

Шеннон Томас

Невидимые шрамы

Как распознать
психологическое
насилие и выйти
из разрушающих
отношений



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.50
Т56

Права на перевод получены соглашением с Shannon Thomas Counseling, Inc. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

SHANNON THOMAS
**Healing from Hidden Abuse: A Journey Through
the Stages of Recovery from Psychological Abuse**

Томас, Шеннон.

T56 Невидимые шрамы. Как распознать психологическое насилие и выйти из разрушающих отношений / Шеннон Томас. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 320 с. — (Эксклюзив: non-fiction).

ISBN 978-5-17-179623-5

Психологическое насилие — двуликое явление, способное скрыть за масками заботы и добрых намерений свое уродство. Невидимые шрамы, которые оно оставляет, долго остаются в душе жертвы, постепенно разрушают личность. Распознать, что вокруг вас плетутся сети агрессора, порой бывает непросто, а защититься от губительных последствий еще сложнее.

Шеннон Томас — автор международных бестселлеров, сертифицированный терапевт по работе с психологическими травмами. Ее книга пронизана искренним состраданием к жертвам психологического насилия, переплетенным со строгим научным подходом действующего практика. Советы помогут читателям не только понять природу деструктивных отношений, но и осознать этапы восстановления, обрести поддержку и опору в столь сложный период.

УДК 159.9
ББК 88.50

*Книга выходила ранее под названием
«Скрытый абюз. Как распознать психологическое насилие
и выйти из разрушающих отношений».*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© Shannon Thomas
Counseling, Inc., 2016

© Бродоцкая А.,
перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2025

ISBN 978-0997829082 (англ.)

ISBN 978-5-17-179623-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предупреждение.....	7
Благодарности.....	8
Введение.....	13
Токсичные люди вокруг нас.....	13
Психологическое насилие незримо.....	16
Чем психологическое насилие отличается от эмоционального.....	19
Вы можете это прекратить.....	20
Насилие, которое не оставляет синяков.....	26
Не спешите дойти до последней страницы.....	28
Исследование психологического насилия.....	32
Часть первая. Психологическое насилие.	
Абьюзеры и их жертвы.....	39
Жертвы.....	39

Кто, что, где, когда, как и почему	44
Кто он, психологический абьюзер?	44
Что такое психологический абьюзер?	49
Где действуют психологические абьюзеры	52
Когда психологические абьюзеры предпочитают мучить жертв?	69
Как психологические абьюзеры вредят жертвам.	71
Почему психологические абьюзеры вредят жертвам.	82
Общие черты жертв	89

Часть вторая.

Распознать манипуляции и остановить

психологическое насилие.	95
Этап первый. «Отчаяние»	96
Этап второй. «Изучение теории»	110
Газлайтинг	111
Клеветническая кампания	117
«Летучие обезьяны»	121
Нарциссическая (токсичная) обида	127
Нестабильное подкрепление	131
Фазы идеализации, обесценивания и пренебрежения	135
Этап третий. «Пробуждение»	144
Этап четвертый. «Границы»	153
Отстраненный контакт	164
Никаких контактов	177
Этап пятый. «Восстановление»	183
Умение радоваться выходным, праздникам, поездкам в отпуск	190

Финансовая стабильность: возможность выплатить все долги и начать делать накопления	195
Восстановление физического здоровья: повышение выносливости, избавление от хронических болей и других недомоганий	197
Восстановление эмоционального благополучия: жизнь без тревог, страха и депрессии или, по крайней мере, заметное снижение их уровня	201
Восстановление материального имущества, уничтоженного или украденного за время абьюза	203
Этап шестой. «Закрепление достигнутого»	210
Ваши любимые не сошли с ума	220
<i>Все это было неправдой</i>	221
<i>Совсем не обычное расставание</i>	223
<i>Нельзя торопить события</i>	224
Об авторе	226
Контакты	228
Рекомендованная литература и онлайн-ресурсы	229
<i>Книги</i>	229
<i>Сайты</i>	229
Мои размышления. Дневник наблюдений	231
Введение. Как работать над дневником	231
Психологический абьюз. Основные понятия	235
<i>Что такое психологический абьюзер?</i>	243
<i>Где действуют психологические абьюзеры</i>	247

Когда психологические абьюзеры предпочитают мучить жертв?	261
Как психологические абьюзеры вредят жертвам.....	264
Почему психологические абьюзеры вредят жертвам.....	266
Общие черты жертв	270
Шесть этапов выхода из разрушительных отношений.....	275
Этап первый. «Отчаяние»	275
Этап второй. «Изучение теории»	279
Этап третий. «Пробуждение»	293
Этап четвертый. «Границы».....	296
Этап пятый. «Восстановление».....	305
Этап шестой. «Закрепление достигнутого» ...	312

