

Серия «Сохранить себя»

Светлана МОРОЗОВА

СО МНОЙ ТАК НЕЛЬЗЯ!

Каким
бывает насилие
и как его
распознать

Ростов-на-Дону



ЕНИКС

2027

УДК 159.923
ББК 88.53
КТК 015
М80

Морозова, Светлана.

М 80 Со мной так нельзя! : каким бывает насилие и как его распознать / Светлана Морозова. — Ростов н/Д : Феникс, 2027. — 366 с. : ил. — (Сохранить себя).

ISBN 978-5-222-48017-5

Семейная жизнь может служить источником огромного счастья, а может нести обиды и разочарования, может дарить силы, а может отнимать. Принято говорить о странностях любви, однако иногда под маской любви скрывается насилие. Как отличить одно от другого? Всегда ли насилие — это когда бьют? Или оно проявляется в разных формах? Откуда насилие берётся? Как быть, если вы обнаружили, что живёте с абьюзером? На эти и другие вопросы отвечает книга, которую вы держите в руках. Она — и доверительный разговор о том, в чём трудно признаться родственникам и подругам, и практическое руководство для выхода из ситуации, которую не стоит терпеть.

**УДК 159.923
ББК 88.53**

ISBN 978-5-222-48017-5

© Светлана Морозова, 2026
© Оформление: ООО «Феникс», 2026
© В оформлении обложки
использованы иллюстрации
по лицензии Shutterstock.com

СОДЕРЖАНИЕ

Каменная стена	6
Первое знакомство	13
Откуда они берутся — 1: нарциссы, психопаты алкоголики?	27
Ловушки любви.....	37
Откуда они берутся — 2: насилию учатся в семье?	49
Гендер вездесущий.....	57
Он заменит тебе весь мир	71
Насилие как замкнутый круг.....	79
А есть ли предпосылки для жертв?.....	93
Зачем он это делает?	107
Физическое насилие	113
Об агрессии, клыках и немного об эволюции.....	123
Не только побои	131
Репродуктивное насилие.....	153
Экономическое насилие	161
Рубцы на теле, раны в душе.....	171
Тёмная тема.....	179
Особенности национальной защиты женщин.....	193
Дети — заложники семейной системы.....	205
Закон о домашнем насилии — за и против	221
Ложные убеждения	235
Как ей помочь	247
Поговори с ним	259
Домашний тиран на приёме у психотерапевта	265
Как противостоять насилию.....	275
Право на самозащиту	289
Уход... Куда и как?.....	297
Уход — дело трудное	307

Восстановление	317
Домашнее насилие и религия	327
Они мстительны	337
Завершение пути.....	351
Вместо послесловия.	
Новая мораль против насилия.....	357
Примечания	361
Помощь пострадавшим.....	365

Независимый благотворительный
Центр помощи пережившим
сексуальное насилие «Сёстры» рекомендует.



Каменная СТЕНА

Эти женщины умеют сохранять улыбку, что не может не удивлять. Даже в кабинете психотерапевта они уверяют, что всё у них было бы хорошо, если бы не одна небольшая проблема...

— Научите, как себя вести, чтобы не раздражать всю свою семью, а особенно мужа. Он у меня замечательный, только очень нервный, у него трудная работа...

— Да у меня всё прекрасно! Семья, дети, их у меня четверо... Не работаю уже давно... Вот только сердце почему-то прихватывает, с каждым месяцем всё хуже и хуже, трудно дышать. Ума не приложу: откуда это взялось? Врачи ничего не находят, говорят: «Психосоматика». Вот решила обратиться к вам.

— Мой парень мне говорит, что, если я когда-нибудь его брошу, он убьёт меня и себя. Я не собираюсь его бросать, но он такой подозрительный, ему всё время кажется, что у меня есть другие мужчины.

