

обшаги комендантша, я еще никогда так не был ей благодарен».

## Контроль соцсетей и средств связи

В продолжение темы изоляции нельзя не упомянуть контроль средств связи. То, что по идее должно давать нам бóльшую свободу в поддержании контакта с миром, может стать настоящей проблемой. Чтение чужих переписок, отслеживание передвижений, прослушка, мониторинг социальных сетей — просто праздник для гиперконтролирующего абьюзера. Помните: если все перечисленное практикуется в отношении другого взрослого, а не школьника младшего возраста — это насилие. Гаджеты уже давно стали неотъемлемой частью жизни, с их помощью мы общаемся, следим за финансовыми тратами, работаем, учимся, смотрим видеоролики с котиками, бесконечно фотографируем, делаем заметки — это значимая часть нашего личного пространства. Для многих телефон такой же интимный предмет, как зубная щетка. Соответственно, любые попытки вторгнуться в этот мир — грубейшее нарушение личных границ. Конечно, это можно оправдывать тревогой, ревностью и бог знает чем еще, но ни одна причина не является для этого достаточно веской.

«Мой муж постоянно читал мои переписки с подругами. Когда я просила так не делать, он говорил, мол, это значит, я что-то скрываю. Он требовал доступ ко всем моим соцсетям и почте. Отказаться было невозможно, потому что за отказом каждый раз следовал бурный скандал с обвинениями меня в двойной жизни. Легче было просто сдаться, ведь скрывать мне было действительно нечего. Я думала, почитает какое-то время и успокоится. Но нет! Он зачем-то читал переписки, которые я вела еще до знакомства с ним, и если находил там что-то, что ему не нравилось, устраивал настоящий допрос. Это еще не все. Он установил приложение, которое позволяет видеть геолокацию друг друга в режиме реального времени. Стоило только отойти от обычного маршрута «работа — дом» или где-то задержаться, тут же раздавался звонок с расспросами. Я чувствовала себя роботом-пылесосом, который катается по одному маршруту. Соцсети тоже постепенно пропали. Когда-то я любила выкладывать фотки из поездок или просто какие-нибудь селфи, даже не для того, чтобы мне кто-то ставил лайки, это был такой вариант фотодневника. И сюда он тоже влез! “Зачем ты выкладываешь столько фоток? Тебе нравится, когда на тебя смотрят мужчины? Почему ты выложила фотку без меня? Ищешь кого-то мне на замену?” и т. д. Легче просто никауда

не ходить, ничего не выкладывать и ни с кем не разговаривать, чем каждый раз выслушивать».

«У меня начал барахлить телефон: сам по себе загорался экран и отказывался выключаться, несмотря на нажатия. Примерно в это же время у партнера открылся дар ясновидения. После моих посиделок с подружками он начинал говорить моими фразами, которые никак не мог слышать. Если, засобиравшись домой, я говорила подругам что-то типа “пойду, а то опять мозги клевать будет”, дома как бы вскользь он говорил “ну да, я же мозги клевать буду”. Я удивлялась, но списывала это на совпадение. Или, например, подруга жаловалась на работу, а через какое-то время партнер спрашивал, как там у Веры работа. И я полдня ходила и пыталась вспомнить, обсуждала ли я с ним ее работу. Потом до меня наконец дошло поискать причины постоянно загорающегося экрана. Одной из версий было наличие шпионского ПО на телефоне. И действительно, сделав все, как было указано в статье об этом, я обнаружила прослушивающее приложение! Какой же скандал был тем вечером! Он обвинял меня, подруг. Очень рада, что это вскрылось и мы расстались, но с тех пор не покидает дурацкая паранойя и я никогда не оставляю телефон в комнате с другим человеком».

«Я нашел в машине под сиденьем детские часы, знаете, такие электронные, с помощью которых можно отслеживать местоположение ребенка и прослушивать, что происходит вокруг. Я думал, может, случайно завалились, когда подвозил ребенка с друзьями со дня рождения, потому что часы были точно не его. Без задней мысли отдал их жене, чтоб отдала их владельцу. Спустя месяц эти же часы мне отдали на мойке! Тут уже пришлось пойти на конфронтацию. Она, конечно, пыталась отпираться, но потом призналась, что сама их подкидывала, потому что я задерживался с работы и она подозревала меня в измене».

