

Содержание

Крылья феникса растут	7
В защиту выживших	12
Телеграммы из будущего	24
Коллекции злодеяний	39
Внутри токсичного облака	68
По дороге из вулкана	87
Эмиграция в безопасность	102
Вторжение прошлого	119
Маленькие свидетели	133
Эра выживших	143
Закон и порядок: ты не беззащитна	157
Планета без насилия	166

В домах летающих кинжалов
Взрастают красные цветы,
Однажды ты запросишь жалость,
Однажды ты, однажды ты.
Пусть нет слабей моих запястий,
Пускай мне некуда бежать,
Цветок питается несчастьем,
Лозой ползет по этажам.
Крылаты взмахи тонкой боли
За долгий вечер у плиты,
И ничего не видно, кроме
Цветка, не пьющего воды.

Александра Нарин
«Красные цветы»

Крылья феникса растут

Женщина идет мимо полок с продуктами как по незнакомой планете. Тело познает новые законы гравитации. Голоса людей звучат издалека. Женщина тянется к сырам и, не проверяя состав, бросает прохладный брусок в корзину. Радуетса этому простому действию. Легкая улыбка появляется и тут же гаснет — в кармане дрогнул телефон. Колотится сердце, она пытается выровнять дыхание: это же просто спам. Старую симку она выбросила в окно автобуса и соцсети закрыла, хотя они нужны для продаж.

Она знает, что в спальном районе на окраине не встретить знакомых. Но призрак жестокого человека не отстает. Подкарауливает в мессенджерах, катит дребезжащую тележку по пятам. Стоит в морозном паре от холодильников, наблюдает. «Читай состав, не видишь — в этом сыре химия», — его голос звучит монотонно. Женщина набрасывает на голову шарф, чтобы скрыть волосы, стать незаметней.

Шарф хранит слабый аромат старых духов. Мгновение она чувствует острую ностальгию по первым головокружительным месяцам с ним, и тут же накатывает волна ужаса от его выходок в последнее время. Следом — жалость, какую испытывают к детям с высокой температурой. К нему, к себе. Чувство, что у нее украли нечто очень важное. Так пульсирует травма, невидимая никому, но огромная. Женщина поворачивает к кассе. Она забывает купить то, зачем пришла. Она идет, будто только приземлилась после долгого перелета через зону турбулентности. Она — выжившая.

Выжившая — особый статус и состояние женщины, соприкоснувшейся со злом. Женщины, которая стоит на границе тьмы

и света, в сумерках. Она сильна и одновременно уязвима. За ее спиной могут быть годы оскорблений, один шокирующий удар, ночь унижений, несколько недель с неадекватным человеком, чье поведение напугало и потрясло. Она могла терпеть бесконечные месяцы контроля, десятилетия колких замечаний.

Какой бы ни была жестокость со стороны близкого — это всегда предательство, которое оставляет невидимые шрамы в душе, растерянность от несправедливости. Знания о мире превращаются в руины, рассыпаются представления о доверии, безопасности. Нужно заново строить систему координат.

Выжившие преодолевают травматические события, восстанавливают себя. Еще с 1970-х годов психологи и правозащитники предлагают использовать именно этот термин вместо «жертва», чтобы подчеркнуть силу человека, который столкнулся с преступлением, но возвращается к полноценной жизни. И речь не обязательно о чем-то уголовно наказуемом. Шрамы от экономического и психологического насилия тоже остаются надолго.

Много лет я изучаю природу агрессии, насилия, его влияния на психику. Обучаю других специалистов в супервизии, читаю лекции будущим психологам, врачам в медицинском вузе. При работе с клиентами одна из ключевых моих задач как терапевта — помочь принять решение, реализовать амбиции, обрести независимость и свободу. Особой гордостью становятся результаты клиентов, переживших абьюз. В исследовании для моей диссертации о травме домашнего насилия приняло участие 80 смелых женщин, пострадавших от террора любимого человека. Их возрождение, успехи других девушек, которые приходят на терапию, дают надежду нам всем.

Ценно наблюдать, как растет самооценка, исчезает тревога, ощущение хрупкости. Появляется ясность мыслей. Те, кто ходил в темных очках в пасмурный осенний день, сегодня идут с гордо поднятой головой.

Не зря слово «кризис» на греческом языке означает «поворотный пункт, решение», происходит от *krino*, которое значит

«разделять, просеивать, судить». Многие интуитивно используют кризис как очищение, после которого меняются привычные схемы и роли.

Но меня всерьез беспокоит, что сотни женщин не могут просто прийти на консультации, получить совет. Многие так и не перешагнули границу от насилия к нормальной жизни. Крик, который звучал где-то среди этажей многоквартирного дома, оборвался. Там теперь слышен только шелест сквозняков. На форуме ровно в полдень появлялись комментарии от неизвестной девушки. Она писала о тирании мужа. Потом комментарии исчезли. Клиентка договорилась о встрече, сказала, что подозревает серьезное расстройство у партнера. Так и не перезвонила, ее телефон отключен.

За закрытыми дверями, бетонными стенами, а иногда и у всех на глазах происходят преступления. Абьюзеры действуют так, что жертва не всегда осознает, что теряет себя. Кто-то сейчас находится в тяжелой ситуации, торопится с работы под шквал сообщений, не успевая даже подумать о том, что любовь не должна изматывать. Кто-то, наоборот, сидит в пустом офисе, оттягивая время, чтобы не возвращаться в квартиру, где воздух искрится от напряжения. Кто-то пытается объяснить подруге, как исказилось чувство реальности. Настолько, что приходится извиняться за собственные чувства, за слезы.

