

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ЖИЗНИ

ВЕРА  
БОКАРЕВА

АБЬЮЗЕРАМИ РОЖДАЮТСЯ  
ИЛИ СТАНОВЯТСЯ

КАК РАСПОЗНАТЬ АБЬЮЗЕРА

ЧТО ТАКОЕ ЦИКЛ АБЬЮЗА

РАЗНИЦА МЕЖДУ ЖЕНСКИМ  
И МУЖСКИМ АБЬЮЗОМ

# АБЬЮЗ:

## МАСКИ, КОТОРЫЕ НАДЕВАЕТ ХИЩНИК

КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ЛАП АБЬЮЗЕРА  
И КАК В НИХ НИКОГДА НЕ ПОПАДАТЬ

#типы\_абьюзеров  
#типы\_жертв  
#личные\_границы  
#здоровые\_отношения  
#созависимость

2-е издание



**Вера Борисовна Бокарева**  
**Абьюз: маски, которые**  
**надевает хищник. Как**  
**вырваться из лап абьюзера и**  
**как в них никогда не попадать**  
**Серия «Психология для жизни»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69001156](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69001156)*

*Абьюз: маски, которые надевает хищник. Как вырваться из лап абьюзера и как в них никогда не попадать: АСТ; Москва; 2023  
ISBN 978-5-17-159442-8*

### **Аннотация**

Абьюз крадет вашу свободу и не оставляет шансов жить полноценной жизнью.

Абьюз многолик: он умеет притворяться любовью, заботой и вниманием. А когда маски наконец слетают, бывает уже слишком поздно: вы попадаете в ловушку, из которой не всем удастся выбраться.

Абьюз – это модель поведения, предполагающая насилие одного человека над другим.

Поэтому так важно научиться вовремя распознавать абьюзера и уметь защищать себя от него.

Как уйти от абьюзера? Что такое стратегия «серый камень» и как она помогает противостоять деструктивным личностям? Из каких трех шагов состоит восстановление после абьюза? Что включает в себя кодекс жизни без абьюза, и как он поможет не становиться удобной жертвой?

Вы осознаете: в отношениях с людьми не нужно терпеть, страдать и мучиться. Вы заслуживаете любви, уважения и счастья. Заслуживаете жить, как хотите.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Вера Бокарева	5
Введение	6
Глава 1	9
1. Про абьюз	9
2. Физический абьюз	13
3. Психологический абьюз	17
4. Экономический абьюз	22
5. Сексуальный абьюз	27
Глава 2	33
1. Бесследно это не проходит	34
2. Депрессия и одиночество	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Вера Бокарева**

**Абьюз: маски, которые надевает  
хищник. Как вырваться  
из лап абьюзера и как в  
них никогда не попадать**

© Бокарева В., 2023

© Косырева Н., фотография на обложке, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

\* \* \*

# Введение

Абьюз крадет вашу свободу, абьюз подавляет вас как личность, абьюз не оставляет вам шансов жить полноценной, счастливой жизнью. Абьюзером может быть мощный brutalный мужчина, а может – субтильная, милая на первый взгляд дама или бабуля-одуванчик.

У абьюза нет пола и возраста. Абьюз опасен тем, что он многолик (потому не всегда получается его сразу распознать), а еще тем, что слишком это понятие стало хайповым, слишком много появилось вокруг него домыслов и путаницы.

Моя книга полезна всем, кто вечно в отношениях терпит, страдает, мучается. Нужна она и всем, кто чувствует в себе потенциал жить по-другому.

Благодаря простым формулировкам и примерам вы досконально разберетесь в теме абьюза и сами для себя решите, как с вами можно, а как нельзя.

Вам стоит прочесть эту книгу, потому что здесь есть:

- четкая и понятная трактовка абьюза;
- типология абьюзеров и их жертв;
- разбор абьюзивных приемов;
- правила о том, как себя вести, если вы столкнулись с абьюзом;
- основа выстраивания личных границ;

- путь трансформации личности после абьюза.

Вам кажется, что вы живете, дружите, состоите в родстве или работаете с абьюзером? После этой книги казаться перестанет. Вы четко поймете, что к чему, и будете знать, что делать.

Здесь с разных сторон рассмотрены суть, признаки и виды абьюза. Но показано, что не всегда дело в нем самом, многие из неприятностей, происходящих в нашей жизни, – не абьюз. Получив четкое и ясное понимание о том, что это такое, мы с вами перейдем к тому, как ему противостоять, как себя защищать, как восстанавливаться от последствий.

Тема абьюза и манипуляций близка мне и просто как человеку, и как специалисту. Есть за моими плечами опыт отношений с «классическим набором» приемов скрытого абьюза – с постоянным игнорированием, манипуляциями и обесцениванием. Тогда к этой теме еще не было привлечено так много внимания, пришлось разбираться и выплывать самой. В тех отношениях я жила год за три, но потом справилась и давно из этого вышла. Сейчас у меня своя семья, в которой адекватные, здоровые отношения.

