



Beverly Engel

# **The Emotionally Abusive Relationship . . . . .**

How to Stop Being Abused  
and How to Stop Abusing



WILEY

John Wiley & Sons, Inc.

Бевеpли Энгл

# Эффект разбитого стекла . . . . .

Как распознать  
и остановить эмоциональное  
насилие в отношениях

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Э63

Beverly Engel

THE EMOTIONALLY ABUSIVE RELATIONSHIP:  
HOW TO STOP BEING ABUSED AND HOW TO STOP ABUSING

Copyright © 2008 by Beverly Engel. All Rights Reserved.  
This translation published under license  
with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Published by arrangement with Proprietor via Igor Korzhenevskiy  
of Alexander Korzhenevski Agency

**Энгл, Беверли.**

Э63      Эффект разбитого стекла : как распознать и остановить эмоциональное насилие в отношениях / Беверли Энгл ; [перевод с английского И. А. Крейниной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 416 с.

ISBN 978-5-04-229313-9

Эмоциональное насилие — это не обязательно крики и битая посуда. Чаще оно проявляется тихо: через контроль, обесценивание, игнорирование или манипуляции. Но его можно остановить, если знать, как действовать. Беверли Энгл – признанный психотерапевт и специалист по работе с жертвами насилия – поможет распознать скрытые формы абьюза, понять психологию зависимости, остановить насилие и при необходимости безопасно выйти из токсичных отношений.

Книга объясняет, что такое эмоциональное насилие, откуда оно берется и как с ним справиться. Причем неважно, кто вы в этой истории — тот, кому больно, или тот, кто причиняет боль.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-229313-9

© Крейнина И. А., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025



Посвящаю эту книгу тем,  
кто готов бороться со склонностью к насилию —  
у партнера или в себе самом





# Содержание

Благодарности. . . . .	10
Об авторе. . . . .	11
Предисловие ко второму изданию . . . . .	12

## Часть первая

### РАСПОЗНАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ

#### Глава 1

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ РАЗРУШАЕТ ОТНОШЕНИЯ . . .	19
---------------------------------------------------	----

#### Глава 2

ФОРМЫ НАСИЛИЯ . . . . .	43
-------------------------	----

#### Глава 3

ОТНОШЕНИЯ, ГДЕ ЕСТЬ НАСИЛИЕ, ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ . . . . .	68
-----------------------------------------------------	----

## Часть вторая

### ИСТОКИ НАСИЛИЯ: ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕЗДОРОВЫХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

#### Глава 4

СТЕРЕОТИПЫ ИЗ ДЕТСТВА: ПОЧЕМУ МЫ СОВЕРШАЕМ НАСИЛИЕ И ТЕРПИМ ЕГО? . . . . .	87
-------------------------------------------------------------------------------	----

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 5

РАЗОБРАТЬСЯ СО СТАРЫМИ ПРОБЛЕМАМИ

(рекомендации как для жертв, так и для агрессоров) . . . . . 119

Глава 6

ИСЦЕЛЕНИЕ СТЫДА С ПОМОЩЬЮ СОЧУВСТВИЯ К СЕБЕ . . . 148

Часть третья

ОСТАНОВИТЬ НАСИЛИЕ

Глава 7

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ТЕХ,

КТО ПОДВЕРГАЕТСЯ НАСИЛИЮ . . . . . 173

Глава 8

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО СОВЕРШАЕТ НАСИЛИЕ . . . 214

Глава 9

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ПАР,

ГДЕ ОБА СКЛОННЫ К НАСИЛИЮ . . . . . 253

Глава 10

У ПАРТНЕРА РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ . . . . . 275

Глава 11

НАСИЛИЕ, ПОРОЖДАЕМОЕ РАССТРОЙСТВОМ

ЛИЧНОСТИ . . . . . 308

Часть четвертая

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Глава 12

УЙТИ ИЛИ ОСТАТЬСЯ? . . . . . 345

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 13


ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ  
В БУДУЩЕМ . . . . . 361

Глава 14

НА ПУТИ К ИСЦЕЛЕНИЮ . . . . . 376

Эпилог . . . . . 400

Источники . . . . . 401




# Благодарности

Хочу выразить глубокую признательность Тому Миллеру и Мэри Тахан, моим агентам, которые работают со мной уже много лет. Спасибо вам обоим за все, что вы делаете для меня, за вашу преданность и искренность.