Токсичные люди — ловкие интеллектуальные фокусники. Иногда способны сбить с толку и полицейского, и психолога. Некоторым жертвам приходится проводить настоящее расследование, собирать доказательства того, что их жизнь медленно рушится. Они пытаются опереться на факты, которые абьюзер постоянно опровергает. Опасность насилия в том, что оно нелинейно, окутано туманом манипуляций. Часто состоит из множества мелких эпизодов, которые чередуются с нормальным и даже очень хорошим отношением.

Для многих женщин, переживающих абьюз, книги и блоги становятся единственной возможностью удостовериться, что происходит нечто страшное и оно им не кажется. Многие из тех,

кто вырвались, когда-то жадно читали одну страницу за другой. Часто с телефона и по ночам. Информация о насилии необходима. Чем больше ее будет, тем больше людей спасется, а может, и не попадет в паутину. Вовремя отстранится от деструктивного человека.

Эта книга поможет разобраться, что делать, если партнер ведет себя противоречиво, если вас настораживают некоторые события, слова и поступки. Вам некомфортно, и вы сомневаетесь — нормально это или нет.

Кажется, что вы «уменьшаете» себя, подстраиваетесь, терпите. Многое поменяли в своем привычном распорядке, у вас появился длинный список новых обязанностей.

Вы вкладываете в общение тепло и светлые эмоции, которые утекают в пустоту. Чувствуете упадок сил, будто вас медленно выпивают. Вы часто болеете, скачет вес.

Вы тревожитесь, стали подозрительны, ревнивы, хотя всегда были уверены в себе и прежде ни с кем не конкурировали за внимание.

Вы буквально чувствуете, как в душе появляются невидимые царапины, холод, тяжесть, но стараетесь не думать об этом.

Вы много плачете, угнетены, но партнер подчеркивает, что заботится о вас, добр к вам. Внешне все выглядит прилично.

Вы ссоритесь и спорите, расстаётесь и сходитесь, но причины конфликта повторяются.

Эти признаки не означают, что у вас обязательно нездоровый контакт, но стоит проверить. Наши рекомендации помогут опознать зло или успокоят.

Эта книга станет поддержкой для тех, кто понял, что абьюз — не просто модное понятие. Для тех, кто узнал о существовании токсичных людей, о том, что они среди нас. С очаровательной улыбкой появляются в тех же кофейнях и магазинах, сидят на сайтах знакомств.

Кейсы и примеры из разных глав будут полезны всем, кто пока не в отношениях или только впускает в жизнь нового человека, но намерен заранее пресечь негативный сценарий.

Всем, кто хочет аккуратно и тактично помочь подруге или знакомой, попавшей в беду.

Всем, кто осознает насилие, но пока не решается выйти из отношений и надеется на изменения.

Всем, кто находится в процессе расставания или покинул абьюзера, а также тех, кто раздумывает, не вернуться ли.

Всем выжившим, кто преодолевает травму.

Эта книга придаст вам сил. В ее создании участвовали мои клиенты. Чтобы помочь другим женщинам, они поделились личными историями. Эти истории мы публикуем с их разрешения и согласия.

Что бы ни происходило, знайте — вы не одна. Мы вместе пройдем через сомнения и трудности.

В защиту выживших

Ломаная линия насилия

Насилие не выглядит как ровная линия, начерченная одним цветом. Это ломаная разных оттенков. В рисунок вкрапляется незапланированная нежность, минуты спокойствия, влечение, повседневные разговоры, смешные шутки. Не зря говорят, что зло лукаво, то есть хитро, извилисто. Мы не сразу осознаем его.

В словах женщин, которые находятся внутри опасного цикла, слышны нотки оправдания, попытки понять партнера, остаться ему другом.

«Просто он своеобразный человек».

«Наверное, я не разобралась».

«Видимо, я слишком навязчива».

«Мне просто нужно соблюдать его правила, и он станет хорошим».

Люди с добрым сердцем берут ответственность на себя. Признают себя соучастниками и виновниками насилия.

«Ударами он приводил меня в чувство, чтобы я успокоилась. Я во всем виновата сама, провоцирую его».

«Мне не надо было парить ему мозг».

Многие ошеломлены и не могут дать ясной оценки событиям.

«Он говорил, что у нас все хорошо и не стоит переживать. Он никого не обижает. Потом удары по лицу во время ссоры опять повторялись на кухне».

«Он сказал, что я дура и у меня из-за этого отберут детей. Назначат экспертизу и признают невменяемой. При этом с другими женщинами и со своей мамой он ведет себя услужливо».

«Он повторял: “Я же тебя по органам не бью, потому что люблю”, и я верила».

Почти в каждом рассказе звучит глубокая растерянность.

«Он уже бил меня по лицу, пару раз пинал, об этом знают даже его родители».

«Он мне постоянно обещал больше не поднимать на меня руку. Мне обидно, и я не знаю, что делать и как донести до человека, что меня бить нельзя».

«Я даже не кричала: боялась разбудить сына и напугать дочь».

Женщины, которые приходят в терапию, любят своих супругов, искренне хотят наладить отношения.