Если говорить о психологическом консультировании, то так получилось, что ко мне по теме абьюза обращались и обращаются всегда.

Это началось даже еще до того, как я стала активно освещать в СМИ тему отношений с деструктивными партнерами. Клиенты приходили и приходят с такими запросами, только

нередко сами не осознают, что именно с ними случилось, и не понимают, что можно жить по-другому. Как-то сам собой придумался девиз, которым я руководствуюсь: «Чтобы люди меньше страдали!»

В этой книге я собрала истории тех, с кем работала и кого знаю лично. Все имена изменены, любое стопроцентное совпадение с реальными людьми случайно. Здесь есть примеры, есть простые и понятные правила и трактовки, есть упражнения для самостоятельной работы.

Немного обо мне. Меня зовут Вера Бокарева, я психолог, психотерапевт, коуч, PhD.

В психологию я пришла осознанно, имея за плечами хорошую карьеру в сфере менеджмента, маркетинга и продаж. Это очень помогает в нынешней работе, потому что у меня получается выстраивать системный подход и интегрировать разные методы и инструменты. Сейчас я веду психологические консультации по проблемам в сфере отношений, самооценки, жизненных кризисов, карьеры.

Впереди у вас экскурсия в мир абьюза. Она поможет лучше разобраться в этой теме, стать увереннее и сильнее.

# Глава 1

## Многоликий абьюз

*Насилие нельзя регулировать и употреблять только до известного предела. Если только допустить насилие – оно всегда перейдет границы, которые мы хотели бы установить для него.  
Лев Николаевич Толстой*

### 1. Про абьюз

#### ПОДСЛУШАНО

– Раньше мы не знали ни про каких арбузеров и жили нормально, семьи были крепкие.

– А сам человек понимает, что значит нормально? И если семья живет и не разводится, то это еще не значит, что все счастливы.

Муж, который в пьяном состоянии поколачивает жену и детей. Жена, которая использует секс как инструмент шантажа. Свекровь, которая общается с невесткой исключительно с позиции критики и придираков. Лучший друг, который намеренно стравливает вас с вашей семьей... Абьюз многолик и разнообразен. Тема абьюза и абьюзивных отношений так или иначе касается каждого.

Тема эта сейчас довольно популярна. С одной стороны, хорошо, что понятие «абыюз» и его суть знают как можно больше людей. Но, с другой стороны, юмор, попытки эту тему обесценить или растиражировать, чтобы на ней паразитировать, рискуют перевести ее во что-то очень уж поповское.

Мы с вами рассмотрим абыюз во всех практических ракурсах, чтобы вовремя распознавать деструктив и не попасть под опасное влияние.

Что такое абыюз? Этот термин, как и любое расхожее понятие, оброс большим количеством мифов и стал почвой для заблуждений.

Например, кто-то определяет абыюзеров как людей с расстройствами личности, кто-то – как тиранов, кто-то ставит знак «равно» между словами «абыюзер» и «психопат».

Все это не является корневой ошибкой, но это лишь грани понимания абыюза. На самом деле проблема более комплексная.

**Абыюз, или абыюзивные отношения** (от англ. «злоупотреблять, оскорблять, плохо обращаться») – модель поведения, предполагающая насилие одного человека (абыюзера) над другим (жертвой). Абыюз – это отношения, в которых присутствует оппозиция «агрессор – жертва». Причем насилие может быть как физическим, так и психологическим. Все от манипулятивного общения до физического насилия – вот спектр абыюзивных приемов.

В абыюзивных отношениях один человек имеет власть и

контроль над другим и прибегает к насилию и манипуляциям, чтобы управлять партнером и контролировать его действия, чувства, поведение и даже мысли.

Последствия абьюза для психики того, кто оказался в роли жертвы, самые плачевные: проблемы с самооценкой, подавление воли, зависимость от абьюзера, трудности с построением отношений, деградация личности, физические травмы, потеря имущества и многое другое. О последствиях мы подробнее поговорим с вами в других главах.

Не оправдывайте абюз. Помните, что это насилие над личностью.

### ***«Нормальная» жизнь с тираном***

*«Я думала, что живу нормально, что все так живут», – говорила моя клиентка Ольга. Ее случай был до боли типичным. Она рано, в двадцать с небольшим лет, вышла замуж за серьезного ответственного мужчину с неплохим заработком. Ольге скорее хотелось сбежать от тираничного отца и безмолвной матери, которая как должное воспринимала его издевательства. Но муж оказался полной копией отца.*

*Один за одним в семье клиентки родились двое детей. Ольга попала в полную материальную зависимость от мужа на несколько лет. И начались унижения, в том числе при общих друзьях, угрозы выгнать ее из дома, забрать детей. Когда дети подросли, Ольга хотела выйти на работу, благо образование в свое время успела получить. Но муж поста-*

вил ультиматум: либо семья, либо ее работа.

