

Беверли Энгл

психотерапевт с 35-летним стажем,
специалист по работе с жертвами
психологического, эмоционального
и сексуального насилия, автор
целого ряда книг по самопомощи



любовь, которая убивает

как распознать
психологическое насилие
и построить здоровые отношения



Исцели свои травмы. Авторская
серия психолога Беверли Энгл

Беверли Энгл

**Любовь, которая убивает. Как
распознать психологическое
насилие и построить
здоровые отношения**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.53

Энгл Б.

Любовь, которая убивает. Как распознать психологическое насилие и построить здоровые отношения / Б. Энгл — «Эксмо», 2021 — (Исцели свои травмы. Авторская серия психолога Беверли Энгл)

ISBN 978-5-04-174910-1

Психологическое насилие – одна из самых неприметных, но разрушительных форм насилия в отношениях. Люди, подвергшиеся ему, постепенно лишаются самоуважения, что заставляет их чувствовать себя недостойными и совершенно бессильными убежать. И причиной всему стыд. В книге Беверли Энгл, используя свою высокоэффективную программу снижения чувства стыда, помогает читателям ускорить процесс выздоровления, предлагая конкретные шаги, которые помогут исцелиться, вернуть уверенность в себе и в конечном итоге обрести достаточно сил, чтобы уйти навсегда.

Поддерживающее руководство для всех, кто стремится разорвать цепи стыда и обрести эмоциональную свободу для создания более здоровых, прочных отношений. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-174910-1

© Энгл Б., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Введение	6
Часть I	10
Глава 1	10
Глава 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Бeverли Энгл
Любовь, которая убивает. Как
распознать психологическое насилие
и построить здоровые отношения

© Щербакова В. А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *



*Я посвящаю эту книгу своим прошлым и нынешним клиентам.
Ваши мужество и решимость вдохновляют меня каждый день*

*Вы родились с потенциалом. Вы родились с добротой и доверием.
Вы родились с идеалами и мечтами. Вы родились с величием. Вы родились
с крыльями... Рожденные летать не должны ползать.*

Руми

Введение

Я СЧИТАЮ, ЧТО ЭТО ОДНА ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ моих книг. Несмотря на то что с жертвами эмоционального насилия я работаю уже более тридцати пяти лет и написала четыре книги на эту тему, я поняла, что могу предложить читателям гораздо больше.

Эмоциональное насилие – вид насилия, который трудно выявить, потому что оно скрыто, коварно и обманчиво. При всей значительности ущерба оно проявляется неспешно, так что жертва поначалу едва ли что-то замечает. Как и само насилие, ущерб бывает настолько незаметным, что жертве легко преуменьшить или отрицать его или поверить в то, что она все придумала. Поэтому крайне важно помочь людям осознать, что они подвергаются эмоциональному насилию. Но осознание далеко не полное решение проблемы.

Раз за разом я замечала, что, даже когда человек понимает, что подвергается эмоциональному насилию, он не всегда готов разорвать отношения. Это происходит потому, что большинство жертв страдают от ужасного, изнурительного стыда – стыда, который лишает мотивации действовать и мешает поверить в то, что они заслуживают лучшего.

Важно понять, что вы подвергаетесь эмоциональному насилию и какой вред это вам наносит, однако не менее важно – иметь возможность работать со стыдом. Если не осознать свой стыд и не начать исцеляться от него, вы почувствуете себя пленником отношений без возможности побега. Стыд вынудит вас свернуться калачиком и считать себя никчемным вместо того, чтобы встать на ноги и почувствовать себя сильным. Он вынудит вас винить себя в действиях партнера и плохо думать о себе из-за того, как вы реагировали на жестокое обращение.

Я поняла, что мне нужно рассказать жертвам эмоционального насилия о том, почему им так трудно прекратить абьюзивные отношения¹. Мне нужно помочь этим людям перестать винить себя в жестоком обращении. И что еще важнее, я должна помочь им осознать, что они заслуживают внимательного и уважительного отношения к себе.

До недавнего времени стыд был одной из наименее понятных эмоций. Люди не признают свой стыд так, как признают гнев, печаль или страх. Но для тех, кто подвергается эмоциональному насилию, стыд – самая важная эмоция, которую нужно распознать и принять. Ведь именно он – причина того, почему большинство людей остаются в абьюзивных отношениях.

Что бы вы ни решили сделать: остаться в отношениях или разорвать их, – вам нужно набраться смелости, силы и решимости противостоять абьюзеру². А для этого необходимо избавиться от стыда.

Безусловно, стыд – самый разрушительный аспект эмоционального насилия, и от него труднее всего исцелиться. Из-за него жертвы остаются в абьюзивных отношениях. Они думают о себе настолько плохо, что начинают верить в то, что никто другой никогда не захочет быть с ними. Когда нас постоянно стыдят, мы чувствуем себя бесполезными, непривлекательными и непоправимо поврежденными. Добавим к этому чувство стыда из-за неспособности противостоять абьюзеру или прекратить отношения, и мы увидим, как эмоциональное насилие создает *тюрьму стыда*. Точно так же, как у человека, запертого за решеткой, нет свободы и очень мало выбора, так и жертвы эмоционального насилия чувствуют себя пойманными в ловушку и бессильными.

¹ Абьюзивные отношения (от англ. *abusive relationships*) – отношения, в которых партнер нарушает личные границы другого человека, унижает его, допускает жестокость в общении и действиях с целью подавления воли жертвы. Все примечания, не обозначенные пометой *Примеч. пер.*, принадлежат редактору.

² Абьюзер (от англ. *abuse* – насилие, жестокое обращение, злоупотребление) – человек, склонный к эмоциональному, физическому или сексуальному насилию. – *Примеч. пер.*

Сбежать из тюрьмы стыда, которая удерживает и изматывает, непросто. Важно понять, что насилие происходит не по вашей вине, а это само по себе довольно трудно. Затем нужно поверить в то, что вы заслуживаете уважительного и внимательного отношения. После необходимо укрепить уверенность в себе, чтобы уметь постоять за себя, называть насилие насилием и устанавливать границы. Наконец, нужно еще сильнее укрепить уверенность в себе, чтобы уйти от абьюзера – от того, кого вы, возможно, до сих пор любите. В этой книге я шаг за шагом проведу вас через программу, которая поможет выполнить все эти сложные действия: исцелиться от стыда, освободиться от оков абьюзивного партнера и стать сильнее.

А еще с помощью этой книги я буду поддерживать вас и воодушевлять.

Эмоциональное насилие – очень изолирующий опыт. Возможно, партнер не разрешал вам встречаться с семьей и друзьями. Или вам так стыдно из-за жестокого обращения, что вы сами дистанцировались от них. А может быть, вы открылись кому-то, но в ответ получили критику за то, что не ушли, или, наоборот, за то, что решили уйти. В любом случае скорее всего вы не получили необходимой поддержки. Вам кажется, что никто не способен понять вашу ситуацию... Но я понимаю. Все детство я подвергалась эмоциональному насилию. Конечно, я этого не осознавала. Я постоянно чувствовала себя растерянной, потому что никак не могла угодить своей матери, как бы ни старалась. Я была уверена, что со мной что-то не так. И мне абсолютно не с кем было поговорить. Я была совершенно одна.