Благодарю всех моих клиентов. Я многому научилась, общаясь с вами, и полученные знания помогли мне при написании этой книги.

И наконец, спасибо Гершену Кауфману — первому, кто объяснил мне, как важно распознавать такую эмоцию, как стыд. Спасибо Кристин Нефф, которая познакомила меня (и всех своих читателей) с важнейшим понятием — сочувствие к себе.

 Об авторе

**Беве́рли Э́нгл** — известный психотерапевт с 35-летним стажем, активно выступающая в защиту жертв сексуального, физического и психологического насилия, сертифицированный консультант по проблемам семьи и брака. Автор 23 книг по самопомощи, многие из которых стали бестселлерами и настоящей классикой жанра. Лауреат множества наград, финалист премии Books for a Better Life. Ее работы переведены на множество языков, в том числе на японский, испанский, китайский, корейский, греческий, турецкий, персидский, литовский и русский.

Доктор Э́нгл не раз выступала в качестве эксперта в телевизионных шоу Oprah, Starting Over, на канале CNN. Она ведет блог под названием «Хроники сострадания» (The Compassion Chronicles) на сайте Psychology Today, а также является автором множества публикаций в прессе, среди которых такие издания, как O, The Oprah Magazine; Cosmopolitan; Ladies Home Journal; Redbook; Marie Claire; The Chicago Tribune; The Washington Post; The Los Angeles Times; The Cleveland Plain Dealer; The Denver Post.



## Предисловие ко второму изданию

*Я не говорю, что будет легко, я говорю, что результат стоит того.*

АРТ УИЛЬЯМС

Прошло двадцать лет с тех пор, как вышло первое издание этой книги. За это время многое изменилось. Прежде всего, психологическое насилие вышло из тени на свет. Общество признало, что оно реально существует, и осознало, какой огромный вред наносит людям. Это очень хорошо, так как все больше жертв обращается за помощью, и в итоге мы замечаем, что многим удалось преодолеть боль, страх и стыд, порождаемые пережитой жестокостью.

Политический климат не так давно начал меняться, и удивительным следствием этих изменений стало то, что термины «газлайтинг» и «нарциссизм» вошли в наш повседневный обиход. Увы, есть риск, что подобные явления станут нормой и их перестанут воспринимать серьезно, хотя это необходимо. Еще больше опасений, что понятие «психологическое насилие», употребляемое слишком часто для описания обычных конфликтов внутри пары, будет вызывать лишь усмешку. Но на самом деле это не шутки. Во втором издании своей книги я повторяю старые тезисы и расширю их: подробно объясню,

насколько насилие опасно, причем не только для жертвы, но и для агрессора, а также для детей и для отношений двоих любящих людей в целом.

Одна из основных причин, почему оказалось необходимым переиздать этот труд, состоит вот в чем. В те далекие годы, когда писался первый его вариант, еще не была выявлена связь между стыдом и психологическим насилием. Лишь очень немногие специалисты вообще говорили о стыде. Но теперь накоплены обширные данные, демонстрирующие, насколько разрушительным может быть это чувство и насколько важно разобраться с ним для успешного исцеления.

Не преодолев своих старых травм, особенно полученных в детстве, мы, взрослые, будем продолжать страдать от них, причем преимущественно в интимной сфере. Стыд лежит в основе почти всех видов психологического насилия. Он — главное зло, порождаемое тем, что человек столкнулся с агрессией или жестоким обращением. В этом издании мы детально обсудим эту эмоцию, о которой редко говорят. Я предложу варианты, как избавиться от нее (преимущественно с помощью сочувствия к себе).