*Посвящается Томасу Великолепному
и Томасу Пухлощекскому —
двум главным радостям в моей жизни.*

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Содержание книги предназначено лишь для образовательных целей; автор не дает личных советов по вопросам душевного здоровья. Если вы так или иначе ознакомились с материалом книги, то из этого не следует, что между вами и автором сложились отношения терапевта и клиента. Автор и издатель не считают свое мнение истиной в последней инстанции и предупреждают, что содержание книги не предназначено для коммерческого использования и не может использоваться как протокол лечения. Если у вас возникли вопросы, касающиеся вашего эмоционального состояния и душевного здоровья, либо применения описанной информации, то проконсультируйтесь со специалистом.

БЛАГОДАРНОСТИ

Милые мои клиенты, вы даже не представляете, как дороги моему сердцу. Я каждый день жду встречи с вами. Иногда мы от души вместе смеемся, а иногда сидим в напряженном молчании, если душевная боль слишком сильна. Вы многому меня научили, и без вас мне жилось бы гораздо хуже, честное слово. Спасибо, что нашли для меня место в истории своей жизни.

Спасибо всем, кто помог мне найти собственный путь к исцелению и вдохновил на то, чтобы стать терапевтом, — доктору Сьюзен Форвард, Лесли Верник и доктору Лесу Картеру.

Спасибо Джексону Маккензи за книгу «*Psychopath Free*». Она побудила меня заняться подробным изучением психологического абьюза и его

последствиями для жертв. Вы ответили на вопрос, который мне не приходило в голову сформулировать. Спасибо не только за слова поддержки, которых Вы никогда не жалеете, но и за активную помощь в работе над этой книгой и в ее усовершенствовании. Особенно я благодарна Вам, Ким Льюис, и всей команде «Psychopath Free». Я отношусь к вам с глубочайшим уважением. Вы — настоящие волшебники, забираете у человека боль, а взамен дарите драгоценную душевную красоту.

Спасибо коллегам из психологического сообщества, посвятившим себя лечению жертв психологического насилия, за то, что рассказываете о моей работе своим последователям. Ваша поддержка придает мне сил изо дня в день. Спасибо, что так прилежно ведете свои блоги и участвуете в интернет-дискуссиях: только наши коллеги понимают, сколько сил и времени требуется на поддержание здорового онлайн-сообщества. Спасибо, что создаете пространство для работы с последствиями психологического абьюза. Лилли Хоуп Лукарио, Вы — ярчайший пример того, чего может добиться исцеленная жертва. Я восхищаюсь Вашей просветительской работой. Отдельное спасибо Шахиде Араби за помощь и сотрудничество — я рада, что мы вместе несем людям надежду на исцеление.

Спасибо доктору Айше Джон, доктору Линн Джексон, экспертному совету и всему факультету социальной работы Техасского христианского

университета за поддержку исследовательского проекта «*Examining Patterns of Psychological Abuse*» в 2016 году.

Спасибо Кэсси Чой за то, что она чудесный редактор и добрая подруга. Кэсси, я искренне благодарна Вам за преданность делу. А еще — за то, что Вы часами помогали искать слова для выражения моих мыслей, помогали сформулировать их на этих страницах так, чтобы они находили прямой путь к сердцу читателя. Спасибо за терпение в моменты, когда мне было трудно освоить некоторые правила орфографии и пунктуации, и за великодушие, с которым Вы соглашались оставить мои «авторские знаки препинания».

Примерами для подражания в предпринимательстве, участниками мозговых штурмов и «советом директоров» для меня стали Лорен Миджли, Венди Кнутсон и Николь Смит. Когда я думаю обо всех, благодаря кому стала взрослее и увереннее в себе и как предприниматель, и как женщина, первые места в этом списке всегда занимает именно вы — три прекрасные дамы. Бесспорно, мне не удалось бы завершить этот проект без мудрых советов и непосредственного вклада каждой из вас. Иногда вы ставите передо мной трудные задачи и задаете неудобные вопросы, но ведь именно такие деловые партнеры и нужны каждому предпринимателю.

Спасибо моей лучшей подруге и альтер эго Ронде Линдли. Ронда, когда ты пришла в мою

жизнь, в моей душе исцелилась застарелая глубокая рана. Ты помогла мне не чувствовать себя сироткой в этом мире. Твой чудный характер, пикантный юмор и дерзость — словно благодатный дождь над выжженной пустыней.

