

так можно

18+



ВЫЙТИ ИЗ
отношений,
которые
причиняют
боль

практикум
по эмоциональной
самоподдержке

тереза
комио

Тереза Комито
Так можно: выйти из
отношений, которые
причиняют боль
Серия «Есть смысл»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68067106

Так можно: выйти из отношений, которые причиняют боль; БФ

«Нужна помощь»; Москва; 2022

ISBN 978-5-6046470-5-9

Аннотация

Те, кто подвергается эмоциональному насилию, часто сомневаются, не преувеличивают ли они свои проблемы в отношениях с партнером, другом или начальником, и обычно списывают все на собственную мнительность. На самом деле эмоциональное насилие – серьезная проблема, которая может проявляться в виде сарказма, обесценивающей шутки или игривого подтрунивания. Как же распознать и преодолеть эмоциональный абюз? И почему он обычно предшествует физическому насилию?

Тереза Комито уже 20 лет помогает своим клиентам выходить из абюзивных отношений. В этой книге она приводит сценарии и истории реальных пациентов, пожелавших

поделиться собственным опытом, и конкретные практики. Выполняя задания, вы начнете проследивать закономерности и динамику ваших отношений, сможете определить свои сильные стороны и укрепите самооценку, обнаружите в себе способность сопротивляться нападкам и восстанавливаться после них. Эта книга поможет вам обрести чувство внутреннего благополучия, выйти из болезненных отношений и больше не вовлекаться в разрушительные связи.

Содержание

Комментарий психолога	6
Введение	9
Как пользоваться этой книгой	13
Выбрать психотерапевта	15
Часть первая	18
Глава первая	20
Признаки эмоционального насилия	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Тереза Комито

Так можно: выйти из отношений, которые причиняют боль

The Emotional Abuse Recovery Workbook

Издано с разрешения CALLISTO MEDIA, INC.

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of
Callisto Media, Inc.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.
БФ «Нужна помощь», 2022

Тереза Комито

дипломированный специалист по вопросам брака и семейной терапии

Комментарий психолога

Понятие «абыюз» вошло в наш обиход не так давно. Оно включает в себя эмоциональное и физическое насилие, нарушение границ, использование другого человека для удовлетворения собственных потребностей. Долгое время в России проблема домашнего насилия замалчивалась – у нас не принято «выносить сор из избы», показывать другим свои слабые стороны, особенно в вопросах отношений в паре.

Однако сейчас стремление людей решать проблемы с партнером при помощи психотерапии, конечно же, растет – как и стремление обсуждать свои переживания с психотерапевтом в целом. Так, например, каждый месяц порядка 40 % новых пользователей сервиса онлайн-психотерапии «Ясно»¹ отмечают в анкете, что хотят помощи именно с проблемой в романтических отношениях. Это самый популярный запрос, с которыми люди обращаются к психологу.

Признаться в абыюзе – как будто бы значит признаться в том, что с тобой можно плохо обращаться. Часто жертвы скрывают, что находятся в абыюзивных отношениях, и боятся выйти из них из-за чувства стыда, страха одиночества,

¹ «Ясно» – первый в России сервис видеоконсультаций с психотерапевтами. Он помогает выбрать специалиста онлайн и назначить встречу. Сейчас в сервисе работают 2 тысячи психологов, которые провели 600 тысяч консультаций более чем с 80 тысячами клиентов.

убеждения в том, что отношения не складываются по их вине, а не из-за поведения партнера, надежды на то, что все можно исправить и улучшить. Показать другим свой неуспех в личной жизни – неловко, не хочется признавать неудачу и представлять в уязвимом одиноком положении. Особенно – перед людьми, которые склонны считать тех, у кого нет отношений, неудачниками. Само признание того, что с тобой кто-то плохо обращается, часто сопряжено с переживанием себя «не таким / неправильным» – как будто с хорошими людьми плохие вещи не случаются.

Многие решают проблему в одностороннем порядке – убегают от человека, который причинил боль, но не пытаются разобраться, почему вообще связались с абьюзером.

