

ШЕННОН ТОМАС

NEW
PSY
CHO
LOGY

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

НЕВИДИМЫЕ ШРАМЫ

Как распознать
**психологическое
насилие** и выйти
из **разрушающих
отношений**



Ψ

New Psychology

Шеннон Томас

**Невидимые шрамы. Как
распознать психологическое
насилие и выйти из
разрушающих отношений**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 159.9
ББК 88.50

Томас Ш.

Невидимые шрамы. Как распознать психологическое насилие и выйти из разрушающих отношений / Ш. Томас — «Издательство АСТ», 2016 — (New Psychology)

ISBN 978-5-17-135959-1

Психологическое насилие не оставляет синяков. Но невидимые раны могут навсегда остаться в душе жертвы. Понять, что вы оказались в нездоровых отношениях, и защититься от их разрушительных последствий бывает непросто. Шеннон Томас — автор международных бестселлеров, эксперт в работе с жертвами психологического насилия — расскажет о признаках, механизмах и уловках психологического абьюза, а также познакомит с шестью этапами восстановления после токсичных отношений. Представленная в книге программа одобрена профессиональным сообществом и уже используется тысячами людей в 11 странах мира! Эта книга — поддержка чуткого профессионала для всех жертв психологического абьюза — поможет восстановить эмоциональное, физическое, финансовое благополучие и вернуть уверенность в свою жизнь. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88.50

ISBN 978-5-17-135959-1

© Томас Ш., 2016

© Издательство АСТ, 2016

Содержание

Предупреждение	7
Благодарности	8
Введение	10
Токсичные люди вокруг нас	10
Психологическое насилие незримо	12
Чем психологическое насилие отличается от эмоционального	13
Вы можете это прекратить	14
Насилие, которое не оставляет синяков	16
Не спешите дойти до последней страницы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Шеннон Томас

Невидимые шрамы. Как распознать психологическое насилие и выйти из разрушающих отношений

...Снова начать улыбаться, выйдя из соковыжималки абьюзера – важно!

Но не менее важно позаботиться о том, чтобы не угодить в нее вновь. Вот почему мы с моими читателями «учим матчасть»: как быстро распознавать токсичных людей и их манипуляции. Это знание – основа личной безопасности, которой нас, увы, никто не учит. Шеннон Томас призывает к тому же: «Кто больше знает, тому легче вырваться из порочного круга и избавиться от токсичных представлений, навязанных насильником». Трижды «да»!

Эту доброжелательно, сочувственно написанную книгу вы прочитаете за вечер, и гарантирую: вас отпустит. «Теперь, когда вы прошли весь этот путь, вы едва ли снова погрузитесь в пучину отчаяния. Когда знаешь, что такое счастье, уже не потерпишь рядом человека, который делает тебя несчастным», – пишет Шеннон. И снова трижды «да»!

Таня Танк, автор трилогии «Бойся, я с тобой» и книги «В постели с абьюзером»

...Шеннон – прекрасная. Правильно сочувствующая, тонко поддерживающая и профессиональная.

Эта книга – безусловный must have для тех, кто находится или находился в мучительных отношениях. Мне нравится правильный тон, выбранный автором, и то, как умело она упаковала сложные, научные вещи в простые послылы. Вам станет яснее, почему в вашей жизни происходят те или иные вещи и что вы, конкретно вы сможете с этим делать...

Ника Набокова, основатель Mindspace, автор 7 бестселлеров об отношениях, в том числе «Как перестать быть овцой»

Эта книга должна стать настольной для каждого.

Главная проблема «жертвы» всегда в отсутствии понимания своей роли в отношениях. Уйти из отношений с абьюзером, распознать их очень сложно изнутри. В книге хорошо раскрыты все признаки нездоровых отношений и причины, по которым человек не видит, что он жертва. Читать всем, однозначно!

Лиза Мока, автор книги «Хорошие девочки не бросают мужей», популярный блогер

Мне нравится, что тема психологического абьюза раскрыта с точки зрения практика-консультанта, обладающего познаниями в психиатрии, и поэтому книга зиждется на прочной медицинской основе.

Еще мне нравится, что автор твердо стоит на позиции, что в любом насилии виноват только насильник. Даже если у него есть психиатрический диагноз, он все равно виноват, и нечего его жалеть и обвинять жертву. Это на самом деле архиважно. Как следствие, мне нравится уважительный тон обращения к читателю (вероятно, жертве абьюза, раз он выбрал эту книгу) и практические рекомендации. По-моему, это очень хорошая книга.