Еще один новый факт: теперь мы знаем, как часто мужчины становятся жертвами психологического насилия. Я упоминала об этом явлении в первом издании, но со временем выяснилось, что число таких пострадавших неуклонно растет. Сильному полу нужна помощь не меньше, чем женщинам. Мужчинам подчас труднее обратиться за поддержкой, так как они, как правило, стыдятся признать, что подвергаются давлению. Они не желают принять этот факт из страха, что над ними посмеются и обвинят в недостатке мужественности. А женщины-агрессоры нередко вообще не в курсе того, что их поведение травмирует партнера и портит отношения в паре.

После первого издания книги некоторые защитники жертв насилия обвиняли меня в том, что я слишком терпима к же-

стоким личностям. Действительно, я не считаю их монстрами. Это люди, у которых было тяжелое детство, или они пережили иные травмы. Наверное, подобный гуманный взгляд обусловлен тем, что я долгие годы работала со склонными к насилию клиентами и заметила, как часто они сами оказываются в ловушке собственного негатива. Они не могут вести себя иначе, потому что таким образом защищаются от стыда. По моим наблюдениям, если избавиться от него с помощью сочувствия и самосочувствия, многое изменится. Конечно, в том случае, если человек готов работать над собой. Такой подход далек от бытующих ныне общественных представлений, будто совершающие насилие — чудовища, неспособные исправиться. Однако на этих страницах я постаралась представить свою позицию как можно более сбалансированно. Да, существуют безнадежные нарциссисты, социопаты, а также те, для кого насилие стало частью личности. И тут уже ничего не поделаешь, и мне не хотелось бы внушать ложных надежд тем, кто находится в близком контакте с такими людьми.

Подчеркну: даже понимая, что некоторые склонные к насилию личности оказываются в западне собственного инстинкта самосохранения, я ни в коем случае не оправдываю их деструктивного поведения. Каким бы травматичным ни был детский опыт, он не служит оправданием человеку, оказывающему давление на другого. Каждый из нас в полной мере отвечает за свои поступки. Принятие ответственности — это первый и ключевой шаг, который необходимо сделать; он показывает способность искупить свою вину и готовность меняться.

Кстати, я также прошу жертв принять ответственность за свое поведение, но это вовсе не форма виктимблейминга. Тот, кто подвергся эмоциональному давлению, не отвечает за поступки насильника. Тот всегда за все в ответе сам и только сам. Жертва «не просит» его поступать так и ничем не «провоцирует».

Также в этом издании я подробнее рассказываю о пограничном расстройстве личности и о том, как оно влияет на склонность мужчин и женщин проявлять жестокость к партнеру (и к детям). Ранее специалисты не уделяли этому расстройству надлежащего внимания. Мы концентрировались на нарциссизме, и в итоге это явление стало синонимом психологического насилия, хотя на самом деле все не совсем так. Не все нарциссисты склонны к эмоциональному давлению на близких. Также есть много агрессоров, не склонных к нарциссизму. Состояние некоторых из них можно определить как близкое к пограничному расстройству личности, или этот диагноз уже поставлен.

За последние двадцать лет изменилось еще кое-что. Сейчас мы все чаще говорим о межпоколенческой (трансгенерационной) травме — то есть о болезненном опыте, который новые поколения «наследуют» от предшествующих. Речь идет о последствиях домашнего насилия, алкогольной и наркотической зависимости, жестоком обращении с детьми или недостаточной заботе о них. Психологическое насилие — идеальный пример межпоколенческой травмы. В первом издании книги я обращала внимание на то, что многие, если не все агрессоры сами были жертвами вербального, эмоционального, физического или сексуального насилия. А те, у кого такого опыта не было, скорее всего, страдали от пренебрежения<sup>1</sup>, их родители нередко были жестоки друг с другом. Или дисфункциональность проявлялась в семье иным образом (например, в виде алкоголизма, наркомании, психических заболеваний).

---

<sup>1</sup> Здесь и далее зонтичный английский психологический термин *neglect* будет в основном переводиться как «пренебрежение» (в основном по отношению к детям), а также для его перевода будут использованы синонимичные понятия: «недостаток любви, внимания, заботы», «отвержение ребенка», «заброшенность», «оставление в одиночестве» (*примеч. пер.*).