Я хочу, чтоб вы знали: вы не одиноки. Я поддержу любое ваше решение.

Побег из тюрьмы стыда может казаться трудновыполнимым. Но я буду сопровождать вас на этом пути – от стыда и страха к состраданию и внутренней силе. Шаг за шагом я проведу вас через проверенную программу, которая воплотит в реальность путешествие, ранее казавшееся невозможным.

Эта тщательно разработанная комплексная программа расскажет вам об эмоциональном насилии, его последствиях и о том, как можно выпутаться из лжи, манипуляций и критики со стороны партнера. Она поможет решить, оставаться ли в отношениях или прекратить их, и, если вы все-таки выберете второе, поможет не вернуться назад. Но главное, эта программа поможет вам избавиться от стыда.

Моя высокоэффективная программа избавления от стыда была создана для клиентов, которые страдали от того, что я называю изнурительным стыдом. В ней предлагается пять основных способов уменьшить или устранить стыд от эмоционального насилия. Вот эти способы.

1. «Перепрошивка». Многим жертвам эмоционального насилия промыли мозги, и их нужно «перепрошить». Я рассказываю, как это можно сделать.

2. Выражение гнева. В то время как стыд истощает наши силы, гнев заряжает энергией. С его помощью мы чувствуем себя менее беспомощными и безнадежными и более сильными. Гнев поможет перестать бояться абьюзера и начать противостоять ему. И, что самое главное, вы вернете стыд тому, кто его породил, – автору насилия. Я научу вас, как преодолевать страхи, связанные с выражением гнева, и как высвободить его здоровыми и безопасными способами.

3. Сострадание к самому себе. Чтобы спасти пациента, отравленного ядом, яд нужно нейтрализовать другим веществом. Так же и со стыдом. Сострадание – единственное, что способно нейтрализовать стыд. Оно поможет построить *полные сочувствия отношения с самим собой*. Вы перестанете обвинять себя в насилии и поймете, что не сделали ничего, чтобы заслужить подобное обращение. Кроме того, сострадание к самому себе поможет осознать, почему вы остались в абьюзивных отношениях, и простить себя за собственное плохое поведение, выработанное в ответ на насилие: от злоупотребления алкоголем и наркотиками до безрассудства по отношению к себе и своему телу. Наконец, сострадая самому себе, вы подарите себе

заботу, понимание и одобрение, в которых так отчаянно нуждаетесь. Именно поэтому сострадание к себе будет важной частью этой книги и основной стратегией исцеления от стыда.

4. Самопрощение. Это мощный способ уменьшить или даже совсем устранить чувство стыда. В этом разделе я поэтапно проведу вас через процесс самопрощения. Прежде всего те, кого стыдили или насильовали, должны простить себя за само насилие. Затем им нужно простить себя за то, что они остались в отношениях, и за вред, который причинили своим детям и другим людям. И, наконец, им нужно простить себя за вред, причиненный самим себе.

5. Доброта к себе. К сожалению, из-за стыда многие из вас наверняка не проявляют доброту к себе и не принимают доброту от других. Возможно, вы не верите, что заслуживаете того же терпения, нежности и утешения, которые естественным образом проявляете к любимому человеку. Я надеюсь, что приведенные мной техники изменят ваше представление. Возможно, вы даже не знаете, как проявлять к себе доброту. Но если вы поверите, что заслуживаете ее, моя книга поможет вам научиться этому на практике.

Вдобавок я постараюсь развеять ваши страхи и неуверенность в том, что делать дальше. Стоит ли прекращать отношения? Ведь вы же брали на себя обязательство перед своим партнером... Должны ли вы противостоять этому человеку и надеяться, что он или она поймет, что совершает эмоциональное насилие, и изменится? Можно ли отказаться от партнера, ведь у него было такое ужасное детство? Справлюсь ли я самостоятельно? Стоит ли забирать детей от их родителя?

Это непростые вопросы, но они требуют ответов.

Он или она?

Читая книгу, вы заметите, что в одних случаях жертва – женщина, а в других – мужчина. Вы также заметите, что большинство примеров относятся к гетеросексуальным парам, однако будет несколько примеров из жизни гомосексуальных пар. Я хочу, чтобы все – независимо от пола, гендера или сексуальной ориентации – знали, что эмоциональное насилие бывает в любых отношениях.

Неважно, богаты вы или бедны, имеете высшее образование или нет, работаете вне дома или все время проводите с детьми, эмоциональное насилие может случиться и с вами. Повторюсь, основная цель этой книги – избавить вас от стыда, в том числе от стыда из-за невозможности признать, что вы стали жертвой жестокого обращения.

Почему я говорю «жертва» вместо «выживший»

Как вы, возможно, уже заметили, я использую слово «жертва», описывая тех, кто подвергается эмоциональному насилию. Я делаю это намеренно, потому что хочу, чтобы вы осознали: вы на самом деле стали жертвой своего партнера.

Бывает трудно признать, что мы стали жертвой эмоционального насилия или жертвой чего-то еще. Каждый раз, когда кто-то становится жертвой, он чувствует себя беспомощным, а из-за чувства беспомощности мы ощущаем себя униженными. Признав, что мы стали жертвой, мы чувствуем себя слабее и хуже других. Многие считают слово «жертва» ругательством, синонимом слабака или неудачника. Но на самом деле жертва – это «человек, пострадавший, раненый или убитый в результате преступления, несчастного случая или иного события или действия»³. В нашей культуре ненависти и сваливания вины на жертв этот термин стал скорее

³ Oxford English and Spanish Dictionary, Synonyms, and Spanish to English Translator [Электронный ресурс]. URL: <https://www.lexico.com/definition/victim>

оскорблением, чем определением того, что человек получил травму от рук другого человека (или людей). Мы извратили это слово до такой степени, что оно используется для умаления, дискредитации и унижения любого, кто пережил проявление худших человеческих качеств.

Я намеренно говорю «жертва», потому что не хочу преуменьшать насилие, которому вы подвергаетесь. На этом этапе вы, по сути, являетесь жертвой со всеми вытекающими отсюда последствиями. Вы – жертва эмоционального насилия со стороны своего партнера и жертва изнурительного стыда, который следует за пережитым насилием. Признавая это, вы делаете первый шаг к исцелению, потому что невозможно исцелить то, что не признано.

Теперь, говоря о человеке, который подвергся насилию и смог жить дальше, политкорректно использовать слово «выживший». Аргумент состоит в том, что этот термин более воодушевляющий, чем слово «жертва», и я полностью с этим согласна. Но пока вы не способны противостоять абьюзеру или прекратить отношения, вы остаетесь жертвой.