Анастасия Бродоцкая, переводчик

Эта книга написана со строго научной точки зрения и при этом проникнута живым состраданием к жертвам психологического насилия.

Ее должен прочитать каждый, кто пережил такое насилие и хочет вернуться к нормальной жизни. Благодаря сочетанию профессионального опыта автора и простого задушевного стиля изложения книга станет для жертвы абьюза мощным инструментом исцеления.

Джексон Маккензи (Jackson MacKenzie), автор книги «Psychopath Free. Как распознать лжеца и манипулятора», сооснователь сайта PsychopathFree.com и интернет- группы поддержки, к которой ежемесячно присоединяются миллионы жертв психологического насилия.

Шеннон Томас написала важную книгу о том, о чем в нашем обществе не принято говорить, – о психологическом абьюзе: ведь с точки зрения жертвы насилие – это постыдная тайна, для описания которой подчас не находится слов.

Как получается, что человек берет столько власти над себе подобным? Как агрессору удается подавить и запугать жертву, лишить ее чувства собственного достоинства и веры в себя? Шеннон расскажет как – а главное, подробно опишет, что и в какой последовательности нужно делать, чтобы очнуться, освободиться, исцелиться и выстроить заново свою разрушенную жизнь.

Лесли Верник (Leslie Vernick), лицензированный социальный работник, психолог-консультант, коуч, оратор и автор книг «The Emotionally Destructive Marriage» и «The Emotionally Destructive Relationship».

Лишь немногие авторы способны соединить опыт, научные исследования и интуицию в той же мере, в какой это удалось Шеннон Томас.

Ее потрясающая новая книга рассчитана на тех, кто пережил эмоциональные и психологические травмы. В ней вы найдете доказательства огромного опыта Шеннон как терапевта, работавшего с клиентами – жертвами скрытого психологического насилия. И вдобавок убедитесь, как мастерски она формулирует главные вопросы, без ответов на которые невозможно проработать травму и прийти к исцелению. От всей души советую всем жертвам абьюза прочитать эту книгу: не исключено, что она спасет вам жизнь.

Шахида Араби (Shahida Arabi), автор книги «Becoming the Narcissist's Nightmare: How to Devalue and Discard the Narcissist While Supplying Yourself» и основатель интернет-сообщества «Self-Care Haven».

В своей книге Шеннон Томас освещает актуальнейшую тему скрытого психологического насилия и тем самым дарит читателю надежду и делится своей мудростью.

Шеннон прекрасно знает свой предмет и предельно ясно очерчивает шаги, необходимые для исцеления. Это очень нужная и полезная книга, а кроме того, автор прилагает к ней подробное индивидуальное руководство по исцелению с пошаговыми рекомендациями и полезными советами – ценный инструмент и для терапевта, и для пациента.

Доктор Лес Картер (Les Carter), автор «Enough About You, Let's Talk About Me» и создатель сайта MarriagePath.com.

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.

Посвящается Томасу Великолепному и Томасу Пухлоцекому – двум главным радостям в моей жизни.

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 абьюза¹ такова, что токсичный 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 подманят, 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 битвы. 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: от подобного в пору прийти в ярость. Пожалуй, скрытое психологическое насилие – едва ли не самый тяжелый невидимый бич нашего времени, поскольку его жертвы в результате не способны доверять

¹ *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.

даже самим себе. Они утрачивают чувство опоры, и все вокруг катится в тартарары, а помощи ждать неоткуда.

Психологическое насилие незримо

Почему психологический абюз принято называть невидимым? Агрессор (кто-то один или целая группа) играет с жертвой в длительные циклические тайные игры. Токсичные действия маскируются так хорошо, что их зачастую никто не замечает. Как если бы в воде растворили прозрачный яд: никто не поймет, что произошло преступление, пока организм не начнет реагировать на длительный контакт с отравой. Именно так абьюзеры и планируют свои токсичные игры. Тайно, невидимо, исподтишка, незаметно для сторонних наблюдателей – вот как они привыкли действовать. По мере развития отношений хитроумнее становятся и приемы игры.

Иногда агрессор в конце концов начинает действовать открыто, и тогда это замечает не только жертва. Но ко времени появления очевидных признаков насилия она, как правило, уже сломлена. С помощью манипуляций абьюзер успевает довести жертву до такого состояния, что она подумывает, не в ней ли дело, не она ли играет токсичную роль в этих отношениях.