Позже Ольга узнала, что у него есть уже не первая любовница. Попробовала поговорить. В ответ муж не то что не начал оправдываться, а еще ее избил и сказал, что будет делать все, что хочет. Снова угрожал оставить ее ни с чем. Ольга в полицию не пошла, дома залечивала синяки, наврав дочкам-подросткам про то, что упала с лестницы.

Но для себя поняла, что так всю жизнь жить не сможет. То, что до какого-то момента казалось терпимым (ведь перед глазами было примерно такое же собственное детство), вдруг предстало в совсем другом образе. Ужас и безысходность.

Ольга терпела пятнадцать лет, но рукоприкладство стало мощным таким литром, щедро вплеснутым в и без того полную бочку дегтя этих отношений. Три года потребовалось клиентке, чтобы окончательно выбраться. Она тайком от мужа занималась репетиторством, копила деньги. Сделала ремонт в бабушкиной квартире. Постепенно готовила дочерей, но те уже были достаточно взрослыми, все и так понимали. Подала на развод.

Суды с мужем у Ольги идут до сих пор. Дочерями угрожать ей он не может, это совершеннолетние девушки, сложно им что-то запретить. В свои сорок лет Ольга выстраивает жизнь заново, ходит на терапию. Сама она говорит, что после того случая с рукоприкладством будто прозрела и захотела жить.

## 2. Физический абьюз

Теперь давайте подробнее поговорим про виды абьюза. Начнем с самого очевидного.

**Физический абьюз** – физическое насилие над человеком.

Можно выделить следующие виды такого насилия, посягающие на телесную неприкосновенность:

- насильственные действия;
- приведение в беспомощное состояние;
- истязание;
- пытки;
- оставление в опасности для здоровья или жизни;
- заражение болезнью;
- причинение телесных повреждений либо же смерти человеку;
- порча личного имущества.

Выделяют малозначительное (не представляющее опасности для жизни и здоровья) и собственно значительное физическое насилие<sup>1</sup>.

Главное, что стоит помнить про этот вид абьюза.

### 1. Не один раз.

---

<sup>1</sup> Браусов А. М. О классификации видов физического насилия // Веснік Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя 3, Гісторыя. Філасофія. Псіхалогія. Паліталогія. Сацыялогія. Эканоміка. Права. Мінск: БДУ, 2004. № 1. С. 95–100.

Если человек уже применял в ваш адрес насилие или угрожал расправой, то с большой степенью вероятности это повторится.

## **2. Эскалация.**

Все пойдет по нарастающей. Дальше – только хуже.

## **3. Нет отпора – нет стопа.**

Чем больше развязаны руки у абьюзера, тем чаще и сильнее он будет предпринимать в ваш адрес такие действия.

## **4. Высокие риски.**

Абьюзер может нанести вам непоправимый вред, искалечить жизнь или лишить жизни.

Чуть ли не каждый день в новостях мы слышим истории про истерзанных, убитых, расчлененных. И предыстории про то, что их сожители и мужья и до этого их били или им угрожали.

Как-то мне попалась история не со смертельным исходом, но оттого не менее ужасная. Девушка встречалась с парнем. Парень был жестокий, мог легко дать ей пощечину, по словам очевидцев. Но она его любила. Стали парня этого забирать в армию. Он девушку очень ревновал, боялся, что она себе найдет другого за время его службы. Тогда, чтобы подстраховаться, он глубоко так полоснул ей через всю щеку ножом. Логика простая – кто на нее теперь такую посмотрит.

Глубокий шрам остался на всю жизнь, семья была небогатая, про операции и восстановление даже не думали. Девушка на парня заявлять в полицию не стала, смиренно ждала

его из армии. Он оттуда пришел, с ней месяцок побыл, а потом сказал, что она ему такая страшная не нравится, надое-ла. И начал встречаться с другими.

Чему нас учит эта история? Изначально не стоило связы-ваться с таким жестоким человеком. Она пропускала первые пощечины и оскорбления на людях от него. Дальше уже шла эскалация.

Кстати, будет неправильным говорить только о мужчинах, практикующих физическое насилие. Немало женщин, веду-щих себя зверски жестоко или просто неадекватно.

А матери, бьющие своих детей до крови? У меня есть кли-ент, у которого на всю жизнь остались шрамы на теле от ро-дительского воспитания. И мать его, кстати, была не асоци-альным элементом, а уважаемым человеком, руководителем в одной региональной административной организации.

Или могу вспомнить историю другого моего клиента Ти-мофея, у которого жена при любом скандале хваталась за ку-хонный нож. Несколько раз она реально его ранила, но он не заявлял об этом, придумывал отмазки, считал, что она все осознает.

Но последней каплей стал эпизод, когда она его шантажи-ровала и угрожала перерезать горло собаке. Вот тогда он уже начал бракоразводный процесс.