Спасибо моему мужу Томасу Великолепному — ты моя каменная стена, только смешная и ласковая. Твой юмор и твоя радость жизни каждый день заставляют меня улыбаться. Кому, как не тебе, знать, насколько трудным был мой путь к исцелению, из какой пропасти мне пришлось выбираться, как хлопотно быть мужем жертвы детской травмы — и какой полной становится жизнь после исцеления. Нет слов, чтобы выразить мою благодарность за твое бесконечное терпение, постоянное подбадривание, за то, что ты никогда не пытался подрезать мне крылья. Ты видел, как за время нашего брака я расцвела и стала, можно сказать, другим человеком. Ты — пример мужчины, который хочет, чтобы его жена росла, выросла, менялась к лучшему, не боялась новообретенной внутренней силы и духовной независимости. Я навеки благодарна судьбе, что мы с тобой выбрали друг друга, чтобы вместе преодолеть все жизненные невзгоды.

Спасибо моему любимому сыночку Томасу Пухлощекому. Я понимаю, ты уже не маленький, но для меня всегда будешь малышом. Ты — мое вдохновение. Твоя внутренняя сила и взрослость не по годам — вот что меня восхищает в тебе. Спасибо

за мудрые слова поддержки. Именно их мне так не хватало, чтобы не бросать работу над книгой. Ты, мой драгоценный малыш, еще хранишь в душе историю, которую тебе предстоит поведать миру. И тебе нужно ее рассказать, чтобы все увидели: любовь и правда исцеляет.

ВВЕДЕНИЕ

Токсичные люди вокруг нас

На токсичного человека можно наткнуться где угодно: в семье, браке, на работе, даже в дружеской компании. Коварная загадочная природа психологического абьюза* такова, что токсичный

* *Абюзом* принято называть отношения, в которых один из партнеров нарушает личные границы другого, унижает его, ведет себя жестоко. Цель агрессора (абьюзера) — подавить волю жертвы. В таком типе отношений партнеры никогда не меняются местами, а жертва по некоторым причинам не может из них выйти. *Психологический абюз* — форма насилия, включающая в себя шантаж, угрозы, различные манипуляции как в явной, так и в скрытой форме.

человек, идя по жизни, оставляет за собой кровавый след из множества жертв. А им приходится заново учиться самоуважению и восстанавливать изломанную жизнь в тех или иных ее аспектах. Вероятно, вам знакомо это чувство — когда некто, играющий важную роль в вашей жизни, ведет себя с вами так, что у вас земля уходит из-под ног. Если да, то вы на верном пути.

Те, кто пережил психологическое насилие, зачастую даже не могут описать словами, что с ними сделали. Должно быть, вы не понаслышке знаете, каково это: когда у вас бурный роман, а вы чувствуете себя словно на американских горках. То подмянут, то прогонят — и так снова и снова. Возможно, вы сталкивались с подобным в вашей семье либо в отношениях с родителями жены или мужа, которые сделали из вас козла отпущения и мальчика (или девочку) для битья. А может быть, вы горюете из-за разрыва ценных для вас отношений, которые, как вам кажется, могли бы и сохранить, если бы постарались. Токсичными подчас оказываются и начальники, и коллеги, которым словно бы приятно отравлять вам повседневную жизнь. Не исключено, что незримые удары вам наносили даже те, кого вы считали самыми близкими друзьями. Вы полностью открылись, отключили все защитные механизмы — а вам за это вонзили нож в спину. И вдобавок, вероятно, заставили еще и мучиться угрызениями совести за то, что вы посмели постоять за себя.

Люди, столкнувшиеся со скрытым психологическим насилием, знают, что это ненормальная ситуация. Они подчас чувствуют, насколько нездоровы такие отношения, а иногда вдруг видят все как на ладони и считают, что им вот-вот удастся вывести токсичного человека на чистую воду. Однако чаще всего подобные озарения неуловимы. Словно змеи, они мгновенно ускользают, не дав рассмотреть себя как следует. Возможно, вы пытались объяснить агрессору, чем именно он вас обижает. И готова спорить, после беседы, а то и во время нее в душе ругали себя за возмутительное поведение: вы слишком мелочны, капризны, да что там! — у вас паранойя!

Обычные люди далеко не всегда знакомы с терминологией, описывающей психологическое насилие и поведение тайного абьюзера. Поэтому жертвы подобных травм мучаются еще и от того, что не способны никому объяснить, в какие игры с ними играют. Точно назвать и описать проблему можно, имея специальное образование; а если у вас его нет, токсичный человек совершенно спокойно осуществляет все свои планы. Задача агрессора — никому не показать, что происходит насилие. Он нарочно ведет себя так, чтобы окружающие ничего не заметили. Когда на него пытаются жаловаться, этих жалоб никто не слышит. Абьюзер выглядит ангелом, а жертва — чуть ли не сумасшедшей. Не сомневаюсь, вы согласитесь: