

A woman's profile is shown in a three-quarter view, looking upwards and to the right. Her eyes are closed. She has dark hair. The background is white with numerous sharp, purple-tinted glass shards floating around her head and neck, suggesting a broken barrier or a state of emotional distress. The overall mood is one of vulnerability and the struggle for freedom.

18+

Юлия Шварц

ТЫ ЭТО НЕ ВЫБИРАЛА

Путь к свободе
от домашнего насилия

Юлия Шварц
Ты это не выбирала.
Путь к свободе
от домашнего насилия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73870779

ISBN 9785006963023

Аннотация

Эта книга – полноценное руководство по выживанию и освобождению, написанное профессиональным клиническим психологом и травматерапевтом для женщин, оказавшихся в ловушке абьюзивных отношений.

Для каждой женщины, которая когда-либо слышала: «Ты сама виновата» и хотела ответить: «Нет. Никто не имеет права меня бить».

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Когда твой дом – ловушка: причины и механизмы насилия в семье	9
Глава 1. Ты это не выбирала	9
Глава 2. Насилие как система	18
Глава 3. Психология домашнего насильника	28
Пути формирования стыда	30
Как распознать домашнего насильника	33
Глава 4. Психология жертвы	46
Кто становится жертвой?	46
Пути формирования вины	51
Глава 5. Качели ада: механика домашнего насилия	58
Цикличность: механизм привыкания	59
Конец ознакомительного фрагмента.	63

**Ты это не выбирала
Путь к свободе
от домашнего насилия**

Юлия Шварц

© Юлия Шварц, 2026

ISBN 978-5-0069-6302-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогая читательница!

Эта книга создана для тебя. Она написана с пониманием той боли, страха, растерянности и одиночества, которые ты, возможно, чувствуешь прямо сейчас. В основе её страниц – моя собственная история и истории других женщин. В ней слёзы и надежды тех, кто нашёл в себе силы обратиться за помощью.

Ты не одна.

Я знаю, как тяжело бывает сделать первый шаг. Когда кажется, что:

- выхода нет;
- никто не поймёт;
- ты не справишься.

Но позволь мне сказать тебе три важные вещи.

- Ты справишься, даже если сейчас в это не веришь!
- Ты не одинока: тысячи женщин прошли через подобное и нашли силы жить дальше!
- Выход есть, и эта книга поможет тебе его найти!

Данная книга состоит из двух частей, каждая из которых поможет тебе на разных этапах твоего пути.

ЧАСТЬ 1: ПОНИМАНИЕ. Здесь мы вместе разберём, что такое насилие в семье и почему оно происходит. Ты сможешь увидеть, как сильно это на тебя влияет, и понять, какие психологические последствия формируются в абьюзивных отношениях. Мы рассмотрим особенности динамики происходящего и все те преграды, которые стоят на пути к твоему счастью.

Всё это необходимо, чтобы перестать корить себя за происходящее, понять, что происходило, и осознать: это не твоя вина.

Знание даёт силу и освобождает от иллюзий.

ЧАСТЬ 2: ДЕЙСТВИЕ. Во второй части представлены практические шаги по безопасному выходу из абьюзивных отношений, план восстановления после ухода, инструменты самопомощи (упражнения, методы, практики), информация о ресурсах и поддержке. Ты сможешь освоить полезные техники по возвращению к себе: восстановлению самооценки, границ и радости жизни.

Всё это нужно, чтобы не просто понять происходящее, но и начать действовать – маленькими, безопасными шагами к своей новой жизни.

Как пользоваться этой книгой

- Читай в своём темпе. Читай столько, сколько можешь, даже если это всего несколько абзацев в день. Твой внутренний ритм сейчас важнее любых сроков, поэтому возвращайся к тексту, когда почувствуешь, что готова продолжить. Эта книга будет ждать тебя столько, сколько потребуется.
- Пропускай сложные моменты: к ним ты сможешь вернуться позже, когда почувствуешь силы. Если какая-то глава, абзац или даже отдельная фраза вызывает слишком сильные чувства, смело перелистывай страницу. Отметь эти места карандашом или закладкой. Иногда нам просто нужно время.
- Делай заметки. Выделяй то, что важно для тебя: подчёркивай значимые фразы, записывай свои мысли на полях, рисуй сердечки или звёздочки рядом с тем, что нашло отклик. Эти заметки помогут тебе отследить свои изменения и понять, что именно для тебя сейчас наиболее ценно.

Кому будет полезна данная книга

- Жертвам домашнего насилия
- Близким и родственникам пострадавших
- Психологам и психотерапевтам
- Ведущим групп поддержки
- Социальным работникам и сотрудникам кризисных центров
- Юристам и правозащитникам
- Студентам и исследователям

- Людям, заинтересованным в профилактике насилия

Эта книга построена не на инструкциях, а на искреннем диалоге с теми, кто разделяет твои эмоции и готов протянуть руку помощи.

Хотя слова и не заменят профессиональную помощь психолога или психотерапевта, они станут мудрым проводником на пути к самопознанию и внутреннему росту, помогут найти ответы на важные вопросы и сделать первые шаги к изменениям.

Ты заслуживаешь безопасности, уважения и счастливой жизни. И начало этой жизни – прямо здесь, на этих страницах.

Ты сильнее, чем думаешь.

Ты не одинока в этой борьбе.

Ты не виновата в том, что с тобой происходит или происходило. Поэтому перед тем, как ты начнёшь читать эту книгу, я хочу, чтобы ты поняла главное:

ТЫ ЭТО НЕ ВЫБИРАЛА.

#

Юлия Швари,

клинический психолог, травматерапевт

#

* Все истории написаны с разрешения их носительниц. Все имена изменены.

Часть 1. Когда твой дом – ловушка: причины и механизмы насилия в семье

Глава 1. Ты это не выбирала

Наш опыт формирует нас, но он не определяет нас. В наших силах преодолеть боль прошлого и создать будущее, наполненное любовью, состраданием и личностным ростом.

Виктор Франкл

Особенность посттравматического стрессового расстройства – ты не помнишь последовательность сюжета. Память не просто искажает реальность. Она разрывает её на отдельные, не связанные между собой фрагменты.

Представь киноплёнку, где кадры вырваны из общей последовательности и перемешаны. Вот ты в этой комнате: стены, мебель, детали интерьера. А вот совершенно другое пространство, в котором новые звуки, запахи, ощущения.

Но что было раньше, а что позже? Как это связано?

Мозг бережно хранит отдельные сцены, но безжалостно стирает переходы между ними. Ты остаёшься с разрозненными кусочками реальности, пытаясь собрать из них цельную

картину произошедшего. Но чем больше стараешься восстановить последовательность, тем сильнее путаница в голове.

Эти обрывочные воспоминания подобны осколкам разбитого стекла: они отражают правду, но не дают полного изображения. И каждый раз, пытаясь сложить их воедино, ты сталкиваешься с непреодолимой стеной амнезии, воздвигнутой твоим собственным мозгом.

В начале нашего пути я хочу познакомить тебя с Раей – 24-летней девушкой, жизнь которой год назад превратилась в настоящий ад.

Рая живёт с мужем и двумя детьми в двухэтажном доме, построенном её родителями.

Внешне всё благополучно, но давай заглянем в окна этого дома, ручки рам которых почему-то отсутствуют. И этими окнами станут глаза Раи, в которых те самые фрагменты киноплёнки никак не могут связаться воедино.

Девушка помнит, как монстр зашёл в дом, силой забрал у неё телефон, закрыл дверь на ключ, а после выкрутил ручки окон первого этажа.

Это был снежный февраль, но в этот день за окном саркастически светило солнце.

[Здесь плёнка почему-то обрывается.]

Младшая годовалая дочка громко плачет, прижавшись к груди матери, пока человек, который биологически является отцом девочки, методично наносит удары по голове жены.

Старшая дочка, перепуганный до полусмерти трёхлетний котёнок, забились за диван – ту самую мебель, которую чудовище вскоре превратит в груду обломков.