Надеюсь, я не подала никому идею этими примерами. Помните: вторжение в личное пространство человека без его на то разрешения — это грубое нарушение границ. Это все равно что читать чужой дневник или письма. Можно понять, когда это движимо тревогой и подозрениями, но все равно это не является нормой.

## Финансовый контроль

Финансовый контроль — это систематическое поведение, при котором один человек пытается управлять доступом другого к деньгам. Такое часто происходит

между партнерами или другими членами семьи. Финансовый контроль является одной из форм семейного насилия и может сопровождаться другими его видами, такими как физическое или эмоциональное насилие, или существовать сам по себе.

Существует множество различных способов проявить финансовое насилие по отношению к члену семьи. Некоторые из них даже могут выглядеть как проявление заботы, например, один член семьи предлагает взять на себя финансы, чтобы снять давление с другого, но на самом деле это попытка контролировать его доступ к деньгам. Финансовое насилие может принимать самые разные формы:

❖ контроль над деньгами члена семьи:

- у супругов общий банковский счет, один из них следит за расходами другого и ругает его за каждую покупку;
- абьюзер выдает члену семьи фиксированную сумму, и эти деньги можно тратить только на то, что абьюзер посчитает нужным;
- абьюзер заставляет члена семьи выступать поручителем по кредиту или оформлять кредит на свое имя;
- заставляет оформить кредитную карту;

- принуждает члена семьи работать в семейном бизнесе без оплаты;
  - подделывает подпись члена семьи на финансовых документах;
  - берет деньги из пенсии или пособия;
  - продает имущество члена семьи без разрешения;
  - принуждает члена семьи к изменению завещания или дарению имущества;
- ❖ препятствование члену семьи зарабатывать собственные деньги:
- абьюзер мешает члену семьи устроиться на работу;
  - не дает партнеру ходить на службу или важные встречи, не давая ему спать всю ночь или причиняя ему физическую боль. Из-за этого снижается концентрация, повышается риск совершения грубых ошибок в работе либо прогулов, что может повлечь за собой увольнение;
  - препятствует учебе члена семьи;
- ❖ ограничение доступа к деньгам:
- абьюзер не дает члену семьи доступ к банковским счетам;

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

- лишает члена семьи доступа к деньгам, чтобы тот не мог позволить себе основные расходы, такие как еда или лекарства;
- уничтожает, портит или крадет имущество;
- накапливает долги на общих счетах или совместных кредитных картах;
- отказывается от финансовой поддержки, например от выплаты алиментов.

Финансовое насилие редко происходит само по себе и обычно сопровождается другими формами, включая физическое, сексуализированное и психологическое. В 95 % случаев домашнего насилия имеет место экономическое насилие. Оно направлено на то, чтобы создать для одного из партнеров экономическую нестабильность, сделать его экономически зависимым, что ограничит его свободу. Без доступа к деньгам и вещам, которые можно купить за деньги, трудно уйти от обидчика и обеспечить себе удовлетворение главных жизненных потребностей. Таким образом, экономическая безопасность лежит в основе физической безопасности.

Последствия экономического насилия затрудняют восстановление после пережитого. Многие женщины уходят ни с чем, не имея денег даже на самое необхо-

димое, и вынуждены начинать жизнь с нуля. Многие жертвы имеют большие долги и плохую кредитную историю, что негативно сказывается на их долгосрочной экономической стабильности, а кто-то не может сохранить сбережения, обеспечивающие экономическую безопасность.

«У нас с супругом был общий счет, мы так сразу договорились, как только стали жить вместе. Работали и зарабатывали мы наравне, поэтому, казалось бы, никаких проблем быть не может. Как же я ошибалась! Я начала подрабатывать еще в студенческие годы, у меня всегда была возможность свободно распоряжаться своими финансами, но стоило нам съехаться, я стала отказываться от многих привычных для меня вещей. Если я что-то себе покупала, обедала с подружками или баловала себя спа-процедурами, каждый раз выслушивала, какая я расточительная, не умею считать деньги и вообще транжира, которая доведет семью до нищеты из-за своих хотелок. Поначалу я как-то не придавала этому значения, ну заботится человек о нашем благосостоянии, хорошо же. В один прекрасный день я заехала в торговый центр за продуктами, и взгляд упал на кофточку. Она была недорогая, но я решила подумать, прежде чем купить. Пока я закидывала в тележку продукты, позвонила маме поболтать

