

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ЧТО ТАКОЕ АБЬЮЗ	11
Мифы об абьюзе	15
Факторы, удерживающие жертву рядом с абьюзером	20
ГАЗЛАЙТИНГ	25
Газлайтинг в дружеских отношениях	29
Родительский газлайтинг	32
Газлайтинг в партнерских отношениях	34
Как выйти из газлайтинга	40
Практика: «Возврат к себе»	43
ВИСХОЛДИНГ	45
Этапы висхолдинга	50
Предпосылки к становлению жертвой висхолдинга	53
Проявления висхолдинга на разных этапах жизни человека	55
Выход из висхолдинга	60
Практика «Ответ молчанию»: как реагировать на висхолдинг	64
Практика «Контур “Я”»: восстановление личных границ при висхолдинге	65

НЕГЛЕКТ	67
Эмоциональный неглект	69
Физический неглект	73
Когнитивный неглект	78
Социальный неглект	85
Финансовый неглект	88
Выход из неглекта	90
ХУВЕРИНГ	95
Фазы хуверинга	99
Выход из хуверинга.	112
ЛАВБОМБИНГ	115
Травма покинутости	137
Травма отвергнутости	140
Травма нелюбви	141
Травма насилия	143
Травма сравнения	145
ВИКТИМБЛЕЙМИНГ	149
Как формируется виктимная идентичность	160
Практика «Разговор с обвинителем. Возвращение к себе»	167
Стратегии выхода и восстановления.	169
Как поддержать жертву виктимблейминга.	170
ФЬЮЧЕФЕЙКИНГ	175
Механизм фьючефейкинга	182
Практика «Реальность против фантазии»	188
Выход из фьючефейкинга	189

БУЛЛИНГ	193
Что такое буллинг	197
Механизм буллинга	201
Что делать родителям, если ребенок стал жертвой буллинга.	207
Буллинг в коллективе.	214
Буллинг в кругу друзей.	218
Кибербуллинг.	223
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ АМБИВАЛЕНТНОСТЬ	229
Жертвы эмоциональной амбивалентности и те, кто к ней прибегает	235
Тест: «Кто передо мной — ранимый человек или эмоциональный абьюзер?»	241
Упражнение «Я выбираю предсказуемость».	243
Фазы возвращения в эмоциональную амбивалентность	243
ФИЗИЧЕСКИЙ АБЬЮЗ	247
Психология агрессора	252
Спираль насилия и поведение жертвы	260
Дети в доме, где бьют	266
ДЕКРЕТНЫЙ АБЬЮЗ	273
Психологическое и физиологическое состояние женщины в декрете	280
Финансовый абьюз в декрете.	293
Обесценивание родительства	295
Сексуализированное насилие над женщиной в декрете	299
СОЗАВИСИМОСТЬ	307
Признаки зависимости в отношениях	311

Причины зависимости в отношениях	315
Последствия зависимости в отношениях	325
Почему жертва не уходит	331
Начало нового пути — выход из зависимых отношений	335
Стадия отрицания.	337
Стадия гнева	343
Стадия торга	348
Стадия отчаяния и депрессии	354
Стадия принятия	359
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	364

ВВЕДЕНИЕ

Вы взяли за эту книгу не случайно. Не ради праздного интереса, не из любви к психологии, не в поиске очередной вдохновляющей фразы. Вы взяли за нее потому, что внутри что-то молчало — слишком долго, слишком больно. Оно не просило жалости. Оно просто устало быть в тени. Внутри вас есть живая часть — сильная, но израненная. Она знает, каково это — постоянно сомневаться, объяснять чужую жестокость и оправдывать ее собственной мягкостью. Она жила в режиме адаптации. Ради мира. Ради семьи. Ради видимости любви.

Вы, скорее всего, не раз пытались убедить себя, что все нормально. Что «у всех бывает», что «это просто характер», что, наверное, вам и правда «много надо». И именно поэтому эта книга не про обвинения. И не про вражду. Она — про правду. Про то, как умные, чуткие, любящие женщины оказываются в отношениях, где теряют голос, взгляд, опору. Где изо дня в день происходит подмена: любви — на контроль, заботы — на манипуляцию, близости — на власть.