Не уцелеет в этом безумстве и искусственный камин – он с грохотом упадёт на пол, повалив всё, что на нём находится, в том числе и изящную стеклянную вазу. Рая в тот момент ещё не подозревала, что именно осколки этой вазы станут её единственным шансом на спасение.

[И снова кадр вдруг переключается.]

Рая оказывается в подвале с монстром. Где дети? Куда подевались все звуки? Это точно было после, или с этого всё и началось?

Монстр поднимает Раю на руки и швыряет на пол. Девушка ударяется лицом о плитку, после чего на щеке образуется чёрный кровоподтёк.

Откуда-то в его руках взялись ножницы, и он отрезает матери своих детей часть волос.

[Но подождите-ка...]

А может, это было в другой день? Рая не может в этом разобраться, кадр слишком тусклый, как будто на окно, в которое мы заглянули, повесили полупрозрачный тюль. Всё настолько размыто и оторвано, что девушка и вовсе не вспомнила бы этот эпизод, если бы спустя несколько недель, когда она пришла в салон, парикмахер не спросила у неё, что с её волосами.

«Вот я дура, – подумала Рая. – Как можно было об этом

забыть?»

Ад в тот февральский день продолжался около четырёх часов, но эти фрагменты – единственное, что смогла вспомнить Рая. Она не теряла сознание, не засыпала, но всё остальное просто-напросто стёрлось, исчезло, этих кадров нет.

Последний фрагмент киноплёнки, который сохранила Раина память, – это как монстр возвращается из кухни с ножом в руке. Рая не помнит его лицо в тот момент. В её воспоминании у него нет головы. Только его тело, руки, нож.

– До утра ты не доживёшь, – сообщает он с леденящим спокойствием, демонстративно устроившись на стуле и закинув ногу на ногу, словно на светском приёме.

Нож в его руке крутится с пугающей небрежностью. Взгляд монстра падает на осколки вазы, разбросанные по полу.

– Убери это немедленно! – Его голос сочится ядом. – Какая же ты свинья, только о себе и думаешь. Совсем не заботишься о детях, они ведь могут пораниться!

Это была игра жизни и смерти. Рая понимала, что не сможет победить прямыми методами: монстр сильнее физически, она с ним не справится. И когда в игре мы не можем выиграть, соблюдая правила, мы используем хитрость.

Рая притворилась, что ищет подметальную щётку, которую дети, наверное, заиграли в свою комнату на втором этаже. На том самом этаже, где монстр не стал выкручивать руч-

ки.

Девушка открыла окно. Вылезла на козырёк. И в чём была – в одном только платье, босиком – спрыгнула на высокий сугроб.

Трагедия домашнего насилия подобна войне, которую женщины ведут в четырёх стенах собственного дома. Уровень психологического стресса у них сопоставим с тем, что переживают военнопленные. И даже когда битва за выживание заканчивается, война продолжается – женщины остаются один на один с ужасом и безразличием. Тогда, когда больше всего они нуждаются в поддержке и защите, им приходится сталкиваться с безжалостным осуждением: «Сама виновата – такого выбрала!», «Довела мужика до ручки!», «Зачем рожала от него, детей жалко!»

Статистика безжалостна. Ежегодно более 20 000 российских женщин «падают с лестниц» – формулировка, одобряемая обществом, предпочитающим закрывать глаза на катастрофы, разворачивающиеся за закрытыми дверями.

В США о насилии со стороны интимного партнёра ежегодно сообщают 1,3 миллиона женщин. В Австралии – 31% женщин. В Пакистане до 90% женщин подвергаются насилию в собственных домах.

И всё это – только те случаи, о которых стало известно. А сколько ещё таких, о которых женщины молчат, боясь быть отвергнутыми? При этом общественное осуждение – лишь одна из причин, заставляющих жертв скрывать происходящее. Агрессор виртуозно использует все рычаги давления:

- угрожает расправиться с близкими;
- лишает финансовой независимости;
- шантажирует детьми...

Страх держит сильнее цепей.

Рая сделала шаг. Потом ещё один.

Где-то вдалеке завывла сирена скорой помощи. В соседнем дворе залаяла собака. Чей-то мир только что рухнул, чья-то жизнь когда-то оборвалась. Но её мир только начинался. Потому что иногда, чтобы выжить, нужно не просто убежать. Нужно родиться заново. В снегу, босиком, в разорванном платье, в синяках, но – свободной.

А за её спиной, в доме с выкрученными ручками окон, дверь наконец распахнулась. Монстр в панике выбежал на улицу, осознав, что упускает свою жертву. Но он зря искал её среди сугробов, ведь было поздно: жертва умерла в тот февральский день. А из снега и льда родилась другая жен-

щина – с осколками вазы в памяти и бесконечной дорогой под ногами.

Иногда спасение выглядит как побег. Но на самом деле это возвращение к себе. К той, кем ты была до того, как тебе сказали, кем ты должна быть. До того, как тебе показали, что твоя жизнь – не твоя.

Произошедшее с Раей – не вымысел. Каждый месяц на мой емейл приходят письма с похожими историями. Каждую неделю в моём кабинете звучат голоса женщин, которые узнают себя в этих строках. Они приходят с разбитыми сердцами, с украденными голосами, с памятью, разорванной на осколки.

Они говорят шёпотом, боясь, что их услышат даже в безопасном пространстве терапевтического кабинета. Они плачут беззвучно, потому что разучились плакать громко. Они спрашивают: «Это со мной что-то не так?» «Я сама виновата?» «Почему я не ушла раньше?»

И я слушаю. Слушаю истории, которые повторяются как страшный ритуал: сначала любовь, потом изоляция, потом контроль, потом первый удар. Потом извинения. Обещания. Снова удар, но уже сильнее. Мольбы о прощении. Беременность. Дети. Невозможность уйти. А после – привыкание к боли как к норме.

Эти женщины сидят напротив меня, сжимая в руках салфетки, и их глаза говорят то, что не могут сказать губы: «По-

могите мне снова стать человеком. Помогите мне вспомнить, кем я была до этого. Помогите мне поверить, что я заслуживаю чего-то большего».

Эти женщины из разных городов, из разных социальных слоёв, с разным образованием и достатком. Но их объединяет одно – чувство, что они застряли в ловушке собственной жизни. Их дверь заперта на ключ, а ручки окон выкручены.

«Ты это не выбирала» – эти слова станут лейтмотивом нашей книги.

Ритмом, к которому мы будем возвращаться.

Мантрой, которую нужно повторять, пока она не станет частью тебя.

Я буду говорить их тебе снова и снова – не как утешение, а как напоминание:

– Эта боль не была твоим решением.

– Эти синяки не были твоим выбором.

– Это молчание не было твоей инициативой.

«Ты это не выбирала» – это не оправдание, а освобождение. Не снятие ответственности, а возвращение себе права на собственную жизнь.

В истории Раи и в каждой последующей истории, которую мы разберём, эта фраза будет звучать как камертон, настроивающий на правду: ты не выбирала быть жертвой.

Ты не выбирала терпеть.

Ты не выбирала бояться.

Ты выбрала выжить.

И это – самое важное решение, которое ты когда-либо принимала.

Глава 2. Насилие как система

Если нижней пуговицу рубашки застегнуть неправильно, то и все остальные будут застегнуты неправильно. В жизни бывает много ошибок, которые сами по себе не ошибки, а следствия первой пуговицы, застёгнутой неправильно.

Фабио Воло, «Моё большое маленькое Я»

Ты это не выбирала.

«Но если это не мой выбор, то чей? Почему так произошло?» – спросишь ты.

По статистике женщины, столкнувшиеся с сексуальным насилием в детстве, имеют риск в девять раз выше подвергнуться насилию во взрослой жизни.

Инге было двенадцать, когда над ней надругался родной отец. Но стоило девочке рассказать об этом бабушке, как в ответ она получила: «Ты сама в этом виновата».

Второй раз Инга подверглась насилию со стороны дальнего родственника, когда ей было четырнадцать. В пятнадцать она стала жертвой группы парней. Сейчас женщина лечится от наркотической зависимости, зарабатывая на жизнь проституцией.