«Вы не понимаете, он лучший мужчина, вам просто не повезло встретить такого».

Они ценят семью и не видят себя вне ее.

«Куда я пойду? У меня ничего нет, только дети и он».

«Я хотела сохранить наш брак для ребенка. Я была уверена, что без семьи я — ничто».

Страдая, они продолжают жалеть тех, кто причиняет им вред.

«Он без меня не сможет».

«Он очень одинокий, даже дочка от первого брака его заблокировала».

Человек с эмпатией легко прощает и дает новые шансы. До последнего находит оправдания.

«У него ужасный начальник».

«Я бы тоже была нервной, если бы выросла с такой матерью».

«После войны все такие».

«Это она виновата, она его соблазнила».

«Ведь он работает, и все держится на нем, поэтому мне он помогать не должен, а если оказывает помощь, то это по его доброте душевной».

«Видимо, слишком много на него свалилось трудностей, обременений».

Несмотря на глубокие раны, пострадавшие заступаются за близких им мужчин.

Попытки принять другого естественны. Способность к эмпатии — такая же часть здорового разума, как способность к языку, к ориентированию в пространстве. Сострадание было присуще людям еще на заре истории. На стоянках первобытных общин археологи находят свидетельства заботы об искалеченных одноплеменниках, которые не выжили бы в одиночку в дикой саванне. Сочувствие, умение прощать — встроенные опции человека с целостной психикой. Они помогают нам налаживать контакты, дружить годами. Но из-за них же мы остаемся с теми, кто медленно разрушает нас.

«Я игнорировала каждый красный флаг»

Тихий внутренний голос предупреждает об опасности. Задолго до первого акта насилия интуиция нащупывает нечто странное. Ощущение кажется нерациональным — ведь рядом очаровательный человек. С ним интересно и весело. Да и логично считать хорошим того, кто внимателен к нам и *пока* не сделал ничего ужасного.

Присмотреться к тревожным сигналам, прислушаться к шепоту интуиции в начале отношений непросто. Это значит, что мы должны «отказаться от сладкого». Ни с того ни с сего выйти из ярких эмоций, наслаждения влюбленностью.

«Я чувствовала, что здесь что-то не так, но не могла понять, что именно. Я восхищалась им, буквально трепетала. Влюбилась сильно. Потом столько раз уходила и возвращалась, это длилось много лет».

«Я была на высоте, ходила с ним как королева. Такого я вообще не испытывала в жизни. Конечно, я не хотела разбираться, нормально это или не нормально».

Теплые чувства, желание быть рядом вынуждают объяснять странные ощущения от контакта самыми разными причинами.

«Думала, он такой проблемный, потому что по гороскопу Скорпион».

«Я игнорировала каждый красный флаг, потому что он был на пять лет моложе, считала, что дело в возрасте, мужчины ведь поздно взрослеют».

«Просто была уверена, что это из-за менталитета, культуры, в которой его воспитывали».

Кто-то, наоборот, списывает первую грубость на угасание любовной эйфории.

«Привык ко мне, не вечно же быть романтике».

«Просто мы вошли в другой этап».

«Это обычный мандраж перед свадьбой».

Интуиция подсказывает неладное, но у ощущений нет формы, нам сложно расшифровать внутреннее послание. Оно кажется нерациональным. В терапии пострадавшая женщина рассказывала, как сильное беспокойство накрыло ее в терминале вылетов.

«Я не боюсь летать, аэропорт со всеми его ресторанчиками, огнями на взлетной полосе — для меня всегда праздник. Но тогда такая тяжесть была на душе. В какой-то момент даже испугалась, что разобьется самолет, но отмахивалась от этих мыслей».

Полет прошел гладко, но на встрече с любимым мужчиной она узнала, что такое абьюз.

Психика считывает угрозу. Наша кожа воспринимает холод, обоняние может распознать приближение ливня. Но не каждый догадывается, что внутренняя тревога возникает из-за нарушения в контакте.

Свет горит, а дома никого

Внутренние ощущения могут подсветить суть событий. Но автор насилия в это время трудится не покладая рук, строит вокруг будущей жертвы роскошные декорации. У интуиции нет разумных доказательств опасности, нет опыта ее считывания, а у токсичного человека — арсенал из бешеной харизмы, природного артистизма, настойчивости, умения пробиться в потаенные трещинки души.

В начале отношений некоторые жестокие личности приходят в маске родителя, дают заботу и внимание, которого так долго искала пострадавшая.

«Он относился ко мне как к дочке».

«Даже поправлял мне макияж».

«Как-то предложил заказать календарик с фотографией щенка, которого я недавно завела. Я удивилась, какой добрый парень».

«Мне нравилось, как он суетится вокруг меня».

Жертвы словно оказываются под солнцем после долгой зимы, не задумываясь о возможных ожогах.

Многие отмечают необычное единение, внезапное родство, которое возникло с первых же минут.

«Он говорил: “Ты красивая внешне и внутренне”, слушал меня очень внимательно, даже лучшая подруга не слушала меня так».

«Наша связь была очень крепкой, он спрашивал меня обо всем: о детстве, о моей работе, просил рассказывать, что я делаю в течение дня».

«Буквально на каждом шагу узнавал: “Что ты чувствуешь? Что ты думаешь?” Это был любимый его вопрос».