Многие из жертв психологического насилия решаются обратиться к консультанту лишь затем, чтобы исправить что-то в себе. Они убеждены: надо было просто быть сильнее, и тогда с ними не обращались бы так плохо. Большинство тех, кто готов вложить время, силы и средства в работу с психологом, способны рефлексировать (оценивать и переосмысливать собственные поступки). Такие люди готовы проделать весь этот труд и проработать свои дурные привычки. Психологические абьюзеры часто требуют, чтобы их жертва изменилась, поскольку сами ни за что не станут этого делать. В дальнейшем я объясню, почему так происходит. А пока знайте: каждый, кто сталкивался с тайными психологическими агрессорами, винит во всем себя. Жертва берет на себя всю вину, поскольку верит: не будь *она сама* плохой, родные, любимые, коллеги и друзья не стали бы так с ней обращаться. В обстановке психологического давления глубина ненависти к себе у жертвы может быть поистине безмерной. Наша задача – выяснить правду, что мы и сделаем, постепенно сняв все наложения лжи, на которую так щедры абьюзеры.

Я как терапевт имею редкую возможность наблюдать процесс исцеления у самых разных людей и сопровождать их на этом пути. Когда человек приглашает тебя в свою жизнь, это невероятная честь. Я проведу вас по страницам книги, и мы вместе разберем основные темы, бытующие в сообществе терапевтов и исцеляющихся жертв. Я объясню базовые понятия и поделюсь сведениями, которые получила в ходе участия в исследовательском проекте. Я глубоко уважаю всех, кто поведал мне интимные подробности своей жизни, поэтому не стану пересказывать случаи из биографий реальных людей. Даже убрав личную информацию, использовать их опыт в качестве примера все равно неэтично. Поэтому все мои примеры вымышленные – и я придумываю их для того, чтобы подчеркнуть самые распространенные закономерности психологического насилия. Увидеть связи между своими переживаниями и чужим горьким опытом очень полезно для исцеления.

Как бы чудовищно с вами ни обращались, вы не одиноки. Это надо знать!

Чем психологическое насилие отличается от эмоционального

Меня часто спрашивают: психологический и эмоциональный абьюз – одно и то же?

С моей точки зрения, это два принципиально разных вида насилия. Я убеждена: человек может быть эмоциональным агрессором, даже если способен на эмпатию. Например, люди, которые борются с алкоголизмом или наркоманией, поддаваясь этим пристрастиям, вредят родным и близким. При этом их склад личности предполагает чуткое отношение к другим. Просто их жизнь проходит в алкогольном и наркотическом угаре, который не позволяет это разглядеть. Такие люди находятся в смертельно опасной ситуации и поэтому опасны для окружающих. Но стоит полностью исцелиться от пагубной зависимости – и большинство бывших алкоголиков и наркоманов оказываются способны искренне попросить прощения за причиненный ущерб.

А вот психологические абьюзеры вредят окружающим не потому, что не в состоянии здраво мыслить, – им нравится контролировать других через насилие. Отвратительно, правда? Трудно даже представить, что в мире существует подобное нравственное уродство. Однако всякое бывает, поверьте. И вы, скорее всего, с этим сталкивались. Агрессоры играют с жертвами и при этом отдают себе полный отчет в своих действиях. Некоторые даже признаются, что им нравится манипулировать людьми ради забавы. А кто-то предпочитает помалкивать, однако выдает свою радость ехидной ухмылкой или смешком.

Вы можете это прекратить

Если вы решили прочитать эту книгу, то я, как автор, пожалуй, вправе высказать о вас две-три догадки. Либо ваше внимание привлекли обложка и название, либо вам хочется больше узнать о процессе исцеления от скрытого психологического насилия. Вероятно, и то, и другое. Существует не так уж много терапевтических ресурсов, к которым можно обратиться, чтобы проработать особого рода травмы, которые нанес психологический агрессор.

Большинство из нас не подозревают о психологическом насилии, даже если оно происходит рядом с нами. Психологические абьюзеры – это люди, которых никто никогда не заподозрит в агрессии. Жертвы потому и страдают так сильно, что никто не видит, как их мучают.

Одним жертвам удастся хорошо скрывать свои мучения, другие так или иначе показывают, как им скверно, однако в глубине души все жертвы абьюза страдают одинаково тяжело.

