёгкая ирония, за которой скрывалась острая, болезненная игла. Ирина помнила момент, когда поделилась с партнёром своей мечтой сменить работу:

– Я давно думаю попробовать себя в другой сфере… – задумчиво сказала она.

Он рассмеялся коротко и сухо:

– Ты? В другой сфере? Ты же не выдержишь даже собеседования. Представляю, как ты будешь мямлить там свои идеи.

Она смутилась, почувствовала, как внутри всё сжалось. Он заметил её реакцию и добавил:

– Да что ты, это просто шутка. Не воспринимай всё так болезненно.

Вскоре она перестала делиться с ним своими желаниями – не из-за страха, а из-за уверенности, что всё это недостойно обсуждения. Именно так постепенно исчезает вера человека в собственные силы, мечты, перспективы.

Переписывание реальности завершающим штрихом подчиняет жертву эмоционально. Абьюзер меняет факты так, чтобы выглядеть правым, а жертва – виноватой. Он может перекроить историю конфликта, будто это не он кричал и обвинял, а она спровоцировала. Он может убедить, что её реакции были чрезмерными, что конфликт начался из-за её обиды, что она сама довела ситуацию до крайней точки.

В моменты, когда Ирина пыталась объяснить партнёру, что его слова причинили ей боль, он отвечал:

– Это ты устроила сцену. Я лишь пытался поговорить спокойно, а ты начала повышать голос.

Она помнила, что всё было иначе, но его уверенность заставляла её теряться. Он говорил спокойно, размеренно, будто описывает события объективно, и она начинала сомневаться в собственных ощущениях. Переписывание реально-

сти лишало её последней опоры – доверия к себе.

Эмоциональное давление постепенно разрушает самооценку жертвы, делая её зависимой не только от абьюзера, но и от его оценки происходящего. Она начинает воспринимать его слова как истину, а свои чувства – как ошибку. И чем больше она теряет уверенность в себе, тем сильнее становится власть, которую абьюзер получает через любовь, превращённую в инструмент разрушения.

ГЛАВА 4. Цикл токсичных отношений: от медового месяца к разрушительной спирали

Токсичные отношения никогда не начинаются с боли. Они почти всегда открываются периодом яркой идеализации, когда всё кажется необыкновенно интенсивным, глубоким и настоящим. В этот момент абьюзер демонстрирует то, что жертва будет искать в нём снова и снова на протяжении всего будущего – тепло, внимание, страсть, ощущение редкой, особой связи. Этот период называют медовым месяцем не потому, что он сладкий, а потому, что он служит приманкой, которая становится фундаментом дальнейшего разрушения.

Марина вспоминает первые недели отношений с Дмитрием как самое солнечное время своей жизни. Он писал ей по утрам, рассказывал, что думает о ней каждую минуту, настаивал, что она та самая женщина, которую он искал всю жизнь. Он умел говорить красиво, заставляя её чувствовать себя единственной. В первые недели Марина не замечала ничего тревожного. Напротив, ей казалось, что судьба наконец

подарила ей шанс на настоящую любовь. Каждый его жест казался наполненным смыслом, каждое его слово – признанием, которого ей так не хватало.

Идеализация выполняла своё скрытое назначение: она связала Марину эмоционально, создала иллюзию глубокой близости, которая позже станет оправданием его агрессии. Когда начались первые моменты напряжения, она не восприняла их всерьёз, списав на усталость или недоразумение.

Один вечер стал поворотной точкой. Марина чуть задержалась на работе и пришла домой позже, чем обещала. Дмитрий стоял у двери, его взгляд был холоднее, чем обычно.

– Ты не могла хотя бы написать? – спросил он, не повышая голоса, но его тон заставил её внутренне сжаться.

– Телефон разрядился, – ответила она спокойно. – Я не хотела, чтобы ты волновался.

– Это звучит, как оправдание, – произнёс он и отошёл в сторону, пропуская её внутрь.

Марина почувствовала, как в грудь врезается непонятная тяжесть. Внутри неё возникло ощущение, что она сделала что-то неправильное, хотя логика подсказывала, что задержка на работе не должна быть поводом для напряжения. Однако в такие моменты эмоциональная логика жертвы начинает подчиняться иной силе – страху потерять то тепло, которое она получила в начале. Она пыталась поговорить с Дмитрием, но его ответы становились всё более отстранёнными,

будто он наказывал её молчанием. Напряжение нарастало, и Марина, чувствуя, как внутри всё дрожит, начала извиняться, хотя не понимала, за что.

Напряжение часто становится второй стадией цикла. Оно может длиться часы или дни, создавая атмосферу тревоги, в которой жертва начинает ходить на цыпочках, стараясь избежать очередной вспышки. Она становится внимательней к словам, осторожней в движениях, начинает менять своё поведение, чтобы не вызвать раздражения партнёра. Но напряжение растёт независимо от её действий. Оно – не реакция на ошибку, а инструмент, через который абьюзер усиливает власть, позволяя жертве почувствовать, что ситуация полностью зависит от его настроения.

В один из дней напряжение у Марины достигло точки, когда любое слово могло превратиться в искру. Дмитрий пришёл домой раздражённый, его движения были резкими, а взгляд избегал её, будто в доме было слишком тесно для их двоих.

– Ты опять оставила свет включённым, – бросил он раздражённо.