Опасный человек синхронизируется с личностью партнера, со взглядами, склонностями. Плетет своеобразный кокон, мирок для двоих, устроенный по нашему вкусу.

Если вы ведете блог, то все посты будут прочитаны, контент изучен. Так одна из пострадавших девушек рассказывает:

«Он поставил лайки почти под каждым фото. Знал музыку, которая у меня добавлена, присылал похожие треки. Уже после расставания я поняла, что он зеркалил мысли из моих же постов».

Происходит настоящая мимикрия. Так в природе существа более слабые паразитируют в сильном организме, адаптируются, меняют форму, цвет, уменьшаются, сплюсциваются. Так и пустой внутри человек приспосабливается к потреблению.

Многие жертвы отмечают некий захват, быстрый прорыв личной автономии. Почти физическое ощущение прорастания внутри. Внимательные женщины говорят, что токсичные партнеры сразу вели себя так, будто им заранее дали согласие на сближение. Выжившие вспоминают долгий зрительный контакт, просьбы «Подойди ближе», «Дай мне руку», желание посадить на колени, жаркие объятия в первые же минуты, быстрый переход к близости. Через несколько месяцев после знакомства поступало предложение съехаться, зарегистрировать брак, которое женщины принимали за сильное чувство, порядочность.

Очень емко отмечает одна из респонденток:

«Там сразу было понятно, что свет горит, а дома — никого, но я просто не успевала об этом подумать, все несло с огромной скоростью».

Девушка верно считала это состояние: вокруг нее расставляли бутафорию, муляж. Внутреннего содержания там не было.

Токсичный маркетинг

Психика людей, склонных к жестокости, нездорова. За нарядным фасадом — заброшенные этажи в паутине и плесени. Всеми силами опасный человек прячет черную пустоту. Иногда тьма просачивается, этот момент мы называем «красным флагом». Об этом мы подробно поговорим в следующей главе. Настоящие двери в темное пространство находятся через годы. Большинство клиентов и участниц моих исследований отмечали, что жестокость стала проявляться после трех-пяти лет отношений, конечно, есть пары, где насилие происходит гораздо раньше. Отношения могут сразу строиться на почве деструктивных паттернов. В «молодом супружестве» (до трех лет) насилие в основном не было очевидным. Об этом этапе у респондентов, как правило, приятные воспоминания и даже ностальгия.

Период завоевания жертвы, формирования у нее привычки к токсичному партнеру называют «демоверсией», «бомбардировкой любовью», «предвыборной кампанией», «сахарным шоу». Одна из клиенток назвала это время «идолопоклонничеством». Мы можем также назвать его этапом агрессивного маркетинга. Здесь есть некоторое сходство. Так экологичная реклама мягко, без давления, рассказывает о продукте, направляет бюджет в постепенное узнавание. Хищнический пиар давит на боли, обращается к эмоциям, провоцирует. Создает ощущение дефицита и отсутствия времени на раздумье.

«Ты необычная, тебя мало кто сможет понять».

«Тебе не надо ни о чем думать, я буду решать».

«Мы подходим друг другу, я нашел то, что искал».

Он дает вечное обещание чего-то прекрасного. Остальное достраивает наша фантазия.

Постепенно сбиваются логические цепочки. Бывает, жертва еще до проявлений насилия озвучивает сомнения: *«Как-то все с тобой непонятно, мутно»*, но слышит в ответ: *«Что непонятного? Каждый день встречаю тебя с работы, звоню, всегда рядом»*.

Партнер постоянно напоминает:

«Я забочусь о тебе».

«Хочу, чтобы ты была счастлива».

«Посмотри, как я стараюсь».

С виду он и вправду внимателен. Кажется, нет смысла раздувать проблему.

Многие выжившие отмечают странное состояние раздвоенности. Будто перед глазами картинка с плюшевым медвежонком, но при этом звучит загробная музыка. Говорят о помутнении сознания, тумане, околдованности. Одна пострадавшая назвала это мыльной пеной, другая — термоядерной химией.

Но эту химию создает наше собственное тело. Кортизол, дофамин, окситоцин, адреналин — гормоны стресса, радости, доверия и страха — взбалтывают в коктейль. В режиме нон-стоп партнер токсичного человека обороняется, любит, радуется, испытывает тревогу, надеется и наслаждается. Становится заложником собственного организма, который требует новой порции эйфории. Биология формирует сильнейшую привязанность, настоящую манию.

«Я так долго собиралась уходить, потому что он как будто околдовал меня. Несколько нежных слов — и я снова растекалась».

«Он был наркотиком, без которого я не могла жить».

Скользкие стандарты

Мы убеждены, что живем в одной системе ценностей с автором насилия. Мы уверены, что человек, который демонстрирует любовь, не причинит нам зла. Когда зло случается, мы не верим в него. Кажется, это недоразумение, ошибка.

Немало женщин, даже признав насилие, убеждены, что смогут регулировать агрессию. Смогут измениться сами и перестать быть жертвой. Не зря же все вокруг говорят, что отношения — это труд. Человек старается до полного истощения, а агрессия только нарастает.

Гипотеза справедливого мира заставляет верить, что жестокость заслуженна. *«Ты сама прогибаешься, надо устанавливать границы, вот если бы ты себя любила, он бы не лез».* Блюдо виктимблейминга подается под приправами «кармического воздействия», «состояния, которое притягивает абьюзеров»

Однако у выживших никогда не было такой отчаянной ненависти к себе, чтобы осознанно искать того, кто подарит им путешествие на адском аттракционе. Механизм запускался иначе, постепенно и скрытно. А охранять с утра до ночи свою автономность в отношениях — работа, с которой не справился бы и самый циничный человек.