Большинство тех, кто подвергся психологическому насилию, сомневаются, что сумеют пройти даже первый этап исцеления («Отчаяние»). На данном этапе человеку очень одиноко. С эмоциональной точки зрения отчаяние – словно усталость, которая поглощает все. Многие рассказывают, что в этот период из них кто-то будто выпивает все силы, всю радость жизни. Знакомы ли вам подобные ощущения? Прошли те времена, когда вы лучились энергией, а в голове была ясность, – а может быть, их никогда и не было, если вас подавляли в детстве. Все приятные чувства вытеснила тревога, а возможно, и постоянное уныние. Невесело, согласитесь. Да, так и есть. Надеюсь, если вы обнаружили, что впали в отчаяние, то не бросите читать эту книгу. Выйдя из нездоровых отношений, можно полноценно жить дальше. Я понимаю: сейчас вам так не кажется. И даже попросила бы поверить мне на слово, но не могу. Я знаю, что если вы встречали токсичного человека, то уже давно не в состоянии никому поверить – этого инструмента больше нет в вашем эмоциональном арсенале. Я вас понимаю. Тем не менее, задержитесь здесь ненадолго. Посмотрим, как вы будете себя чувствовать, когда пройдете все этапы исцеления.

Начав работать над книгой, я понимала, что могу говорить на выбранную тему бесконечно. И если человек ищет информацию об исцелении от невидимого насилия, то нужно как можно скорее дать ему необходимые сведения. Если вы взяли в руки эту книгу, желая понять, что же с вами стряслось, поскольку отношения с кем-то важным в вашей жизни идут наперекосяк, то вот что я скажу вам: добро пожаловать, друзья. Сейчас самое время перевести дух и расслабиться. И если на глаза навернулись слезы, то в этом нет ничего плохого. Слезами здесь никого не испугаешь. Все плачут – и мужчины, и женщины. Это хорошо. Если же вы не умеете плакать (чем похожи на меня), то и это нормально. Здесь у нас все устроено так, что можно быть самим собой. Если вы очутились в эпицентре эмоционального урагана, то вам жизненно необходимо найти тихое местечко, в котором можно залечить душевные раны. Надеюсь, эта книга так или иначе поможет вам на пути к исцелению.

Вероятно, вы считаете, что сами сыграли некую роль в нездоровых отношениях. Об этом мы поговорим чуть позже, когда будем проходить шесть этапов исцеления, и я помогу вам посмотреть правде в глаза. Возможно, вы полагаете, что всю ответственность в отношениях делят поровну, пятьдесят на пятьдесят. Это не всегда так, особенно если один из двоих – человек клинически токсичный. Наверняка в вашей роли в отношениях были какие-то аспекты, которые нам нужно будет внимательно разобрать и проработать. Нам придется говорить о том, что может вызвать неприятные ощущения. Проходить психологическое консультирование не значит сплетничать о третьем лице, сокрушаться о его грехах и беседовать о том, что все его

слова и поступки совершенно недопустимы в приличном обществе. Разумеется, мы тоже покачаем головой и поцокаем языком при мысли, насколько бесцеремонно психологические абьюзеры прокладывают себе дорогу в жизни, как же без этого. Однако настанет момент, когда нам придется взять на себя труд двинуться к исцелению. На пути к нему так или иначе приходится поднимать неприятные темы. Однако любая терапевтическая работа должна прodelываться тактично и с полнейшим уважением к пациенту. Я обещаю, что на страницах этой книги так и будет.

Нет такой книги, учебника, блога и мема, которые объединили бы в себе все, что нужно всем и каждому из нас. Зато в совокупности они помогут нам извлечь урок из той бури, которую вызывает в душе контакт с токсичными людьми в прошлом или в настоящем. Я хочу показать вам, какой процесс проходят все, кто обращаются ко мне как к психологу-консультанту. Обратите внимание, дорогие читатели: я не обещаю стать полноценным терапевтом для каждого из вас в отдельности, то есть вступить с вами в терапевтические отношения, – это невозможно. Если вы считаете, что вам было бы полезно поработать с консультантом, то настоятельно советую найти кого-нибудь, к кому можно обратиться лично. Можно также поискать коуча, специализирующегося на травмах подобного рода.

В частной практике я специализируюсь на работе с жертвами скрытого психологического насилия. Я занимаюсь этим уже много лет, поэтому мне удалось выявить шесть этапов, которые, по моим наблюдениям, в процессе исцеления от токсических влияний проходят все жертвы. Подвергнуться абьюзу можно где угодно: в родной семье, романтических отношениях, дружеской компании, на работе – словом, в любом коллективе и в любой паре.