Могло бы измениться её будущее, если бы бабушка не стала безмолвным сообщником преступления? Да, вероятнее всего. А если бы бабушка изначально была опорной фигу-

рой, обеспечивающей безопасность, преступление могло бы и вовсе не совершиться.

Марию избивал отчим. Сначала он находил для этого причины: задержалась по пути со школы, плохо помыла посуду. А после стал делать это «в воспитательных целях». Для профилактики. Раз в неделю, почему-то по вторникам, он устраивал порку, потому что «так надо». По его мнению, это должно было сделать из будущей женщины достойного человека.

Где-то он просчитался. Мария стала жертвой мужа-тирана, терпящей измены и унижения.

А вот история Ульяны.

Девочку не любили в семье. Не любили родители, не любили брат и сестра. Она была не такой, как они, росла изгоем в собственном доме, где каждый день слышала ядовитые слова: «Паршивая овца в стаде!» «В семье не без урода». «Ты толстая, ты ленивая, ты тупая».

Сидя в своей комнате, Ульяна изо всех сил прижимала к себе игрушку – подарок бабушки, который жил очень далеко и с которым она практически не общалась. Как заклятие, маленькая девочка напевала одни и те же слова: «Меня

никто не любит, я никому не нужна...»

Неудивительно, что в девятнадцать лет Ульяна без ума влюбилась в первого же парня, проявившего к ней интерес, сказавшего, что любит её. Девушка влюбилась в него маниакально, зависимо, он стал для неё всем миром. Совсем юная, Ульяна не могла без него дышать, не могла есть и спать, если он не отвечал на звонки. Она не смогла отпустить его даже когда отношения стали напоминать то, что происходило в её родительской семье, когда любимый муж вдруг стал произносить знакомые с детства фразы: «Ты толстая, ты ленивая, ты тупая».

Любые попытки возразить заканчивались тем, что мужчина разбивал ей губы в кровь.

В детстве Ульяна не подвергалась физическому насилию. «Да мы тебя и пальцем не трогали!» – восклицала мама.

Почему же так получилось, что в будущем эта женщина стала жертвой абьюза?

Ответ кроется в удивительных механизмах работы нашего мозга.

Исследования социальных психологов под руководством Этана Кросса из Мичиганского университета доказали: когда мы испытываем отвержение, одиночество, эмоциональную боль, мозг реагирует точно так же, как при физической травме: активируются те же участки, что и при реальном болевом воздействии. Фраза «слова могут больно ранить» по-

лучила научное подтверждение.

Для нашего мозга нет разницы между физическим насилием, эмоциональными унижениями, оскорблениями, отвержением. Все эти формы воспринимаются как равнозначная боль, запускающая привычные с детства механизмы защиты и выживания.

По этой причине подростки (а иногда и взрослые люди) занимаются селфхармом (наносят себе порезы или ожоги): душевную боль мы не можем видеть, она непонятна, скрыта, необъяснима. Получая физическое увечье, мы вдруг «оживаем», «включаемся». Порой бывает, что душевная боль настолько велика, что глубокий порез или ожог воспринимаются менее болезненными и даже служат обезболивающим.

Думали ли родители Инги, Марии и Ульяны о том, что ждёт их дочек в будущем? Предполагали ли, что жизнь этих девочек будет разрушена? Мечтали ли они об этом?

Вряд ли.

Тогда зачем? Почему?

Давай познакомимся с таким термином, как *«выделенный член семьи»* или *«симптом системы»*.

Мы легко можем распознать явные признаки неблагополучия: шумные скандалы за стеной, синяки на лице коллеги, пьяные пары в общественном транспорте. Эти ситуации очевидны и вызывают безусловное осуждение.

Однако существуют семьи, которые внешне выглядят

безупречно. Они создают образ идеальной ячейки общества: приветливые, обеспеченные, их дети одеты с иголочки. Окружающие восхищаются ими, стремятся подражать их образу жизни, не подозревая о том, что происходит на самом деле.

Внутри такой «идеальной» семьи может разворачиваться настоящая драма. Здесь не принято открыто выражать чувства, вести честные разговоры. Вместо конструктивного диалога используются изощрённые манипуляции.

Подавленные эмоции находят выход в искажённых формах: мать, обиженная на мужа, срывается на детях, игнорирует их или проявляет излишнюю строгость, тем самым демонстрируя супругу своё недовольство. Отец, получивший выговор от начальства, находит разрядку в применении физической силы по отношению к ребёнку.

Детям в таких семьях приходится особенно тяжело: их неокрепшая психика ещё не готова справляться с чужими эмоциями, поэтому малыши реагируют на напряжение в семье психосоматическими заболеваниями, проблемами с учёбой, деструктивным поведением. В таких случаях ребёнок невольно становится козлом отпущения. Он превращается в проблему семьи, притягивая к себе негатив, что парадоксальным образом помогает сохранить видимость гармонии в отношениях взрослых.

Ребёнок вынужден играть роль «плохого», «неудобного», «лишнего», чтобы сбросить хрупкое эмоциональное равнове-

сие близких: предотвратить развод родителей или защитить бабушку от очередного насилия со стороны дедушки.

Наиболее уязвимыми в таких ситуациях оказываются дети с высокой чувствительностью и развитой эмпатией: они острее других воспринимают напряжение в семье и тяжелее справляются с его последствиями, что делает их главными жертвами скрытой семейной драмы.

И вот казалось бы: детство уже позади, самое время дышать полной грудью, забыв о прошлом. Но почему болезненные события давно минувших лет не отпускают нас? Почему травмы, пережитые когда-то давно, словно невидимый груз, тянут нас назад? Почему женщины, однажды столкнувшиеся с моральным или физическим насилием, снова и снова попадают в похожие ситуации?

Механизм повторения кроется в удивительных особенностях работы нашего мозга. Подобно тому как капля воды, упавшая в озеро, создаёт круги на поверхности, каждое событие нашей жизни оставляет след в психике, влияя на наше поведение, выбор и отношения с окружающими.

Прекрасно иллюстрирует эту взаимосвязь так называемый эффект бабочки: бабочка, взмахнувшая крыльями в Айове, может вызвать цепочку событий, которые приведут к дождливому сезону в Индонезии. Так же каждое наше действие, каждое пережитое событие создаёт невидимую сеть причин и следствий, выстраивая субъективную реальность.

Пытаясь защитить нас, мозг формирует определённые

паттерны поведения, которые когда-то помогли выжить. Но эти же паттерны могут заставлять нас неосознанно воспроизводить травмирующие ситуации в будущем по той причине, что мозг воспринимает знакомые ситуации как более безопасные, даже если в объективной реальности это не так. Образуется замкнутый круг.

Но если с эффектом бабочки всё более-менее понятно, то куда сложнее обстоят дела с «нейронами бабушки».

Попробуй как-нибудь в свободное время провести эксперимент над собственным сознанием. В абсолютно случайный момент остановись и обрати внимание на свои мысли. О чём именно ты думаешь непосредственно в этот момент времени? Что именно занимает твой ум прямо сейчас?

Затем погрузись глубже в процесс мышления. Проследи, как ты пришла к этой мысли. Какая предшествующая идея привела тебя к тому, о чём ты думаешь сейчас? А что было до этого? Пройди по цепочке воспоминаний до самого начала – до того события или впечатления, которое запустило весь этот удивительный мыслительный процесс.

Человеческий разум подобен сложному лабиринту, где каждая мысль связана с другой невидимыми нитями ассоциаций. Вот и получается, что разговор о ремонте квартиры неожиданно приводит к мыслям о защите докторской диссертации.

Как происходит этот удивительный переход? Почему наш мозг создаёт такие неожиданные связи?

В 1960-х годах учёные выдвинули революционную гипотезу: в нашем мозге есть особая клетка, отвечающая за узнавание бабушки. Предполагалось, что существует специфический нейрон, который активируется при виде любимой бабули или её фотографии, мыслях о ней или даже при встрече со словом «бабушка» в тексте.

Эта идея, на первый взгляд кажущаяся забавной, постепенно стала находить подтверждение. Подобный «специализированный» нейрон, как предполагалось, существовал для каждого значимого объекта памяти – будь то дедушка, родители или даже домашний питомец.

