

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
<i>Эмоциональное насилие — невидимая дубина</i>	9
<i>Недооценка и преуменьшение проблемы</i>	12
<i>Легкий укол — тяжелая рана</i>	16
Что причиняет боль на самом деле	19
<i>«Я был для них пустым местом» — игнорирование и пренебрежение</i>	20
<i>Эмоциональный шантаж</i>	23
<i>В тисках энергетических вампиров</i>	25
<i>Газлайтинг: когда все внезапно ставится под сомнение</i>	29
<i>Убивающая душевная боль</i>	32
Что делает нас уязвимыми	35
<i>Особо уязвимые периоды</i>	36
<i>Когда все вдруг возвращается</i>	41
<i>Дело в генах или в устройстве мозга?</i>	44
Шрамы на душе остаются навсегда	49
<i>Неуверенность и уязвимость</i>	49
<i>«Простуда души» или тяжелая травма?</i> <i>Насколько сильно ранят обиды</i>	53

Как эмоциональное насилие разрушает здоровье	57
Ослабленная психика — ослабленный иммунитет	58
Мозг тоже страдает	59
Как обида и унижение разрушают сердце и другие органы.	61
Сердце, чего же ты хочешь?	66
Уход за больными родственниками: когда тревога разрушает здоровье	69
Как стресс разрушает организм	71

Детская уязвимость	77
Когда младенец не получает отклика	77
Нежность вместо «заморозки»	80
Учительские выговоры	83
Черная педагогика.	86
Демотивация в родных стенах	90
Фитиль для чувства вины	93
Длинные тени тирании	97
Мама, хватит!	103
Уставившись в экран: когда дети и партнеры борются за внимание	105
Сила для жизни: как важна отцовская любовь	109
Укреплять уверенность в себе.	111

Неужели это любовь?

Повседневные раздоры в отношениях	115
Пассивная агрессия	115
Повседневный ужас в отношениях	117
Тихое насилие	118
«Она была в постели просто бомба!»	121
Доказательства любви по требованию.	125

Профессиональное обесценивание	129
Публичная порка от начальства	130
«Темная триада» начальников-психопатов	133
Мы не раскрываем причин	138

Здесь вам не рады	140
Испытание для «Незавершенных».....	142
Власть начальника	146

Унижение как принцип:

властная вертикаль в армии и спорте	153
Без шансов: в «ловушке норм»	153
Чемпион мира на скамейке запасных.....	162
Со скамейки запасных в Лигу чемпионов	164
«Позорище, а не игра»	167

Когда врачи вредят здоровью:

эмоциональное насилие в медицине.....	171
Может, еще немного?	171
Правда, даже если она ранит	181
Негативные ожидания в медицине: сила дурных мыслей	188

На обочине общества: изоляция и пренебрежение..... **195** |

Затравленные, тревожные, больные — как отвержение калечит психику.....	195
«Этого еще заберите» — травля в школе и спортивных секциях.....	198
Фэтшейминг и дискриминация полных	202
«Как ты, ходить хочу, говорить хочу...»	207
Унижение напоказ — кастинги, шоу талантов и бессовестное жюри	210
Ваше мнение важно для нас!	212

Чувства как капитал **217** |

Когда перегрузки и нестабильность подрывают здоровье	217
Жизнь, сотканная из противоречий: быть собой и все время улыбаться	221

Агрессоры и жертвы **227** |

Подавленная агрессия	229
Вопрос близости и дистанции	233

Тревога: признаки надвигающегося эмоционального насилия	234
Оскорбления, унижение, пренебрежение — разве это насилие?	237
Эмоциональное насилие — «проблема богатых» или угроза психическому здоровью?	240
Тяжелая травма или «всего лишь» сильная обида?	242
Когда травма перерастает в расстройство	245
Что помогает и как можно себя защитить	249
Что можно принять, а что изменить	251
Как распознать и обезоружить эмоционального агрессора	254
Не терпеть и не подчиняться	256
Внимание к собственным чувствам	259
Сочувствие вместо эмоционального насилия	262
Закаляют ли нас подколки?	263
Таблетка от душевной боли?	264
Спрей от травмы?	268
Снизить уровень стресса	270
Послесловие: заботиться, делиться, любить	275
Благодарности	277
Библиография	281
Примечания	295

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эмоциональное насилие — невидимая дубина

Мать вдруг упала. Внезапно, без предупреждения. Она лежала, вытянувшись на ковре в гостиной, и не шевелилась. Маленькая девочка застыла рядом в ужасе.

«Я бегала вокруг нее, перепуганная насмерть, пыталась ее поднять, — вспоминает дочь много лет спустя, уже будучи взрослой. — Казалось, прошла вечность, прежде чем она встала. Она пошевелилась лишь тогда, когда я забилась в угол и, рыдая, окончательно обессилела».

Жестокий воспитательный ритуал матери, судя по всему, быстро дал желаемый результат. «Стоило мне повести себя не так, как хотела мама, — она притворялась мертвой. И очень скоро я стала делать все в точности так, как ей было нужно, до мелочей». Для маленькой девочки не было ничего страшнее мысли, что своим «плохим поведением» она убьет мать. Если бы с самым любимым человеком что-то случилось, она винила бы себя всю оставшуюся жизнь. От этого ее охватывал панический ужас. Так уже в раннем детстве был

заложен фундамент: чувство вины и муки совести всякий раз, когда кому-то рядом становилось плохо.