Автор этой книги выделяет несколько факторов, которые указывают на предрасположенность к абьюзивным отношениям. Как правило, причина кроется во внутреннем конфликте или травматическом опыте. К примеру, женщина может вновь и вновь выбирать холодных, отстраненных, склонных к эмоциональному насилию партнеров, не понимая, как работает паттерн ее поведения. В процессе самоанализа может оказаться, что в детстве она переживала из-за холодной, всегда занятой и отстраненной матери, которая совсем не интересовалась ее чувствами и внутренней жизнью. Став взрослой, женщина пытается проиграть обстоятельства своей травмы в романтических отношениях, воспроизводит ситуацию вновь и вновь, подсознательно пытаясь ее исправить.

Именно поэтому разрыв отношений, побег от абьюзера часто не приводит к облегчению, и для того, чтобы почувствовать себя лучше, восстановиться и в будущем построить здоровые, достаточно хорошие отношения, придется разбираться с собой и изучать свои внутренние проблемы. Эта книга будет полезна тем, кто хочет научиться относиться к себе бережнее, исследовать себя, свои ограничения и стремления.

Не стоит называть абюзом все неудобное и дискомфортное, с чем мы сталкиваемся в отношениях. Многие сложности в семье не связаны с абюзом, их можно исправить с помощью семейной терапии. Не всегда повышенный тон означает, что перед вами абьюзер, который хочет вас использовать. Важно уметь различать кризис, который бывает в сложных отношениях, и недопустимое поведение партнера. Однако нельзя уходить и в другую крайность, называя сложностями то, что нас разрушает.

Важно, что эта книга – только начало большого пути изменений. Это лишь часть той работы, которую предстоит сделать для своего счастья и безопасности.

Екатерина Артеменко, гештальт-терапевт, коучинг-директор сервиса «Ясно»

Введение

По данным Национальной горячей линии по вопросам домашнего насилия (National Domestic Violence Hotline), почти половина женского и мужского населения Соединенных Штатов Америки – 48,4 % и 48,8 % соответственно – хотя бы раз в жизни обращались за помощью в связи с психологическим насилием со стороны своих партнеров². Исследование, проведенное доктором Джуди Бландо в Университете Финикса, показывает, что почти 75 % опрошенных сталкивались с буллингом, запугиванием, издевательствами и травлей, сопровождающимися неравенством на рабочем месте – как в роли свидетеля, так и в качестве потерпевшего³.

² В России сложно подсчитывать реальные цифры, однако приблизительные не утешают – наши женщины одни из самых незащищенных в мире. С 2011 по 2019 год в России 65 % убитых женщин были жертвами домашнего насилия. По данным отчета Всемирного банка Women, Business and the Law за 2018 год, Россия набрала ноль баллов в области законодательства по защите прав женщин – в стране не приняты законы о домашнем насилии, домогательствах на рабочем месте, а в Уголовном кодексе нет статьи о сексуализированном насилии на работе. – *Здесь и далее прим. научного редактора.*

³ Авторский вариант – «жертва». Но в переводе на русский язык это слово звучит стигматизированно и зачастую несет негативную, обвинительную окраску. *Выжившая, потерпевшая, претерпевающая, пострадавшая или свидетельница насилия* – так мы называем женщин, против которых совершали насильственные преступления. Также не нужно забывать, что у насилия нет гендера, национальности и цвета кожи, однако в наших реалиях действительно часты ситуации, где агрессор – он, а пострадавшая – она.

Меня зовут Тереза Комито, и я дипломированный специалист по вопросам брака и семейной терапии из Калифорнии. За годы своей практики я не раз сталкивалась с теми, кто пострадал от эмоционального насилия и сумел из него выйти, но последнее десятилетие я работаю *исключительно* с такими клиентами. Одна из моих первых клиенток рассказывала мне о соцработнице, которая пригрозила ей, что службы опеки заберут у нее детей, если она не расстанется с партнером-абыюзером⁴ и жалобы на ситуацию в доме продолжатся. Думаю, та соцработница была убеждена, что тем самым «мотивирует» мою клиентку и подталкивает ее на путь истинный. Но в результате моя клиентка перестала рассказывать, что происходит у нее в семье, прервала контакты со мной и другими людьми и замалчивала ситуацию, даже когда та вышла из-под контроля.