Согласно толковому словарю Уэбстера⁴, существует два основных определения слову «выжить»: 1) оставаться в живых или существовать и 2) продолжать функционировать или процветать. Термин «выживший» не описывает текущий опыт общения с партнером у большинства людей, подвергающихся эмоциональному насилию. Конечно, они все еще живы, все еще функционируют, но я бы не сказала, что они функционируют на должном уровне или процветают.

Я считаю, что слово «выживший» рисует обманчивую картину жертвы и исцеления. Оно побуждает преодолевать, вместо того чтобы обратиться к своим страданиям и проявить сочувствие к себе. Как только вы исцелитесь настолько, чтобы противостоять абьюзеру или разорвать с ним отношения, вы встанете на путь выжившего.

Многие годы я получала отзывы от клиентов, которые обижаются, когда их называют выжившими, особенно в то время как они только начинают исцеляться после пережитого насилия. Они сказали мне, что хотят сами решать, как себя называть, и что слово «выживший» им не подходит, пока они только восстанавливаются. Еще одно возражение против этого термина заключается в том, что клиентам кажется, что таким образом их виктимизация⁵ замалчивается: слово «выживший» более удобно, чем признание того, что человек стал жертвой.

Чаще всего я буду говорить «жертва» для описания людей, которые подвергаются эмоциональному насилию. Дело не в том, что мне не хочется, чтобы вы чувствовали себя сильнее. И не в том, что я не отдаю вам должное за то, что вы пережили ужасное насилие. Но я хочу, чтобы вы признались самим себе, что действительно стали жертвой своего партнера.

Если вы остро реагируете на слово «жертва», спросите себя почему. Потому что вы по-прежнему боретесь с тем, что вы, по сути, и есть жертва? Потому что глубоко внутри вы все еще вините себя? Или вам претит сама мысль быть жертвой, потому что вы думаете, что жертвы слабы, что они неудачники?

Если ответ на любой из этих вопросов положительный, я надеюсь, моя книга поможет вам переосмыслить это. Надеюсь, вы поймете, что быть жертвой – это не слабость, это всего лишь признак того, что вы человек. Каждый когда-то в своей жизни бывает жертвой, а большинство людей и не по одному разу. Мы не в силах уберечь себя от этой роли, но можем признаться в этом самим себе; понять, что мы этого не заслуживаем; проявить сочувствие к собственным страданиям и научиться тому, как выйти из ситуации насилия. Моя книга будет вам в помощь.

⁴ Словарь Уэбстера (англ. *Webster's Dictionary*) – американский толковый словарь английского языка.

⁵ Виктимизация (лат. *victima* – жертва) – процесс или конечный результат превращения человека в жертву преступного посягательства лица или группы лиц.

Часть I

Связь между стыдом и эмоциональным насилием

Глава 1

Эмоциональное насилие и стыд: идеальный брак

Ее тело было тюрьмой, ее разум был тюрьмой. Ее воспоминания были тюрьмой. Люди, которых она любила. Она не могла уйти от их боли... В этот вечер даже небо казалось тюрьмой.

Эни Брашерс. Sisterhood Everlasting (Сестринство навеки)

ЕСЛИ ВЫ СОСТОИТЕ В ОТНОШЕНИЯХ, где есть эмоциональное насилие, вы чувствуете себя словно в тюрьме. Вы не вольны вести свою жизнь так, как вам хочется, потому что вечно должны перед кем-то отчитываться. Вы постоянно боитесь «сделать что-то не так» и понести за это наказание. Вам вечно приходится оправдываться и объяснять причины.

Партнер хочет контролировать все в вашей жизни: на что вы тратите деньги, сколько вы тратите, как одеваетесь и с кем общаетесь. Он или она могут быть чрезмерно властными и ревнивыми, обвиняя вас во флирте или, того хуже, в интрижках на стороне. Вам кажется, что нельзя и шагу ступить, не рискуя подвергнуться критике или ложному обвинению в чем-либо.

Из-за этого вы чувствуете себя в ловушке, не в силах сбежать, не в силах даже представить, как это сделать. Вам кажется, что вы не в состоянии прожить с партнером еще один день, но при этом боитесь, что не проживете без него. Вы чувствуете, что жизнь может быть куда лучше, чем сейчас, но опасаетесь, что без партнера станет только хуже.

Эмоциональное насилие – тюрьма для его жертв. Даже понимая, что с вами плохо обращаются, вы не способны прекратить отношения. Долгие годы жестокости настолько изнурили вас, что вы потеряли уверенность в себе, мужество и даже волю к жизни.

В тюрьму сажают, чтобы *удержать* человека, *наказать* его и *установить* над ним *контроль*. Эмоциональные абьюзеры совершают все это со своим партнером, и он, в сущности, становится их пленником. Но важно отметить, что людей сажают в тюрьму за то, что они *сделали что-то не так*. Правда в том, что вы не совершили ничего плохого и не заслуживаете наказания. Помочь вам осознать это и будет главной целью моей книги.

Эмоциональное насилие вызывает огромный стыд у его жертв. Если человек подвергается жестокому обращению достаточно долго и усиленно, он решает, что недостойн уважения и любви. Он убеждает себя в том, что заслуживает грубости, раздражительности, презрения и даже злобы в свой адрес. Он будет чувствовать себя униженным так часто, что поверит в то, что не имеет права просить или ожидать чего-либо от своего партнера.

Возможно, в этом описании вы узнали себя. Вероятно, вы прекрасно понимаете, что находитесь в отношениях, где есть эмоциональное насилие. Вам может быть ужасно стыдно, потому что вы не способны бросить своего партнера. Вы страдаете каждый день от того, что он или она говорит и делает, и остро осознаете, что жестокое обращение вызывает у вас невыносимый стыд.

А может быть, вы лишь *подозреваете*, что подвергаетесь эмоциональному насилию. Или не осознаете, какой сильный стыд испытываете из-за его последствий. Более того, вы можете находиться в замешательстве, не понимая до конца, плохо ли с вами обращается партнер, и вините себя в проблемах в отношениях.

В какой бы ситуации вы ни оказались, если вы читаете эту книгу, скорее всего вы запутались. Помимо того что вы находитесь в тюрьме стыда, вы чувствуете себя в плену замешательства. Вы озадачены тем, что на самом деле представляет собой эмоционально насильственное поведение и заслуживаете ли вы подобного обращения со стороны своего партнера. Хотя вы уверены в том, что сегодня с вами плохо поступают, уже на следующий день вы в этом сомневаетесь. Вы колеблетесь между тем, чтобы целиком и полностью винить себя в проблемах в отношениях, и подозрением, что у партнера есть эмоциональные проблемы, из-за которых он ведет себя так, а не иначе.

Возможно, вы сомневаетесь в себе на очень глубоком уровне, постоянно задавая себе такие вопросы: «Не делаю ли я из мухи слона?», «Не слишком ли я остро реагирую?» или «Может, я все себе придумал(а)?».

