

ТРЕНДЫ РУНЕТА

Алиона ХИЛЬТ

НЕ ДАЙ СЕБЯ СЛОМАТЬ

О ЛЮБВИ, АБЬЮЗЕ
И ПСИХОТЕРАПИИ

*С комментариями психолога
и эксперта по выходу
из абьюзивных отношений*



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.53
Х45

Автор комментариев *Максим Воронкин*

Иллюстрации *Юлии Бут*

Хильт, Алиона.

Х45 Не дай себя сломать: о любви, абьюзе и психотерапии / Алиона Хильт ; [коммент. М. Воронкина, худож. Ю. Бут]. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 320 с. : ил. — (Тренды Рунета).

ISBN 978-5-17-146130-0

Даже Миссис Вселенная может спутать любовь с абюзом. Именно такой была история Алионы. Эта книга — психотерапия. Ты прочитаешь истории из жизни автора о том, как она попала в сети абьюзера, долгое время пыталась с ним построить отношения и верила, что между ними — любовь...

Пусть эта книга послужит тебе сигналом, что пора что-то менять и идти к той жизни, которой ты достойна.

Каждая глава включает разбор ситуации от психолога, а также практические советы и задания, выполнив которые ты обрешь самооценку и уверенность, что больше не попадешься на удочку абьюзера.

Прочитай эту книгу — и ты почувствуешь себя полноценной, сильной, способной контролировать свою жизнь.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-146130-0

© Хильт А., текст
© Воронкин М., текст
© Бут Ю., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»

Мои благодарности

Замечательной художнице *Юлии Бут*, иллюстрации которой четко передали мои настроения в разных жизненных ситуациях.

И *Максиму Воронкину* — эксперту по выходу и восстановлению после абьюзивных отношений, практическому психологу, гештальт-терапевту, автору уникальной методики, позволяющей женщинам выйти из токсичных отношений, сохранив жизнь, здоровье, связь с детьми и стать по-настоящему счастливыми! Автор портала @svobodaitochka. Ведет онлайн-прием, телеграм по номеру +7 (913) 511-99-67.

*Никто не сможет напугать тебя больше,
чем человек, обещавший защищать тебя
от всех. От всех, кроме себя.*

Пролог

1 января, 6:48. Я иду по улице. Какой громкий звук. Раньше это был один из моих самых любимых звуков — когда колеса чемодана катятся по асфальту, значит, впереди увлекательное путешествие по работе или отпуск. Сейчас этот звук меня раздражает. Мне хочется заткнуть уши, кажется, что все его слышат. Я сейчас разбужу всех соседей. Точно сейчас кто-то выйдет и потребует это прекратить. Никого нет, все давно спят. В Германии не отмечают Новый год всю ночь, как у нас. Но мне кажется, что все слышат грохот колес. Невозможно не слышать. Хватит. Я должна его заткнуть, иначе сойду с ума. Я не выдерживаю и беру чемодан в руки, чтобы колеса не стучали. Вот, так лучше. Если это слово сейчас подходит хотя бы к чему-то. Я тащу чемодан в руках, кажется, целую вечность. По щекам катятся слезы и тут же замерзают, а в голове крутится одна и та же мысль: «Дети проснутся, а мамы нет».

Это предательство, самое настоящее. Утром я накрыла им на стол, подготовила зубные щетки и включила телевизор. Зашла к каждой в комнату и поцеловала спящих, обливаясь слезами.

Они проснутся, а меня нет.

Я боюсь это даже представить. Альмира спустится вниз и спросит: «А где мама?» и никто ей не объяснит, что папа вчера хватал маму за горло и угрожал. Никто не объяснит, что у мамы сердце обливается кровью и она медленно умирает.

Я прокручиваю вчерашний вечер в голове, пытаюсь понять, что сделала не так. Может, чем-то обидела его? Может, у него просто плохое настроение и я попала под горячую руку? Может, мне стоит сейчас вернуться и обнять его, попытаться забыть все плохое? Нет, это точно нет. Я знаю, что он не простит.

Я сажусь на трамвай и еду в аэропорт. Вчера вечером купила билет на ближайший рейс в Россию. И вовсе не потому, что в очередной раз услышала, что могу «валить в свою Рашу». А потому, что иначе я просто сойду с ума. Мне нужно все обдумать. Кажется, что в аэропорту все смотрят на меня, полицейские спрашивают, что случилось. Но я не могу ничего толком объяснить. Я прохожу паспортный контроль, заливаясь слезами, не могу остановиться ни на секунду. Что будет дальше со мной? Что будет с нашей семьей? Может, я сплужу? Больно щипаю себя. Нет. Не сплужу. Сажусь в неудобное кресло эконом-класса, пытаюсь заснуть и не могу. Не могу перестать рыдать. Это самый ужасный полет. Отвратительный. Кто-то может остановить этот самолет?! Боже, что мне делать?.. Повторяю как мантру «Просто долети до Питера, просто долети, станет легче...»