о том о сем, и в разговоре всплыла та самая кофточка. Диалог был примерно следующий: “Такую красивую блузку увидела, шелковая, мятного цвета, и цена приятная, всего две тысячи после скидки”. — “Так купи”. — “Да я вот хожу думаю, даже не знаю, брать или нет”. — “У вас проблемы с деньгами?” — “Нет, с чего ты взяла?” — “Маш, а когда ты думала, купить что-то или нет за две тысячи?” Занавес! И тут до меня дошло! Постепенно я стала отказывать себе во всем, забыла, когда последний раз была на маникюре. “А зачем? — говорил мой муж. — Ведь можно самой сделать!” Волосы красила дома, ведь в салоне обдиралово! Поездка за город — зачем? Ведь и дома хорошо! Косметика массмаркет вместо люксовой — зачем доплачивать за бренд? Абонемент в спортзал не нужен — кто хочет, занимается дома! Все это исчезло не в один день, а постепенно. А знаете, что самое смешное? Себе-то он ни в чем не отказывал».

«Бывший муж долго уговаривал меня уйти с работы, мол, женщина должна быть хранительницей очага и радовать мужа, а не гнаться за карьерным успехом. Постоянно давил на чувство вины, стыдил за пельмени на ужин после рабочего дня и отсутствие идеального порядка, сравнивал со своей матерью, которая всю жизнь сидела дома. Если бы

такие разговоры начались еще на этапе, когда мы просто встречались, я бы сто раз задумалась. Когда я вышла в декрет, продолжала подрабатывать из дома, мне было несложно, не хотелось терять навык. Но он начал постоянно скандалить, видите ли, я плохая мать, которая предпочитает работу заботе о ребенке. В итоге я сдалась. Пока оставались сбережения, все было более-менее терпимо, но когда они закончились — начался ад. Мне приходилось выпрашивать деньги буквально на все, начиная от продуктов и заканчивая средствами личной гигиены. Перед тем как дать мне денег, он требовал полный отчет: что нужно? Зачем? А точно ли это необходимо? А нет ли подешевле? Дошло до того, что я выпрашивала деньги на прокладки! Чтобы лишний раз не подвергаться унижительному допросу, я иногда просила денег у родителей. Если он об этом узнавал, то устраивал дикий скандал — видите ли, я его этим унижаю как мужчину. Я пробовала договориться, просила выделять мне деньги на расходы, на что он отвечал, что я транжира и мне нельзя доверять. За беременность я поправилась, и у меня протерлись джинсы. Когда испортилась последняя пара, я попросила денег на новые. Он сказал, чтобы я просто зашила те, что есть, смысл покупать новые, если “на твоей жирной заднице они все равно испортятся”. Самое главное, у него

были деньги, он хорошо зарабатывал, шкафы были забиты его костюмами и рубашками, ведь ему нужно на работу ходить. И я ходила в дырявых, пока на какой-то праздник родители не перевели денег. Я не могла дождаться, пока ребенок пойдет в сад, чтобы выйти на работу. Но когда ребенку исполнилось два, муж костью лег, чтобы не отдавать его в детский садик, мол, еще рано, дома лучше, я просто хочу сбежать от обязанностей и т. д. В три года ситуация повторилась, потом он начал мне подсовывать статьи о том, что домашнее образование лучше, чем отпускать ребенка в ужасное место под названием “школа”. У меня была идея переучиться на дизайнера, чтобы полноценно работать из дома, тем более это было близко к моей прошлой профессии. Я думала, он согласится при условии, что буду дома, но нет, он отказался оплачивать обучение с формулировкой, что мое образование не его ответственность. После первой попытки развестись он на какое-то время стал вести себя по-другому, выделил мне деньги на расходы (хотя все равно заставлял отчитываться за каждую покупку, показывать чеки), сам стал предлагать что-то купить, но только с ним. Мне казалось, он все понял и хоть чуть-чуть изменился, была надежда на лучшее. Но это продолжалось ровно до того момента, пока я не забеременела вторым ребенком. Понимаю, что это