— Я его очень люблю, очень! И он меня! Но я просто хочу у вас спросить, есть у нас в отношениях насилие или нет. Я прочла статью в Интернете, судя по ней получается, что есть. Но, наверное, это пустяки какие-то...

Из их слов вырисовывается прекрасная картинка, которую хочется повесить на стену и любоваться: ведь на ней замечательная семья, идеальные отношения двух любящих людей. В процессе расспроса, однако, обнаруживается, что картинка прилегает неплотно: стоит отодвинуть край — из-под него показывается что-то чёрное и страшное. А потом, когда женщина начинает больше доверять специалисту, к которому обратилась, приходят слёзы. Очень много слёз...

Как психотерапевт, я не думала специализироваться на теме домашнего насилия. Однако как только начала работать, обнаружила, что на самом деле многие симптомы, которые безуспешно лечат мои пациенты, — вегетососудистую дистонию или сердечный невроз, многие навязчивые мысли и фобии, от которых они тщетно пытаются избавиться, — объясняются тем, что все эти несчастные вынуждены не жить, а выживать в экстремальных условиях. А создал их для женщины, между прочим, её партнёр, который совсем не обязательно алкоголик, маргинал (нужно

иметь неплохой доход, чтобы оплачивать услуги психотерапевта). Сотрудничая впоследствии с Центром помощи пережившим сексуальное насилие «Сёстры», я убедилась, насколько многообразна эта тема и до какого отчаяния она способна довести. Из размышлений о том, что происходит с женщиной в ситуации домашнего насилия, родился этот образ:

|| КАМЕННАЯ СТЕНА ||



«Ты за ним как за каменной стеной», — принято говорить женщине, которая вышла замуж за мужчину серьёзного, основательного, надёжного... Таков переносный смысл поговорки. Но что она буквально означает, какие ассоциации вызывает? Что это за стена такая? Та стена, за которой безопасно, или та, которая отделяет от всего остального мира, многообразного и влекущего? Что хотел сделать каменщик, который клал её: создать тёплое безопасное пространство для двоих или замуровать свою благоверную в каменном мешке? Случается так, что женщина, вступая в отношения, надеется на первый вариант, а получает второй. И вот уже стена становится всё толще, через неё невозможно достучаться до тех, кто снаружи, да и неловко становится стучать. Постепенно женщина свыкается с мыслью о том, что она теперь пленница, что такова её судьба, выхода для неё нет, что с ней однозначно что-то не так...

Можно ли заранее вычислить такого мужчину, чтобы не угодить в его сети? А если вычислить

не удалось и женщина всё-таки угодила в такого рода отношения, как быть, где и как искать спасения? Несут ли женщины за это ответственность? Что делать, если семья для вас — место страданий? Что происходит при этом с детьми? Уходить или нет, а если уходить, то как? На все эти и многие другие вопросы я постараюсь ответить в книге, вобравшей в себя мой опыт работы с пострадавшими от домашнего насилия.

Ранее, в 2017 г., в издательстве «Никея» вышла моя книга «Немые слёзы», также посвящённая этой теме. Некоторые моменты в обеих работах совпадают, но лишь потому, что без них невозможно обойтись, как невозможно обойтись в учебнике физики без закона всемирного тяготения. Данная книга не является повторением предыдущей, как не является и её продолжением: их можно читать и вместе, и отдельно.

Немного о терминологии: слова «абьюз», «абьюзер» (англ. *abuse* — злоупотребление, неправильное использование) уже вошли в русский язык и не требуют перевода. В соответствии со смыслом я в тексте иногда заменяю их словами «обидчик», «насильник» и «домашний тиран», чтобы избежать повторов. Однако надо отметить, что с этими словами обычно связывают представление о жёстком, очевидном для всех насилии — как правило, побоях. Абьюз — более широкое понятие: это отношения, которые для одного из участников разными способами ограничивают жизнь, а иногда и лишают жизни — в буквальном смысле.