Настоящий прорыв произошёл в 2005 году, когда учёные провели эксперимент с наблюдением за активностью мозга. Испытуемым показывали односекундные изображения, а исследователи фиксировали реакцию различных областей мозга. Открытие поразило научное сообщество: действительно, разные изображения активировали разные нейроны.

Представь себе: при виде фотографии бабушки загоралась одна «лампочка» в мозге, при изображении известной актрисы – другая, а фото популярного певца активировало третью. При этом все материалы, связанные с актрисой, активировали один и тот же нейрон, на который никак не влияло изображение бабушки.

В скором времени стало очевидно, что нейронных клеток недостаточно для хранения всего объёма информации, с которым сталкивается человек. И тогда на помощь при-

шла концепция нейронных сетей – сложных путей, соединяющих нейроны между собой. Вот их-то количество может быть поистине бесконечным. Более того, могут появляться новые пути, новые сети, через которые происходит процесс мышления: мы перемещаемся от одной точки к другой, следуя по определённым «тропинкам», которые приводят к новым мыслям и поведенческим реакциям.

Так работают триггеры. Если в прошлом человек столкнулся с физическим насилием, а в будущем увидел драку по телевизору, ему становится дурно, как будто он снова окунается в ту самую травму, словно заново проживает тот эпизод. Это механизм работы посттравматического стрессового расстройства.

Вот поэтому ребёнок, которого ругает учитель, может в какой-то момент рассмеяться, потому что в его нейронных сетях хранится запись, когда мама рассмешила его, чтобы он не боялся.

И именно поэтому мы, думая о ремонте на кухне, в какой-то момент можем перейти по нейронной сети к бабушке, которая много готовила, у которой был муж, который очень гордился своим другом, который защитил докторскую диссертацию.

Как же связаны механизмы работы мозга с нашей реакцией на насилие и выбором партнёров? Неужели существует прямая связь между нашими детскими травмами и повторя-

ющимися сценариями во взрослой жизни?

Ответ однозначен – да. Когда мы переживаем опыт унижения, отвержения или боли, наш мозг формирует особые паттерны поведения. При построении партнёрских отношений мы бессознательно опираемся на сценарий, уже записанный на наших нейронных сетях. Мы проживаем его снова и снова, оказываясь в ловушке: дверь закрыта на ключ, а ручки на окнах отсутствуют.

И мы опять и опять отчаянно ищем выход...

И – нет, мы это не выбираем.

Глава 3. Психология домашнего насильника

*Чем бы люди ни пытались освободиться
от насилия, одним только нельзя освободиться
от него – насиллием.*

Лев Толстой

В современном обществе слово «тиран» зачастую окружено ореолом ложной величественности. Оно звучит весомо, даже привлекательно, создавая образ властного и могущественного человека. Однако реальность разительно отличается от этого романтизированного представления.

Истинная природа так называемых домашних тиранов далека от образа сильного лидера. За фасадом показной власти скрывается глубоко неуверенный в себе человек, которого более уместно назвать «кухонным бойцом». Такие люди демонстрируют свою «силу» исключительно в безопасной для них обстановке, где могут контролировать ситуацию: на кухне в стенах родного дома.

Корень проблемы лежит в травматическом опыте прошлого. Практически каждый агрессор сам является жертвой насилия, что приводит к патологическому страху уязвимости, неумению выражать эмоции конструктивно и отсутствию здоровых механизмов защиты.

Настало время познакомиться с теперь уже бывшим мужем Раи, Валентином.

Валя – сорванец и хулиган. Валя нарушает правила, любит скорость, обижает слабых.

Вале тридцать.

У него за плечами два развода, четверо детей, долги по алиментам. Он любит выпить и компьютерные игры.

Валя не любит женщин. Женщины – они плохие, они не исполняют его приказы, плохо выглядят, много спят и неправильно воспитывают детей. Чтобы женщины лучше его слушались, Валя их бьёт. Каждый раз он обещает себе, что это никогда больше не повторится, но потом они опять ведут себя неправильно. «Она сама это заслужила», – успокаивает себя Валя.

Валя – мерзкая личность. Он никак не состоялся в жизни. Он садист. У него извращённые наклонности, нет постоянной работы, и, скорее всего, его жизнь закончится в тюрьме.

Но давайте отправимся в небольшое путешествие в Валино детство. Ведь когда-то Валя был маленьким мальчиком. Как все мальчишки, он мог похулиганить. Как многие дети – не очень хорошо учился.

Но так было делать нельзя. Валина мама злилась на него, на жизнь, на судьбу. Она била Валу, ставила его в угол на горох, ругала, унижала. Когда мальчик хотел усовершенствовать домашний магнитофон, надеясь порадовать родителей, но случайно сломал его, мама выпорола сына прово-

дом от магнитофона. Когда Валя прогулял урок в школе, папа закрыл его в холодной тёмной бане на всю ночь.

Как и его жертва, тиран несёт на себе шрамы прошлого. Но если у жертвы эти шрамы пропитаны чувством вины («я сделала что-то не так»), то у абьюзера они проросли чувством глубочайшего стыда («со мной что-то не так»).

Именно этот фундаментальный стыд, укоренившийся в детстве, становится двигателем насилия. Неспособный вынести собственное «несовершенство», тиран проецирует его на других. Унижая, контролируя, причиняя боль, он пытается доказать себе, что не он один «плохой». Что есть кто-то, ещё более недостойный, ещё более «испорченный».

Но стыд – коварный союзник. Чем больше насилия, тем глубже чувство стыда. Чем глубже чувство стыда, тем больше насилия. Замкнутый круг, в котором страдают все: и тот, кто бьёт, и тот, кого бьют. Разница лишь в том, что у жертвы есть шанс вырваться из этого круга через осознание: «Это не я – плохая. Это со мной поступили плохо». У тирана же этот путь заблокирован стеной позора, которую он годами выстраивал, чтобы не видеть собственное отражение.

Пути формирования стыда

Почему же стыд становится таким мощным оружием разрушения? Ответ кроется в раннем детстве, примерно в воз-

расте от года до трёх лет. На так называемой анальной стадии развития личности закладываются основы нашего отношения к себе и миру. При адекватном развитии ребёнок приобретает «здоровый» стыд, который помогает усваивать социальные нормы. Но есть ещё одна разновидность стыда – стыд иррациональный, и развивается он по следующим возможным маршрутам:

- *Страх отвержения* становится фундаментом данного чувства. Он образуется путём запугивания и угроз: «Если будешь плакать на людях, отдам тебя злему дяде». Подобные фразы формируют глубинное чувство небезопасности.
- *Воспитательный инструмент* превращает стыд в способ контроля поведения: «Веди себя нормально, люди на тебя смотрят». Слыша такие слова, ребёнок учится оценивать себя через призму чужого мнения.
- *Трансгенерационный стыд* передаётся из поколения в поколение на бессознательном уровне, формируя семейные паттерны поведения.
- Нарушение базового доверия к миру происходит через *травматический опыт*, связанный со стыдом: неловкая ситуация в детском саду или школе, в раздевалке, высмеивание сверстниками или родителями.

- *Социальный стыд* охватывает широкий спектр переживаний: стыд за близких, за неблагополучную семью, за проблемы со здоровьем, бедность и социальное положение.

Так и получается, что формирование личности «кухонного бойца» начинается с серьёзного искажения в самом раннем возрасте. Его путь к истинной мужественности прерывается на старте, что заставляет искать альтернативные способы самоутверждения через такие компенсаторные механизмы, как истеричность, манипулятивность и лживость. Агрессивное поведение становится отчаянной попыткой восполнить утраченную мужскую идентичность, направляя агрессию исключительно на тех, кто заведомо слабее: женщин, детей, мужчин, которые не могут дать отпор физически.

Эпизод жестокости ярко демонстрирует внутреннюю борьбу человека, неспособного принять собственную уязвимость. Однажды Валентин, вернувшись домой после прогулки, с явной гордостью поведал жене о том, как избил случайного приезжего рабочего. Беспричинная агрессия стала способом самоутверждения, хотя даже сам агрессор не мог объяснить мотивы своего поступка.