Комплекс причин, по которым пострадавшие от насилия люди не прерывают абыюзивных отношений⁵, довольно сложен. В таких отношениях, как правило, формируется крепкая зависимая связь, а у партнера, претерпевающего насилие, проявляются защитные механизмы. Они могут быть вы-

⁴ Абыюзер – человек, который применяет любое психологическое (эмоциональное) или физическое насилие для достижения своих целей в отношениях. Для обозначения этого термина мы также будем использовать слова: *агрессор, насильник, человек, применяющий насилие, манипулятор, тиран* или *автор насилия*.

⁵ Абыюзивные отношения – насильственные отношения, в которых один партнер нарушает границы другого при помощи психологического, экономического, физического и сексуализированного давления.

ражены в виде самообвинения («Это я виновата, раз он кричит»), оправдания действий насильника («Он просто устал на работе, поэтому недовольный»), отрицания («Нет, он все равно меня любит, даже если обзывает»), надежды («Когда-нибудь он изменится»), обесценивания себя («Я без него никто, куда я пойду»). Также часто развивается депрессия, проявляются хронические заболевания.

Я счастлива, что судьба свела меня с людьми, которые смогли не только поделиться своим горьким опытом, но и выйти из абьюзивных отношений, двинуться дальше, навстречу новой счастливой жизни. Я осознаю и понимаю, сколько усилий нужно, чтобы выжить и восстановиться после насилия. Но у них это получилось. Получится и у вас.

Цель книги – помочь вам узнать, как устроено и на что воздействует эмоциональное насилие, заметить, живете ли вы в похожей ситуации, и постараться преодолеть этот замкнутый круг. Если вы ее читаете, вы, скорее всего, чувствуете, что что-то не так. Возможно, вы не можете описать и определить происходящее, но вы ищете ответы и решения. Важно понять, что исцеление – это процесс, и в одиночку вам сложно будет справиться. Заручитесь помощью и поддержкой любимых людей, друзей, родственников, коллег, если это возможно. Не менее важно обрести поддержку профессионалов, которые понимают, с чем вы столкнулись. Психологи-консультанты, соцработники, психотерапевты и группы поддержки смогут стать вашим фундаментом – или

укрепить существующий. Поищите этих специалистов в сети, обратитесь к своей страховой компании или в отдел кадров – главное, не оставляйте этот вопрос без внимания. Поддержка критически важна для восстановления⁶. Выполняя упражнения из этой книги, вы сможете сделать первый шаг в преодолении абьюза – разложите все по полочкам, проследите закономерности и динамику ваших отношений, определите свои сильные стороны и ценности, укрепите самооценку и чувство внутреннего благополучия, научитесь обозначать личные границы, останавливать нападки и сохранять себя в неблагоприятных ситуациях.

⁶ Если вы живете в России, то это могут быть психологи и волонтеры женских кризисных центров. Некоторые из них работают онлайн и доступны во всех регионах страны.

Как пользоваться этой книгой

Книга предназначена для того, чтобы вы, оставшись один на один с ее страницами, попробовали осмыслить свой опыт. Процесс исцеления может быть довольно эмоциональным, поэтому не исключено, что по мере прочтения вас будут одолевать сильные чувства – болезненные воспоминания из прошлого, сомнения в правильности своих действий. Будьте внимательны, бережны и терпимы к себе, делайте перерывы, если понадобится, и пробуйте двигаться дальше.

Обязательно обратитесь к специалисту, если думаете, что вам грозит опасность. Эмоциональное насилие почти всегда предшествует или сопутствует физическому. И когда пострадавшая пытается выйти из таких отношений, риски только возрастают⁷. Ведь для насильника самое важное – управлять партнером и подчинять его своей власти, поэтому любые намеки на уход вызывают у него тревогу, агрессию и создают угрозу здоровью и жизни партнера.