Домашнее насилие многолико: от него страдают и дети, и старики, и инвалиды, оно случается и в официальном браке, и в гражданском, и в однополых отношениях... Почему же на протяжении всей книги я, как правило, употребляю слово «мужчина», когда речь идёт об абьюзере, а слово «женщина» — когда речь идёт о пострадавшей стороне? Насколько это корректно?

После выхода книги «Немые слёзы» мне задавали вопрос о том, часто ли приходится сталкиваться в моей практике с мужчинами, страдающими от своих партнёрш. Не сразу удалось узнать, что существует достаточно мощное течение в современной российской общественной мысли, которое утверждает, что мужчины становятся жертвами домашнего насилия так же часто, как и женщины. И тут мне становится очень интересно: где скрываются все эти несчастные мужчины? Нам говорят, что они никому не признаются, что с ними происходит, потому что очень стыдятся. Но ведь и женщины, находящиеся в ситуации домашнего насилия, стыдятся того, что с ними делают мужья, и до последнего терпят, лишь бы сохранить красивую картинку любящей семьи. Нам говорят, что женщины распускают руки даже чаще, чем мужчины, — но каким-то непостижимым образом это остаётся скрыто и от соседей, и от друзей и сотрудников мужей и жён, и от врачей, оказывающих помощь пострадавшим от побоев. Почему те, кто занимается статистикой правонарушений, этого не видят? А видят они то, что жертвами рукоприкладства в семье в подавляющем большинстве — до 75 % случаев —

становятся женщины. Но когда речь идёт о супружеском насилии, их доля достигает 91 % ¹. Основываясь на статистике и на собственном опыте, я позволю себе употреблять слова именно так, как употребляю.

В моей практике неоднократно встречались мужчины, претерпевшие психологическое насилие от своих матерей, но от партнёрш — ни разу. Однако если они захотят ко мне обратиться, я буду рада им помочь. В центре «Сёстры», с которым я сотрудничаю с 2015 г., оказывают помощь пережившим сексуализированное насилие — всем, без различия пола, возраста, национальности, религиозной и идеологической принадлежности. Насилие нельзя спровоцировать. Насилие — это не то, что должен испытывать человек. Насилие — плохая штука, с которой нужно бороться, в том числе на уровне пересмотра прежних представлений и развеивания мифов.

Все истории и диалоги в книге созданы автором на основе ситуаций, типичных для домашнего насилия, совпадения с реальными людьми случайны.

С уважением,
Светлана Морозова,
к. м. н., координатор очных консультаций
Независимого благотворительного
Центра помощи пережившим сексуальное
насилие «Сёстры»





Первое ЗНАКОМСТВО

Удивительные всё-таки бывают случаи в жизни! На этот тренинг личностного роста Юля шла как раз для того, чтобы избавиться от стеснительности, которая очень ей мешала при отношениях с мужчинами... Точнее, отношений-то никаких не было — из-за стеснительности. Была влюблённость в старших классах школы, был лёгкий студенческий роман на втором курсе — вот и всё... А ведь студенческие годы кончились. И хотя брызжание матери по поводу «тикающих часиков», «старородящих» и прочего Юля гордо игнорировала, но всё чаще задумывалась о личной жизни. Ведь это для неё важно! А на тренинге обе-

щали за три дня научить входить в контакт с абсолютно любым человеком...

И надо же так случиться, чтобы человека, с которым захотелось познакомиться и пообщаться, Юля нашла именно там! Сам тренинг ввёл её в состояние ещё большей застенчивости, чем обычно: задание, которое там дали (выйти на улицу и приставать к прохожим с рекламой мороженого), она выполнила хуже некуда, потому что чувствовала себя серой мышью, которой хотелось забиться в норку. Зато Артём — как же свободно он себя вёл! Даже рекламков раздал больше, чем все остальные. А когда ведущий тренинга пошутил насчёт его активности, Артём ответил ему очень жёстко. Да что там жёстко, он его целую минуту отчитывал, сжимая кулаки, словно вот-вот побьёт! Кажется, все участники тренинга порадовались посрамлению наглого ведущего. А Юля рассматривала Артема, точно картину или классическую статую: нечто красивое, интересное, но далёкое.