Но!

Шесть этапов исцеления от психологического насилия обязательны для всех, независимо от того, при каких обстоятельствах оно имело место.

При психологическом насилии процесс исцеления примерно одинаков независимо от обстановки, в которой была нанесена травма. И это кажется мне любопытным. Дело в том, что у всех абьюзеров есть общие черты. В нашем сообществе целителей и жертв психологического насилия нередко грустно шутят, что, похоже, агрессорам где-то раздают руководство. Мы так говорим, поскольку их поведение не зависит ни от расы, ни от возраста, ни от пола, ни от сексуальной ориентации, ни от географии, ни от языка. Второй этап – «Изучение теории» – предназначен именно для того, чтобы помочь распознать токсичное поведение, особенно типичное для невидимого психологического абьюза, и понять, что за ним стоит. Когда жертва, только вступившая на путь исцеления, осознает, что она не «сумасшедшая», – это мощный толчок к успеху. Подобная травма – словно лабиринт, который постоянно меняется. Стоит увидеть закономерность, как агрессор меняет тактику. И жертва снова вынуждена искать, где правда. Изучение же нужных знаний позволяет стать увереннее в себе. Это хорошо, поскольку невозможно исцелиться от травмы, наличие которой мы не можем или не желаем признать.

Кроме того, осмелюсь предположить, что некоторые мои читатели движутся по пути исцеления уже много лет. У одних процесс в самом разгаре, и такие жертвы уже что-то знают, но им нужны дополнительные сведения. А других, фигурально выражаясь, только что бросили в бурные воды, и эти люди растеряны, не понимают, где верх, где низ, и камнем идут ко дну. Очутиться в таком месте на жизненном пути очень страшно. Держитесь. Надеюсь, работа над шестью этапами исцеления поможет вам глотнуть свежего воздуха и остаться в живых.

Насилие, которое не оставляет синяков

Понять, что вы стали жертвой психологического насилия, невозможно в один момент: это процесс. Психологический абьюз не оставляет синяков. И кости у жертвы целы. И на стенах дома ни трещинки. Все следы жестокости остаются в душе жертвы и никому не видны. Именно этого и добивается агрессор. Для таких людей характерно умение выйти сухим из воды и респектабельно выглядеть в глазах общества.

Чем лучше жертва понимает, как действуют абьюзеры, тем проще ей снова обрести почву под ногами. Тому, кто больше знает, легче вырваться из порочного круга и избавиться от токсичных представлений, навязанных агрессором. Вероятно, вы рады услышать это от меня, ведь подобные знания помогут вам в будущем распознавать токсичных людей, видеть их характерные признаки. Их иногда очень трудно заметить – красные флажки, которые невольно вывешивает агрессор, совсем крошечные. Но если вы пройдете процесс исцеления, то полученный опыт поможет вам замечать их в дальнейшем. Не беспокойтесь: скорее всего, больше никогда ни тайный, ни явный абьюзер не выбьет у вас почву из-под ног. Снова и снова повторять подобные нездоровые отношения с разными личностями такого склада – не слишком соблазнительная перспектива; порочный круг следует разорвать, и это возможно в процессе исцеления.

Не проходит и дня, чтобы я не слышала, как кто-то поражается тому, как ему удалось увязнуть в таком болоте межличностных отношений. Зачастую громкое «Эврика» звучит, когда человек понимает, что его выбрали не просто так. Да, вас заметили и сделали мишенью. На то есть несколько причин, и мы их еще разберем. Психологические абьюзеры умеют морочить голову и прекрасно знают свое дело. Они лучше всех понимают, где именно врут, в какие игры играют и какое удовольствие получают, когда контролируют окружающих.

Возможно, вы не согласитесь со мной: вам представляется, что такие люди тоже жертвы – только собственных жизненных обстоятельств. Надеюсь, мне удастся переубедить вас. Да, если вы считаете, что абьюзеры творят насилие по наивности, то я твердо намерена изменить вашу точку зрения. Я хочу это сделать, поскольку твердо убеждена: пока жертва не поймет полностью, что агрессор сам решил быть таким, в душе она будет его жалеть. Находясь в такой ментальной ловушке, исцелиться невозможно. Нельзя сострадать тем, кто преднамеренно нам вредит. Иначе мы так и не освободимся от их тяжелых оков. Жалость открывает дорогу оправданиям, те – извинениям, а они растопят лед в сердце у кого угодно. Это условный рефлекс, если хотите. Таков обоюдоострый меч сострадания.