Однако в другой раз, когда судьба столкнула Валу с сильным соперником, истинная сущность вышла на первый план. Вместо ожидаемой агрессии включился древний инстинкт самосохранения – реакция бегства.

Истинная природа стыда домашнего агрессора раскрывается в самых неожиданных деталях его поведения. Валентин, к примеру, предпочёл скрыть настоящую причину развода даже от своих друзей. Признаться в своём поведении значило столкнуться с тем, чего он боялся больше всего: с разоблачением собственной несостоятельности.

Поэтому выдуманная история стала для него своеобразным защитным механизмом. Вместо правды он создал миф о себе как о мужчине, якобы застигнутом женой с двумя любовницами в постели.

Мотив этого вранья очевиден: желание сохранить хотя бы иллюзорную маску мужественности.

Как распознать домашнего насильника

Возможно, если бы у женщин было больше информации о том, как распознать в мужчине бытового насильника, они бы значительно реже попадали в ситуации, опасные для жизни и здоровья в собственном доме.

В авторском опроснике С. И. Никитина выделяются следующие черты мужчин, склонных к семейному насилию по отношению к женщине.

1. Разрушение любых предметов

Рая рассказала, что её супруг очень любил компьютерные игры, но совершенно не умел проигрывать. Когда они только

познакомились, они играли вместе, но вскоре девушка отказалась от этой затеи, потому что если они играли в одной команде, в неудачах Валентин обвинял её, а если в разных, то не дай боже ей было победить.

Четыре года брака превратились в бесконечную череду разрушений. Статистика их бытовой жизни впечатляла своей печальностью: более двадцати сломанных компьютерных мышек, два десятка уничтоженных клавиатур, и это не считая телефонов, планшетов, пультов от телевизора, предметов одежды и быта – любых «неудобных» насильнику вещей.

Каждая неудача мужа заканчивалась психозом, в ходе которого первое, что оказывалось у него под рукой, летело в стену, разрывалось на куски, уничтожалось любыми доступными ему способами.

2. Избиение женщин в прошлом

Вот такое письмо я получила от Наташи, которая, как и Рая, сумела вырваться из цепких лап тирана, но также не без последствий для своего физического и психического здоровья:

«Мы с Артёмом были ещё совсем молодые, когда сошлись, ни у меня, ни у него серьёзных длительных отношений не было, и я не могла судить о том, как он обращался со своими бывшими. Но меня с самого начала пугали его слова о том, что в деревне, в которой он вырос, многие мужчины бьют

своих жён. Я задала ему вопрос, может ли он ударить женщину? Артём заверил меня, что способен на такое только в том случае, если его окончательно доведут. И я успокоилась, решив, что „доведут“ значит кинутся на него с оскорблениями и кулаками. Откуда же мне было знать, что довести его может подгоревший плов, плач ребёнка, пятно на футболке и снегопад».

Если мужчина рассказывает, как однажды он избил женщину, но клянётся, что искренне раскаялся и ничего подобного больше никогда в жизни не повторится, при этом он не проходил курс психотерапии и медикаментозной терапии, вероятность повторения истории слишком высока.

3. Применение физической силы при занятиях сексом

И речь идёт вовсе не о ролевых играх, где оба партнёра согласны на то, что будет происходить. Сексуальное насилие проявляется в различных формах, включая принуждение к действиям, которые причиняют физическую и эмоциональную боль. Одной из таких форм является использование силы и контроля над жертвой.

Ключевой аспект такого поведения – отсутствие согласия женщины. Насильник действует без учёта желаний партнёрши, выбирает время и место по собственному усмотрению, игнорирует протесты и отказы, навязывает свои сексуальные предпочтения.

Мне нередко доводилось работать с женщинами, чьи мужья использовали сексуальное насилие как способ разрядки своей агрессии:

«Он сначала мог два часа ходить по квартире, кроя меня матом, потом срывался, принуждая меня к интиму, а после делал вид, что мы счастливая семья».

4. Постоянная угроза насилия над женщиной

Психологическое насилие проявляется в том числе в систематических угрозах физической расправы. Абьюзер использует запугивание как способ достижения абсолютной власти над поведением партнёрши, превращая её жизнь в постоянный страх и напряжение.

Механизм подчинения выстраивается постепенно: любое действие женщины подвергается контролю, каждый шаг оценивается через призму возможных угроз. Постепенно самостоятельность для женщины становится опасной, а свобода выбора ограничивается страхом.

Анна постоянно слышала от своего партнёра фразы вроде: «Если ещё раз задержишься на работе – пожалеешь», «Не посмотришь на меня нормально – получишь», «Только попробуй кому-нибудь рассказать». Эти угрозы стали частью её повседневной реальности.

Однажды Аня решила встретиться с подругой в кафе после работы. Когда же её возлюбленный узнал об этом, то по-

звонил и начал кричать: «Ты что себе позволяешь? Думала, я не узнаю? Вернёшься домой – поговорим по-другому». Девушка была вынуждена срочно вернуться, бросив подругу, и весь вечер провела в страхе, ожидая очередной вспышки гнева.

5. Изолированность женщины от внешнего мира

Тиран целенаправленно разрушает связи жертвы с внешним миром, начиная с детских подруг и заканчивая ближайшими родственниками.

Механизм изоляции выстраивается постепенно. Сначала ставится запрет на общение с подругами детства и юности («Зачем тебе это? Разве ты не видишь, что они тебя недостойны?») и вводятся ограничения на контакт с мужчинами, включая отца и братьев («Разве ты не понимаешь, что они не любят тебя?»). При любом контакте с мужчинами женщина слышит обвинения в распутстве и легкодоступности, что закрепляет у неё чувство вины и неполноценности.

Контроль над коммуникацией достигает такого уровня, что женщина оказывается полностью отрезанной от своего прошлого и настоящего. Она теряет возможность получать поддержку от друзей, общаться с родными, делиться с кем-либо своими проблемами. Теряется и способность сохранять здоровые границы.

Рая и сама не заметила, как вдруг из её социальных сетей пропали все друзья-мужчины. Супруг считал вполне есте-

ственным, что у замужней женщины друзей не должно быть даже в виде обычных страничек «ВКонтакте», поэтому смело нажимал кнопку «Удалить».

После ограничения распространились и на заказчиков по работе: «Пусть твои коллеги общаются с мужчинами, а ты работай только с женщинами».

Разумеется, все Раины подружки были для него слишком глупыми, а родительская семья – высокомерной и бесчестной.

6. Жестокое обращение с детьми и животными

Безжалостное отношение к живым существам становится одним из ярких проявлений психопатии семейного абьюзера. Тиран демонстрирует полное равнодушие к страданиям как домашних питомцев, так и диких животных.

Искажённое восприятие родительских обязанностей проявляется в том, что тиран возлагает на детей непосильные задачи, выходящие далеко за рамки их возрастных возможностей. Он требует выполнения сложных поручений, не учитывая физические и психологические особенности ребёнка.

Эмоциональное насилие над детьми принимает различные формы. Тиран систематически дразнит детей, намеренно доводит их до слёз, получая садистское удовольствие от их страданий. Он использует психологическое давление как способ контроля и подчинения, формируя у детей чувство постоянной вины и неуверенности в себе.

Вот что мне рассказала Анна на одной из наших сессий:

«Моему сыну было тогда два месяца, при этом я подрабатывала из дома, потому что зарплаты мужа не хватало. Я не высыпалась, не успевала даже поест и помыться, могла по несколько дней не чистить зубы. Муж же работал в охране по графику сутки через трое, и считал эти три дня дома своим заслуженным отдыхом, несмотря на то, что время на работе он проводил за просмотром сериалов.

В один прекрасный день муж зачем-то решил завести маленькую собачку, обязанности по уходу за которой свалились на мои плечи. В очередной раз, когда наш питомец оставил за собой мусор, супруг в психозе так сильно стукнул её, что бедолага описалась от страха. Я пыталась убедить маленькое животное от бед, но после очередного её проступка он просто вывез её куда-то в лес и оставил там.