Когда он в перерыве подошёл к ней и заговорил, она смутилась: не ожидала такого. Подумала, что, наверное, ошибся, перепутал её с кем-то. Но никакой ошибки не было! Он ей улыбался.

— Что, не нравится тренинг?

— Так себе, — осторожно ответила Юля.

— Мне тоже. Я думал, тут дают полезные для бизнеса знания, а на самом деле это я их учить должен. Не нюхали они настоящих переговоров!

Он смотрел на Юлю и как будто чего-то ждал, хотя она не могла понять чего.

— Ну давай одевайся и пошли! Я же тебе сказал, тут ловить нечего. Хочешь, расскажу, как себя держать, чтобы добиваться всего, чего захочешь?

Юля растерялась: ею никто так не командовал, кроме матери и некоторых учителей в школе. Но тренинг ей не нравился, и то, что кто-то сделал выбор за неё, в общем, её устраивало. К тому же Артём её заинтересовал. Не каждый день встречаешь человека, так уверенно ведущего себя на тренинге, который должен избавлять от неуверенности в себе.

Они бродили по городу три часа и всё это время говорили... Точнее, говорил в основном Артём. Рассказывал о своём бизнесе, о семье, о доме, который построил отец — не хочет жить в городе, а ему, Артёму, лучше в городе. Рассказывал с юмором, сыпал шутками, по большей части удачными. Между всем этим расспрашивал Юлю о её жизни, вставляя иногда замечания: «О, шить умеешь, это здорово! А вот хобби у тебя плохое, среди косплейщиков много ненормального народа, я тебя предупреждаю по-дружески. И вот что скажу тебе — я же за

тобой наблюдал на тренинге, могу подсказать, где ты неправильно себя ведёшь, ну это чтобы ты не сердилась, что я увёл тебя с тренинга...» Юля не понимала, как ей с ним: хорошо или нет? Что-то из того, что он говорил, её задевало, хотелось ответить, она отвечала — и чем дальше, тем больше втягивалась в разговор.

Заключение вечера было таким:

— Я ведь обещал тебе показать, как надо себя вести, чтобы добиваться всего, чего захочешь? Ну вот, я сегодня увидел тебя, самую красивую девушку, которую только встречал, захотел добиться — и сделал! А сейчас ещё кое-что сделаю.

И потянулся её поцеловать. Но Юля увернулась:

— Знаешь, это уж слишком!

И ушла в негодовании.

Проснувшись на следующий день (было воскресенье), она какое-то время лежала и пыталась понять, что это было. Взяла телефон — и села на постели, растеряв остатки сна. Как только Артём нашёл её в соцсетях? А, наверное, через список участников тренинга... Он забросал её лайками и комментариями, отыскивая такие давние её фото, о которых даже она забыла, а в личке назначил свидание сегодня вечером.

Юля не знала, что и думать. С одной стороны, такой напор её пугал. Но с другой — ни от

одного мужчины она ещё не видела ничего подобного... Вдруг это и правда любовь? И она согласилась.

Артём встретил её с огромным красиво оформленным букетом. Сколько он стоил, Юля боялась думать. Вместе с тем ей было приятно: неужели она для него так много значит? Неужели для такого мужчины может что-то значить такая серая мышь, как она?

— Не бойся, целоваться сегодня не будем! Только если ты захочешь. Теперь я вижу, что ты девушка серьёзная. Не то что моя бывшая, Кристина: она вешалась на шею каждому встречному, ни одного мужика не пропускала! А я так её любил! Когда мы расстались, чуть не умер. Но теперь понимаю: хорошо, что расстались — иначе я не встретил бы тебя.