Исцеление – процесс последовательный, и эта книга выстроена соответствующим образом. Сперва вы заложите «информационный фундамент» и осмыслите свой опыт в

⁷ Специалисты, которые работают с темой домашнего насилия в России, также рекомендуют не пробовать самостоятельно выходить из таких отношений. Обязательно ищите людей и поддержку тех, кто на вашей стороне: знакомые, родители, психотерапевты.

контексте опыта коллективного. Далее планомерно проанализируете ваши отношения благодаря практическим заданиям и в конечном счете отыщете ваш путь к формированию новых, более здоровых навыков. Не торопитесь: большинство упражнений потребуют от вас рефлексии – идеи, которые в них содержатся, нужно будет тщательно обдумать на протяжении некоторого времени. Если у вас есть надежные друзья, родственники или психотерапевт, я бы посоветовала обсудить с ними некоторые из этих идей. Порядок, в котором подается информация в этой книге, не случаен, поэтому рекомендую выполнять все по порядку.

Восстановление – это процесс, в результате которого вы вернете себе то, что было украдено или потеряно, – либо восстановите над этим контроль. Будьте к себе трепетны и внимательны, наблюдайте за своими реакциями и в случае ухудшения самочувствия обязательно обращайтесь за помощью.

Выбрать психотерапевта

Эта книга станет для вас первым шагом на пути к полному восстановлению. И, если вы чувствуете, что только терапия может вам помочь, не стоит ее откладывать. Возможно, вы замечали, что, уходя от одного агрессора, люди часто попадают в ту же ловушку к другому. Почему так происходит? Дело в том, что непроработанные защитные механизмы (обесценивание, отрицание, чувство вины) могут остаться ведущими в жизни человека, и без профессиональной поддержки заметить их сложно. Благодаря терапии вы сможете полностью вернуть осознанность и ответственность за свою жизнь, взрастить самооценку, прояснить свои цели и заручиться поддержкой, чтобы принять непростые решения.

Лучше искать специалиста, у которого имеется опыт работы с людьми, пережившими эмоциональное насилие. Общение с таким психотерапевтом поможет побороть депрессию и тревогу – частых спутников абьюзивных отношений. Специалист поможет вам проработать, прожить и завершить болезненные воспоминания и опыт, и это позволит двигаться дальше. Кроме того, вас научат замечать, осознавать и помогать себе в моменте, когда вы захвачены сильными эмоциями.

Самый главный совет, который я могу дать по части поиска специалиста: найдите профессионала себе по душе. Та-

кого, с которым вы будете чувствовать себя понятым, с которым будет комфортно и безопасно. Отношения с психотерапевтом – один из важнейших факторов исцеления. Подыщите себе сразу несколько специалистов и обзвоните их. Задайте все вопросы, которые вас интересуют. Попросите рекомендаций у друзей, родственников и других специалистов. Если окажется, что рядом с выбранным психотерапевтом вы испытываете дискомфорт, смените его, не теряя времени.

Вот еще несколько нюансов, о которых стоит помнить:

- В начале терапии многие нервничают. Волнение – это нормально.
- Первый (и, возможно, второй) сеанс будет выстраиваться вокруг сбора информации. Терапевту важно понимать целостность картины, в которой вы находитесь, чтобы не ошибиться в своих представлениях.
- Психотерапия требует сотрудничества. Старайтесь быть искренни с психотерапевтом, а если это вам дается сложно – говорите об этом вслух.
- Задавайте специалисту вопросы и выражайте свои опасения, если они возникнут; особенно это касается самой терапии – либо поведения психотерапевта.
- Заранее проговорите вопросы, касающиеся оплаты. Проверьте, покрывает ли этот визит ваша страховка, узнайте цены, уточните, как психотерапевту удобнее принимать

оплату, обсудите условия отмены сеансов и так далее⁸.