Над сыном он не издевался физически, но его тирания над ним проявлялась в каком-то неадекватном садистском юморе. Муж мог посадить двухгодовалого ребёнка к себе на колени, включить милое и забавное видео, в котором внезапно появляется жуткий монстр. Сын плакал и убегал, а муж смеялся».

7. Словесные оскорбления

Постоянное унижение становится важным инструментом контроля в руках абьюзера. Тиран систематически подрыв-

вает самооценку женщины, неустанно повторяя, что она не способна справиться ни с одной задачей без его помощи.

Словесные атаки направлены на все аспекты жизни женщины. Он высмеивает её профессиональные достижения, критикует бытовые навыки, принижает интеллектуальные способности. Фразы типа «Ты ничего не стоишь», «Кому ты такая нужна», «Только посмотри, какую глупость ты сделала» становятся частью ежедневного общения.

Изоляция от поддержки идёт рука об руку с постоянными унижениями. Тиран запрещает жертве общаться с теми, кто может поддержать её самооценку, кто видит её достоинства. Он убеждает женщину, что никто не ценит её так, как он, и только он знает, насколько она «неудачлива» и «бестолкова» на самом деле.

Разумеется, подобные действия – это не проявление заботы или здоровой критики, а целенаправленное психологическое насилие.

Каждая жертва абьюза помнит, как оскорбления, изредка слетавшие с губ возлюбленного, постепенно занимали всё больше и больше пространства, и вот уже дни без оскорблений становились редкими исключениями, затишьем перед бурей.

8. Тотальный контроль

Начальной точкой установления контроля становится якобы искренняя забота мужчины о безопасности партнёра-

ши. Под предлогом беспокойства он начинает внедрять первые элементы мониторинга её жизни, постепенно переходя к более жёстким формам.

Система контроля выстраивается методично и последовательно. Малейшее отклонение от установленного графика вызывает шквал упреков и недовольства. Даже пятиминутное опоздание после работы или похода по магазинам становится поводом для допроса и выяснения отношений, ежедневный мониторинг превращается в изнурительный процесс отчётности. Женщина обязана поминутно воспроизводить свой день, подробно описывая каждое действие, место пребывания и контакты с другими людьми.

Сфера контроля неуклонно расширяется. Сначала это касается незначительных вопросов, затем тиран начинает диктовать условия ведения домашнего хозяйства, распоряжаться финансами, контролировать покупки, включая предметы гардероба и даже личной гигиены.

«Мой телефон никогда не был моим, – рассказывает Анна. – Несмотря на то что к его телефону у меня доступа не было и быть не могло, смена пароля на моём телефоне означала, что партнёр должен узнать код, если я не хочу лишиться пальцев. Он считал абсолютно нормальным каждый вечер перечитывать мои переписки с подругами, проверять историю браузера. Однажды он даже потребовал у меня взять распечатку звонков в салоне сотовой свя-

9. Перекладывание ответственности на других людей

Паразитическое поведение становится основой отношений, где мужчина полностью перекладывает ответственность на партнёршу. Особенно ярко это проявляется в ситуации, когда мужчина не имеет постоянного заработка или является безработным. Так, постепенно, тиран начинает воспринимать женщину как универсальный ресурс, способный удовлетворить все его потребности. Он ожидает, что она станет идеальным сочетанием жены, хозяйки, любовницы, друга и помощника, при этом полностью игнорируя собственные обязанности.

Перекладывается на женщину и забота об эмоциональном состоянии тирана. Любое недовольство в жизни он приписывает действиям или бездействию партнёрши.

Сюда же можно отнести такое явление, как финансовая эксплуатация, которая в абьюзивных отношениях достигает крайних форм. Мужчина позволяет себе пользоваться всеми благами, которые обеспечивает женщина: содержание, ведение домашнего хозяйства, оплата счетов – всё это ложится на плечи партнёрши, в то время как сам тиран остаётся пассивным наблюдателем.

Характерной чертой такого поведения является отсутствие саморазвития. Вместо того чтобы искать работу или улучшать своё финансовое положение, мужчина предпочи-

тает обвинять окружающих, в особенности женщину, которая его содержит.

Отношения Раи хорошо иллюстрируют данный процесс:

«Однажды я спросила у мужа, что раз уж я, по его мнению, должна убираться, готовиться, заниматься детьми, хорошо при этом выглядеть, означает ли это, что у него тоже должны быть какие-либо обязанности, например, по содержанию семьи? На это я получила ответ, что он ещё слишком молод и у него всё впереди».

10. Ревность

Начальный этап отношений часто характеризуется романтизацией ревности. Мужчина представляет свои проявления ревности как доказательство глубоких чувств и сильной любви к партнёрше. Однако истинная природа такого поведения кроется в его неуверенности, собственнических наклонностях и страхе быть отвергнутым.

Постепенно из милых замечаний ревность переходит в тотальный контроль, при котором тиран обвиняет партнёршу в несуществующем флирте, показывает своё недовольство её общением с друзьями и коллегами. В некоторых случаях агрессивная реакция может возникнуть даже в ответ на время, которое женщина проводит со своими детьми.

Эскалация поведения выражается во многих аспектах: тиран начинает часто звонить по телефону, появляется до-

ма неожиданно, а со временем может и вовсе начать следить за жертвой, допрашивать её коллег и друзей, настаивать на том, чтобы она бросила свою работу.

Подобная ревность – это не проявление любви, а форма психологического насилия. Однажды Анна улыбнулась коллеге, передавшему важные документы. Этого хватило, чтобы её супруг устроил скандал. Он обвинил девушку во флирте и потребовал уволиться, чтобы она «не соблазняла других мужчин».

И как же всё это сложно осознать, когда ты ещё совсем юная девушка с открытым сердцем. Ты выбираешь любовь, как выбирают самую красивую упаковку на полке – по обещаниям, написанным яркими буквами. По первому взгляду, по первому признанию, по первому «Я тебя люблю», которое звучит как клятва.

Ты не знаешь, что за красивой обёрткой может скрываться протухший товар. Что подлый продавец, опытный манипулятор, уже приготовил для тебя не любовь, а жестокость, не счастье, а страх.

И самое страшное здесь то, что ты начинаешь верить: так и должно быть. Любовь – это боль... Забота – это контроль... Внимание – это слезка... Ты учишься жить в этой искажённой реальности, потому что иначе – смерть.

А потом приходит день, когда ты понимаешь: ты это не выбирала.

Глава 4. Психология жертвы

*Неудачное нападение на жертву может стоить хищнику жизни. Написал знающий человек, и это правда: бывает, тоненькая антилопа прокалывает льва рогами и распарывает пасть крокодилу.
Мария Фариса, «Люди, которые стареют красиво»*

Долгое время внимание исследователей было сфокусировано исключительно на личности насильника. Те, кто становились жертвами жестокого обращения, оставались в тени – их опыт рассматривался как следствие, а не как самостоятельный феномен.

Сегодня очевидно: понимание психологии жертвы – ключ не только к помощи пострадавшим, но и к предотвращению насилия. Потому что насилие – это не случайность. Это система, в которой есть свои роли, свои правила, свои ловушки.

Кто становится жертвой?

Жертвы домашнего насилия – неоднородная группа. Среди них есть женщины с разным образованием, социальным статусом, характером и жизненным опытом. Их объединяет не слабость или «виновность», а сложная совокупность обстоятельств, которые создали почву для насилия.

Но если насилие так распространено, почему жертвами становятся не все? Что заставляет женщину в определённый момент отказаться от собственной безопасности? Почему она остаётся, когда логика кричит «беги»?

Ответ кроется в её прошлом, в тех моделях отношений, которые были заложены задолго до встречи с насильником. В тех невидимых программах, которые управляют нашим выбором, даже когда мы думаем, что выбираем свободно.

Стоит уделить особое внимание тем аспектам семейных взаимоотношений, которые, по исследованиям психологов, формируют личность, склонную попадать в абьюзивные отношения.