Вы не понимаете, следует ли разорвать отношения или надо пытаться изменить их. Или вы знаете, что должны покончить с ними, но боитесь, что пожалеете о своем решении.

Действительно, очень часто те, кто подвергается эмоциональному насилию, находятся в замешательстве, и для этого есть много причин. Основным симптомом жертв эмоционального насилия является то, что большую часть времени они чувствуют себя *выведенными из равновесия, неуверенными и дезориентированными*. Часто это и есть истинная цель некоторых абьюзеров. Они знают, что, если постоянно морочить вам голову, вас можно лучше контролировать.

Партнер постоянно говорит вам, что с вами что-то не так, и вы склонны ему верить. Не исключено, что вы слышали об эмоциональном насилии и даже читали об этом, и понимаете, что он жестоко с вами обращается. Но даже в этом случае вы можете по-прежнему винить себя за то, что стали причиной такого поведения. Ведь вам постоянно говорит об этом ваш партнер. Он говорит, что не вышел бы из себя, если бы вы просто делали так, как он просит. Он говорит, что вы причинили ему столько боли, что он сорвался на вас. Она говорит, что ей всего лишь нужно, чтобы вы показывали ей, что любите ее, делая то, о чем она просит.

Еще одна цель этой книги – положить конец замешательству. Я хочу, чтобы вы точно знали, подвергаетесь ли вы эмоциональному насилию или нет. И если подвергаетесь, то могли бы оценить ущерб, который оно вам наносит. Один из важнейших способов это определить – отслеживать свое психическое и эмоциональное состояние. Ниже приведен список наиболее распространенных последствий эмоционального насилия. Обратите внимание на то, какие из них относятся к вам. По желанию поставьте галочку напротив симптомов, описывающих ваше нынешнее состояние.

- Постоянное и сильное замешательство.
- Большую часть времени вы чувствуете себя «выведенным из равновесия» или дезориентированным.
- Депрессия (упадок сил, ощущение обреченности, неспособность находить радость или удовольствие в жизни, частая плаксивость).
- Чувство безнадежности и отчаяние.
- Чувство беспомощности.
- Чувство бесполезности и непривлекательности.
- Трудности с концентрацией внимания.
- Трудности с принятием решений.
- Чувство неуверенности и непредсказуемости.
- Чувство потери контроля.
- Повышенная самокритичность.
- Снижение самооценки и утрата уверенности в себе.
- Давящее чувство вины.
- Изнурительный стыд.

- Саморазрушительное поведение (сознательные или бессознательные попытки причинить себе боль или наказать себя).
- Повышенное чувство незащищенности и страха.
- Неверие в собственные силы.
- Сильное беспокойство.
- Постоянный страх, повышенная бдительность.
- Боязнь неудачи.
- Хроническое стрессовое состояние.
- Отсутствие сексуального интереса.
- Потеря связи со своими эмоциями.
- Потеря связи со своим телом (диссоциация).
- Бесчувственность, оцепенение.
- Навязчивые мысли.
- Изоляция от других.
- Признаки травмы (панические атаки, ночные кошмары, непроизвольно всплывающие в памяти переживания, посттравматическое стрессовое расстройство).
- Проблемы со здоровьем (особенно вызванные токсичным, хроническим стрессом), такие как высокое артериальное давление, учащенное сердцебиение, мышечное напряжение и боль). Некоторые исследователи предполагают, что эмоциональное насилие может способствовать развитию синдрома хронической усталости и фибромиалгии⁶.

Некоторые из этих последствий распространены и при других состояниях, поэтому важна именно совокупность симптомов. Если вы страдаете многими из вышеперечисленных симптомов, это может быть убедительным признаком того, что вы на самом деле подвергаетесь эмоциональному насилию. Если вы уже уверены в этом, осознание последствий станет напоминанием о цене, которую вы платите, оставаясь в отношениях.

Некоторые из пунктов списка также являются симптомами *депрессии* (упадок сил, повышенная утомляемость, чувство никчемности, беспомощности и безнадежности, неадекватное чувство вины, трудности с мышлением, концентрацией внимания или принятием решений). Поэтому необходимо понять, что многие из поступков, за которые вы сами себя критикуете и вас критикует партнер, на самом деле являются результатом эмоционального насилия! Другими словами, вполне логично, что вы ведете себя таким образом, учитывая то обращение, которому вы подвергаетесь.

Когда вы осознаете, сколькими из этих симптомов вы страдаете, вероятно, вы впадете в шок, однако это способно изменить вашу жизнь. Вы могли замечать или не замечать те или иные проявления. Но даже если и замечали, то скорее всего, не догадывались что к чему. Вы не понимали, что симптомы могут быть связаны с тем, как ваш партнер относится к вам. Это осознание послужит толчком, чтобы решить, что пора что-то делать со своей жизнью.

Связь между стыдом и эмоциональным насилием

Это подводит нас к основной теме книги – связи между стыдом и эмоциональным насилием. Стыд, безусловно, самое пагубное последствие эмоционального насилия. Он подрывает самооценку жертвы до такой степени, что она теряет уверенность в себе и способность видеть правду о ситуации. Что еще хуже, стыд может заставить человека поверить в то, что он заслуживает плохого обращения.

⁶ Фибромиалгия – хроническое заболевание, которое вызывает боль в мышцах, связках и сухожилиях.

Стыд – одно из самых разрушительных и эффективных орудий эмоциональных абьюзеров. Они используют его, чтобы получить контроль над жертвой и отношениями. Стыд медленно уничтожает самооценку и уверенность в себе и заставляет жертву сомневаться в своем восприятии ситуации и в конечном итоге даже в своем здравомыслии.

Ослабленная, измученная и растерянная, жертва теряет способность сопротивляться. Даже когда она осознает, что подвергается эмоциональному насилию, то приходит к выводу, что никто другой никогда не захочет быть с ней или что без абьюзера ей самой не справиться. Это, в свою очередь, добавляет еще больше стыда. Жертва корит себя утверждениями вроде: «Почему я настолько слаба, что остаюсь с тем, кто так плохо со мной обращается? Что со мной не так?» Многие из-за стыда скрывают от родных и друзей, что подвергаются насилию, и хранение этого секрета вызывает еще больший стыд. Вскоре такие люди попадают в тюрьму стыда.