«Такие родители обычно говорят: “Да мы же никогда и пальцем ребенка не тронули”», — комментирует Карл Хайнц Бриш историю матери, которая притворялась мертвой, раз за разом вгоняя дочь в панику. Бриш возглавлял отделение детской психосоматики и психотерапии клиники имени доктора фон Хаунера при Мюнхенском университете. И это правда: когда человеку причиняют душевную боль, физическое насилие часто вообще ни при чем. Бриш изучает, как формируются и развиваются привязанность в раннем детстве, отношения между детьми и родителями в первые месяцы и годы жизни и то, что в этом процессе может пойти не так. С последствиями нарушенной привязанности человек сталкивается на протяжении всей жизни.

«Последствия подобных методов воспитания весьма серьезны, — говорит Бриш. — Меняется мозг, меняется тип привязанности, растет предрасположенность к различным злоупотреблениям. Нередко такие пациенты, став взрослыми, сами начинают “притворяться мертвыми”». Так эмоциональное насилие передается следующему поколению. Более того, пострадавшие часто воспроизводят те же модели поведения, которые им когда-то пришлось терпеть от собственных родителей или других близких людей.

Больше двух недель он не давал о себе знать. Она писала ему — никакой реакции. Несколько раз оставляла сообщения на автоответчике. Ответа не было. Они встречались всего несколько месяцев, и ни с одним мужчиной она еще не переживала подобного. А потом он как ни в чем не бывало

приехал с цветами и предложил провести вместе выходные. Он ничего не объяснил, не извинился и не видел в этом проблемы. Наоборот, он ждал, что она воспримет его исчезновение как нечто само собой разумеющееся. «Не драматизируй», — сказал он.

Она все же уступила, провела с ним насыщенные выходные и была покорена его обаянием. Ее впечатлили его подарки, а за ужином он был просто неотразим. Разве другие постояльцы отеля не бросали взгляды в их сторону — так галантен был ее спутник?

После он снова пропал на целую вечность. Она написала короткое приветствие — тишина. Предложила встретиться — ответа не было. Когда она сказала, что с трудом выносит такое равнодушие и пренебрежение, он переложил всю вину на нее: «Ты слишком на меня давишь, мне нужна свобода, твоя подозрительность — это какая-то патология». Вскоре она и сама начала сомневаться в себе. В конце концов окружающие открыли ей глаза: она ищет в себе недостатки, хотя очевидно, что именно ее партнер манипулирует и игнорирует ее желания и чувства.

Во время обхода заведующего отделением лечащий врач только что представила свою пациентку. Свита врачей и медсестер уже выстроилась в коридоре, готовая войти в следующую палату. И тут заведующий произнес мягко, глядя на молодого врача: «Интересный случай. Вот только вы, судя по всему, не поняли ровным счетом ничего, а ваши предложения по лечению граничат с причинением вреда здоровью». Тон его был подчеркнуто заботливым — и оттого особенно гадким. Заведующий продолжал: «Возможно, вам следует сменить профессию. Так будет лучше для всех».

Эмоциональные нападки, грубости, подлые интриги — все это может случиться где угодно. Это происходит как бы между делом, ежедневно, повсюду, где люди оказываются рядом. Примеров тому множество — на работе, в школе, в кругу друзей и клубах по интересам, в отношениях и уж тем более в семье.

Обиды, унижения и пренебрежение не просто ранят — они способны нанести серьезный вред душевному здоровью и привести к хроническим заболеваниям. Последствия эмоционального насилия для психики и тела огромны, однако их по-прежнему недооценивают.

Недооценка и преуменьшение проблемы

В начале 2000-х Карл Хайнц Бриш организовал в Мюнхене международную конференцию, посвященную привязанности в раннем детстве. Это мероприятие быстро превратилось в авторитетный симпозиум: каждый год в октябре эксперты со всего мира в течение трех дней обсуждают, как нарушения отношений в раннем детстве отражаются на дальнейшей жизни и как они могут привести к формированию типичных моделей поведения, патологических изменений и страхов.

В 2016 году, когда Бриш проводил конференцию в пятнадцатый раз, он выбрал темой эмоциональное насилие. Привычный ход событий оказался нарушен: все места на мероприятие были забронированы за полгода. Конференция и раньше собирала много участников, но такого ажиотажа еще не бывало¹. Тема эмоционального насилия привлекла около 1500 человек.

По-видимому, столь высокий интерес объясняется еще и тем, что частота, повсеместная распространенность, а также

серьезные последствия эмоционального насилия до сих пор преуменьшаются. Можно говорить о двух заблуждениях: с одной стороны, недооценивается, насколько часто люди сталкиваются с эмоциональной грубостью и пренебрежением, а с другой стороны, последствия этих повседневных унижений и оскорблений принято считать пустяком, не стоящим внимания. От тех, кто стал жертвой, ожидают, что они будут безропотно сносить страдания, связанные с эмоциональным насилием.

Не каждая обида — эмоциональное насилие

Еще в 1930 году немецко-американский психиатр Эрвин Штраус в работе «Событие и переживание» (Geschehnis und Erlebnis) показал: не всякое оскорбление или обида непременно влечет за собой тяжелые последствия для тела и психики. Событие — это то, что произошло на самом деле: например, отвержение родителями, унижение со стороны учителя, бойкот друзей. Но то, как человек переживает и перерабатывает случившееся, зависит от его индивидуальных особенностей: насколько устойчива его психика, какими внутренними ресурсами и запасом прочности он обладает, на какой период жизни пришлось это событие.