Физический абьюз – самый понятный для распознавания вид насилия над личностью. Если уже сейчас с вами так по-ступают, то чего хорошего вы ждете от этого человека даль-

ше?

### 3. Психологический абьюз

Теперь про другой вид абьюза, не всегда такой явный. Но оттого он менее опасным не становится. Если после физического абьюза человек залечивает рану и дистанцируется от насильника, то психологический можно не осознавать годами. Получается, что это яд – он вас постепенно травит, меняя личность и сознание.

**Психологический абьюз** – скрытое или прямое психологическое насилие, при котором абьюзер в своих интересах воздействует на партнера.

Жена, которая при малейшей ссоре угрожает мужу от него уйти и настроить детей против него.

Парень, который намеренно провоцирует свою девушку на ревность, чтобы проще было, угрожая ей уходом к «очереды желающих», склонить ее на свою сторону.

Лучшая подружка, которая регулярно ищет повод, чтобы задеть, подколоть, при всех опозорить или подставить вас.

Муж, который всеми средствами пытается выставить жену неадекватной при всех родственниках и родне.

Список можно продолжать до бесконечности. Все это – психологический абьюз.

Вот типичные его проявления.

#### 1. Постоянные манипуляции.

Целый спектр. Вас заставляют ревновать. У вас пытаются

вызвать чувство вины. Вас сравнивают с другими и т. д.

То есть абьюзер постоянно цепляет вас на эмоциональные крючки, чтобы сделать более управляемым.

## **2. Угрозы.**

Открытые угрозы и запугивание.

## **3. Шантаж.**

Либо вы сделаете так, как хочет абьюзер, либо он лишит вас чего-то важного или накажет многодневным молчанием.

## **4. Унижения.**

От открытых оскорблений в присутствии других до обидных, принижающих вас домашних прозвищ.

### **ЧЕРНЫЙ ЮМОР**

Народный анекдот про прапорщика:

– Жена! Жрать давай!!!

– А волшебное слово?

– Бегом, твою мать!!! Фея нашлась!

## **5. Обесценивание.**

Ваши слова, мысли и чувства не в счет. Ваши достижения ничего не значат.

Вам всячески дают понять, что вы никто.

## **6. Двойные стандарты.**

Абьюзеру можно что угодно, а вы должны спрашивать разрешение.

Он/она меняет правила по своему усмотрению и настроению.

## **7. Избыточный контроль.**

Контроль, который давит и душит. Вы должны за все отчитываться.

## **8. Игнор.**

Абьюзер может надолго замолчать или вообще исчезнуть. Он не объясняет причин, не идет на диалог.

## **9. Удушающая ревность.**

Ревность, больше похожая на паранойю. Вас подозревают и проверяют всегда.

## **10. Частые перепады настроения.**

У партнера беспричинно меняется настроение. Вы постоянно боитесь попасть в немилость, вечно подстраиваетесь.

## **11. Изоляция.**

Вас шаг за шагом пытаются отдалить от вашего окружения. Постепенно все приходит к тому, что кроме абьюзера с вами никого рядом нет, поддержки просить не у кого.

## **12. Избыточная критика.**

Вас критикуют всегда и за все. И практически никогда не хвалят и не поддерживают.

## **13. Газлайтинг.**

Вам внушают, что вы неадекватны, что только сам абьюзер может вас выдерживать.

## **14. Ограничения и наказания.**

Вас постоянно воспитывают и «дрессируют». В таких отношениях нет свободы, вам постоянно что-то нельзя.

## ***Единственный сын***

*Мой клиент Григорий – единственный сын у своей мамы.*

*Она его вырастила без мужа. Тот скрылся в неизвестном направлении, когда Гриша был еще младенцем. Безусловно, мама многое дала Григорию: заботу, поддержку и материальную опору. Секции, кружки, репетиторы, поездки на море, самый лучший велосипед в классе, самая модная куртка и т. д.*

*Шли годы, и из благополучного милого мальчика Гриша превратился во владельца небольшого, но очень перспективного IT-бизнеса. Казалось бы, живи и радуйся. Сейчас моему клиенту тридцать шесть лет, и он говорит, что жизни нет. Ни одна девушка рядом с ним не задерживается дольше полугода. Ему сложно просто уехать в отпуск – мама (благо доход у нее есть, она много лет проработала на руководящей должности) едет вслед за ним.*

*В день десять-двадцать созвонов с мамой – это необходимый минимум. Вот у мамы болит голова. Вот мама вспомнила, что Гриша ей в пятницу сказал что-то обидное. Вот мама просит записать ее к врачу и вызвать ей сантехника, но через полчаса уже все отменяет. Если сын начинает с кем-то встречаться, то мама быстро выходит на контакт с девушкой и дает ей понять, что та Грише не пара.*