1. Недифференцированность личности в родительской семье

Недифференцированность проявляется через чрезмерную эмоциональную зависимость членов семьи друг от друга и неспособность чётко разграничивать собственные чувства и чувства других. Это может быть как сверхблизость, так и, напротив, крайняя отчуждённость.

В таких семьях состояние одного человека напрямую влияет на состояние всех остальных. Если отец приходит домой не в настроении, у матери настроение тоже портится, и она проявляет холод по отношению к детям. Если ребёнок возвращается из школы расстроенный, мать может впасть в непонятное для неё отчаяние, не различая, где её эмоции,

а где эмоции ребёнка.

Решения в таких семьях принимаются коллективно, без учёта индивидуальных потребностей. Если родители – врачи, значит, дети тоже должны поступить в медицинский, даже если они не проявляют никаких талантов в области химии и биологии. Если старший ребёнок занимается музыкой, младший тоже должен заниматься музыкой независимо от его интересов и способностей.

Неудивительно, что такие семьи отличаются низкой адаптивностью к переменам и стрессовым ситуациям. Никто в доме не способен самостоятельно регулировать эмоции, что в итоге приводит к трудностям в формировании собственной идентичности. Дети становятся зависимыми от одобрения взрослых, не учатся слышать собственный внутренний голос.

2. Запрет на проявление потребностей и интересов ребёнка

Возможно ли прожить жизнь без своих желаний и увлечений? Любой взрослый человек ответит: нет. Но не всегда это понимание распространяется на воспитательные моменты в отношении детей.

В повседневной жизни это выглядит так: родители не разрешают ребёнку самому решать, когда ему есть и спать, запрещают показывать свои чувства, будь то радость или грусть. Они ограничивают общение с друзьями, не дают за-

ниматься тем, что нравится, и не позволяют высказывать собственное мнение.

В результате такого «воспитания» ребёнок начинает думать, что с ним что-то не так. Он боится говорить о своих желаниях, не умеет общаться со сверстниками, не может самостоятельно принимать решения, становится тревожным и неуверенным в себе.

Взрослея, такой человек живёт с постоянными сомнениями, в страхе делать что-то самостоятельно, становится зависимым от чужого мнения. Ему сложно строить отношения, появляются проблемы с работой и карьерой. Он привыкает к мысли, что его потребности неважны, что его точка зрения значения не имеет.

3. Дефицитарность отношений

Каждому ребёнку важно чувствовать, что его любят и о нём заботятся. Особенно в раннем возрасте, когда малыш только учится понимать себя и мир вокруг.

Бывает так, что родители по разным причинам не могут уделять ребёнку достаточно внимания. Это может проявляться по-разному: мама или папа редко обнимают малыша, не находят времени поговорить с ним, не замечают его желаний и потребностей.

Тогда-то и начинаются проблемы. Ребёнок может чувствовать себя ненужным, неуверенным, боится, что его могут отвергнуть. Он учится прятать свои чувства, потому что

знает, что его всё равно не поймут.

Часто болеющие дети, дети слишком агрессивные или, напротив, чрезмерно послушные, если они не умеют выстраивать отношения со сверстниками, если испытывают сложности в учёбе – всё это может говорить о том, что ребёнку не хватает внимания.

А, как мы уже говорили выше, все встроенные с детства модели поведения мы берём с собой во взрослую жизнь.

4. Последствия пережитого в детстве насилия

Когда ребёнок сталкивается с насилием в детстве, это кардинально меняет его восприятие себя и мира. Особенно тяжело, когда насилие исходит от самых близких людей – родителей.

Из-за постоянного страха и боли ребёнок привыкает думать, что мир опасен, а люди не заслуживают доверия. Он учится быть настороже, прятаться и молчать. Со временем это становится частью его характера.

Постоянная тревожность преследует таких людей всю жизнь. Они не перестают ожидать подвоха, боятся конфликтов и громких разговоров. Даже когда ничто не угрожает, они чувствуют себя в опасности.

Огромные проблемы с доверием мешают им строить нормальные отношения. Человек не верит, что кто-то может относиться к нему хорошо. Он ждёт обмана и предательства, даже если для этого нет никаких предпосылок.

Такие люди часто не чувствуют своей ценности, даже если добиваются успеха. Они позволяют другим плохо с собой обращаться, не умеют говорить «нет» и часто жертвуют своими интересами ради других.

Роль жертвы становится для них привычной. Поведение партнёра, применяющего по отношению к ним физическое или психологическое насилие, кажется знакомым и «естественным».

Если у агрессора в основе поведения лежит стыд, то жертва оказывается в ловушке схожего, но принципиально другого социального чувства – чувства вины.

Вина – непродуктивная и разрушительная эмоциональная реакция. Другими словами, это агрессия, направленная на самого себя: самоуничтожение, самобичевание, стремление к самонаказанию и самоосуждению.

Формирование комплекса вины (навязчивого состояния, когда вина иррациональна, но фоновое ощущается постоянно) происходит в возрасте от трёх до шести лет (на фаллической стадии формирования личности).

Пути формирования вины

1. В некоторых семьях родители считают, что лучший спо-

соб научить ребёнка правильному поведению – заставить его почувствовать вину за свои поступки. Они подробно объясняют, как действия малыша повлияли на других людей, иногда делая это слишком жёстко.

Например, если ребёнок разбил чашку, родители могут долго рассказывать, как сильно расстроится бабушка, которая эту чашку подарила. При этом они используют фразы вроде «из-за тебя», «по твоей вине», «из-за твоих действий». Это – *вина как мера воспитания*.

2. Иногда родители, вместо того чтобы честно признать свои ошибки или неудачи, начинают обвинять в них детей. Это происходит, когда взрослые не могут или не хотят брать на себя ответственность за собственные решения.

Например, мама может устать на работе и сказать: «Мне приходится так много работать, чтобы прокормить тебя». Или муж, поссорившись с женой, может заявить ребёнку: «Это ты виноват, мы поругались, потому что ты не плохо учишься». Если взрослые не могут позволить себе то, что хотят, они могут обвинять в этом детей: «Если бы не ты, у нас было бы больше денег». Это – *перекладывание родительской вины на ребёнка*.

3. Бывает так, что родители очень хотят, чтобы их ребёнок был самым лучшим во всём: отлично учился, побеждал в спорте, занимался музыкой. Они мечтают о каком-то иде-

альном сыне или образцовой дочери и постоянно сравнивают своего малыша с этим придуманным образом.

В результате ребёнок начинает думать, что никогда не бывает достаточно хорошим. Даже если он получил пятёрку, родители могут сказать, что можно было бы лучше подготовиться, на пятёрку с плюсом. Если занял второе место на соревнованиях – то почему не первое? Это – *вина в результате завышенных требований*.

4. Если из поколения в поколение бессознательно родственники испытывают чувство вины, всё их воспитание складывается вокруг попыток компенсировать эту вину, что безмолвно передаётся детям.

Например, бабушка всю жизнь считала себя виноватой перед своими родителями, потом мама выросла с этим же чувством, переняв его неосознанно. И вот уже и ребёнок старается всем вокруг что-то доказать, чтобы «искупить» этот непонятный грех. Это – *вина в наследство*.

Манипуляция молчанием

Мама Светы наказывала дочь, объявляя ей бойкот. Стоило девочке послушаться или просто не услышать мамину просьбу, мама переставала с ней разговаривать. Бойкот мог продолжаться несколько часов, а иногда даже несколько дней.

Это страшно, когда тебя не замечают. «Ты больше не существуешь в моей жизни», – давала понять Светина мама. «Я тебя не вижу и не слышу, я не обращаю внимание на твои потребности».

В этом случае разрушается базовое чувство безопасности. «Если что-то случится, мне никто не поможет, потому что меня нет. Я не существую».

Единственный способ вернуть расположение мамы был определённый ритуал: нужно было подойти к маме, опустив глаза в пол, сказать фразу: «Прости меня, пожалуйста, я больше так не буду», – и описать, как именно «так». Иногда мама прощала с первого раза, иногда только с третьего.