Я писал эту книгу не для того, чтобы вы уходили от своих мужчин. Я писал ее, чтобы вы увидели правду. Чтобы дали себе право назвать вещи своими именами. Потому что наши слова — это начало освобождения. Пока вы не скажете: «Это абьюз» — все будет казаться «просто сложным периодом».

За годы работы я слышал сотни историй — и от тех, кто страдал, и от тех, кто причинял боль. Абьюз не всегда рождается из зла. Часто — из травмы. Из страха. Из внутренней пустоты, которую заполня-

ют властью. Но все стороны заслуживают правды. Иначе мы останемся в системе, где жертва молчит, а агрессор не осознает, что делает.

Эта книга создавалась не для того, чтобы вешать ярлыки. Она создавалась, чтобы **восстановить реальность**, где искренние чувства не превращаются в угрозу, где границы — не повод для гнева, где любовь — не синоним боли. Я не хочу, чтобы вы читали эту книгу как научный труд. И не хочу, чтобы вы воспринимали ее как обвинительный акт. Это не разбор чужих ошибок. Это разговор о вас. О том, что происходит с миллионами женщин — в тишине, в одиночестве, в тени так называемой «нормальной» жизни.

Абьюз — это не всегда синяк. Иногда это фраза, которая будто делает вас маленькими и слабыми. Это взгляд, от которого хочется спрятаться. Это равнодушие, которое звучит громче, чем крик. Это постоянное чувство вины, будто вы все делаете не так. Будто вы — слишком чувствительные, слишком требовательные, слишком неудобные.

Вы не сошли с ума. Вы не избалованы. Вы не «трудный человек». Вы просто живете в атмосфере, где ваше «я» обесценивается. Где это обесценивание называют заботой и любовью. Многие женщины, прежде чем дойти до книг вроде этой, проходят путь молчания длиною в годы. Потому что любят. Потому что боятся. Потому что стыдно.

Потому что никто не научил их говорить: **«Мне больно — и это важно»**.

Если вы держите эту книгу в руках, значит, внутри вас уже растет сила. Та, что больше не хочет оправдывать жестокость. Та, что выбирает ясность — даже если страшно. Даже если от этого все внутри сжимается. Возможно, вы собираетесь выйти из разрушительных отношений. Возможно, вы все еще живете с человеком, которого любите и одновременно боитесь. Возможно, вы ушли, но остались там — мыслями, болью, виной. А может, вы просто устали. Не от него. А от себя — такими, какими вы стали рядом с ним. Неуверенными, тревожными, подавленными. Забытыми, что значит жить без напряжения.

Я не буду подсказывать, как правильно. Не стану убеждать, что надо уходить, бороться, доказывать. Это не инструкция. И не призыв к действию. Это зеркало. Чтобы вы смогли увидеть себя — не той, какая вы в его глазах, а той, какая вы есть на самом деле. Живая. Настоящая. Раненая — но не сломленная.

Когда женщина живет в абьюзивных отношениях, она постепенно перестает чувствовать опору в себе. Она адаптируется. Подстраивается. Учится жить «как надо», а не как хочется ей. И чем дольше это продолжается, тем тише звучит ее внутренний голос. Сначала он дрожит. Потом шепчет. Потом замолкает совсем. Наступает тишина, которую многие путают с покоем. Но это не покой — это оцепенение.

Может быть, сейчас вы впервые за долгое время чувствуете, что вас не обвиняют, не уговаривают, не перебивают. Что вы не сходите с ума от усталости — вы просто слишком долго терпели. Что вы не слишком чувствительны — вы просто долго жили там, где чувствительность была небезопасной. Что вы не «трудный человек» — вы просто устали быть удобными.

Я буду рядом с вами — не как наставник с готовыми ответами, а как человек, который сам проходил через разные внутренние кризисы. Я пишу не с холодной профессиональной дистанции. В моей жизни тоже были столкновения с абюзом. Я был тем, кто терпел, объяснял, пытался заслужить любовь. И был тем, кто причинял боль, не осознавая этого до конца. Не из злого умысла, а из-за собственных страхов, неумения, раненности. И именно поэтому мне важно быть с вами честным. Чтобы вы чувствовали: я не просто рассказываю. Я иду рядом. Говорю то, что сам проживал. И если эти слова откликаются вам, значит, мы уже не одни. Мы вместе.