*При этом у него непроходящее чувство вины перед матерью. Она одна его растила, давала ему самое лучшее. Двойственность ситуации в том, что вроде бы не происходит ничего плохого, никто никого не бьет и не угрожает, но жизни нет. Мама, может, и сама того не ведая, ведет себя как*

*типичный психологический абьюзер: манипуляции, нарушение границ, эмоциональные качели, навязывание своего сценария – вот ее приемы. Если Григорий будет и дальше ей потакать, то останется без личной жизни.*

*Такие сценарии всегда очень сложны, потому что есть чувство долга и вины перед родителями. Но это не значит, что вообще ничего не надо менять.*

*С Григорием мы работали над выстраиванием личных границ. Он постепенно переходил на более комфортный для него режим взаимодействия с мамой и параллельно работал над чувством вины. Полностью абьюзивные проявления в мамином поведении не исчезли, но сыну стало легче и свободнее.*

*Мы с вами разберем сексуальный и экономический абьюз. Эти типы абьюза так или иначе относятся к физическому или психологическому, но все равно имеют свою специфику.*

## 4. Экономический абьюз

Финансовое давление и финансовый контроль встречаются в большинстве пар с абьюзивными отношениями. И так получается, что во многих таких союзах именно деньги становятся для абьюзера весомым рычагом, потому что это важный ресурс, они нужны на жизнь каждый день. Естественно, что человек с абьюзивными склонностями таким рычагом воспользуется при его наличии.

**Финансовый абьюз** – это унижение личности, подавление ее воли, умаление самооценки через использование финансов и любых материальных ресурсов как инструмента.

Не стоит нагнетать. Сам факт того, что в семье кто-то кого-то покритиковал за невыгодную покупку или обиделся из-за какого-то финансового вопроса, еще не говорит о том, что он абьюзер. Но если приведенные ниже формы поведения практикуются регулярно, если объект воздействия ощущает себя подавленным, неуверенным, испытывает страхи, если это отражается на его/ее качестве жизни, то тогда перед нами уже финансовый абьюз.

Вот типичные формы финансового абьюза, которые встречаются в семейной жизни и просто в отношениях близких людей.

### 1. Денежные наказания как способ дрессировки.

Вариация первая – лишение:

– Сделаешь, как я хочу – деньги дам. Или не лишу тебя необходимого.

Вариация вторая – морковка впереди:

– Выслужись, сделай, как я хочу, переступи через себя – и получишь денежный или материальный приз. Но это не точно.

## **2. Деньги как инструмент шантажа.**

Прием, близкий к дрессировке. Но здесь шантаж жестче, часто он подается в форме ультиматума.

– Пойдешь в этот вуз – куплю машину. Пойдешь в другой – ни копейкой не помогу.

– Если не будешь зарабатывать такую-то сумму, то уйду к твоему приятелю.

## **3. Деньги как один из инструментов тотального контроля над личностью.**

Абьюзер требует полный отчет за поход в магазин до копейки, заставляет оправдываться за каждую купленную булавку, требует дополнительных подтверждений.

## **4. Унижения, связанные с денежной темой.**

Абьюзер унижает наедине, называет никчемным, неудачником, грозит выгнать как собаку и т. д.

Унижает при знакомых или при родне, в магазине или другом общественном месте, попрекая расходами, тем, что человек не зарабатывает или не умеет тратить.

## **5. Ограничение в праве распоряжаться своими средствами и имуществом.**

Шантажом, ультиматумом, угрозами абьюзер заставляет продавать родительскую квартиру, вынуждает передать право управления каким-то объектом или отказаться от чего-то.

## **6. Запрет на возможность самостоятельно работать и зарабатывать.**

Классические ситуации:

- Муж категорически против того, чтобы жена выходила на работу, но сам же ее постоянно попрекает расходами и тем, что он добытчик.
- Родители внушают ребенку, что можно пока просто учиться и не подрабатывать. Окончил один вуз – идет в другой. Постепенно у него формируется выученная беспомощность.

## **7. Обесценивание потребностей жертвы.**

Тот, кто деньгами в семье владеет и распоряжается, намеренно высмеивает и критикует любую потребность, необходимость в тратах того, кто от него зависим.

## **8. Финансовые подставы для близкого человека.**

Например, кто-то вынуждает близкого стать поручителем по кредиту для своего родственника или обманым путем подписать документы, согласно которым человек многого лишается.

Абьюзер за счет финансовых инструментов контролирует свою жертву, подавляет ее волю и самоутверждается.

*Месть жене за ее благополучное детство*

*Со своим мужем Лариса встречалась со школьных лет. У*

нее благополучная семья потомственных врачей, дом полная чаша, поездки на юг. У ее тогда еще будущего мужа, одноклассника Ивана, живущего с ней в одном подъезде, все сложилось иначе: пьющая мать, младший брат. Денег не хватало даже на необходимое.

Родители Ларисы жалели милого, тихого мальчика, брали его с собой на дачу, подкармливали, деликатно дарили ему что-то из одежды.