Порой связь между событием и переживанием оказывается на удивление слабой: даже тяжелые унижения человек переносит сравнительно легко. В других случаях, напротив, небольшое потрясение может иметь длительные последствия. Кто возьмется судить о том, что на самом деле чувствуют жертвы жестокого эмоционального насилия в раннем детстве? Отдают ли

они себе отчет, что выросли в бессердечной среде, лишенные тепла и утешения? И если так — воспринимают ли они последующие попытки унижения как душевные муки?

Сколько людей страдает от эмоционального насилия, точно неизвестно. В специальной литературе часто говорится об аверсивных, то есть болезненных, вызывающих негативный эффект, переживаниях, с которыми знакомы около 60% населения. Однако здесь имеются в виду не только обиды и унижения, но и глубокие потрясения — например, серьезные несчастные случаи или утрата близких. Сюда же относится эмоциональное бремя, которое ложится на плечи человека, пережившего физическое или сексуальное насилие.

Где проходит граница, за которой обида, пренебрежение и душевная травма становятся эмоциональным насилием? Однозначного ответа нет — многое зависит от субъективных ощущений самой жертвы. Некоторые терапевты говорят об эмоциональном насилии в тех случаях, когда негативный опыт продолжает всплывать в повседневной жизни снова и снова на протяжении месяца или дольше, а воспоминания о нем не тускнеют. Впрочем, подобные временные рамки условны: иногда даже после очень тяжелых недель обида проходит и почти не оставляет следа. А бывает наоборот — единичное переживание въедается в душу все глубже и глубже, нанося непоправимый урон.

Даже в психиатрии, психосоматике и психологии эмоциональному насилию до сих пор уделяют сравнительно мало

внимания. А если о нем и говорят, то чаще всего имеют в виду последствия войн, пыток, беженства; тяжелые несчастные случаи; жестокость и бессердечие, с которыми столкнулись, например, сирийские дети, потерявшие родителей в гражданской войне и пережившие ужас многомесячного бегства. Или же речь идет о систематических истязаниях — таких, какие были задокументированы в румынских детских домах времен диктатора Николае Чаушеску. Порой тема всплывает в связи с громкими уголовными делами, вроде похищения Наташи Кампуш. Из-за своей изощренной жестокости подобные истории могут месяцами будоражить общественность. Кампуш похитили в 1998 году, когда ей было 10 лет; более восьми лет — если точно, 3096 дней — мучитель держал ее в подвале под своим гаражом. Подобные травмы, как правило, оставляют глубокие душевные шрамы, но, к счастью, такие события случаются крайне редко. Сравнивать их с повседневными формами эмоционального насилия было бы некорректно: это разные явления. Повседневное насилие — это исподтишка нанесенные удары, унижения и обиды, холодное пренебрежение. Эти мелкие подлые попытки для души знакомы почти каждому. Они происходят почти во всех сферах жизни — везде, где люди взаимодействуют, где один зависит от другого и где есть возможность злоупотребить неравенством в отношениях. И тем не менее мы слишком часто просто проходим мимо.

А между тем последствия для психического и физического здоровья могут быть весьма серьезными, особенно когда человека намеренно обижают, ранят, унижают. Целенаправленное причинение вреда, явная злоба и ненависть действуют на психику особенно разрушительно: они показывают, с какой степенью презрения агрессор стремится обесценить свою жертву. Когда родители, близкие родственники

или другие значимые люди выражают свое недовольство столь деструктивным способом, это ранит очень глубоко.

Подобное случается сплошь и рядом, однако о повседневных гадостях и жестокостях, крупных или не очень, на которые способны люди, по-прежнему говорят слишком мало. Порой их и правда удается быстро забыть, особенно если обида была нанесена сгоряча, явно без злого умысла, и за ссорой последовало быстрое примирение. Но иногда они приводят к глубоким травмам, и все же их просто терпят или воспринимают как должное, как нечто неизбежное.

Эта книга — о повседневном эмоциональном насилии. О череде обид и оскорблений, о травле и отвержении, которым многие из нас подвергаются снова и снова, причем на удивление часто. Ведь эти атаки на душу не проходят бесследно: они не просто обижают, но иногда даже приводят к болезням. Это яд, который медленно просачивается в семьи, отравляет отношения или превращает работу в пытку.

Что же такое эмоциональное насилие? В каких формах оно проявляется? Когда обычные резкость и недружелюбие переходят в нечто разрушительное? Лучшая защита от эмоционального насилия заключается в том, чтобы распознать его как можно раньше и сразу дать отпор. Но как это сделать?

Легкий укол — тяжелая рана

Часто обидчик — или группа обидчиков — присваивает себе право судить о том, насколько серьезной была нанесенная обида. Да была ли она вообще достаточно сильной, чтобы ранить? Всем известны расхожие фразы, призванные преуменьшить значение нападок, сгладить углы и заставить жертву успокоиться: «Не делай из мухи слона», «Не будь

Предисловие

такой неженкой», «Что, уже и слова сказать нельзя?», «Тебе показалось», «Я совсем не это имел в виду», «Ты что, вообще критику не воспринимаешь?», «Хватит устраивать трагедию на ровном месте», «Надо уметь держать удар».

