

# 3

## КАК АБЬЮЗ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ВАС: ВАШИ ЧУВСТВА, МЫСЛИ И ДЕЙСТВИЯ

.....

Ваше первое столкновение с вербальным абюзом, вероятно, вызвало у вас чувства шока, обиды и смятения. Вы не могли поверить, что это действительно произошло. Однако после того, как негативный инцидент остался в прошлом, созданное им впечатление, скорее всего, поблекло, и вы были уверены, что это никогда больше не повторится. К несчастью, вы ошибались. Следующий эпизод вновь вызвал у вас те же чувства — шок, обиду и смятение. По мере того как абюзивные инциденты продолжали происходить все чаще, это все меньше вас шокировало, но чувства обиды и смятения все нарастали — и к ним присоединилось чувство печали.

Вы еще долго продолжаете страдать после того, как ваш партнер устроил вам очередную сцену и удалился. Вы снова и снова мысленно проигрываете случившееся, пытаетесь понять, что произошло, какую роль вы в этом сыграли, что вы *могли* или *должны были* сказать, чтобы все изменить. Когда что-то другое требует вашего внимания, вы можете на время «забыть» о происшедшем, но вскоре ваши мысли возвращаются к тому же анализу, а тело — к тому же тревожному состоянию, которое вам теперь стало так знакомо. Через какое-то время вы, возможно, начинаете уже постоянно чувствовать физические признаки тревожности и не можете вспомнить, каково было *не* ощущать их.

Любая случайно мелькнувшая мысль может вновь вызвать состояние озабоченности или усилить его — например, мысль о том, что сейчас вы вернетесь домой и там вас будет ждать ваш партнер (или что он должен прийти в ваш дом). Это могут быть мысли о том, когда он вновь обратится к своей абьюзивной личине мистера Хайда, или о том, что вам следовало сказать или сделать во время последнего инцидента. О том, как вам до него достучаться. О том, как он постоянно просит прощения и говорит, что не имел в виду того, что сказал, что вы не заслуживаете такого обращения и что это больше никогда не повторится (вы по опыту знаете, что это не так, однако каждый раз надеетесь, что на этот раз все будет по-другому). О том, как он отрицает свои ранящие слова и поступки или расценивает их как что-то несущественное. О том, как замечательно вы себя с ним чувствуете, когда он опять становится «хорошим» — тем обаятельным человеком, который, как вы «знаете», и есть *настоящий* он... Сколько раз вы истощали свою энергию подобными мыслями?

## Эмоциональное воздействие

По мере того как вы терпите ранящие слова и поведение, частота и интенсивность которых все возрастают, ваши страдания, должно быть, становятся все мучительнее. Возможно, вы считаете себя виновной в том, что не сумели сохранить отношения, и начинаете относиться к себе все с большей неприязнью. Кроме того, вы можете переживать какие-то из перечисленных ниже чувств:

- беспокойство, напряженность, испуг, подавленность;
- неуверенность, отстраненность, дезориентацию, потерю контроля;

- раздражение, нетерпение, гнев, возмущение;
- одиночество, изолированность, пустоту, беспомощность, безнадежность;
- болезненность, гиперчувствительность, депрессию;
- собственную неадекватность, некомпетентность, незащищенность, вину, стыд;
- чувствуете себя жертвой, в ловушке, без сил, выбитой из колеи.

Эти чувства, словно хроническое заболевание, могут нанести тяжелый урон вашему умственному и телесному здоровью, сделать вас уязвимой для самых разнообразных психических и физических проблем. Чем сильнее вы ощущаете эти эмоции и чем дольше они с вами остаются, тем больше вероятность, что ваш ум и тело в конечном счете каким-либо образом не выдержат нагрузки.

## Изменения психики и поведения

Вы можете переживать какие-либо из перечисленных ниже изменений в вашем психическом состоянии и способности эффективно функционировать в повседневной жизни:

- вы чувствуете себя рассеянной, поглощенной своими мыслями, вам сложно сосредоточиться;
- ваша способность воспринимать, мыслить и делать выводы нарушена;
- вы не доверяете собственной интуиции, здравому смыслу или восприятию, как прежде. Вам трудно принимать решения;
- вы подвержены компульсивному поведению, вас осаждают навязчивые мысли относительно вашей ситуации;