Постепенно дружба детей переросла в отношения. Родители не очень были рады выбору дочери, но свадьбу справили.

Как-то так сложилось, что с учебой в вузе у Ивана дело не пошло, бросил. Но занялся мелкой торговлей, потом открыл два автосервиса. Появились деньги. Получив их, он превратился в настоящего домашнего тирана. Велел Ларисе отчитываться за каждую копейку, попрекал расходами. Заставлял ее буквально выпрашивать у него деньги даже на самое необходимое. Она несколько лет не могла работать – заботилась о ребенке, у которого были серьезные проблемы со здоровьем.

И, как Лариса говорит, у Ивана и косвенно, и прямо сквозило: «Ну что, думали твои родители, что я им не чета», «Я не благородных кровей, но всех вас нагну», «Думали, я всю жизнь буду у вас на побегушках». Человек так и остался травмированным ребенком. Его жена Лариса для него была триггером – видя ее, Иван вспоминал свое несчастливое дет-

*ство и то, как завидовал ее благополучной семье.*

*Чем больше появлялось у Ивана денег – тем сильнее он самоутверждался и отыгрывался на Ларисе. Только тем самым он еще глубже погружался в детскую травму. Озлобленный ребенок в теле взрослого мужчины.*

*Ларису поддерживали родители, и она ушла от Ивана. Как-то договориться с ним, достучаться до него не получилось. Даже на расстоянии он все равно периодически пытается ей что-то доказать с помощью финансового рычага – хочет, чтобы она у него выпрашивала деньги на ребенка. Но Лариса занимается своей карьерой, чтобы больше ни от кого не зависеть.*

С кем борется Иван? С призраком голодного детства. Человек живет в своей травме, но в себе проблем не видит. В таких ситуациях оптимально дистанцироваться от него и укрепить свою финансовую независимость.

Вы не обязаны обслуживать комплексы и травмы партнера, родителя, подруги. Зрелая личность сама должна над собой работать и при необходимости обращаться к специалистам.

## 5. Сексуальный абьюз

**Сексуальный абьюз** – любое давление и манипуляции, связанные с темой интима.

Одну из базовых потребностей человечества, конечно же, абьюзеры не могут проигнорировать. На теме интима строится огромное количество абьюзивных и манипулятивных приемов.

### 1. Секс – инструмент дрессировки.

Если партнер согласится на условия манипулятора в каком-то вопросе, то ему обещают секс как ценный приз. Кстати, не всегда приз в итоге дадут.

Если партнер не идет на условия манипулятора, то его лишают интима.

Постепенно это становится «рабочей схемой», которую манипулятор подключает при любом удобном случае.

### 2. Секс как средство шантажа.

Более жестокая вариация той же дрессировки.

– Если не хочешь сейчас и по моему сценарию заниматься этим, то я обнародую какую-то информацию о тебе.

### 3. Секс как платежное средство.

И снова про дрессировку. Здесь – предметно по теме денег, материальных ценностей и других благ.

Просто получается, что близкий человек расплачивается сексом, если его материальные потребности удовлетворены.

Если есть временные затруднения, то валюту придерживают.

Это, кстати, один из форматов финансового абьюза.

#### **4. Секс как способ обесценивания и унижения.**

Сравнения с бывшими, обидные шутки, комплименты с двойным дном.

Также абьюзер может явно транслировать партнеру, что сам он о'кей, а вот партнер не о'кей: недостаточно раскрепощенный, не готовый к экспериментам и т. д.

#### **5. Депривация.**

Лишение партнера возможности удовлетворять эту потребность.

Долгие бойкоты интимной жизни без объяснения причин или постоянное кормление «завтраками».

#### **6. Секс как средство газлайтинга.**

Абьюзер всеми силами дает понять, что партнер неадекватный, у него странные реакции. Якобы все другие нормально что-то воспринимают, а он/она реагирует не так, что говорит о его/ее проблемах.

#### **7. Манипуляции интимом как форма пассивной агрессии.**

Частая беспричинная критика в интимной сфере.

У партнера всегда плохое настроение перед этим, он вечно создает негативный фон.

Человек занимается сексом как будто через силу.

#### **8. Секс как часть эмоциональных качелей.**

У партнера постоянные перепады настроения, и он сры-

вається на близькому. Здесь задејствован и інтим. Прилітає критика, или партнер отказує в останній момент.