Виктимблейминг — спорная концепция. Он означает, что жертва всегда должна осознавать опасность и принимать меры, чтобы ее предотвратить. Подростку нужно скрывать рано созревшую фигуру, женщине, которую руководство задержало в офисе, — ехать на такси, а не идти пешком от метро. Любящая жена обязана всюду носить с собой газовый баллончик.

Идея обвинения жертвы рождает такие скользкие термины, как, например, «серое изнасилование». Размывает грани между настойчивостью и принуждением, онемением от страха и протестом. Человеку с открытой раной в душе говорят: «Ты же сама к нему пришла, чем ты думала?»

Но даже в законе, который принято считать эталоном справедливости, только раз упоминается вина жертвы. Уголовный кодекс смягчает наказание, если поводом для преступления стало противоправное или аморальное поведение пострадавшего. Здесь имеются в виду случаи издевательств, унижений, которые вынудили совершить преступление. При этом закон не подменяет понятий и не называет потерпевшего преступником, хотя тот и выступает провокатором.

Выжившие, которые на пределе возможностей пытаются сохранить семью, не могут быть причиной зла. Отдавая заботу, доброту, вкладывая время, любой человек предполагает, что как минимум его не будут оскорблять. Рассчитывает на безопасность, здоровый обмен ресурсами. Но драма разворачивается, а женщине со всех сторон внушают, что уют, спокойствие дома — ее задача.

Партнер, склонный к насилию, подпитывается другими установками: надо быть brutальным, главой семьи, не подкаблучником. Поколения воспитывались на классической риторике Гоши-Жоры, который в чужом доме устанавливает правила: «А заодно запомни, что все и всегда я буду решать сам. На том простом основании, что я — мужчина». Сильная self-made woman Екатерина слушает его и покорно опускает глаза.

Статистическая лотерея

Выжившие носят деловые костюмы и уютные платья, ходят в стоптанных кроссовках и на высоких каблуках, покрывают голову платком, красят волосы в яркие цвета. Из их окон видны спальные районы, дворики загородного комплекса, деревенская грунтовка, бедные кварталы и изящная архитектура исторической застройки. Одни из них учатся, другие зарекомендовали себя отличными профессионалами, третьи занимаются домом. Они могут быть многодетными мамами, могут вовсе не иметь детей. У них разный цвет кожи и разрез глаз.

Они есть во всем мире. Если смотреть на карту, отражающую статистику домашнего насилия, то вся планета выглядит воспаленной зоной. В некоторых регионах насилие вызывает общественное осуждение, в других вплетается в культурные нормы. Но нет мест, где оно было бы ликвидировано полностью. По данным ООН¹, 840 млн (!) женщин хотя бы раз в жизни подверглась физическому или сексуальному насилию со стороны интимного партнера. Эта

¹ <https://www.who.int/ru/news/item/19-11-2025-lifetime-toll--840-million-women-faced-partner-or-sexual-violence>.

статистика очевидных случаев, в нее не входит эмоциональное насилие, которое причиняет огромный вред и часто приводит к другим видам насилия, если человек подвергается ему с детства.

При этом социальное напряжение, ускорение ритма жизни, военные конфликты, экономические кризисы, зависимости поставляют в общество людей, способных на жестокость. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый восьмой человек в мире страдает тем или иным психическим или поведенческим расстройством. Распространенность нарциссического расстройства личности составляет примерно 1–2%, но может достигать 6,2%, психопатии — примерно 4,5% у населения в целом. Около 10% населения, не будучи клиническими психопатами, проявляют психопатические черты. «Выиграть» в статистическую лотерею не так уж нереально.

Отношения со сложными партнерами чаще всего достаются людям чувствительным, отзывчивым, склонным прощать. В абьюзивные циклы попадают доверчивые, с романтическими представлениями о любви, которые способны увидеть красоту в самых повседневных вещах. Есть среди них очень ответственные, которые с юных лет самостоятельно решали все бытовые задачи, заботились о младших братьях и сестрах, старшем поколении. Все они — настоящие сокровища общества. Таких людей нужно оберегать, а не уничтожать.

В биографиях многих пострадавших мы находим истории насилия из детства. В каждой группе, которая приходит ко мне на терапию, около 70% участниц в детстве сталкивались с жестокостью в разных формах. Их воспитывали холодные родители, к ним предъявляли высокие требования, наказывали физически. Они наблюдали агрессию в первой семье и не знают, какие отношения считать хорошими. Некоторые очень юными пережили сексуальное насилие. Есть пострадавшие, которые, едва достигнув совершеннолетия, сбежали от тяжелой домашней обстановки в сожительство и брак, которые становились не меньшим испытанием.

Детские травмы жертв насилия похожи на травмы тех, кто причиняет вред. И те, и другие пережили в детстве примерно

одинаковый стресс, отвержение. Однако выжившие оказались сильнее — сохранили эмпатию, человечность. Их боль не разрушает близких.