Примерно так отвечают тому, кто все же решился пожаловаться на то, что его обидели, унизили, растоптали. Между тем правило здесь одно: в расчет следует принимать только субъективную степень страдания, и ничто иное. Боль невозможно измерить объективно. Со стороны невозможно судить, насколько сильно ранило человека злое слово или гадкий поступок, как мучительно отвержение. Это знает и чувствует лишь тот, кто оказался жертвой.

И еще один важный момент: следы эмоционального насилия невидимы и окружающие их, как правило, не замечают, хотя заживают они очень медленно. Множественный перелом ребер, синяки на теле ребенка — это очевидные свидетельства жестокого обращения, как и сотрясение мозга или переломы, которые, к сожалению, нередко приходится наблюдать в больницах и поликлиниках. Врачи хорошо знают типичные признаки физического насилия над детьми — и столь же хорошо знакомы с отговорками родителей и других родственников-агрессоров.

Обида, отвержение, упорное молчание, унижение или открытая ненависть переживаются так же болезненно, как и физические травмы, однако их последствия с первого взгляда не видны. Именно поэтому врачи и психотерапевты называют эмоциональное насилие «невидимой дубиной». Раны, нанесенные душе, сложнее заметить, но порой они никогда не заживают или вскрываются снова и снова на протяжении жизни. Как предотвратить эмоциональное насилие и как справиться с его последствиями, если оно все-таки произошло, — об этом и пойдет речь в книге.

ЧТО ПРИЧИНЯЕТ БОЛЬ НА САМОМ ДЕЛЕ

Эмоциональное насилие многолико. Иногда оно проявляется как пренебрежение, изоляция, игнорирование. Иногда — как открытое отвержение и враждебность. Кроме того, существуют различные формы манипулятивного поведения: человека пытаются убедить, что он чувствует неправильно, его эмоции обесценивают или используют. Для этого в ход идут эмоциональный шантаж, газлайтинг и типичные приемы энергетических вампиров.

Существуют типичные сценарии того, как люди причиняют друг другу душевную боль, однако конкретные формы и проявления всегда индивидуальны. Для кого-то олицетворением эмоционального насилия может быть укоризненный взгляд матери, которая сурово осуждает каждый шаг своей дочери. Для кого-то — презрительный взгляд отца, который покачивает головой, в очередной раз показывая своему сыну, что не верит в него. А у кого-то даже годы спустя кожа покрывается мурашками, стоит ему вспомнить злорадный смех одноклассников, которых он считал друзьями.

*«Я был для них пустым местом» —
игнорирование и пренебрежение*

Психологи расценивают игнорирование и эмоциональное пренебрежение как травмирующий опыт. «Нет ничего больнее, чем чувствовать себя невидимкой: тебя не замечают, тебе не отвечают, — говорит эксперт по привязанности и детский психотерапевт Карл Хайнц Бриш. — Это касается и детей, и взрослых, и пар, и одиноких людей как в личной жизни, так и на работе. Есть семьи, где из поколения в поколение принято не разговаривать с тем, на кого злишься. Игнорирование используется как наказание». Внешне у таких детей все может быть благополучно, порой они даже избалованы материально — но душевно они голодают. Они не получают ни признания, ни уважения. Внимание к себе они ощущают главным образом в форме окриков и осуждения.

Некоторые ученые полагают, что последствия крайнего эмоционального отстранения родителей или других значимых людей похожи на последствия физического или сексуального насилия. При этом неважно, по какой причине родители не уделяют внимания детям: из-за алкогольной или наркотической зависимости, расстройства личности или же простой душевной холодности. Человек — существо социальное; для него жизненно необходимы обмен эмоциями, отношения, взаимодействие. История знает множество страшных примеров, которые показывают: когда людям, особенно детям, приходится жить без заботы и близости, вслед за душой вскоре начинает чахнуть и тело.

Человек — млекопитающее, однако наш вид, *Homo sapiens*, продвинулся в развитии дальше других во многом благодаря способности к сотрудничеству. Быть частью сообщества, общаться, получать отклик от другого — все это

необходимые условия сохранения здоровья². «Одиночество почти всегда делает человека больным — это подтверждено множеством исследований, — говорит Харальд Гюндель, заведующий отделением психосоматики Университетской клиники Ульма³. — Недостаток принятия и признания скандывается не только на мозге, но и на всем организме — прежде всего через повышение маркеров воспаления. Этот механизм лежит в основе многих телесных и психических заболеваний».

Еще научная работа Зигмунда Фрейда «Ребенка бьют», написанная им в 1919 году, указывает на то, что плохое обращение или проблемные отношения для некоторых людей влекут за собой меньше последствий, чем полное пренебрежение. Некоторые из пострадавших раз за разом оказываются в отношениях, где их обесценивают, и всю жизнь вынуждены бороться с последствиями. Ситуация, когда ты не вызываешь никакой реакции, не «отражаешься» в другом человеке и никак на него не влияешь, может привести к экзистенциальному ощущению собственной ничтожности и острой душевной боли. Человек буквально чувствует себя никем и ничем, оказывается без социальной и эмоциональной опоры, в пустоте.