### ***Інтим как валюта в сямейной жызни***

*Евгеній прызнаўся, што сам запутаўся и не прыняў, кгда прышоў переломныі момент. Момент, с котораго інтымная жызьнь в яго сямье стала валютой. Система работала чётко. Если он шёл с жэной Ритой в магазын и прыкупал ей то, што она хотела, яго вэчэром благодарылі сексам. Если он соглашался на ёе прыдлозьненне поехать в отпуск и прыбрыроувал путэвкку, ночью в спальне яго ждала настольщая тыгрыца.*

*Но если што-то шло не так, как она хочет, дазье если он прысто в тэчэние вэчэра прызволыл себе не согласыться с какым-то ёе мнэніем, то об інтыме можэно было забыть.*

*Конэчно, некотэрые из такых сытуэцыі лёгко сысыать на то, што жэныцына обыделась, мэншые доверяет сывоему мужчыне, соотвэствэнно, яго не хочет. Она ымеет прыво не хотеть.*

*Но Евгенію все стало ёще болэе прынятно, кгда сыпруга начала с ним торговатьсы прымыым тэкстом. Он не раз прыбывал с ней говорыть. Спрышывал, што ёе не устрыавяет, на што она толькы обыжалась. Пэтом жэна чэрез какое-то врэмя снова реалызовывала сывою схэму.*

*К слову сыказать, она не работала, дэнь ёе был не настолькы прыэгрузьен. Прысто с какогэ-то момэнта жэныцына прыняла, што муж ёе очэнь любыт и многэе рады нэе готэв*

*сделать. С ее стороны таких чувств, видимо, не было. Вот и сконцентрировалась она на материальных ценностях.*

*В большинстве случаев такие отношения уже не спасешь. Здесь сквозит банальный мотив использования. Так и Евгений спустя какое-то время после расставания говорит, что не жалеет о сделанном. А вот Рита к нему пыталась вернуться, но безуспешно.*

*Что со всем этим делать?*

*Конечно, в любой паре иногда может произойти недопонимание в интимной сфере. Но вы и так все знаете. Если есть манипулятивное, абьюзивное поведение, если такие приемы используются часто, то вами явно пытаются пользоваться или вас ни во что не ставят. Точно не нужно идти на поводу. Дальше давление будет только сильнее.*

*Спекулирование на базовой потребности – это не признак искренней любви. Стоит ли держаться за такие отношения?*

*В других главах мы с вами обязательно разберем, как распознавать абьюз и от него защищаться. А пока напомним главное: любое насилие над личностью недопустимо.*

## **АНТИАБЬЮЗ**

**Помните, что абьюз – это ненормально. Если вам в отношениях страшно, плохо, если партнер угрожает, ограничивает вашу свободу, то вы не обязаны терпеть.**

### *Правило 1*

**Если вам кажется, что происходящее не вариант**

нормы, то так и есть. Не надо себе сбивать понимание границ допустимого.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА**

Тест на распознавание абьюзивных отношений

1. Вы чувствуете себя в отношениях несчастным, но боитесь перемен.
2. Вы часто пренебрегаете своими потребностями и комфортом ради удобства партнера, чтобы его/ее не злить.
3. Ради партнера и под его влиянием вы сократили общение с родственниками и друзьями.
4. Ради партнера и под его влиянием вы отказались от работы, хобби или другого важного для вас дела.
5. Вы берете на себя ответственность за поступки вашего партнера.
6. Вы часто смотрите на себя глазами партнера.
7. Вы считаете, что лучше не самые хорошие отношения, чем одиночество.
8. Вы замалчиваете свое недовольство, не высказываете сомнений партнеру, чтобы избежать ссор или наказаний.
9. Вы считаете, что вполне заслуживаете именно таких отношений и такого обращения с собой.
10. Вы считаете, что никому не нужны и у вас нет шансов построить отношения с новым партнером.
11. Вы остаетесь с партнером только потому, что боитесь

его агрессии, мести.

12. Вы остаетесь с партнером только потому, что вам его жалко.

Если вы ответили утвердительно на два и более вопроса – у вас абьюзивные отношения. Подумайте о том, какие принять меры, чтобы защитить себя.

Если вы ответили утвердительно на восемь и более вопросов – вы находитесь в зависимости от абьюзера. Срочно обратитесь за помощью к специалистам.

# Глава 2

## Последствия абьюза

*Я верю, что ничто не проходит бесследно и что каждый малейший шаг наш имеет значение для настоящей и будущей жизни.*

*Мисаил Полознев, герой повести А. П. Чехова «Моя жизнь»*

ПОДСЛУШАНО

Мама:

– Ой, ну и ладно, муж покрикивает на тебя, не жалуйся. Это еще что. Вон деда нашего вспомни, чуть что, за ремень хватался. Меня вообще в коровнике спать оставлял. И ничего, видишь, живая-здоровая.

Дочь:

– Мама, ты поэтому в восемнадцать лет замуж вышла за человека, которого знала всего месяц? Так от деда пыталась сбежать?

# 1. Бесследно это не проходит

Когда вы живете или просто вынуждены часто взаимодействовать с абьюзером, вашими верными спутниками становятся страх и напряжение. Бесследно это не проходит. Люди выбираются из таких отношений поломанными, с большим количеством страхов и комплексов. А есть те, кто из этого не выбирается никогда.