Некоторые виды эмоционального насилия вызывают больший стыд, чем другие. К ним относятся:

- 1) *Унижение*, особенно перед другими. «Как ты могла забыть забрать торг? Что ты за мать такая?»
- 2) *Пренебрежение*. «Это нелепая идея».
- 3) *Преуменьшение*. «Ну и что, что ты выиграла конкурс эссе, участников было всего десять».
- 4) *Принижение*. «Думаешь, ты такой умный, да? Разве ты не знаешь, что многие люди могут делать то же, что и ты, со связанными за спиной руками?»
- 5) *Унижение достоинства, или дискредитация*. «В этом платье ты выглядишь как шлюха».
- 6) *Высмеивание*. «О бедняжка, тебе плохо. Дать тебе соску?»
- 7) *Выставление напоказ ваших ошибок*, постоянное бросание их вам в лицо. «Не забывай, именно ты втянул нас в эту неразбериху».
- 8) *Сравнение вас с другими* в отрицательном ключе. «Вот бы у тебя была такая же хорошо оплачиваемая работа, как у твоей сестры. Мне не пришлось бы так много работать».
- 9) *Постоянное выставление вас неправым*. «Почему ты ничего не можешь сделать правильно? Я говорила тебе, что сейчас не время красить эту комнату».
- 10) *Невозможность угодить*. «Когда ты уже научишься готовить? Гадость».
- 11) *Оскорбительные комментарии*. «У тебя нелепая прическа».
- 12) *Газлайтинг*. «Поверить не могу, что ты флиртовала с Томом на той вечеринке. Тебе должно быть стыдно за себя». (При этом вы вообще не флиртовали.)
- 13) *Эмоциональный шантаж*. «Если ты не хочешь этого делать, я найду ту, которая это сделает». (Имеется в виду сексуальная практика.)

Словесное оскорбление является наиболее распространенным видом эмоционального насилия и может вызвать самый сильный стыд.

Оно не всегда распознается, поскольку бывает еле уловимым и коварным. Словесное оскорбление скрывается под видом совета или наставления и может быть высказано любящим тоном, тихим голосом или преподнесено неявно, например замаскировано под шутку. В дополнение к формам, перечисленным выше, вот неполный список того, что считается словесными оскорблениями:

- обзывания;
- насмешки и высмеивание;
- унижение;
- умаление значения ваших потребностей и желаний (аннулирование);
- отрицание вашего мнения;
- обвинение в том, чего вы не делали;

- чрезмерная саркастичность;
- пренебрежительное отношение к вашим идеям;
- игнорирование вашего мнения и идей;
- саботаж и перебивание;
- отрицание того, что абьюзер сделал то, что точно сделал;
- угрозы;
- запугивание.

Все эти формы словесных оскорблений, кроме трех последних, совершаются с единственной целью – пристыдить жертву. Абьюзеры обычно используют последние три, чтобы защитить себя или заставить вас замолчать.

Постоянное недовольство – еще один вид эмоционального насилия, вызывающий сильный стыд. Яркий пример – моя клиентка Бренди:

«Муж всегда жаловался на мой вес. Он говорил мне: “Ты опять ешь?” и “Ты становишься такой же толстой, как твои сестры”. Муж сказал, что больше не испытывает ко мне сексуального влечения и ему стыдно, когда его видят со мной. Я хотела, чтобы супруг считал меня привлекательной, и чувствовала себя ужасно из-за того, что это было не так. Я сделалась очень застенчивой и перестала куда-либо ходить, потому что была уверена, что люди осуждают меня смотрят. В конце концов мне стало так стыдно за себя, что я села на диету и гуляла каждый день. Я сильно похудела и почувствовала себя лучше впервые со дня нашей свадьбы. Но вместо того чтобы радоваться моему похудению, муж начал жаловаться на то, что мужчины флиртуют со мной. Я чувствовала себя поверженной. Я так хотела доставить ему удовольствие, а он продолжал находить во мне недостатки.

Супруг обвинял меня в том, что я флиртую с другими мужчинами. Это было не так, но он был таким убедительным, что я задумалась: а вдруг это правда? В конце концов, мне нравилось, когда другие мужчины считали меня привлекательной. Потом муж обвинил меня в любовной связи. Как бы я ни отрицала это, он настаивал на своем. Супруг начал меня проверять, весь день названивал на работу, злился, когда я приходила домой всего на несколько минут позже. Мне не нравилось, что из-за похудения он стал чувствовать себя таким неуверенным, поэтому я прекратила ежедневные пешие прогулки и начала снова набирать вес. Но это не помешало мужу обвинить меня в измене. И он снова стал жаловаться на мой вес. После этого я начала понимать, что никогда не смогу угодить супругу, что бы я ни делала. Он всегда найдет, что во мне не так. Думаю, ему нравится стыдить меня и заставлять думать о себе плохо».

Эмоциональное насилие и стыд идут рука об руку. Другими словами, это идеальный брак. Стыд – главный фактор эмоционального насилия, поскольку он является одновременно причиной, основным ущербом и основным инструментом, используемым абьюзерами. Осознав, как стыд влияет на вас и насколько вас унижает, вы сделаете первый шаг к побегу из своей тюрьмы.

Физическое насилие и эмоциональное насилие

В то время как физическое насилие атакует тело, эмоциональное насилие атакует психику и душу. Эмоциональное насилие наносит больший ущерб, меняет жизнь сильнее и заставляет

жертву сомневаться в правде о себе: в своей ценности как личности, в своей способности удовлетворить партнера и даже в своей способности любить кого-то другого.

Во многих отношениях эмоциональное насилие причиняет больший вред, чем физическое. Основная причина заключается в том, что физическое насилие носит циклический характер. Происходит вспышка агрессии, а за ней следует конфетно-букетный период раскаяния, внимания, любви и щедрости. Эмоциональное насилие происходит каждый день. Последствия причиняют больший ущерб, потому что чаще возникают и потому что нет тайм-аутов, чтобы восстановиться.

Еще одна причина, по которой эмоциональное насилие более вредоносно, чем физическое, состоит в том, что жертва скорее всего будет винить себя. Если кто-то бьет вас, то понятно, что проблема в нем или в ней. Но если насилие неявное, например когда говорят или намекают, что вы уродливы, глупы, некомпетентны и плохой родитель или что никто другой не сможет вас полюбить, вы подумаете, что проблема в *вас*. Вам нужно подвергать сомнению и отклонять негативные, вызывающие стыд послания, которые не только не соответствуют действительности, но и являются эмоциональным насилием.

Наконец, жертвы эмоционального насилия страдают от более серьезных последствий, чем те, кто подвергается физическому насилию. Они испытывают более высокий уровень тревоги и чаще подвержены депрессии. Они склонны иметь более сильные проявления посттравматического стрессового расстройства. Таким людям, как правило, труднее доверять другим в будущем, и они с большей вероятностью попадут в цикл нездоровых отношений. (Важно отметить, что физическое и эмоциональное насилие могут идти рука об руку в зависимости от абьюзера и обстоятельств.)

Побег из тюрьмы самокритики и неуверенности в себе

Даже если вы понимаете, что вас эмоционально насилуют, вы все равно можете находиться в ловушке своих отношений, не в силах изменить или прекратить их. Не исключено, что вы перепробовали все: говорили с партнером о том, как он к вам относится; пытались игнорировать его слова и поведение; даже грозились уйти, если он не изменится. Возможно, вы осознаете, что вам необходимо расстаться, но вы не в силах этого сделать. Из-за этого вы считаете, что вы слабый и глупый человек и с вами что-то не так. Может быть, в прошлом вы даже уходили, но возвращались, потому что скучали по партнеру, сомневались в себе или вам было трудно справляться самостоятельно. Вы ощущаете себя в тюрьме не только из-за отношений, но и из-за того, что считаете, что у вас нет смелости.