В тот момент я еще не знала, что лечу не просто в свой город, я лечу за новой жизнью. Именно с той жуткой ночи началась моя глубокая работа и восстановление себя по частям. Если бы я видела все то, что со мной происходило все это время, наверное, моя жизнь могла сложиться по-другому, и вы бы не держали эту книгу в руках. Но давайте обо всем по порядку.

Комментарий психолога

Абьюзер разрывает тебя на кусочки. Что угодно может стать поводом для ссоры. То, как ты дышишь, как смеешься, как отхлебываешь чай... И, в том числе, как катишь чемодан. Ты приучаешься думать: «А что же скажет он? Какотреагирует? Я все правильно сделала?» Со временем ты будто пытаешься исчезнуть, сделать вид, что тебя нет, — только бы не было опять ссоры, только бы не стать центром его внимания. Именно поэтому ты так боялась звуков чемодана. Поэтому тащила тяжелый чемодан на руках. Чтобы тебя не заметили и не услышали. Со временем в абьюзе вся жизнь становится как этот самый чемодан — тянуть его тяжело, но хочется, чтобы никто не видел, как ты его влачишь.

Абьюзер, устраивая ссоры по непредсказуемому поводу, по мелочи заставляет твое сознание сосредотачиваться на несущественном, отвлекая внимание от главного. Смотри, ты боялась, что чемодан разбудит спящих. Но не боялась, что из темного переулка выскочит бандит, грабитель, не боялась за свою собственную жизнь! Вот так в абьюзе сама ценность жизни уходит на второй план. Возвращай ее на первый.

СОВЕТ

Выпиши на бумагу пять самых важных дел для себя на неделю. Займись ими. Остальное приложится. Повторяй каждую неделю, отмечая сделанное плюсиком или сердечком. Даже если сделаешь за неделю одно-два дела — ты уже молодец!

Ради детей ты многое готова была терпеть. Вовремя спохватилась: терпеть исчезновение своей собственной жизни — совершенно неправильно. Разве твои дети хотели бы, чтобы их мама терпела насилие, побои, оскорбления? Конечно, нет! Самое главное, что ты можешь им дать, — счастливую маму. Сделай ее своими руками. И дай детям.

Ты не можешь отвечать за действия другого человека, даже если это их отец. Ты можешь отвечать только за свои поступки и тот пример, который ты даешь им своей жизнью, — терпеть или быть собой. Оправдывать насильника, даже если он прикрывается обликом мужа, или смотреть правде в глаза и держаться подальше от таких людей.

СОВЕТ

Старайся выбираться из логова абьюзера сразу с детьми, если есть хоть малейшая возможность. Не оставляй их абьюзеру. Он скажет: «Мама вас бросила», будет настраивать их против тебя и использовать детей как приманку.

Ты говорила: «Что с нашей семьей?» Как часто женщина терпит насилие, потому что пытается сохранить эту самую «семью». Но что есть семья? Штамп в паспорте?

Наличие детей, рожденных от этого человека? Или спокойствие, уверенность, радость и поддержка, полное чувство безопасности?

Напиши, что такое семья по твоему мнению, и сравни с тем, что у тебя с абьюзером. Сделай вывод — семья ли это или камера пыток, из которой один выход — бежать.

ЧАСТЬ I

Позвони мне

2 января. Я просыпаюсь в гостинице где-то под Парижем. Улететь в Санкт-Петербург вчера так и не получилось — я не успела на стыковочный рейс. Оглядываюсь вокруг, и мне почему-то становится знобко. Укутываюсь в одеяло, но меня все равно трясет. Сколько я проспала? Не помню. Кажется, что не спала совсем. В зеркало лучше не смотреть. Думаю, что надо позвонить мужу, спросить, как у них дела. Выдыхаю. Нет, я не могу ему позвонить. Начинаю прокручивать в своей голове события двух последних суток. Беру телефон. Кажется, там сотни сообщений. Все волнуются. Все, кроме него. Пролитываю сообщения, не читая. Нет сил отвечать. Не сейчас. Мне почему-то хочется, чтобы все про меня забыли, хочется пропасть с радаров, просто чтобы никто не трогал, как будто меня и не было вовсе. Помните, как в детстве: ты закрываешь глаза и думаешь, что тебя никто не видит! Обе мои дочери обожали так делать, когда были совсем малютками. Мы могли часами играть в такие «прятки», и звуки их звонкого смеха разливались по всему дому! На какое-то время я погрузилась в теплые воспоминания и сама себе улыбнулась. Но сердце тут же сжалось от мысли, что я, возможно, больше никогда не услышу, как они мне смеются... Господи, как же больно, невыносимо просто! Неужели я настолько плохая мать, что им будет лучше без меня?