Кристина... Имя показалось Юле холодноватым и надменным. Конечно, они не подходили друг другу: Артём такой живой, так легко идёт на контакт! Юля улыбнулась: кажется, этому человеку можно доверять...

Абьюзер часто выглядит очаровательным. Он умеет преподносить себя с наилучшей стороны. Это похоже на сказку, на красивые романы: чудесная встреча, мгновенная влюблённость, единение сердец... И всё же некоторые моменты могут насторажи-

вать с самого начала. Иногда наблюдаются несколько признаков сразу, иногда всего один, и то тщательно скрываемый. Но! Если вы обнаружили хотя бы один, вам стоит быть начеку. Перечень приведённых далее признаков неполный. Вы можете не найти ни один из них, но если чувствуете себя с мужчиной неловко, временами испытываете страх с ним, обратите на это внимание.

КРИТИКА И ОЦЕНКА — самый опасный симптом. Может быть, ваш новый знакомый пока не в полную силу высказывает свои «замечания», понимая, что, если перегнёт палку, вы от него сбежите, но выносит оценочные суждения. Похвалит бусы... и заметит, что туфли не идут к юбке, — надо заменить. Поинтересуется профессией: «Инженер? Тяжёлая специальность и... неженственная». Расскажите ему, что в школе проходили летнюю практику в детском саду, услышите в ответ: «О, вот это хорошо, моя жена должна любить детей...» Подобные комментарии могут злить, они могут восприниматься так или иначе, но в любом случае хорошим признаком такое поведение не назвать. Причём если вы попытаетесь ответить человеку тем же, он возмутится: выносить оценки — исключительно его привилегия.

СЛИШКОМ СТРЕМИТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОТНОШЕНИЙ тоже опасный симптом. Вы только познакомились, а вас уже приглашают жить вместе... Ну да, у него хорошая двухкомнатная квартира в Бирюлёво, а вашу будете сдавать! Вы только выпили вместе кофе, а вас уже продавливают на секс. Вы в первый раз занялись с ним сексом, а вас уже зовут замуж.

Популярное издание

16+

Светлана Морозова

Со мной так нельзя!

Каким бывает насилие
и как его распознать

Ответственный редактор А. Яненко
Технический редактор Г. Логвинова

- (RU) Со мной так нельзя! Каким бывает насилие и как его распознать.**
Формат: 60х90/16. Тираж 5 000 экз. Заказ №
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Изготовлено в России. Дата изготовления: 08.2026. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА» Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс «Идел-Пресс»».
Юридический адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2.
Фактический адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2.
- (KZ) Маған бұлай болмайды! Зорлық-зомбылық қандай болады және оны қалай тануға болады.**
Форматы: 60х90/16. Таралымы 5 000. Тапсырыс №
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 08.2026. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Басылды «ТАТМЕДИА» АҚ. «Идел-Пресс» полиграфиялық-баспа кешені» филиалы.
Орналасқан жері: 420097, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Академическая к-сі, 2 үй.
Нақты мекенжайы: 420066, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Декабристы к-сі, 2 ғимарат.
- (BY) Са мной так нельзя! Якім бывае гвалт і як яго распазнаць.**
Фармат: 60х90/16. Тыраж 5 000. Заказ №
Выдавец і вытворца: ТАА «Феникс». Юр. і факт. адрас: 344011, Рэсія, Растоўская вобл., г. Растоў-на-Доне, вул. Варфаламеева, д. 150. Тэл./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Выраблена ў Рэсіі. Дата вырабу: 08.2026. Тэрмін прыдатнасці не абмежаваны.
Надрукавана ў АТ «ТАТМЕДІА» Філіял «Паліграфічна-выдавецкі комплекс «Идел-Пресс»».
Юрыдычны адрас: 420097, Рэсія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, вул. Акадэмічная, д. 2.
Фактычны адрас: 420066, Рэсія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, вул. Дэкабрыстаў, д. 2.