- вы все забываете, кладете вещи не на место, чувствуете себя неуклюжей и невезучей, склонной попадать в неприятные ситуации;
- вы слишком много спите, слишком погружаетесь в работу или поглощены какими-либо другими делами, отвлекающими вас от ваших мыслей и эмоций;
- вы чувствуете, что ваш партнер перестал сексуально вас привлекать;
- вы заводите интрижку или приобретаете нездоровое пристрастие (к еде, алкоголю, наркотикам, сексу, азартным играм, шопингу);
- иногда вы принимаете транквилизаторы или препараты для поднятия настроения;
- порой вы оказываетесь неэффективны в учебе или на работе;
- вам сложно справляться со своими детьми;
- вы становитесь чужой для самой себя, незнакомой женщиной, которая вам не очень-то нравится. Вы нетерпеливы и критичны, склонны к грубости и колкости. Вы кричите на своих детей и «подрезаете» медленных водителей. Вы выходите из себя, ударившись локтем или сломав ноготь. Опрокинутый стакан с молоком способен вызвать у вас слезы или истерическую реакцию. Вы говорите и поступаете так, что сами не верите, что оказались способны на такое. Возможно, вы даже обнаружите, что у вас самой развилась склонность к абьюзивному поведению — по отношению если не к вашему партнеру, то к вашим детям и окружающим людям. И, вероятнее всего, станете ненавидеть себя за это.

## Физическое воздействие

Состояние продолжительного эмоционального стресса — в особенности если вы ощущаете потерю контроля, подавлен-

ность и беспомощность — в буквальном смысле подрывает и разрушает работу ваших тканей и систем вашего тела. Если вы находитесь в состоянии перманентного эмоционального расстройства, характерном для жертв абьюза, существует риск развития у вас целого спектра проблем со здоровьем. Они могут включать в себя что угодно, от неприятных общераспространенных заболеваний до серьезных болезней с угрозой для жизни. Почему это происходит? Потому что ум имеет мощное воздействие на биохимию тела. Множество исследований показали, что хронически переживаемые негативные эмоции вызывают токсичные химические реакции внутри организма, которые могут быть весьма опасны. Расстройства могут выражаться в форме новоприобретенных заболеваний или обострения уже имевшихся. Возможно, у вас уже развились некоторые из перечисленных ниже проблем, с которыми часто сталкиваются жертвы абьюза:

- боль или неприятные ощущения в желудке, «комочек» в горле, стесненность в груди, ощущение, что вы не можете вздохнуть;
- нервозность, ощущение внутренней нетвердости, напряженность мышц, телесные и головные боли. Состояние постоянной настороженности;
- усталость и изнеможение (чувство, будто вы «выжаты как лимон», или словно по вам «проехался каток», или будто вы «грузили мешки» — в особенности сразу вслед за абьюзивным инцидентом);
- сложность с засыпанием, прерывающийся или беспокойный сон, ночные кошмары;
- значительный набор или, наоборот, потеря веса;
- недостаточная или повышенная активность иммунной системы, приводящая к более частым и серьезным вирусным заболеваниям (включая простуду и грипп), пер-

вичным и вторичным бактериальным инфекциям, грибковым инфекциям. Другие распространенные проблемы с иммунной системой, включая появление новых видов аллергии или вспышки уже существующих, а также развитие некоторых типов артрита. Все эти проблемы в свою очередь подрывают работу иммунной системы, делая человека все более уязвимым для ряда более серьезных иммунных дефицитов и аутоиммунных заболеваний, включая некоторые виды рака;

- расстройства других физиологических систем тела, включая сердечно-сосудистую, эндокринную, пищеварительную, дыхательную, нервную и мышечную. Эти расстройства варьируют от одышки, хронического кашля и панических атак до синдрома раздраженного кишечника, гипогликемии и диабета; от расчесов на коже и дисфункции височно-нижнечелюстного сустава (боль в челюсти, смещение челюстного суставного диска из-за чрезмерного напряжения) до высокого кровяного давления и других сердечно-сосудистых заболеваний. Список можно продолжать бесконечно, поскольку очень большой процент телесных расстройств и заболеваний имеет значимую эмоциональную составляющую.

Полемика для всех конфликтов в ваших абьюзивных взаимоотношениях в буквальном смысле служит ваше тело, поскольку именно по нему циркулируют токсичные химические вещества, вызывая нарушения нормального функционирования ваших систем. Ваши нездоровые отрицательные эмоции ведут против вашего тела войну, которую оно, скорее всего, проиграет. Сколько времени пройдет до того, как начнут происходить физические срывы, и какова будет их природа — определит ряд факторов, включая ваше общее физическое состояние и генетическую предрасположенность.

Однако не тешьте себя надеждой: сильные негативные эмоции, длящиеся в течение продолжительного времени, обычно так или иначе сказываются на физическом состоянии.