Не существует строгого правила, по которому в абьюз попадают исключительно люди с травматичным опытом. Некоторые черты у выживших проявлены ярче, но это не значит, что все люди с такими особенностями обречены страдать. Жизнь не всегда вписывается в схемы. Девушка из семьи, где оба родителя были нарциссы, не замечали ее проблем со здоровьем, высмеивали увлечения, встретила искреннего человека, который поддерживал ее хобби, у них маленький семейный бизнес. Дочь строгого отца, адепта армейской дисциплины, в браке с мягким и веселым мужем. Вычислить точные алгоритмы, заранее выдать диагноз на будущее нельзя. Есть и мужчины, которые ведут себя достойно, а через некоторое время возникает зависимость, которая меняет их до неузнаваемости. Кто-то получает травму в период брака. Например, еще недавно спокойный и рассудительный военный после участия в боевых операциях не может сдерживать гнев. Один человек за жизнь может побывать в разных состояниях и ролях.

Ко мне обращаются не только женщины со сложной предысторией, но и выросшие в семьях, где царили тепло и уважение, дочери заботливых отцов. Они также столкнулись с насилием во взрослом возрасте. Правда, у детей из любящих семей есть преимущество в более крепкой личной целостности. Но это не значит, что они не знакомятся и не вступают в отношения с опасными людьми. Травмы, автономность, самооценка влияют на развитие событий уже в процессе, внутри токсичного пространства.

В онлайн-сообществах пострадавших от абьюза мы видим потрясающе красивых женщин с интересными профессиями и хобби. Человек, который случайно забрел на такую страничку, может решить, что попал на кастинг у известного режиссера. Токсичные люди выбирают ярких и уверенных, тех, кто светится.

В союзе с другой женщиной автор насилия ведет себя по отработанной схеме, только меняет декорации, вносит на сцену новую бутафорию. В новых отношениях выжившие даже удивляются

поначалу, что получают заботу «просто так», не участвуя в гонке по удовлетворению капризов взрослого мужчины. Здоровый человек ценит те черты характера, которые эксплуатировал партнер, склонный к жестокости.

Если задать выжившим, которые уже исцелились, вопрос: «Согласны ли вы с тем, что у вас были слабые границы, низкая самооценка на момент встречи с автором насилия?», ответ будет примерно таким:

«Он выбрал меня за мои лучшие стороны. Те, которых у него нет и не будет. Но он изучал каждый миллиметр моих границ, искал слабые места. Он смог ранить меня, но не уничтожил».

У жестоких людей нет внешних маркеров, как нет их и у жертв. Обычным людям сложно с первых же дней сканировать их на проявление агрессии. В кругу друзей многие из них добры, обаятельны. У них спрашивают совета, после их шуток слышны взрывы хохота. Умны и изобретательны на работе, их считают ценными сотрудниками. Одна из исцелившихся как-то сказала: *«С виду они такие же, как мы. Откуда я знала, что они вообще бывают? Лучшие б я дома с кошками просидела, чем так встрять».*

Беда любой жертвы не в душевных трещинках из детства, не в излишней доброте, мягком характере, высокой ответственности, а в отсутствии достаточных и своевременных знаний. Без знаний не работают подсказки психики, трудно анализировать поступки партнера, замечать тревожные тенденции. К сожалению, информацию о насилии начинают искать, когда оно уже случилось и набирает обороты.

Телеграммы из будущего

Со скоростью льда

Ехали в сумерках, дальними улицами. Заходили в дом осторожно, говорили намеками. Спрашивать прямо боялись — в случае отказа страдало доброе имя семьи, а жених получал клеймо непригодного для брака. Позже родители невесты отправлялись смотреть хозяйство, проверяли дом, в который отдадут дочь. Присматривались, советовались с родней. Передумать могли на любом этапе. Династические браки в высших сословиях планировались годами — чтобы увеличить благосостояние, укрепить власть семейства. На востоке до сих пор приняты неторопливые помолвки, витиеватые брачные переговоры. Патриархальный путь, конечно, не защищает от насилия и травм, после свадьбы запускаются другие установки и представления о роли женщины. Но мы можем добавить в нашу стремительную жизнь рациональную часть неторопливых традиций — рассудительность, медленное сближение, планомерное узнавание, которые создают дополнительный защитный слой.

Во многих компаниях при приеме даже на временную работу эйчар проводит серию психологических тестов, проверяет совместимость кандидата с коллективом. Почти в каждой организации предусмотрен испытательный срок. Отправляясь в путешествие, мы тщательно изучаем отзывы об отелях и локациях. Прежде чем заказать любую вещь на маркетплейсах, смотрим рейтинг, фотографии реальных покупателей. Книжки

и фильмы выбираем по ознакомительным фрагментам, трейлерам и рекомендациям.

Только в отношения вступаем как в стремительное течение. Чувство само выбирает нас, действует за пределами воли. Классики всех эпох отмечали нелогичность любви.

«Разве можно выбирать в любви, разве любовь — это не молния, которая поражает тебя вдруг, пригвождает к земле посреди двора?» — спрашивал Хулио Кортасар в своей «Игре в классики».

«Любовь пребывает на вершинах, над долинами разума. Это существование возвышенное, венец бытия», — размышлял герой романа Джека Лондона Мартин Иден. Грандиозное чувство погружает в красивое и естественное состояние, которое может стать основой крепкого союза. Но оно же порой искажает реальность, застилает глаза.

Со времен греческих трагедий, поэзии средневековых трубадуров и миннезингеров создавался образ «безумия, насланного богами», стремительного, как полет стрелы. Литературные, кинематографические тропы сформировали и закрепили представление о том, что в любовь следует бросаться, отдавая всю себя. Нам с детства транслировали концепцию любви, которая вспыхивает от одного взгляда.

Открытость чувству, ожидание отношений побуждают нас внедрять эту концепцию в свою жизнь. Безусловно, с первого взгляда рождается симпатия, притяжение. Возникает гормональная реакция на физическую привлекательность. Но любовь ли это? Когда мы любим родителей, детей, родной город, нас не трясет от волнения, мы крепко спим по ночам. Любовь — чувство теплое, оно дарит покой.

Влюбленность запускает проекцию: мы смотрим на человека, мечтаем и фантазируем о нем, приписываем хорошие качества, преувеличиваем достоинства. В этот период человек необыкновенный не потому, что он как-то отличается от всех жителей планеты, а потому, что мы влюблены. Да и сам он не покажется с неудачного ракурса. Только время проявит истинный характер. Как отмечал Джон Фаулз в романе «Волхв»: «Подчас

любовь — это просто твоя способность любить, а не заслуга того, кого любишь».

Неосознанно руководствуясь представлениями о любви как о хаотичном порыве, мы забываем о своих интересах и даже о безопасности. Вдруг становится стыдно показаться несвоевременной, встать, одеться и уйти. Внутренняя деликатность и скованность мешают сказать, что прикосновения в первые минуты встречи неприятны. Мы путаемся в чувствах, не слушаем себя.

«Он обиделся, как ребенок, сказал, что это красивый артист, даже назвал цену за ночь, пришлось согласиться».

«В аэропорту он мне не понравился, но раз я уже прилетела, куда было деваться».

Оживает печаль маленькой девочки по неполученной когда-то любви родителей. Крупицы тепла кажутся огромным солнцем. Возвращение в холод одиночества вызывает ужас.

«Я так радовалась, что кто-то полюбил меня, что я кому-то интересна».

«Так ко мне никто в жизни не относился».

«Я боялась, что не переживу, если потеряю его».

За последние десятилетия радикально изменились практики знакомств, в них добавилась скорость и неопределенность. Предыдущие поколения находили спутников на танцах, в стройотрядах, рабочем коллективе, в компаниях друзей. Как правило, знали или легко могли узнать его предысторию. Общение пары происходило в рамках сложившегося социального круга и в какой-то степени контролировалось им. Сейчас долгие приготовления сократились до свайпа. Каждый из нас должен описать себя «кратко и с юмором». У профиля есть несколько секунд, прежде чем он утонет в потоке других анкет. Система выдает загадочную личность с отфильтрованной фотографией, непохожим образом мыслей, а иногда и культурой. Мы остаемся один на один с незнакомцем из приложения.

Но просыпается неутолимая жажда. Желание получить именно эту любовь, здесь и сейчас, а какая она будет — там разберемся. Мы сразу начинаем кропотливую работу над отношениями.

Тратим тонны сил, чтобы удержать и сохранить зыбкий контакт. Вкладываясь, привязываемся всем сердцем. Инвестиции порой настолько велики, что отступить немислимо, даже когда вокруг не просто красные флаги, а вой сирен, вспышки мигалок.

А стоит чуть замедлиться на краю, на месяц-другой продлить узнавание. За это время отсеются нетерпеливые, манипуляторы и опасные личности. Как сказала одна из выживших на стадии проживания травмы: *«Сейчас я вообще ни на кого смотреть не могу. Но если когда-нибудь потом познакомлюсь с мужчиной, то буду общаться со скоростью льда в ледниковый период»*. И это хороший способ обеспечить свою безопасность.

Но ни в коем случае нельзя винить себя, если время не позволило рассмотреть скрытые качества, склонность к жестокости, если агрессия началась неожиданно, без предупреждений и тревожных звонков. Сотни людей не могут даже предположить, что есть люди с иной душевной организацией. Многие из них ведут настолько безупречную игру, что не возникает и мысли о каком-либо нарушении. Есть те, кто умеет обойти любую осторожность, просочиться через все фильтры. Токсичные отношения — не наш промах, а результат умелых маневров любителей манипуляций.

Другими глазами

После долгих лет ожиданий и ошибок мы захлебываемся счастьем, бешеные эмоции заставляют вскакивать по утрам, мечтать ночами. Мы убеждены, что встретили лучшего человека на земле. А вот наши близкие почему-то так не думают. Мы обижаемся, яростно защищаем того, кто пока дарит нам яркие впечатления. Ссоримся и не разговариваем месяцами с теми, кто поддерживал нас всю жизнь. В глубине души мы знаем, что в осторожных словах близких — неприятная правда. Знаем, что у них нет причин желать зла. Разве когда-нибудь они предавали? Их сознание не замутнено гормональным штормом, мысли кристально ясны.

Родные люди прекрасно понимают, что за человек ворвался в нашу жизнь.

В историях выживших немало упоминаний о том, что тревогу первыми забили их друзья, родители, братья и сестры. Так, мама одной из жертв забеспокоилась, лишь увидев нового мужчину дочери: *«Держался он вежливо, но я заметила, что на голове среди волос у него много шрамов. Я спросила, может, он каким-то спортом занимается. Он сказал, что ходит в зал. Но разве от зала бывают шрамы? Когда он ушел, я дочке посоветовала подумать, но она разозлилась, дверью хлопнула, просидела в машине весь вечер. Я решила не лезть, они же взрослые»*. Внимательная мама насторожилась не зря. Уже спустя несколько месяцев избранник стал проявлять агрессию. В пьяном виде ломал вещи, дрался. Под горячую руку попадала и любящая женщина.

Другую участницу терапии предупреждали подруги детства: *«Посмотри, у него в подписках сплошь красотки, какие-то модели, ни одного друга, это же не норма»*. Присылали скриншоты восхищенных комментариев подписчиц к постам. Но будущая жертва считала, что соцсети ничего не значат. В них виртуальные девушки, а она реальная, особенная. Слова подруг ранили. Прошло время, и отношения превратились в пытку неопределенностью, мужчина часто пропадал. Она боялась ограничивать его свободу, молчала, но из спокойной и веселой стала ревливой, нервной. В очередную ночь, задыхаясь от слез, она листала странички тех, кого когда-то не считала конкурентками. Теперь она видела, что попала в огромный виртуальный гарем, в который входят женщины из разных городов и стран. А ведь ее любимый с самого начала этого и не скрывал.

Такой гарем создает человек с нарциссическими чертами, он окружает себя толпой поклонников и/или поклонниц. Особенность в том, что он получает ресурсы, но не дает ничего взамен. Женщины борются за благосклонность «центра» (это могут быть бывшие партнеры, любовники, те, кто попал во френдзону, кто считается «просто друзьями» или подписчики в соцсетях). Они живут в состоянии постоянной конкуренции и тревоги за свое

место. В таком нарциссическом гареме токсичная динамика, которая наносит серьезный урон психике участников. Женщины здесь вынуждены заслуживать любовь. Это формирует зависимость от цикла «награда — наказание», рушит самооценку и усиливает изоляцию.

Наши близкие порой опасаются давать советы. Но о многом говорят поступки людей из окружения партнера. Как они общаются? Смотрят насмешливо, равнодушно, как на очередную патию или разговаривают с уважением? Уютно или дискомфортно в этом окружении? А возможно, ближайший круг так и остается недоступным, хотя вы уже отметили очередную дату со дня знакомства. Или, наоборот, вам неловко знакомить партнера со своими близкими. Вместе весело, но есть ощущение, что среди ваших близких он будет выглядеть чужаком. Не исключено, что вы люди несочетающихся экосистем.

Пострадавшая от эмоционального насилия вспоминает: *«Мне не понравилась его компания. Бездельники, с мутными занятиями, я даже не поняла, кем они работают. Я сама дружу с семейными парами понятных профессий — с преподавателями, врачами, юристами. Но отношения с ним тогда были хорошими, и я, конечно, не стала их разрывать из-за каких-то знакомых, о чем потом пожалела, потому человек оказался безответственным, предавал меня много раз».*

Другая женщина обратила внимание, что у избранника вообще нет друзей: *«Он отшучивался: “У мужчин всегда так, это вы вечно все перемалываете с подружками”».*

Со временем проявился темный эгоизм, выжившая стала заложницей одностороннего контакта, в котором ее буквально потребляли.

Иногда странно ведет себя не сам партнер, а его близкие. Так, мама мужчины с первых дней осыпала его новую избранницу комплиментами, дарила дорогие украшения, покупала и передавала продукты. Молодая женщина приняла такой прием за радушие, подумала, что у мамы есть материальные возможности и для нее это мелочи. Скоро она вышла замуж. После свадьбы выяснилось,

что сын щедрой свекрови закодирован от алкоголизма. Спиртное меняет его до неузнаваемости. Мама старалась пристроить сына в семью до очередного срыва.

Один из клиентов, который обратился по поводу карьерной реализации, поделился также мыслями насчет брака: *«Есть девушка хорошая, планирую жениться, но все-таки сначала посмотрю, как ее мама с ее папой разговаривает, потом посмотрю, как ее бабушка с ее дедушкой разговаривает, как тетя с дядей. Как все посмотрю, тогда точно решу»*. В этих простых словах есть смысл. Мы не одинокие планеты, окружение формирует нас, наши ценности и взгляды.

Жестокий человек покинул многие места преступлений. В его монологах можно услышать эхо прошлого.

«Она больная, кинула в меня пепельницу».

«Достала своей ревностью, звонила мне и могла час или два висеть на телефоне, контролировала».

Мы сочувствуем партнеру и автоматически вешаем на его бывших ярлык — «неадекватные». Не задумываемся, как и почему они дошли до такого состояния. Спустя время обнаруживаем себя на месте тех несчастных женщин, которые не могли сдерживать боль.

Реальность прошлой или параллельной жизни на мгновение врывается в повседневность новых отношений. Участница групповой терапии вспоминает:

«Как-то мы встретились, и он был не такой веселый, как обычно. Нет, не грустный, просто более спокойный. Я спросила, что случилось. Он ответил, что одна из его подруг в больнице, пыталась отравиться, вздохнул: “Жизнь и так коротка, надо ценить каждый день”».

Другая участница попыталась выяснить, что за подруга и почему решила на такой шаг. Мужчина уклонился от ответа. Через несколько лет, в состоянии глубокого разрушения, женщина вспомнила о своей предшественнице и все поняла.

Чрезмерные разговоры о прошлых романах — не очень хороший признак. Человека не спрашивают, но он упорно вкручивает