⁸ В некоторых регионах России действуют специальные женские кризисные центры, где психологи работают либо по сниженной стоимости, либо оказывают кризисную помощь бесплатно. Например, московский центр «НеТерпи» предлагает пять бесплатных онлайн-встреч как для переживших насилие, так и для авторов насилия.

Часть первая

Как распознать

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Первая часть этой книги поможет вам распознать, признать и понять, как устроено психологическое насилие, а также начать восстановление.

Эмоциональный абьюз куда сложнее распознать, чем физический, хотя они часто идут рука об руку. И сложность эта возникает из-за невидимой природы эмоционального насилия и нехватки понимания, что же это такое. Психологическое насилие может быть скрытым, может проявляться в форме «игривого» подтрунивания, сарказма или шуток. Зачастую проявляется вербальная агрессия, звучат угрозы, но начинаться все может и безобидно, это и сбивает человека с толку.

Эмоциональное насилие – систематическая травля без применения физического воздействия. Это поведение одного человека против другого, которое проявляется как захват власти, манипуляции, ущемление в правах, подавление, приказы и угрозы, а также постоянный контроль. Контроль – главная цель агрессора. Человек, претерпевающий психологическое насилие, может страдать от тревоги, депрессии, заниженной самооценки, смятения, сложностей, связанных с

концентрацией внимания или с принятием решений, и других симптомов.

Излечиться от последствий эмоционального абьюза возможно. Первый шаг – разобраться, что с вами случилось, понять, что это не ваша вина, и признать, что никакие ваши действия не оправдывают того, кто совершает насилие над вами. Разобрать портрет и тактики агрессора важно для того, чтобы избавиться от смятения, навязанного противоречивым поведением и манерой его общения, и начать действовать в собственных интересах.

Глава первая

Эмоциональное насилие

Эмоциональное насилие наносит человеку такой же вред, что и физическое, а порой даже больший. Наглядно проиллюстрируем это следующим примером. В случае физического насилия на пострадавшей остаются видимые следы – к примеру, синяки. Она может предпринять законные меры против своего обидчика: написать на него заявление, получить в суде запретительный приказ, который будет ее защищать от контактов с насильником⁹. Но в случае с насилием эмоциональным ничего подобного сделать нельзя. Эмоциональный абьюз встречается гораздо чаще и в большинстве случаев предшествует и сопутствует насилию физическому и сексуализированному. Тревога и напряжение ходят по кругу, нарастая раз за разом, достигая пика и сброса агрессии в

⁹ В России нет работающего закона против домашнего насилия и тем более запрета на приближение. Однако есть инструкция последовательных действий, на которую можно опереться. Сфотографировать следы на теле, обратиться за медицинской экспертизой и написать заявление в полицию – все эти действия помогают справиться с бессилием и не мешают впоследствии при заведении уголовного дела или разводе. Кроме того, авторы насилия могут уверять вас и других людей, что ничего не было и вы все придумали, – в таком случае на эти вещи можно будет опереться, доказывая реальность происходящего. Чтобы оценить реальные риски своей ситуации и разработать инструкцию действий, нужно обязательно обратиться в кризисный центр, который работает с домашним насилием, или к людям, которым вы полностью доверяете.

виде скандала. Раз за разом масштабы психологического нападения разрастаются и рискуют перейти в физическое нападение. Эмоциональный или психологический абьюз может служить эффективным инструментом контроля, поскольку подрывает в человеке его уверенность в себе и заставляет сомневаться в собственных чувствах. Он разрушает человека изнутри. А его действенность строится главным образом на частых переключениях между заботой и агрессией, что еще больше сбивает с толку и обескураживает.

Эмоциональный абьюз включает в себя любое нефизическое воздействие – как очевидное, так и скрытое, – которое со временем приобретает шаблонный характер. В список абьюзивных тактик входят:

1) Критика – оскорбления, обзывательства, инфантилизация. Например, при инфантилизации агрессор намеренно навязывает беспомощность, неумелость и несостоятельность своему партнеру, обращается с ним как с маленьким ребенком: «Да что ты можешь!», «С этим тебе не справиться», «Тебе нельзя доверять, ты как маленькая».