Еще одна цель моей книги – помочь вам вырваться из тюрьмы *самокритики и неуверенности в себе*. На этих страницах вы узнаете, каким образом эмоциональное насилие подрывает вашу самооценку и уверенность в себе до такой степени, что вы сомневаетесь в себе, своем восприятии ситуации, убеждениях и даже в здравомыслии. Вы научитесь тому, как освободиться от партнера, который ужасно с вами обращается, несмотря на то что вы все еще любите его. И самое главное, вы поймете, что заслуживаете гораздо лучшей жизни. Жизни без постоянных упоминаний о том, какой вы непривлекательный, ленивый, эгоистичный, некомпетентный и глупый. Жизни, в которой вы вольны делать собственный выбор, принимать собственные решения и знать, что для вас они правильны. Жизни, в которой вы сами можете решать, чего хотите и что вам нужно, вместо того чтобы всегда учитывать потребности своей второй половины. Жизни, в которой вы чувствуете себя хорошо не потому, что доставили удовольствие партнеру, а потому, что доставили удовольствие себе.

Надеюсь, что с помощью этой книги вы начнете верить в себя и в свое право быть счастливыми. Вы перестанете верить жалобам и оскорблениям абьюзивного партнера и начнете верить в правду о себе. *Вы не глупы, не эгоистичны, не никчемны и не ленивы. Это ложь, которую*

вам сказал тот, кто хочет угнетать вас и держать в плену отношений. Вы увидите ложь тем, чем она и является, – попытками контролировать вас, манипулировать вами и удерживать вас в тюрьме.

Моя пошаговая программа

На страницах своей книги я предлагаю вам авторскую пошаговую программу, которая на протяжении многих лет доказывает свою эффективность. Эта программа поможет осознать, что вы подвергаетесь эмоциональному насилию, а затем принять решение о том, нужно ли вам прекращать отношения. С ее помощью вы:

- поймете, что подвергаетесь эмоциональному насилию;
- осознаете, как эмоциональное насилие вызывает в вас стыд;
- признаете вред, который может нанести эмоциональное насилие и стыд;
- узнаете, как перестать стыдить и обвинять себя и начать трезво оценивать партнера;
- научитесь тому, как перестать верить лжи абьюзера, искажению фактов и манипуляциям с его стороны;
- признаете свой гнев, вызванный насилием, и отпустите его;
- научитесь противостоять негативу со стороны партнера, создавая внутренний заботливый голос;
- научитесь сочувствовать своим страданиям, в том числе утешать себя и признавать свои эмоции;
- найдете силы постоять за себя;
- поймете больше о том, как в вас возник стыд, и простите себя за то, что поверили абьюзеру;
- поймете, почему так долго не уходили, и простите себя за это;
- исцелитесь от стыда.

Вы сделали важный шаг, взяв в руки эту книгу. В какой-то момент информация может показаться вам слишком болезненной и вы захотите перестать читать. Это нормально. Не торопитесь. Более того, иногда полезнее потратить время на усвоение информации, чем читать «галопом» в поисках ответов. Да, в книге много важного и значимого, но, вероятно, вы уже знаете что-то из того, чем я с вами делюсь. Внутри вас уже могут быть ответы на ваши вопросы. Вы можете не знать этих ответов: они погребены под толстыми слоями критики, лжи и искажений, которыми партнер постоянно вас пичкает. Но ответы тем не менее есть. Читайте медленно, позволяя себе прочувствовать свои эмоции. Это будет похоже на погружение под слои замешательства, неуверенности и лжи, которые мешают вам увидеть правду.

В этой книге я даю вам множество упражнений и заданий. Мои клиенты и читатели рассказали мне, что получили большую пользу от их выполнения. Поэтому я призываю вас делать то же самое, желательно во время чтения книги. Это путешествие не из легких, но по ту сторону вас ждет свобода, душевный покой и возвращение к цельному и счастливому человеку, которым вы когда-то были.

Глава 2

Определяем, подвергаетесь ли вы эмоциональному насилию

Прежде чем вырваться из тюрьмы, вы должны осознать, что заперты.

РАСПОЗНАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ бывает трудно. Еще труднее признать себе в том, что это действительно происходит с вами. В данной главе мы рассмотрим, почему это так, и я дам вам опросник, чтобы вы могли определиться.

Одна из основных причин, по которой эмоциональное насилие трудно распознать, заключается в том, что, в отличие от физического насилия, от него вообще не бывает синяков и прочих внешних признаков жестокого обращения. Только раны в сердце и шрамы в голове. Эмоциональное насилие не всегда про слова. Это могут быть взгляды и жесты. Закатанные глаза, ухмылки, хмурый взгляд и смех тоже могут быть формами эмоционального насилия. Особенно если это происходит на глазах у других людей. Эмоциональный абьюзер может просто посмотреть на своего партнера с осуждением или насмешкой и вздохнуть неодобрительно или разочарованно. Он может раздраженно закатить глаза и повернуться к кому-то, как бы говоря: «Боже, поверить не могу, что она только что это сказала!»

Препятствия на пути к истине

К сожалению, существует множество препятствий на пути к правде о ваших отношениях. Но самым большим из них является то, что вы скорее всего не доверяете своим чувствам и инстинктам. Вместо того чтобы доверять им, многие жертвы начинают верить обвинениям и оскорблениям со стороны партнера. Например, если женщине постоянно говорят, что она ленива, неумела и холодна, вскоре она начнет в это верить. Ирония ситуации состоит в том, что чем более депрессивной она становится из-за постоянных нападков на свою личность, тем менее мотивированной, продуктивной, нежной и сексуальной она будет.

Муж моей клиентки Рамоны постоянно жаловался на то, что она не хочет заниматься с ним сексом: «С тех пор как мы поженились, я перестал тебя заводить. Как будто, надев кольцо на палец, ты поняла, что тебе больше не нужно делать меня счастливым в постели».

Во время нашей первой сессии Рамона рассказала мне: «Знаете, правда в том, что я больше не чувствую влечения к мужу. Я не знаю, что случилось. Раньше мне нравилось заниматься с ним сексом. Но теперь я ничего не чувствую к мужу в этом плане. Я не виню его за жалобы. Я бы даже не стала винить его за секс на стороне, чем он вечно мне угрожает. Что со мной не так?»

В ходе нашей совместной работы Рамона осознала, что постоянные придирки мужа, его необоснованные требования, перфекционизм и собственничество привели к тому, что она закрылась как эмоционально, так и физически. Я объяснила ей, что из-за особенностей биологии женщины должны чувствовать себя в безопасности и расслабленно, чтобы настроиться на секс. Те, кого постоянно унижают и подвергают эмоциональному насилию, естественным образом закрываются в интимном плане. Другими словами, тела, особенно гениталии, больше не реагируют, выделяя смазку и расслабляясь, так чтобы секс стал комфортным или даже возможным. Поэтому вполне понятно, что Рамона потеряла интерес к интимной близости с мужем. Ее тело настолько закрылось, что она не могла заниматься сексом без сильной боли или дискомфорта. (Мужские тела реагируют на эмоциональное насилие иначе. Но мужчины

тоже могут закрываться и больше не чувствовать себя в безопасности, когда они уязвимы перед своей партнершей.)