Во время чтения этой книги у вас могут возникнуть самые разные состояния. Соппротивление. Усталость. Злость. Стыд. Желание все бросить. В какой-то момент вам может захотеться просто закрыть книгу и отодвинуть ее подальше. Это нормально. Потому что правда требует усилий. А честный взгляд внутрь всегда вызывает напряжение.

Вы можете взять паузу на день, на неделю, на месяц — на столько, сколько нужно. Но, пожалуйста, не останавливайтесь совсем. Не оставляйте себя на полпути. Потому что в конце этой дороги — не очередной теоретический вывод. В конце этой книги вы **встретите себя настоящую**. Ту, которую больше не надо защищать от самой себя. Ту, которой больше не нужно доказывать, что она достойна любви, уважения, безопасности. Ту, которая просто есть — и уже поэтому ценна.

В этой книге мы будем говорить и о мужчинах. О тех, кто причиняет боль. И о тех, кто сам в ней живет. Но эта книга прежде всего о женщинах. О той боли, которую они прячут за молчанием. О любви, которую они пытаются спасти ценой собственного исчезновения. О праве быть собой, даже если это неудобно для других.

Пусть чтение этой книги обернется для вас настоящим погружением в самих себя. Пусть каждая глава станет смелым шагом — к свободе, к силе, к нежности. Не спешите. Не давите. Не бойтесь. Просто идите. А я буду рядом с вами.

ЧТО ТАКОЕ АБЬЮЗ

«Он не повышал голос. Никогда не швырял предметы, не бил по столу. Он просто говорил: “Ты все придумываешь”. И делал это так спокойно, как будто ставил диагноз. Я замирала. Не потому, что боялась его, — а потому, что начала бояться себя. Я теряла ощущение реальности. И спустя несколько минут просила прощения. За что? Не знаю. За то, что чувствовала. За то, что снова оказалась “неправой”. За то, что жила.

Это не было как сцены избиения в кино. Ни синяков, ни крика. Все происходило тихо. Он делал вид, что я слишком чувствительная, слишком сложная, слишком мнительная. И я начинала верить. Сначала — что просто перегибаю. Потом — что сама виновата. А потом — что, наверное, так и должно быть.

Я перестала говорить о своих чувствах. Потому что каждый раз, когда пыталась, — он говорил: “Тебе показалось”. Я не понимала, что происходит. Никакого конфликта. Никакого унижения. Просто странное, липкое ощущение, что я больше не чувствую себя собой. Я отдалялась от подруг, замыкалась, старалась быть удобной, тихой. Я старалась, чтобы не усложнять. И в какой-то момент просто исчезла.

Меня не били. Меня переписали. И если бы кто-то спросил: “Он тебя обижает?” — я бы не знала, что ответить. Потому что боль была — но доказательств не было».

Слово «абьюз» происходит от английского abuse — в переводе это «злоупотребление», «насилие», «жестокое обращение». Но самом деле это понятие намного шире. Абьюз — это нарушение границ. Систематическое использование другого человека, его чувств, тела, ума или ресурсов для удовлетворения своих нужд, без уважения к его воле. Это форма власти, замаскированная под близость.

Абьюз может быть разным:

- **Эмоциональный абьюз** — это игнорирование, сарказм, холод, отказ в сочувствии, молчаливые наказания и постоянное подры-

вание самооценки. Это когда вас не унижают вслух, но вы начинаете чувствовать, что не достойны любви.

- **Психологический абьюз** — это атака на вашу реальность. Газлайтинг¹, манипуляции, запрет на собственные чувства, внушение, что вы неадекватны. Это не спор. Это переписывание вашего «я» — под удобных, управляемых, беззвучных.
- **Физический абьюз** — не нуждается в пояснениях. Но и здесь есть нюанс. Сюда входят не только удары. Это и удержание, запугивание жестами, демонстрация силы, намеренное вторжение в личное пространство, пугающее приближение.
- **Финансовый абьюз** — это способ контролировать человека с помощью денег. Это когда вам дают их и тут же требуют отчета о тратах. Когда ограничивают доступ к общим средствам. Когда вы не можете уйти — потому что не выживете.
- **Сексуализированный абьюз** — это не только изнасилование. Это принуждение к близости, когда вы не хотите. Это манипуляции: «Если любишь — докажи». Это лишение права на отказ. Это использование тела без уважения к вашей воле.
- **Социальный абьюз** — это когда вас изолируют от близких. Не прямо. А фразами: «Твои подружки на тебя плохо влияют», «Ты слишком много общаешься с мамой», «Ты и без них хорошо справишься». Так вас отрывают от опоры.