– Прости, я не заметила, – тихо ответила Марина.

– Конечно не заметила, – усмехнулся он. – Ты ничего не замечаешь, кроме себя.

Это стало началом взрыва. Он говорил всё громче, обвиняя её в невнимательности, эгоизме, безответственности. Марина пыталась объяснить, что это ошибка, что она уста-

ла, что ничего не сделала нарочно, но его голос перекрывал её слова. Она чувствовала, как внутри поднимается паника, как мысли путаются, а тело словно теряет опору. В этот момент жертва перестаёт сопротивляться. Её внутренний голос, ещё недавно сильный, слабеет под напором чужих обвинений, и она остаётся один на один с поглощающей волной чужой ярости.

Когда вспышка заканчивается, наступает фаза примирения. Она не бывает искренней, но выглядит так, будто абьюзер раскаивается. Дмитрий приходил к Марине через некоторое время, его голос становился мягче, он садился рядом и говорил тихо:

– Прости меня. Я не должен был кричать. Просто я так переживаю, что могу тебя потерять. Ты – самое главное в моей жизни.

Эти слова падали на Марину, как долгожданный дождь. Она чувствовала облегчение, которое опьяняло. Она плакала тихо у него на плечо, и он гладил её по волосам, словно пытаясь смыть собственную жестокость. Она верила, что всё закончится, что он понял, что любит, что может измениться. Именно эту надежду абьюзер и использует, чтобы снова и снова запускать цикл.

Внутренний монолог Марины в такие моменты был противоречивым. Она одновременно чувствовала облегчение и боль, любовь и страх. Она убеждала себя, что конфликт был случайностью, что каждый человек может ошибаться, что и

она, возможно, кое-где была неправа. Она думала о том, какой он бывает нежный, внимательный, как он говорил, что она – его весь мир. Эта дихотомия заставляла её удерживаться в отношениях, даже когда они становились всё более разрушительными.

Психологические причины удержания в таком цикле глубоко укоренены в человеческой потребности в привязанности. Жертва привязывается не к агрессору, а к редким моментам любви, которые воспринимаются как доказательство того, что всё можно исправить. Каждое примирение кажется началом новой главы, но на самом деле становится точкой, от которой начинается новый круг разрушения.

Марина не уходила, потому что всё внутри неё жило надеждой, что Дмитрий снова станет тем человеком, который был с ней в самом начале. Эта надежда, питаемая контрастом между болью и краткими вспышками тепла, превращалась в эмоциональную клетку, из которой трудно найти выход.

ГЛАВА 5. Контроль как главная валюта абьюза

Контроль – это тонкая, но чрезвычайно прочная нить, которой абьюзер опутывает партнёра, лишая его способности свободно мыслить, выбирать и чувствовать. Нередко он начинается тихо, почти незаметно, под видом заботы или участия, словно партнёр стремится защитить, направить, помочь избежать ошибок. Но внутренняя цель таких действий всегда одна – получить власть. Контроль становится валютой, через которую формируются отношения силы и зави-

симости. Абьюзер утверждает себя не через разговоры или открытые требования, а через постепенное подчинение всех сфер жизни жертвы.

Социальный контроль проявляется тогда, когда абьюзер начинает ограничивать круг общения партнёра. Он может делать это осторожно, мягко, будто бы понимая потребность человека в личном пространстве, но действительно стремится лишить его поддержки. Диалог может звучать почти ласково:

– Мне кажется, твоя подруга не лучшим образом влияет на тебя, – произносит он тоном, в котором нет ни тени приказа.

– Почему ты так думаешь? – спрашивает партнёр, чувствуя лёгкую напряжённость.

– Просто я вижу, как ты нервничаешь после общения с ней. Мне важно, чтобы ты была спокойной. Может, стоит меньше встречаться?

Слова звучат заботливо, и жертва начинает сомневаться в собственном восприятии. Она думает, что действительно стала раздражительнее, что партнёр просто пытается помочь. Но постепенно ограничения становятся шире. Ей намекают, что кто-то слишком много на неё влияет, кто-то недостаточно ценит, кто-то мог бы настроить против отношений. Так, обрывая по одному социальные контакты, абьюзер создаёт вакуум вокруг жертвы, где её мир сужается до одного человека.

Финансовый контроль действует иначе. Он заключается не только в прямом управлении деньгами, но и в создании зависимости, когда жертва теряет способность самостоятельно распоряжаться ресурсами. Абьюзер может убеждать, что он лучше разбирается в финансах, что так будет надёжнее для семьи или удобнее для обоих. Он предлагает помогать, контролировать расходы, давать советы. Постепенно эта помощь превращается в необходимость спрашивать разрешение.

– Дорогой, я хочу купить себе новую одежду, – нерешительно говорит женщина.

– Ты же недавно покупала, – отвечает он ровным голосом. – К тому же, сейчас не лучший момент для трат. Ты же понимаешь.

Он не запрещает прямо, но жертва слышит в его словах тон, от которого ей становится не по себе. Она чувствует, что должна согласиться, что её желание неважно. Финансовые решения постепенно становятся монополией абьюзера, и женщина всё чаще выбирает промолчать, чтобы избежать напряжения. Это создаёт мощную зависимость – человек лишается ощущения, что он может обеспечивать себя или принимать решения без страха вызвать раздражение.

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.