Эмоциональное насилие может быть едва заметным, и это еще одно препятствие. Следующий пример иллюстрирует некоторые из форм скрытого насилия.

Мой клиент Том начал психотерапию, потому что часто впадал в депрессию, плохо спал и много болел. Мужчина прошел тщательный медосмотр и получил справку о том, что здоров. Врач посоветовал Тому обратиться за помощью к психологу. После нескольких сессий стало ясно, что мужчина подвергается эмоциональному насилию.

– Моя жена убеждена, что я ее не люблю, и постоянно ищет доказательства этого. Годами она жаловалась, что я перестал дарить ей цветы. Пару недель назад по дороге домой я заскочил в цветочный и купил ей букет. Жена взглянула на цветы и сказала: «Ты же знаешь, что я не люблю маргаритки. Зачем ты их купил?» Должен признаться, она как-то говорила мне, что не любит маргаритки, но я забыл. А когда купил готовый букет, даже не подумал спросить у флориста, есть ли там маргаритки. Пожалуй, надо было.

– Ваша жена признала тот факт, что вы подумали о ней и подарили цветы? – спросила я.

– Нет, она слишком расстроилась из-за маргариток.

– Вы когда-нибудь чувствовали, что не можете победить, что не можете угодить ей?

– Ну да, но иногда я думаю, что жена права. Иногда я сомневаюсь, что по-настоящему люблю ее.

– Почему это?

– Частенько, когда я делаю что-то, чтобы показать свою любовь, супруга обвиняет меня в том, что я просто прикидываюсь. Я попытался компенсировать фиаско с маргаритками и пригласил ее на романтический ужин в классное место. Но вместо того чтобы обрадоваться, жена посмотрела на меня во время ужина и сказала: «Ты просто хочешь выглядеть так, будто ты хороший муж. Но если бы ты действительно любил меня, ты бы не купил эти маргаритки».

– Как вы отнеслись к тому, что она сказала?

– Было неприятно, конечно, но в чем-то жена была права. Я пытался исправить ошибку, которую совершил с маргаритками. Я делал это не потому, что чувствовал любовь.

– А как вы отнеслись к тому, что она снова заговорила о маргаритках? – спросила я.

– Она часто так делает. Ей трудно отпустить ситуацию.

Видите, насколько Том выведен из равновесия? Он колеблется между осознанием того, что жена поступает неразумно, и принятием на себя вины за всю ситуацию. Том охотно верит жалобам и обвинениям супруги. Это связано с тем, что абьюзеры часто используют в своих манипуляциях ровно столько правды, сколько достаточно для того, чтобы сбить с толку жертв.

Как видно из истории Тома, эмоциональному насилию подвергаются не только женщины. Конечно, наиболее очевидный сценарий – когда мужчина является эмоциональным абьюзером, а женщина – жертвой. Однако сейчас все больше свидетельств того, что мужчины подвергаются эмоциональному насилию почти так же часто, как женщины. Исследование, изучающее уровень распространенности насилия со стороны интимного партнера среди мужчин и женщин, показало, что мужчины с такой же вероятностью, что и женщины, сообщают о предполагаемом эмоциональном насилии. Другое исследование выявило, что у мужчин риск подвергнуться эмоциональному насилию увеличивается.

Еще одна причина, по которой трудно определить, сталкиваетесь ли вы с эмоциональным насилием, заключается в том, что абьюзеры очень хорошо умеют уклоняться и оправдывать свое поведение. Когда жертва пытается возразить или обвинить партнера в жестоком обращении, ее часто клеймят тем, что она «слишком чувствительна» или «раздувает из мухи слона». Вот несколько распространенных фраз, которые говорят абьюзеры, чтобы сбить с толку или обезоружить своих вторых половин:

- «Ты слишком остро реагируешь».

- «Ты перепутала, я этого не делал».
- «Ты преувеличиваешь. Я не такой».
- «Тебе послышалось, я бы никогда такого не сказал».
- «У тебя плохая память. Я знаю, как было на самом деле».
- «Я не виноват, что ты слишком чувствительная».
- «Ты чересчур драматизируешь».
- «Я никогда так с тобой не обращался. Не выдумывай».
- «Тебе просто хочется поспорить».
- «Не стоит об этом переживать».
- «Не надо так думать (чувствовать)».

Показались ли вам знакомыми какие-либо из этих утверждений? Если да, то запомните, что подобные фразы и используют жестокие партнеры, чтобы заставить вас усомниться в своих чувствах и восприятии.

Абьюзеры умело отвлекают внимание и меняются ролями с жертвами. Если вы скажете партнеру, что он слишком много вас критикует, он скорее всего ответит что-то вроде: «Я критикую? Это смешно. Ты сама критикуешь. И делаешь это прямо сейчас!» Если вы упрекнете партнера в том, что он солгал, он сразу же вспомнит, когда вы соврали в последний раз (например: «Разве ты не сказала сестре, что заболела, чтобы не идти на семейную встречу?»).

Вы не знаете, что такое эмоциональное насилие

Еще одна причина, по которой трудно определить, подвергается ли человек эмоциональному насилию, заключается в том, что многие не знают, что скрывается под этим словосочетанием. Я помогу вам точно определить, как выглядит, ощущается и звучит эмоциональное насилие. Так вы сможете отличить его от других способов, которыми партнеры иногда причиняют друг другу боль.

Обычно люди думают, что эмоциональное насилие – это когда партнер обесценивает или критикует. Но оно гораздо больше, чем просто словесное оскорбление. Говоря очень широко, эмоциональное насилие – это любое нефизическое поведение, направленное на контроль, запугивание, подчинение, дискредитацию, наказание или изоляцию другого человека посредством унижения, оскорбления или страха.

Эмоциональное насилие может включать в себя словесные оскорбления, доминирование, контроль, изоляцию, высмеивание или использование личной информации, чтобы опозорить кого-либо. Оно бьет по душевному и психологическому благополучию жертвы и часто предшествует физическому насилию.

Явное насилие и скрытое насилие

Важно отметить, что эмоциональное насилие может быть явным и скрытым. *Явное* насилие унижает достоинство в открытую. Когда жена во всеулышание жалуется другим членам семьи и друзьям на то, что ее муж мало зарабатывает и слишком труслив, чтобы просить о прибавке, ее поведение *явно* насильственное.

Скрытое эмоциональное насилие незаметно, но так же разрушительно. Когда муж говорит жене, что они не могут себе позволить что-то, а она смотрит на него презрительно и небрежно бросает, что другой мужчина купил бы ей это, она *скрыто* оскорбляет мужа.