В отношениях часто присутствует несколько видов абьюза. Один маскирует другой. Физическое насилие прикрывается словами: «Это был срыв». Эмоциональное — «Ты все придумала». Финансовое — «Я просто хочу контролировать бюджет». И чем дольше длятся отношения, тем сложнее распознать, что это не любовь, не забота и не особенности характера — а системное разрушение вашей личности.

Формула абьюза проста и точна:

¹ Газлайтинг — форма психологического насилия; манипуляции с целью выставить жертву «дефективной», ненормальной либо заставить ее сомневаться в адекватности восприятия действительности. — Прим. ред.

власть + контроль + подавление другого = абьюз

Внутри абьюзера необязательно живет чудовище — куда чаще там живет испуганный ребенок, который однажды понял: любовь — это контроль, близость — это угроза, а уязвимость — слабость, за которую наказывают. Абьюзивное поведение — не всегда осознанное зло. Иногда это плохо осмысленный, но привычный способ справляться с тревогой, со страхом быть отвергнутым, забытым, лишенным власти. Абьюзер не стремится к восстановлению отношений на равных. Его задача — восстановить контроль. Вернуть себе позицию силы. Не понять, как вам было больно, а убедиться, что вы снова рядом. И снова тихие. И снова подчиняетесь.

Потребность доминировать может казаться силой, но на деле это симптом внутренней хрупкости. Абьюзер часто не осознает своей жестокости, потому что в его картине мира эмоции другого человека — шум, который нужно выключить. Он не интерпретирует слезы как свидетельство боли — он считает их слабостью. Не видит в молчании протест — а воспринимает его как манипуляцию. Абьюзер может быть внешне обаятелен, харизматичен, даже «заботлив» — но вся его забота направлена на то, чтобы вы снова стали удобными, а не свободными.

Психологически абьюзеры — это нередко люди, чьи границы в детстве были нарушены. Их не учили справляться с фрустрацией — только подавлять ее. Их не учили диалогу — только диктату. Им не показывали, как быть уязвимыми, — только как быть «сильными», то есть контролирующими. И они вырастают в убеждении, что у них есть право быть услышанными, а у других — нет. Это не оправдание. Это объяснение. Потому что оправдание — это «Его так воспитывали». А объяснение — это **«Если он не возьмет ответственность за свое поведение, он разрушит все, к чему прикоснется».**

Разница между человеком, допускающим ошибку, и абьюзером — в реакции на боль другого. Первый может оступиться, но готов услышать вас. Готов изменить поведение. Абьюзер же переведет стрелки,

обесценит, обвинит. Он скажет «ты слишком чувствительная». Что «ты все выдумала». Или что «ты сама спровоцировала». Его задача — не встретиться с реальностью, а разрушить ее, если она ему не подходит.

Поэтому понимать, из чего состоит внутренний мир абьюзера, — важно. Не для сочувствия, а для ясности. Как бы ни было жаль человека, погрязшего в своей боли, вы не обязаны принимать от него удары. Да, его история может вызывать сочувствие. Но она не отменяет вашу. И не обнуляет ваше право быть в отношениях, где не нужно бояться.

Мифы об абьюзе

Корень насилия чаще всего лежит в мифах, растущих из коллективного бессознательного. В громких фразах, которые передавались из уст в уста, звучали в фильмах, песнях и телепередачах, произносились «мудрыми» людьми. И именно они мешают нам распознавать насилие.

Миф № 1. «Абьюз — это когда бьют». Нет. Физическое насилие — лишь одна из форм насилия. И не самая частая. Удары по психике, по самооценке, по ощущению реальности могут ранить намного сильнее. Когда вы перестаете понимать, где правда. Когда никто не орет — но вы боитесь. Это тоже насилие. Только более изощренное.

Миф № 2. «Если ты осталась — значит, тебе нравится». Это не выбор, это механизм выживания. Жертва часто не уходит не потому, что «ей удобно». А потому, что приспособилась к манипуляциям, страхам, вине. Только тот, кто сам был в такой ситуации, поймет, как страшно бывает сделать первый шаг, особенно когда вам внушали, что без этого человека вы никто.