Снова беру в руки телефон, проверить, нет ли от Него сообщения, не волнуется ли он, куда я пропала. Мой взгляд падает на сообщение от подруги-блогера. В нем всего два слова с бесчисленным количеством красных восклицательных знаков: «НАБЕРИ СРОЧНО!!!!!!» и номер телефона. «Как в “Алисе в стране чудес” — улыбаюсь я, вспомнив одну из своих любимых книг. Только там не присылали контакты психолога. Хотя, конечно, некоторым из персонажей книги он бы точно не помешал. Мне почему-то становится очень смешно от этой мысли. Слава Богу, я не разучилась смеяться.

Ну что ж, будем бежать, чтобы не сойти с ума, и бежать в два раза быстрее, чтобы куда-нибудь прийти. К счастью, несмотря на праздники, психолог согласился со мной встретиться. Такие чудеса возможны только в России.

— Расскажи мне, что случилось?

Голос на том конце провода (почему мы так до сих пор говорим, когда связь уже давно беспроводная?) звучал так спокойно, как будто покачивал меня на волнах. Удивительно, как психологи умеют успокоить человека, даже просто говоря о незначительных вещах. И что уж точно знают профессионалы, так это то, что если человек звонит им 2 января, то ему нужна срочная помощь, иначе может случиться что-то непоправимое. Вечером того же дня я начала свой долгий путь в психотерапии, пытаюсь понять, с чего начать рассказ. Наверное, стоит начать хотя бы с Нового года. Праздник все-таки.

Комментарий психолога

Выход из абьюза на Новый год — частое явление. Конечно, обстоятельства требовали этого решения гораздо раньше. Но женщина в абьюзе склонна быть даже слишком «хорошей». И считает примерно так: «Вот встретим Новый год и там будем уже решать. Встретим семьей, как раньше, ведь были же хорошие мгновения у нас. А вдруг это нас сблизит? Я сейчас наготовлю вкусностей, оденусь красиво, наряжу детей — может быть, он одумается?» Но, к сожалению, один из способов насилия для абьюзера — испортить праздник. Он ненавидит, когда люди радуются, потому что сам не может испытать этого, и завидует тем, кто может. Он боится, что если ты будешь слишком наполнена радостью, то выберешь другую жизнь, без такого «жалкого ничтожества», которым он себя считает. Поэтому его задача — испортить праздник. Стереть улыбку с твоего лица. Добиться слез. Новый год — очень подходящее время для абьюзера. А если добавляется алкоголь, граница контроля смещается, и абьюзер, которого ты по привычке назвала «мужем», может зайти в насилие слишком далеко.

СОВЕТ

Не откладывай уход на «после праздника», иначе уйти придется впопыхах, с потерями, травмами, если вообще удастся уйти живой и вынести детей. Для абьюзера нет ничего святого, и твое желание отметить праздник

вместе он воспримет лишь как твою слабость, как признак того, что «птичка в клетке». Для него это «зеленый свет» к насилию.

Задумайся, кого ты называешь мужем? Как муж может взять за горло, ударить, оскорбить? Неужели муж может обижать женщину, мать детей, проявлять насилие к тем, кто слабее и зависим от него?

Муж — это поддержка, добро, забота и спокойствие. Это человек, с которым ты можешь быть собой, делиться сокровенным и получать в ответ понимание, а не осуждение. Муж — это бережное отношение. Это поступки, а не штамп в паспорте и даже не отец твоих детей.

Абьюзер оскверняет само понятие «мужчина», слово «муж». Если ты подверглась насилию, крикам, оскорблениям от мужчины — знай: это не муж. Это насильник, прикрывающийся маской мужа.

СОВЕТ

Называй вещи своими именами, и вместо «позвонить мужу» будет звучать «позвонить насильнику». И от этого правильного наименования изменится и твоё внутреннее ощущение — звонить насильнику, конечно же, не хочется.

Обрати внимание, как ты ждала звонка или сообщения от своего мучителя. Задумайся о том, что это неестественно — думать: «А беспокоится ли обо мне тот, кто еще недавно хватал меня за горло и мог запросто лишить жизни?» Разгадка заключается в том, что ты воспринимала абьюзера не как стороннего человека. Ты примерила, натянула на него образ своего родителя, от которого не получила достаточно безусловной любви в детстве. Возможно, этот родитель был с тобой холоден, излишне строг или даже жесток. И вот ты встретила мужчину-абьюзера, который чем-то напомнил тебе этого родителя (внешностью, повадками, манипуляциями). Сначала он оказал тебе внимание, и ты подумала, что так будет всегда. Ты вдруг почувствовала, что всегда будешь любимой. Но началось насилие. Он резко изменился. И ты, как когда-то добивалась любви от родителя, начала добиваться любви от него. Более того, ты стала оправдывать его так же,