Эмоциональное насилие – это способ «промывания мозгов». Оно медленно лишает жертву чувства собственного достоинства, уверенности в себе, чувства безопасности и доверия себе и другим. В отличие от физического насилия, которое проявляется в резких вспышках,

эмоциональное насилие коварно и неуловимо и медленно разрушает личность человека и его ощущение собственной ценности.

Эмоциональное насилие можно сравнить с пыткой капающей водой. Первые несколько капель на лбу не сильно вас беспокоят, но вскоре постоянное капание начинает нервировать. Вы проводите все свое время в ожидании следующей капли. Вы становитесь все более чувствительным к каплям, пока каждая из них не начнет ощущаться как капля раскаленной лавы на вашем лбу.

Иногда эмоциональное насилие происходит внезапно, будто ни с того ни с сего. Добрый, любящий и любимый вами человек неожиданно становится совершенно другим. Он делается критикующим, нетерпеливым и требовательным. Человек, который любил вас так сильно, что не мог жить вдали от вас, вдруг не может находиться с вами в одной комнате, не унижая.

Как уже отмечалось, эмоциональное насилие включает в себя и словесные оскорбления (принижение, ругань, критика), и более тонкие тактики, такие как запугивание, манипулирование, постоянное недовольство и молчание.

Некоторые поступки и действия тоже можно считать эмоциональным насилием. У такого поведения есть название – символическое насилие. Сюда входят запугивающие действия: хлопанье дверями; удары в стену; швыряние посуды, мебели или других предметов; неосторожное вождение, когда жертва находится в машине; уничтожение или угроза уничтожения предметов, которые дороги жертве. Даже более умеренные формы, такие как потрясание кулаком или пальцем в сторону жертвы, устрашающие жесты и гримасы или действия, создающие впечатление, будто абьюзер хочет убить своего партнера, несут в себе символические угрозы насилия.

Абьюзеры бывают столь умны и искусны в применении своих тактик, что трудно опознать в них эмоциональное насилие. Рассмотрим историю моей клиентки Дженни и ее мужа Нейтана.

Если Дженни просила Нейтана что-то сделать, например подстричь газон, он улыбался и говорил: «Конечно, я сделаю это в следующую субботу». Но проходила суббота, и моя клиентка замечала, что газон все еще не подстрижен. «Почему ты не подстриг газон в субботу?» – спрашивала она. «Плохо себя чувствовал. Подстригу на следующих выходных», – был типичный ответ. Это продолжалось неделями, газон зарастал, а Нейтан придумывал новые оправдания, чтобы не стричь его.

Наконец Дженни сказала: «Если ты не собираешься подстригать газон, я кого-нибудь найму». В этот момент Нейтан взорвался. «Ты такая зануда. Я сказал тебе, что подстригу. Почему ты постоянно меня контролируешь?»

Подобный сценарий в их браке повторялся много раз. Нейтан соглашался на следующее утро купить молока и хлопьев для детей, но «забывал». Мужчина мог потерять ключи от машины, когда они с Дженни собирались на вечеринку, куда он не хотел ехать. Нейтан «забывал» забрать детей после дневного сеанса кино в субботу, на который вообще не хотел их отпускать. И если Дженни злилась на супруга, он приходил в ярость и обвинял ее в контроле или неразумности. Неважно, что Нейтан сделал или не сделал: он никогда не брал на себя ответственность и лишь «переворачивал» ситуацию так, чтобы сосредоточить внимание на том, что жена разозлилась. Он всегда был жертвой.

Такое поведение мужа и привело Дженни на терапию. «Нейтан говорит мне, что я нетерпеливая и хочу все контролировать. Но я не могу не расстраиваться, когда он постоянно забывает что-то сделать или оправдывается, чтобы чего-то не делать. Я дошла до того, что теперь редко прошу мужа о чем-либо. Я просто делаю это сама или кого-нибудь нанимаю. Я перестала просить супруга забрать детей, потому что слишком часто им приходилось его ждать. И я постоянно чувствую, что Нейтан мной манипулирует. Когда он действительно не хочет чего-то делать, вместо того чтобы просто сказать, что ему не хочется, он обещает сделать это позже, а потом так ничего и не делает. Муж обвиняет меня в том, что я контролирую, но на самом деле он всегда добивается своего. Вчера вечером мы пошли в любимый ресторан дочери, чтобы

отпраздновать ее день рождения. Несмотря на то что Нейтану не нравится это место, удалось уговорить его пойти ради дочери. Тем не менее, пока мы там сидели, муж постоянно жаловался на еду и обслуживание и испортил нам праздник.

Я не знаю, что делать. Я так обижена и расстроена поведением Нейтана, что не хочу быть с ним. Но я боюсь, что проблема во мне. Может, я правда слишком контролирую и у меня не хватает терпения. Я совсем сбита с толку».

В процессе нашей работы Дженни смогла осознать, что это не она перегибает с контролем. Это Нейтан ведет себя *пассивно-агрессивно*. Пассивная агрессия – это такое поведение, при котором человек действует косвенно, а не прямо агрессивно. Пассивно-агрессивные личности регулярно сопротивляются просьбам или требованиям со стороны семьи и других людей. Это выражается в откладывании просьбы на потом, угрюмости или упрямстве.

Еще один аспект поведения мужа Дженни, характерный для абьюзивных партнеров, заключается в том, что ему удалось перевести стрелки на жену и обвинить ее в контроле, хотя на самом деле проблемы с контролем были у него. Как упоминалось ранее, это обычная тактика абьюзеров, и она очень запутывает жертву. Когда кто-то таким образом переводит стрелки на вас, это заставляет вас сомневаться в собственном восприятии реальности.

Лицом к лицу с правдой

Даже когда вы видите все признаки и понимаете, как вам вредит поведение партнера, все равно может быть трудно принять, что вы подвергаетесь эмоциональному насилию. Неловко признавать, что вас оскорбляли, унижали, сбрасывали со счетов, контролировали и манипулировали вами. Особенно неприятно это для мужчин, но и женщины часто испытывают из-за этого стыд, особенно если они компетентны и успешны в других сферах своей жизни.

Само слово «насилие» в нашей культуре наполнено стыдом. Жертв насилия любого вида подвергают стигматизации⁷ и заставляют чувствовать, что они слабы, потому что мирились с ним. Но в том, что человек пережил насилие, нет ничего постыдного. Эмоциональное насилие, к сожалению, чрезвычайно распространено. Оно встречается гораздо чаще, чем насилие физическое, и затрагивает все социально-экономические слои, расы и религии. Несмотря на то что определить точное количество жертв во всем мире, переживших эмоциональное насилие, довольно трудно, мы знаем, что это число необычайно велико. Согласно одному исследованию, *35 % всех женщин, состоящих или состоявших в официальном или гражданском браке, подвергались эмоциональному насилию.*

⁷ Стигматизация – навешивание социальных ярлыков.

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.