Ситуация Светы ужасна, но это не предел. С одной моей клиенткой мать могла не разговаривать по полгода. Никакие крики, мольбы о прощении стоя на коленях, никакие уговоры не помогали.

Эту схему часто используют в домашнем насилии не только над детьми, но и над взрослыми. Манипуляция обидой – наиболее популярный способ привязать к себе жертву. Попав в триггер вины, женщина бессознательно принимает на себя роль обвиняемой и будет молить о прощении, лишь бы не испытывать тот ужас, через который приходилось проходить в детстве.

На страшном чувстве вины были построены и отношения Раи. Понимая, что что-то идёт не так, она предпринимала попытки выгнать мужа, освободиться от него. Он уходил,

а через полчаса на её телефон сыпались СМС:

«Я понял, что мне незачем больше жить, завтра мой труп найдут в реке, прощай».

И Рая умоляла его вернуться. Ужас вины был страшнее ужаса собственной смерти. И когда супруг угрожал повеситься, вскрыть себе вены, история повторялась. Однажды мужчина даже натянул провод на перилах, сообщив, что это конец. В ужасе девушка обрезала этот провод, за что была жестоко избита.

Ужас отвержения

Ещё одно положение, в которое перетекает чувство вины, – ужас отвержения.

Сравнение ребёнка с другими детьми крайне губительно. Когда Даше изо дня в день говорили, что она должна равняться на свою сестру: быть такой же чистоплотной, так же хорошо учиться, быть такой же внимательной и ответственной, – Даша испытывала невероятную боль.

Ревность, зависть, ужас отвержения – это то, с чем девочка выросла, и это то, с чем она постоянно сталкивалась в отношениях с мужчинами. Первый возлюбленный постоянно указывал ей на других женщин, повторяя: *«Посмотри, как она одевается, почему ты так не можешь?»*, *«Посмотри, какая она стройная, может, тебе сесть на диету?»*

Разрывая отношения с партнёром, она вступала в новые,

где всё повторялось.

Выйдя замуж за тирана, в какой-то момент Даша поняла, что нужно спастись. Собрав свои вещи, она чувствовала облегчение ровно до тех пор, пока супруг не произнёс фразу: *«Ладно, уходи, я напишу своей бывшей, что возвращаюсь к ней»*.

Несмотря на осознание нелепости происходящего, Даша не смогла противостоять странному порыву: её руки словно сами собой открыли чемодан и аккуратно расставили вещи по местам.

А задавался ли кто-то когда-либо вопросом, почему далеко не все женщины, ставшие жертвой насилия, не обращаются в полицию? Со стороны может показаться, что жертва защищает своего обидчика или жалеет его.

Но на самом деле всё совсем не так.

Чувство вины, выращенное в душе жертвы, настолько сильное, что затмевает разум и не даёт поступить правильно. Эта вина, очевидно, совершенно необоснованная, для жертвы кажется абсолютно реальной.

«Может, я сама виновата?»

«Если бы я вела себя по-другому...»

«Наверное, я что-то сделала не так».

«Если я пойду в полицию, ему будет плохо».

«Этим я разрушу семью...»

Знакомы ли тебе эти мысли?

А что, если я скажу, что ты их не выбирала?

Глава 5. Качели ада: механика домашнего насилия

*Там, где царит любовь, не может быть власти;
а там, где есть власть, не может быть любви.
Карл Юнг*

Позиция жертвы противоречит здравому смыслу. Она противоречит самой природе человека, ведь инстинкт самосохранения заложен в нас биологически. Именно на этом противоречии основан самый популярный и самый болезненный вопрос, который слышат женщины, пережившие домашнее насилие: «Как ты допустила такое отношение к себе?»

Анализируя своё прошлое с позиции настоящего, Рая понимала: тревожные звоночки были с самого начала отношений. Её возлюбленный мог больно ущипнуть её, компенсируя это милой улыбкой: «Я же в шутку, любя». Он мог разыграть её, насыпав соль в чай. Это же шутка. Мог оскорбить невзначай: «У тебя ноги такие сухие, как у моей бабки», – и тут же поцеловать: «Ну это же шутка».

Тогда Рае казалось, что она сможет всё это исправить, просто объяснив, что ей неприятно. Объяснять у неё получалось плохо, но в детстве её учили, что если что-то не получается, надо перетерпеть, побольше постараться, и тогда

уж точно всё удастся.

Но её жалкие попытки дать понять, что её что-то не устраивает, на время давали эффект раскаяния (в лучшем случае) или же заверения: «Чего ты там себе придумала проблему, все так живут».

И всё возвращалось на круги своя.

Цикличность: механизм привыкания

Так в отношениях формируется цикличность. Он просто толкнул тебя, но потом извинился, сказал, что так больше не будет, что понимает, как это плохо. Он просто скрутил тебе руки, но потом объяснил, что не знает, что на него нашло, но он точно всё понял и больше так не будет.

Чем сильнее воздействие на тебя, тем сильнее его раскаяние.

И он не врёт. Он не врёт, когда говорит, что любит тебя. Он не врёт, когда говорит, что раскаивается. Не врёт, но не любит и не раскаивается.

Кухонные бойцы, обладая ярко выраженными психопатическими чертами, не способны любить. Они не знают, что это за чувство, потому что ошибочно принимают другие сильные состояния за любовь и раскаяние. Им знакома одержимость, зависимость, стыд. Поэтому они могут плакать, искренне не желая тебя терять. Они называют это любовью, искренне веря, что это она и есть.

Ты же, услышав слово «люблю», достраиваешь своё желаемое представление. Неконгруэнтность (несостыковка значений терминов) становится основной проблемой любых абьюзивных отношений.

После первой тренировки в спортзале твои мышцы болят, но это компенсируется улучшением фигуры. После первого удара тебе больно, но это компенсируется нежностью и заботой тирана.

После второй тренировки в спортзале твои мышцы болят меньше, а груз ты можешь поднять более тяжёлый. После второго удара ты можешь уже выдержать больше.

Это называется синдромом наращиваемой выносливости. Со временем побои становятся равнозначны шуточному щипку. Со временем цикл набирает обороты. Постепенно время боли увеличивается, а светлые промежутки сокращаются, и ты уже и сама не замечаешь, как твоя жизнь превратилась в полнейший мрак.

«После первых ударов я плакала и спрашивала мужа, за что он со мной так, – рассказывает Рая. – Неужели я такая страшная, что меня нужно уродовать ещё больше? Он плакал вместе со мной и клялся, что этого больше не повторится. Со временем я уже не задавала никаких вопросов, я знала, что ответов на них не получу».

Мозг отказывается верить, что это происходит именно

с тобой. Когда ты слышишь подобные истории от знакомых или смотришь подобные сюжеты в новостях, читаешь блогеров, ты думаешь: «Вот. Вот это и есть настоящее домашнее насилие. Здесь всё понятно».

Когда же дело касается тебя, кажется, что всё это происходит не по-настоящему. Не так сильно, чтобы это было про жестокость. Не так непоправимо. Наиболее популярный миф в абьюзивных семьях: всё можно исправить.

Цикл и наращиваемая выносливость наблюдаются не только в вопросе физического воздействия. Параллельно с этим пускают свои корни и другие процессы: оскорбления, ограждение от социума, лишение финансов.

Парадокс, но чем сильнее сопротивляется жертва, тем в большей она опасности. Абсурд, но в абьюзивных отношениях необходима низкая самооценка.

Если мужчина, обзывая женщину, видит, что она всё ещё остаётся привлекательной, он начинает воздействовать на социум: внушает ей, что близким на неё наплевать, что её друзья – недостойные люди.

Если социум женщины достаточно устойчив, тиран старается лишить её финансов: забирает деньги, заставляет уволиться с работы.

Если и это всё не даёт нужный эффект подчинения, если это не ломает жертву, в ход идут кулаки.

Одна пожилая женщина поделилась со мной историей своей жизни. Много лет она прожила с женщиной, страда-

ющим алкогольной зависимостью. Он избивал её долгие годы, а она не решалась уйти от него: и детей жалко, и соседи недоброе скажут, да и вообще вроде как ответственность какая-то за семью должна быть.

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.