## Как вы пытаетесь справиться со своей «проблемой»

Находясь в вербально абьюзивных отношениях, вы поневоле оказываетесь в «школе необходимости»: вы прибегаете к всевозможным способам как-то умиротворить своего партнера, заставить его понять, что вы чувствуете и как воспринимаете происходящее, и убедить его прекратить ранящее поведение. Однако все ваши усилия систематически терпят крах.

Для вас естественно ожидать, что ваши разногласия могут быть урегулированы в каком-то разумном ключе, в атмосфере любви и понимания. С возрастающим смятением вы пробуете разрешить то, что воспринимаете как конфликты, при помощи методов, эффективных лишь в нормальных, здоровых взаимоотношениях: пытаетесь объяснить свою точку зрения и понять точку зрения партнера; пытаетесь сторговаться, найти компромисс или приспособиться; размышляете над тем, какую роль вы сами можете играть в решении проблемы, и пытаетесь вести себя доброжелательнее, прилагать больше усилий, делать больше; просите прощения и прощаете сами, если есть такая возможность. Когда ни один из этих методов не срабатывает, вы от отчаяния можете попробовать письменно объяснить вашему партнеру то, что, как вам кажется, он не понял, когда вы пытались сказать ему об этом на словах.

Весьма вероятно, что вы будете прибегать к таким моделям поведения, как попытки защищаться, объясняться,

просить прощения, умолять, кричать, требовать и угрожать. Фокус вашего внимания смещается с самих себя на вашего партнера. Вы принимаетесь наблюдать, взвешивать, направлять, контролировать, манипулировать, предвосхищать, предвидеть, успокаивать, помогать, давать советы, воодушевлять и хвалить — делать все, что только возможно, что, по вашему мнению, может как-то выправить ситуацию и положить конец ранящему обращению, которому вы подвергаетесь. Возможно, ради его удобства вы сузите свой круг общения, сокращая количество времени, которое проводите с другими людьми, и ограничивая деятельность, вызывающую его неодобрение. К несчастью, такой образ действий обычно приводит к прямо противоположному результату: вы оказываетесь в точности там, где хочет ваш партнер, а именно в оборонительной позиции. Это лишь еще больше усиливает абьюз и увеличивает ваши смятение и боль.

Или же вы можете продолжать видаться с другими людьми и участвовать в мероприятиях, которые он не одобряет, но делать это тайком и при необходимости лгать, покрывая свои действия. Это тоже не работает. Даже если он ничего не узнает, такое скрытное существование в тени деспота лишь усилит ваши ощущения собственной никчемности, социальной неприемлемости и неспособности ничего контролировать.

Вы можете попробовать убедить своего партнера пойти вместе на терапию для супружеских пар. Если он похож на большинство абьюзеров, такое предложение приведет его в ярость. Он скажет, что, может быть, это *вам* нужна терапия — но не *ему*. После этого он может еще больше усилить свое абьюзивное поведение в попытке вернуть контроль над вами, который, как ему кажется, он теряет. Или он может пойти с вами на терапию — просто чтобы вас убажить или с целью контролировать то, что вы там скажете и чему

научиться. В последнем случае шансов на прекращение абьюзивных отношений практически нет.

Если ваш партнер согласится пойти на терапию, потому что он желает изменить свое поведение и спасти ваши отношения, шансов на то, что абьюз когда-либо прекратится, гораздо больше. Тем не менее для того, чтобы преодолеть сложившуюся привычку к абьюзивному поведению и достичь устойчивых перемен, требуется немало усилий и времени. Поэтому берегитесь партнеров, которые посещают сеансы терапии несколько недель или пару месяцев, после чего заявляют, что навсегда «излечились» от своих абьюзивных склонностей.

Поскольку физическое насилие всегда начинается с насилия словесного, вам следует серьезно относиться к любым угрозам причинения вреда. Если вы не уверены в своей безопасности или боитесь того, что может произойти, прислушайтесь к своим инстинктам и прибегните к посторонней помощи или держитесь подальше от своего партнера, а лучше всего сделайте и то и другое. Если вербальный абьюз набирает силу и ваш партнер начинает швырять вещи или бьет кулаком в дверь или стену, знайте: следующей жертвой можете быть вы. В таком случае важно немедленно принять меры, чтобы защитить себя от возможных физических нападений в будущем. К вашим услугам помощь семейных терапевтов, горячие линии и консультационные агентства.

Как бы вы ни были расстроены сейчас из-за напоминания обо всех переменах, которые вы увидели в себе, вам, возможно, доставит облегчение знание того, что вы не одиноки в своих мыслях, чувствах и поступках. Множество жертв абьюза проходят через то же, что и вы. В следующей главе мы постараемся ответить на вопросы, которые вы, вероятно, задавали себе тысячу раз.