Физическое насилие причиняет боль и сопряжено с грубым унижением. И все же, по мнению ряда ученых, порой его перенести легче, чем полное игнорирование. Разумеется, физическое насилие ничем нельзя оправдать, но в нем присутствует хоть какая-то реакция. Люди взаимодействуют, между ними что-то происходит; агрессор обращается к жертве — пусть даже в этот момент он и обрушивает на нее лишь агрессию, злобу и ненависть.

«Пренебрежение и душевные травмы оставляют биологические шрамы, от которых очень трудно избавиться, —

утверждает Чарльз Немерофф, психиатр из Университета Майами. — Именно пренебрежение может привести к самым тяжелым последствиям для тела и психики ребенка». И хотя попытка выстроить некую «иерархию ужасов» выглядит странно, последствия эмоционального насилия могут быть даже серьезнее, чем последствия насилия физического или сексуального. «Все словно замирает, тускнеет, эмоции при-
тупляются», — говорит Мартин Зак, специалист по травматическим расстройствам и психосоматической медицине клиники Мюнхенского технического университета. В большинстве случаев физического насилия у жертв, напротив, пробуждаются чувства, связанные с инстинктом самосохранения, — гнев и протест, направленные против обидчика. В этом случае у ненависти хотя бы есть цель.

А у ребенка, которым пренебрегали, вообще нет того, на кого можно было бы направить эти чувства. «Возможно, сильнее всего человеку вредит то, что он был лишен необходимого», — подтверждает Майкл Раттер, детский психиатр из Лондона. Несколько лет назад психиатры из Атланты и Майами показали, что у взрослых, переживших в детстве насилие или пренебрежение, могут возникать когнитивные нарушения разной степени⁴. У испытуемых с травматическим опытом страдала не только обработка эмоций, но и зрительная память, и способность к целенаправленному решению задач, причем именно пренебрежение в раннем детстве влекло за собой наиболее выраженные эмоциональные расстройства. Помимо эмоциональной устойчивости, ощутимо страдали интеллект и память: к душевной травме добавлялся когнитивный ущерб.

«Эмоциональное насилие, вероятно, самая распространенная и самая разрушительная форма жестокого обращения, — говорит Шелли Риггс из Университета Северного Техаса

в Дентоне. — Главная сложность для детей заключается в том, что родители одновременно и источник проблемы, и ключ к ее решению». Душевные и физические последствия особенно тяжелы, когда боль причиняют именно те, кого любишь и от кого в первые годы жизни зависишь буквально во всем. От родителей зависит, дадут ли они нанесенным ими ранам зажить или будут тревожить их снова и снова, пугая и обижая своих детей.

Если мать или отец не предпринимает никаких попыток загладить вину, взять назад обидные слова или изменить свое отвергающее поведение, это грозит расстройствами, проблемами и недугами — причем не только душевными, но и телесными. Повседневное общение, отношения с людьми — для жертв эмоционального насилия на всем этом лежит тяжелая тень, способная надолго омрачить их жизнь. Каждый, кто через это прошел, реагирует по-своему, но последствия могут давать о себе знать и спустя многие годы.

Эмоциональный шантаж

Разумеется, больше всего мы боимся разочаровать тех, чьей любви сильнее всего жаждем, потому что сами их очень любим. Ради них мы готовы на все. Поэтому особенно подло и коварно, когда именно эти люди — чаще всего родители или партнер — требуют больше чувств, внимания, заботы, чем ты способен дать, а стоит их ожиданиям не оправдаться, как они тут же начинают сомневаться в отношениях.

Именно близкие отношения чаще всего оказываются перегружены завышенными требованиями и жесткими представлениями о том, как нужно себя вести и что в них вкладывать. Когда дети вступают в подростковый возраст и начинают

понемногу отделяться от семьи, вероятность столкновения между ожиданиями и реальностью — а значит, и последующего конфликта — становится особенно высока.

«Ты прекрасно знаешь, почему мне плохо»

«Мне казалось, ты меня любишь!» Какая фраза! Удар ниже пояса — как минимум эмоционального. В ней звучит целый букет навязчивых ожиданий и требований, а вместе с ними и почти неприкрытый упрек в том, что ты их не оправдываешь или оправдываешь не в полной мере. «А у меня была надежда, что тебе хоть немного интересно, что со мной происходит» — еще один классический прием из богатого арсенала эмоционального оружия, который то и дело пускают в ход в семейных и романтических отношениях. Или вот такая: «А ты подумай. Может, и сам догадаешься, с чего это у меня плохое настроение».

Цель у всего этого одна: заставить другого почувствовать себя плохо, вызвать у него угрызения совести. Сначала его стыдят за то, что он якобы не уделял партнеру достаточно внимания. А потом в наказание заставляют еще и гадать, чем же именно недоволен обиженный. Но это игра краплеными картами: с самого начала решено, кого здесь объявят виноватым.

«Ты хоть понимаешь, как я волновалась? — говорит мать 16-летнему сыну. — Я надеялась, что ты хоть раз подумаешь обо мне и вернешься пораньше, но, видимо, я хочу слишком много. Ты вообще представляешь, каково мне?» Нет,

юноша сейчас вряд ли это понимает — он-то ни секунды не волновался, а беззаботно проводил время с друзьями.

А теперь выходит, что он должен чувствовать ответственность за то, что мать так расстроена. И хотя он при всем желании не может понять, в чем провинился, все равно чувствует себя скверно. Если он безропотно проглотит этот выпад и позволит так манипулировать своими чувствами, то в следующий раз, вероятно, ему уже не захочется выходить вечером из дома или он будет постоянно думать, что надо бы вернуться пораньше «ради мамы». Но даже если так и поступит, его не покинет тягостное ощущение, что он снова в чем-то виноват.

Впрочем, чтобы справедливо оценить ситуацию, важно учитывать и мотивы матери. Если ею движет прежде всего любовь и желание быть ближе к сыну, ее постоянная тревога, хоть и утомляет, все же по-человечески понятна. Однако если в центре — ее собственные переживания, если она на самом деле грустит о том, что не может куда-то сходить или еще как-то развлечься, тогда она манипулирует чувствами сына. Какое-то время он, вероятно, еще потерпит эту удушающую заботу и будет приходить домой пораньше, стремясь ей угодить, но в один прекрасный момент резко отстранится, поняв, что дело не столько в нем, сколько в ней самой.

В тисках энергетических вампиров

Практически в любой компании или кругу друзей можно встретить человека, которому вечно что-то нужно от других. С завидной регулярностью — и совершенно без запроса — он изливает душу собеседникам, желая «наконец-то спокойно выговориться». А главное — ожидает, что им будут

постоянно заниматься, уделять ему время, всегда выслушивать рассказы о его проблемах.

Ведь у него нелегкая жизнь, судьба обошлась с ним сурово: он постоянно попадает в какие-то передраги, сталкивается с безвыходными ситуациями, жалуется на эмоциональные потрясения — и редко способен выбраться из всего этого самостоятельно. И тут на сцену выходите вы: нужно его выслушать, дать дельный совет, целиком и полностью погрузиться в его текущую проблему. «А ты бы как поступил?», «Как мне быть?», «Скажи, что ты об этом думаешь?» — вот его типичные вопросы.

Конечно, среди близких друзей, в семье и в отношениях мы все поначалу охотно готовы выслушать и поддержать. Делиться тем, что тебя гнетет, когда груз проблем становится невыносимым, — это нормально, и само собой разумеется, вы приходите на помощь. Благодарность не заставит себя ждать: «Ты мне так помог!» — говорит он, но на этом дело не заканчивается. Вашей помощи никогда не бывает достаточно.

Это очень срочно

Она звонит, не задумываясь, удобно ли это, не спрашивая, есть ли у подруги сейчас время с ней общаться. «Клара, это очень важно, мне срочно надо с тобой поговорить, — заявляет 38-летняя женщина. — Он хочет меня бросить, я этого больше не вынесу». Клара уже знает сценарий таких разговоров. Она хочет успокоить, утешить подругу — и между делом сообщить, что как раз укладывает детей спать.

Но Кларе не удастся и рта раскрыть. «Ты мне сейчас в самом деле очень нужна, я не знаю, что делать, —

продолжает подруга. — Я просто больше не могу». Как бы жестко это ни звучало, даже эти крики отчаяния — часть привычного ритуала их регулярных созвонов. А Клара ничего не может с собой поделать: слышит, что подруге плохо, и невольно ввязывается в это. Муж закатывает глаза и идет сам укладывать детей. Проходит почти два часа, прежде чем их разговор заканчивается. После него Клара чувствует себя опустошенной и выжатой. Однако решения проблемы как не было, так и нет. Следующий звонок пройдет практически по тому же сценарию.

Как распознать энергетического вампира

- Он везде видит проблемы и крайне редко — их решения.
- Темы жалоб практически не меняются: он годами жалуется на невыносимого партнера или мерзкого начальника, но ничего не пытается изменить.
- В отношениях он много берет и мало дает.
- Он настойчиво требует ответов, советов, внимания и времени — причем немедленно, без отлагательств.
- Если ему уделяют недостаточно внимания, он может угрожать лишением любви или прибегнуть к другим манипулятивным практикам.

Даже в близких отношениях не всегда находится достаточно времени и душевных сил, чтобы посвятить себя другому. Иногда момент просто неподходящий, и человек чувствует, что не готов сейчас вникать в чужие проблемы. Если же, невзирая на это, от него продолжают

настойчиво требовать внимания, отношения довольно быстро оказываются под угрозой. Есть люди, которые хотят говорить исключительно о своих трудностях и проблемах, навязывая их окружающим. Они не замечают сигналов, указывающих на то, что их собеседнику это уже не под силу, что он не всегда способен погружаться в чужие заботы — а порой и не хочет. Они снова и снова задают одни и те же вопросы и озвучивают одни и те же проблемы: «Что же мне делать? Как бы ты поступил? Не знаю, что мне делать».

Конечно, в жизни каждого бывают периоды, когда все летит кувырком. В такие моменты близкая подруга или друг — спасение, порой жизненно необходимое: нужно же где-то найти опору, укрыться в тихой гавани. Но тот, кто продолжает давить, требуя ответов и решений, неизбежно нарушает баланс между «брать» и «давать». Дружба и отношения во многом держатся на добровольности и взаимности. Когда один раз за разом ворошит старые проблемы и требует мнения по любому поводу — равновесия нет. Тот, на кого обрушиваются эти требования, рано или поздно чувствует себя истощенным и использованным. Энергетические вампиры могут разрушить любые отношения, поскольку используют другого лишь для того, чтобы подпитывать собственный эгоцентризм. Сами того не замечая, они думают только о себе.