Недаром психологические агрессоры почти всегда выбирают тех, кто способен на глубокое сопереживание. Жертвы и сами понимают, что наделены обостренной чувствительностью. Мы с коллегами называем таких людей эмпатами. Отношения эмпата и абьюзера – сложная схема контроля, манипуляций и издевательств. Вот почему особенно важное место в процессе исцеления занимает этап *«Изучение теории»*. Психологические абьюзеры прекрасно знают все слабые места эмпатов и снова и снова обращают их сострадательность против них самих.

Не спешите дойти до последней страницы

Книга получилась насыщенной, и на овладение всем ее материалом нужно время. Мне бы хотелось, чтобы вы не спешили поскорее добраться до последней страницы. Я люблю читать медленно и раздумывать над каждой фразой. Зачастую даже беру карандаш и подчеркиваю в книге ключевые слова и предложения, которые задевают в моей душе особенно чувствительные струны. Тогда у меня появляется возможность позже вернуться к этой книге и быстро напомнить себе, какие крупницы истины мне показались в свое время особенно ценными. Я бы хотела, чтобы и вы поступили так же. Если почувствуете, что вам не терпится узнать все и сразу, то, пожалуй, стоит прочитать книгу второй раз, уже медленнее, и подумать над ней как следует. Кроме того, в конце вы найдете раздел «Мои размышления. Дневник наблюдений», который поможет вам применить прочитанное к своему неповторимому жизненному опыту. Вопросы в дневнике составлены так, что вы можете отвечать на них самостоятельно или обсуждать в небольшой терапевтической группе.

Как вам лучше усваивать материал, решайте сами. Искренне надеюсь, что вы научитесь творчески работать с основными понятиями. Что я имею в виду? Записывайте, что приходит вам в голову в момент чтения. Если то, о чем я пишу, вам не подходит, – спорьте со мной. И восклицайте «Точно!», прочитав нечто, вызвавшее у вас глубокий отклик.

В общем, ваша роль в чтении должна быть активной. Мало пассивно впитывать слова. Ведь вы повстречали на жизненном пути психологического абьюзера и должны были быть пассивными, чтобы ваши отношения стали такими, как ему хотелось. Чтобы исцелиться, вам нужен эмоциональный настрой, прямо противоположный ощущению, будто вас ударили по лицу и вы не знаете, куда глаза девать от стыда. Вы должны гордо расправить плечи, посмотреть всем в глаза и спокойно сказать: «А у меня на этот счет другое мнение, хотите – соглашайтесь, хотите – нет». Читайте книгу с позиции, которая придаст вам сил. Я хочу, чтобы вы обрели внутреннюю силу. Сильная личность – препятствие для агрессора. И знаете что? Я к этому и стремлюсь. Я хочу, чтобы всякий, кто знаком с данной книгой, стал для будущих абьюзеров костью в горле.

Я уже говорила, что моя цель – по мере сил обрисовать, через какие этапы проходят клиенты после появления на пороге моего кабинета. Я хочу пройти весь процесс пошагово, показать, как работаю с новыми клиентами. Он необходим для возвращения к полноценной жизни. Будучи терапевтом, который специализируется на работе с последствиями скрытого психологического насилия, я прошла этот процесс бок о бок со множеством пациентов.

Вероятно, вы даже не догадываетесь, что состоите в токсичных отношениях. Я бы хотела, чтобы эта книга стала для вас источником сил. Если, прочитав ее, вы обнаружите, что не состоите или не состояли в нездоровых отношениях, то все равно не зря потратили время. Ведь теперь вы будете точно знать, как они выглядят. Это знание поможет вам в дальнейшем. Не исключено, что у вас иная задача – например, вы поделитесь этим знанием с близким человеком, угодившим в токсичную ловушку. Чем больше людей знают приметы психологического абьюза, тем лучше. Агрессор рассчитывает, что его никогда не призовут к ответу за токсичные поступки. Он уверен, что всех вокруг одурачил. И зачастую открыто наслаждается этим. Коллективное знание о такой форме насилия в масштабе общества изменит все. А пока психологический абюз прячется в тени, агрессоры смогут и дальше медленно и незаметно разрушать чужую жизнь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.