2) Унижение – когда то, что человек о вас знает, используется, чтобы вас пристыдить.

3) Враждебность – крики, игнорирование, вербальная агрессия. Например, игнорирование – одна из самых сильных манипуляций, человек ощущает себя покинутым, брошенным, ему кажется, что восстановить отношения невозможно, если сам агрессор не решит прервать свое молчание.

4) Харассмент – настойчивые, повторяющиеся требования, когда партнер считает, что может проявлять сексуализированные домогательства в любом месте. Например, шлепки, пощипывания, зажимания и приставания, когда вы разговариваете по телефону с мамой, а партнер начинает «лезть под юбку».

Цель всех абьюзивных тактик – установить контроль над близким человеком и подавить его волю и свободу выбора, демонстрируя свою власть и силу. Со временем у того, кто вынужден жить в таких условиях, понижается самооценка и вера в себя, растет тревожность и усиливается страх, появляются депрессивные и ментальные симптомы¹⁰, суицидальные мысли. Психологическое насилие можно определить как комплекс действий и форм коммуникации, основанных на контроле, осуждении и доминировании. В таких отношениях присутствует дисбаланс сил, поэтому их можно наблюдать между сексуальными партнерами, родителями и детьми, начальниками и подчиненными.

Признаки эмоционального насилия

В этом разделе описаны особенности поведения, продиктованного тактикой удержания власти и контроля. С ними

¹⁰ Например, нарушения сна и питания, навязчивые мысли и неконтролируемый гнев, потеря эмоциональной чувствительности, панические атаки, заикленное наблюдение за партнером и т. д.

гораздо проще разобраться, если рассматривать их не через призму «хорошо/плохо», а в непрерывной совокупности проявления одного и другого. Близкие отношения редко бывают насильственными с самого начала. Напротив – зачастую тот, кто совершает насилие, сперва очень внимателен и заботлив. Вот только заботливое отношение тоже может быть формой контроля. Особенно если этой заботы становится чересчур много.

Узнавать ближе своего нового партнера в начале отношений – занятие приятное. Но порой его слова или действия могут вызвать у вас неоднозначные ощущения. Вас могут кольнуть неприятные предчувствия, предвестники, которые называют «красными флажками». Порой новые отношения так вас увлекают, что вы оставляете эти предостережения без внимания, однако призываю вас прислушиваться к интуиции. Хорошо обдумайте слова, действия и намерения своего партнера. Важно как можно раньше заметить «первые звончки» и успеть на них среагировать.

Контроль

Контроль – важнейший инструмент в насильственных отношениях. Все тактики и признаки насилия, описанные в этой главе, связаны с желанием агрессора сохранить над вами контроль. Вначале он может делать это посредством внимания, защиты, заботы. На этой стадии он полностью вами

очарован и максимально идеализирует вас, может произносить фразы вроде «Ты та, которую я искал», «Ты моя единственная навеки». Все эти заявления заставляют поверить ему и усыпляют бдительность.

Но внутри абьюзивных отношений подобное поведение зачастую направлено на то, чтобы контролировать все аспекты вашей жизни. Абьюзивный партнер начинает различать вашу естественность, идеальный образ, который он себе придумал, отступает, и вследствие этого у него усиливается тревога и появляется страх потерять свой «идеальный объект», поэтому он часто отслеживает, куда вы направляетесь и где находитесь, настаивает на том, чтобы вы всегда оставались на связи, решает за вас, с кем вам можно видеться, а с кем нельзя, что можно надеть, а что нет и так далее. При этом он может быть агрессивным и требовательным, а может облечь свои требования в форму «полезных советов». Требования часто могут быть сопряжены с критикой, и не исключено, что со временем вы заметите, что неповиновение «советам» приводит к неприятным последствиям.

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.