Порой к этому добавляются упреки и эмоциональный шантаж по типичному сценарию: «Я думал, на тебя можно положиться. Как ты можешь бросать меня именно сейчас, когда ты мне так нужен? Не ожидал от тебя такого». Чем масштабнее несчастье энергетического вампира, тем выше его требования. Здесь важно дружелюбно, но четко обозначить границы. Если отношения дороги, стоит дать понять: дружба

не имеет ничего общего с тем, чтобы оказывать на другого давление и эмоционально его высасывать.

Дружба никогда не бывает идеально сбалансированной: то одному из друзей требуется больше поддержки, то другому. Но если перекося становится хроническим и дружба грозит превратиться в терапевтические отношения «спасатель — жертва», то самое время прояснить ситуацию: что вы можете и готовы дать, а где вашей эмоциональной вовлеченности приходит конец.

Газлайтинг: когда все внезапно ставится под сомнение

«Что я опять сделала не так?», «Ты, наверное, прав, проблема во мне», «Все ли будет готово к его приходу?», «Наверное, я слишком чувствительная, но мне давно кажется, что я недостаточно хороша для него».

Если человек постоянно задается такими или похожими вопросами, считая себя никчемным, ущербным и слабым, — велика вероятность, что он стал объектом эмоциональной манипуляции. Суть газлайтинга заключается в том, чтобы объявить чувства жертвы неправомерными, неоправданными. Агрессор раз за разом утверждает, что жертва ошибается, что она сказала или сделала нечто такое, чего сама совершенно не помнит. Манипуляции повторяются так часто, что жертва в конце концов сама начинает в это верить — или даже бояться, что сходит с ума. Ложь множится, факты искажаются, пока жертва не перестанет доверять собственным чувствам и восприятию, оказавшись беззащитной перед агрессором, полностью в его власти. Сомнения перерастают в отчаяние.

Когда мерцает газовый свет

Термин «газлайтинг» впервые был упомянут в фильме *Gaslight* 1944 года (в советском прокате — «Газовый свет»). В центре сюжета — супружеская пара, в жизни которой творится нечто странное. Пола (Ингрид Бергман, получившая за эту роль «Оскар») теряет брошь — подарок мужа Грегори (Шарль Буайе). Со стены пропадает картина, и Грегори предполагает, что ее убрала жена. Но она не помнит, чтобы ее трогала. Пола слышит шаги на чердаке, хотя тот заперт. Во время ужина то и дело мерцают газовые лампы — но Грегори якобы ничего не замечает. Исчезают ценности, привычные вещи оказываются не на своих местах, разговоры каждый помнит по-своему.

Грегори совершенно непонятны тревоги жены, он утверждает, что все эти странности ей только мерещатся. Он все больше изолирует Полу от внешнего мира и пытается убедить ее, что она, как якобы и ее мать, умершая при родах, постепенно сходит с ума. В какой-то момент Пола и сама начинает в это верить. Однако позже выясняется: Грегори намеренно сводит жену с ума ложью и манипуляциями, чтобы беспрепятственно искать в доме пропавшие драгоценности ее тети, которую он же и убил. Он прячет вещи, переставляет мебель и не только влияет на восприятие Полы, но и регулирует подачу газа на чердаке — именно этим и объясняются мерцание света и звуки шагов наверху.

Газлайтинг — это манипуляция, доведенная до изощренного коварства. Обман, ложь, расшатывание уверенности в себе — вот стандартные инструменты агрессора. Лишь изредка за этой особенно подлой формой эмоционального насилия стоит преступление, как в фильме, давшем название этому явлению. Тем не менее речь всегда идет о власти и запугивании. Наблюдение за тем, как легко удастся посеять неуверенность в собеседнике, пока он наконец не перестанет доверять собственному восприятию, может давать манипулятору ощущение собственной силы. Стоит жертве сдаться и признать, что она, наверное, ошиблась, — и дело сделано.

Американский психолог Робин Стерн описала множество примеров газлайтинга, а также различные типы людей, прибегающих к этой технике, — от «хорошего парня» до «мучителя»⁵. По ее словам, к тем, кто активно использует газлайтинг, можно отнести и президента США Дональда Трампа. Например, он однажды написал в одной из соцсетей, что его пригласили на ток-шоу леволиберального комика Джона Оливера, который часто его критиковал: «Люди Джона Оливера звонили мне, чтобы пригласить на его занудное ток-шоу, которое никто не смотрит. Я сказал — НЕТ, СПАСИБО. Пустая трата времени и сил!»

Была только одна маленькая нестыковка: Оливер никогда не приглашал Трампа и не просил никого это сделать. Тем не менее Трамп утверждал обратное и даже заявил в одной радиопередаче, что приглашений было не одно, а четыре или пять. Эта наглая ложь так сбила Оливера с толку, что он начал сомневаться в собственной памяти: может, он все-таки приглашал президента? «Меня по-настоящему выбило из колеи то, что я стал мишенью столь уверенной лжи, — признался Оливер позже в эфире своего шоу. — Я даже расспросил

сотрудников, не отправил ли кто-то приглашение по ошибке. Разумеется, ничего подобного не было».