Миф № 3. «Мужчины не бывают жертвами». Бывают. И часто. Просто они чаще молчат. Потому что «настоящий мужчина не жалуется». Потому что стыдно. Потому что даже специалисты иногда им не верят. Мужчина, подвергшийся психологическому или

сексуализированному насилию, — это реальность. И его боль не менее важна.

Миф № 4. «Все женщины абьюзят, если им дать волю». И это тоже неправда. Женщина может быть абьюзером, так же как и мужчина. Но вешать ярлыки — значит уводить разговор от сути. Насилие — это не про пол. Это про власть без любви. Про контроль без уважения. Про страх, замаскированный под страсть. И он может исходить от любого человека, вне зависимости от пола.

Миф № 5. «Когда он трезвый — нормальный. Когда выпьет — псих». Алкоголь не создает агрессию — он ее освобождает. Не меняет человека — а снимает с него тормоза. Если в трезвом состоянии партнер сдержан, а под градусом превращается в тирана — это не оправдание. Это сигнал, что в нем уже есть стремление к разрушению. И оно просто ищет повод выйти наружу.

Миф № 6. «Если он(-а) извинился(-ась) — значит, все в порядке». Извинения — не всегда раскаяние. Иногда это просто инструмент удержания. Особенно если за словами ничего не следует: поведение не меняется, границы по-прежнему нарушаются, цикл продолжается. Настоящее извинение — это не слова. Это действия.

Миф № 7. «У нас просто сильная страсть. Иногда любовь — это буря». Настоящая страсть не рвет самооценку в клочья. А любовь не требует выживания. Абьюз часто маскируется под бурный роман: слезы, страсть, разрывы, примирения, «никто тебя не полюбит так, как я». Но настоящая любовь — не зависимость, не эмоциональные качели, не страх потери. Это безопасность — и ощущение, что вы дома.

Эти мифы опасны не потому, что звучат глупо. А потому, что они звучат привычно. Они легализуют боль. Оставляют жертв в тишине. Они делают насилие невидимым. И пока мы не разрушим эти мифы, мы будем продолжать путать абьюз с «особенностями характера», «семейными трудностями», «временем притирки». Но правда в том, что любовь не разрушает. А уважение не требует страха. Пора отделить привычное от нормального. И начать слышать себя.

Все ссорятся. В любых живых отношениях есть столкновения, недопонимания, эмоциональные всплески. Это не патология — это взаимодействие двух разных людей. В здоровом конфликте цель одна: сохранить связь, поняв друг друга. Даже если громко, даже если больно — ссора не разрушает вас как личность. После нее остается шанс быть услышанными, возможность договориться, место для взаимности.

Абьюз — не ссора. Это система, в которой один человек регулярно лишает другого опоры, самоценности и права быть собой. Его цель — не понять, а подчинить. Не выяснить, а проконтролировать. Не найти выход, а утвердить иерархию.

В ссоре можно спорить, но при этом не бояться, что вас накажут молчанием или унижением. Можно плакать, но не бояться быть обвиненными в манипуляции. Можно злиться, но не быть за это растоптанными. В здоровом конфликте остается ощущение: «Я важен, даже когда ошибаюсь». В абьюзе — все наоборот. Вы либо боитесь говорить, либо говорите и расплываетесь за это. Вы знаете, что любое несогласие будет использовано против вас. Вы улавливаете каждое настроение, каждую интонацию, как будто играете в шахматы на выживание. Вы начинаете жить не с человеком, а с его реакциями. Это уже не отношения. Это поле боя.

Ошибки случаются у всех. Но человек, совершивший ошибку, признает ее. Ему больно оттого, что он причинил боль. Он хочет понять, хочет исправить. Насильник — не про ошибки. Он системен. Он может извиниться, но не изменить поведение. Потому что в его картине мира он не разрушает — он управляет. И вот где проходит грань: **сложный человек** может быть упрямым, резким, с тяжелым характером — но он не лишает вас чувства собственного достоинства. **Абьюзер** делает это регулярно, тонко, методично — и при этом убеждает вас, что все в порядке. Или что виноваты в этом вы сами.