За свою практику я слышала немало историй абьюзивных отношений и встречала немало тех, кто стал жертвой абьюза. Вот типичные последствия. Нередко у одного человека можно заметить все сразу:

- депрессия, изоляция от контактов с другими людьми, замкнутость, одиночество;
- выученная беспомощность и психология жертвы;
- деградация личности, потеря интереса к жизни;
- подавленные чувства, которые невозможно выразить обидчику (гнев, страх, стыд), переходят в психосоматику;
- саморазрушение, агрессия, а также беспорядочная половая жизнь;
- развитие и усиление зависимостей.

Мать семейства, которая каждый день выпивает по полторы-две бутылки вина, чтобы хоть как-то сбросить напряжение после общения с мужем-тираном.

Молодой мужчина, который потерял статус успешного

предпринимателя, погрузился в социофобию и перешел к затворнической жизни на остатках бывшего благополучия.

Женщина, которая заедает стресс от общения с нарциссичной матерью, в итоге заработала ожирение и не может построить личную жизнь.

Мужчина средних лет, который несколько раз совершал попытки суицида и в итоге на восемь месяцев оказался в клинике. Он никак не мог принять, что жена его обесценивает и изменяет ему с другими.

Историй масса. Все это так или иначе последствия абьюзивных отношений.

Далее еще три истории, все они, к сожалению, довольно типичные.

## 2. Депрессия и одиночество

Пример последствий абьюза – тотальное недоверие к людям, замкнутость, затяжная депрессия. Хотя начиналось все очень даже радужно.

### *Эмоциональные качели и выгорание*

*Тридцатидвухлетний Илья три года встречался с Мариной. Раньше у него два раза были серьезные отношения, там все сошло на нет, расстались мирно. И вдруг он познакомился с Мариной на свадьбе одного из друзей. Яркая, контактная, веселая, она сама проявила к Илье интерес.*

*Закрутилось все очень быстро, уже через две недели пара съехала.*

*Только практически с первых дней отношений начались тревожные звоночки. Марина обесценивала Илью, высмеивала его работу (он трудился в научной сфере). Плюс вел огромное количество переписок с мужчинами. У нее было много друзей, с которыми она встречалась без Ильи.*

*Тот практически каждую неделю предлагал ей разъехаться. Так и говорил, что не сможет дать ей того уровня, что ей нужен. Сам Илья вырос в семье, где родители прожили в браке сорок лет и все делали вместе, о каких-то «дружках» на стороне и речи не шло.*

*Марина одновременно высмеивала его, как она говорила, домогостроевскую позицию, но при этом каждый день повто-*

ряла, что он мужчина для серьезных отношений и что все свои тридцать лет она именно о таком и мечтала. Пару раз Илья узнавал об изменах Марины, но она выкручивалась и все списывала на то, что сделала это назло Илье именно в тот период, когда они поссорились.

На втором году отношений качели стали раскачиваться сильнее. Марина уходила от Ильи по два-три раза за месяц: собирала вещи и обвиняла в том, что он неудачник, тряпка. Но сама же потом через три-четыре дня возвращалась. Говорила, что все это было сказано просто со зла. Типа, она не уверена, что Илья ее действительно любит. На попытки обговорить общие планы, обсудить какие-то правила отношений Марина не реагировала, отвечая: «Мужчина должен дать женщине все. Если мне плохо – значит, ты виноват».

Сама она постоянной работы не имела и долгие пары месяцев нигде не задерживалась. Илья как мог содержал Марину, но ее этот уровень не устраивал.

Дальше было больше. Она высмеивала Илью при его же друзьях. Потом наступил период, когда Марина начала встречаться с одним из его приятелей, который занимался бизнесом. Вот только отношения эти продлились полтора месяца, и она со слезами вернулась к Илье.

Еще год отношений – и все равно Марина ушла, напоследок обвинив Илью в несостоятельности.

Что мы тут видим? Девушка с неуравновешенной психикой с помощью постоянных эмоциональных качелей держа-

ла на крючке мужчину, который впал в любовную зависимость. Сложно назвать любовью то, что было с ее стороны. Это скорее желание временно перекантоваться. Плюс Марина вела себя как бытовой садист. Илья говорит, что видел удовольствие на ее лице, когда она его унижала.

После Марины у него не было отношений два года. Илья лечил депрессию и перестал доверять людям вообще. До сих пор в каждой девушке он видит ту самую Марину.

Вроде бы простая история, таких миллионы. Но психика у всех разная. Илья никогда раньше с подобным не сталкивался, до последнего оправдывал поведение партнерши ее нереализованностью и личными страхами. А на самом деле ей просто удобно так жить.

Изначально нужно было обращать внимание на факты и не прощать подобное. Прощая, вы сами себя загоняете в ловушку. Ведь кажется, что партнер обязательно оценит вашу доброту и станет хорошим.

## ЧЕРНЫЙ ЮМОР

Наивный заяц думает, что если он будет хорошо себя вести, то волк его не съест.

# 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.