Примечательно вот что: Оливер никак не связан с президентом США — ни лично, ни по работе, ни финансово. Он вовсе не робкая серая мышка, которую легко запугать, — скорее наоборот. И тем не менее даже такого уверенного в себе телеведущего откровенная ложь на короткое время заставила усомниться в собственном восприятии. Это говорит не о слабости характера Оливера, а о пугающей силе эмоциональных манипуляций.

Убивающая душевная боль

Солдат после долгого боя попадает в плен и оказывается полностью во власти врага. Короткое совещание — и с пленным решают расправиться без лишних церемоний. Ему завязывают глаза, и вот он уже чувствует дуло пистолета у своего затылка. Секунды тянутся бесконечно, время словно застывает. Порой жертва от смертельного ужаса мочится в штаны, что лишь сильнее веселит мучителей.

Существуют разные варианты этой психологической пытки. Либо раздается сухой щелчок спускового крючка незаряженного пистолета, ввергая приговоренного в панику. Либо победители разражаются глумливым хохотом и срывают с жертвы повязку. Они продемонстрировали высшую власть, какая только доступна человеку: власть над жизнью и смертью. Произвольным актом милосердия они пока сохранили пленнику жизнь. Но он знает: все может повториться в любой момент, а временная отсрочка не означает спасения. Ощущение собственной беспомощности и полной зависимости от чужой воли только усиливается.

Подобные сцены встречаются едва ли не в каждом вестерне и во множестве посредственных детективов — и, к несчастью, еще и в реальной жизни. Тот, кто чудом сумел спастись, буквально заглянув в глаза смерти, может получить травму на всю жизнь. Пережитый ужас впечатывается слишком глубоко. Слишком сильна была уверенность, что пробил последний час.

Когда страх отступает и все оборачивается мрачным фарсом, душевные муки порой становятся только сильнее. Собственное бессилие ощущается острее: возможно, в следующую секунду тебя все-таки застрелят, возможно — будут пытаться, а возможно — внезапно отпустят. В истории медицины сохранился случай: в 1930-х годах врачи в Индии провели жестокий эксперимент над приговоренным к смерти мужчиной. Преступнику завязали глаза, привязали руки и ноги к четырем столбикам кровати, а затем медики сообщили, что сейчас нанесут ему порезы на запястьях и лодыжках. Боли почти не будет, но он медленно истечет кровью.

Слегка оцарапав кожу жертвы, врачи прокололи маленькие дырочки в четырех мешках с водой, прикрепленных к столбикам кровати. Внизу стояли жестяные миски, так что звук капающей в них воды был хорошо слышен. Постепенно вода капала все медленнее, дыхание мужчины тоже замедлялось, а потом он перестал шевелиться. Он умер не от кровопотери, а от веры в то, что сейчас умрет.

Ключевые идеи

- Эмоциональное насилие многолико. Психологическое пренебрежение и игнорирование порой наносят больший урон, чем физическое или сексуальное насилие. Человек — существо социальное: ему жизненно необходимо вызывать отклик в другом.
- Эмоциональный шантаж особенно распространен в семейных и романтических отношениях. Агрессор озвучивает свои ожидания, требует доказательства любви, а если его потребности не удовлетворяются, близость и прочность отношений тут же ставятся под сомнение. Так с ранних лет закладывается фундамент для постоянного чувства вины и мук совести.
- Энергетические вампиры требуют безраздельного внимания к себе. Они давят на близких, добиваясь, чтобы те еще больше погружались в их проблемы и переживания, постоянно требуя совета и помощи. Один дает, другой берет. Отношения становятся асимметричными — и долго так продолжаться не может.
- Особенно изощренная техника манипуляции — газлайтинг. Жертве отказывают в праве на собственное восприятие и чувства, так что рано или поздно она начинает искать вину только в себе. Наглая лож способна шаг за шагом лишить уверенности даже самых сильных людей.
- Оказавшись полностью во власти другого, под непосредственной угрозой смерти, человек испытывает душевную боль, которая может его уничтожить. Тотальное бессилие и произвол мучителей, способных в любой момент привести приговор в исполнение или помиловать, порождают чувство абсолютной беспомощности — оно может не отпускать долгое время или возвращаться снова и снова.

ЧТО ДЕЛАЕТ НАС УЯЗВИМЫМИ

Это давняя ежегодная традиция. Каждое лето двое мужчин, дружащих со школьной скамьи, встречаются в небольшой гостинице у озера. Несколько дней они проводят на природе: бродят по окрестностям до полного физического изнеможения, плотно ужинают по вечерам, а потом проваливаются в глубокий сон. Впрочем, эти вылазки — не только повод для радостной встречи и физической нагрузки. Каждый раз один из друзей снова и снова пускается в долгие рассказы об их школьных годах и об одном особенно злобном учителе, который постоянно его унижал. С тех пор прошло уже более 40 лет, но пережитое не отпускает его, регулярно всплывая в памяти и причиняя боль.

— Странно, а я этого учителя почти не помню, — говорит другой. — Конечно, я многое забыл, да и, наверное, приукрашиваю прошлое, но в памяти у меня осталась в основном веселая и беззаботная школьная пора.

Оба давно состоялись в жизни. Успешная карьера, семья с ее обычными заботами — в общем, грех жаловаться. Ни у того, ни у другого не заметно серьезных душевных травм или внутренних конфликтов. Свои причуды