

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ЖИЗНИ

МАКСИМ ВОРОНКИН

✘ ТОЧНО ЛИ Я В АБЬЮЗЕ? ✘ КАК ИЗБЕЖАТЬ РОКОВЫХ ОШИБОК?

✘ А ВДРУГ ОН ИЗМЕНИТСЯ? ✘ А ЕСЛИ Я САМА АБЬЮЗЕР?

✘ КАК НАЧАТЬ СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ?



ВЫЙТИ ИЗ АБЬЮЗА И ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

#АБЬЮЗ

#СОЗАВИСИМОСТЬ

#ТОКСИЧНЫЕ_ОТНОШЕНИЯ

#ЛИЧНЫЕ_ГРАНИЦЫ

#РАЗВОД



Психология для жизни

Максим Воронкин

**Выйти из абьюза и
остаться в живых**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.923.2
ББК 88.53

Воронкин М.

Выйти из абьюза и остаться в живых / М. Воронкин —
«Издательство АСТ», 2023 — (Психология для жизни)

ISBN 978-5-17-153918-4

Вам страшно и тревожно: вы чувствуете, что находитесь в токсичных, созависимых, абьюзивных отношениях с мужчиной, или терзаетесь сомнениями, так ли это. И вам отчаянно нужна поддержка, чтобы найти смелость и силы прекратить несчастливые отношения и выйти из них.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, как безопасно выйти из абьюза, сохранив жизнь, здоровье и психологическое состояние. При разводе с абьюзером вы сможете отстоять свои границы, защитить себя и детей от посягательств, объяснить происходящее близким и почувствовать полную уверенность в правоте своих действий. Подарите себе свободу от абьюза и верните свою жизнь! В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-153918-4

© Воронкин М., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Для кого эта книга	6
Об авторе	7
Глава 1. Что такое абьюз	8
Глава 2. Чем опасен абьюз	9
Глава 3. Зачем абьюзер это делает	10
Глава 4. Абьюз физический и психологический	12
Глава 5. Какой абьюз страшнее: физический или психологический	14
Глава 6. Другие виды абьюза	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Максим Воронкин

Выйти из абьюза и остаться в живых

© Воронкин М., текст
© ООО «Издательство АСТ»

* * *

*Я праздную день необратимых последствий,
Сжигая мосты, которые строил сам.*
М. Воронкин

Для кого эта книга

«Выйти из абьюза и остаться в живых» – книга для вас, если вы подверглись оскорблениям, физическому и психологическому насилию в отношениях с мужчиной и ищите способ выбраться из них. Любая женщина может столкнуться с токсичными, абьюзивными отношениями. В нужный момент эта книга может спасти ваше время, нервы и даже жизнь.

Книга дает четкий пошаговый план действий по выходу из абьюза. Это книга-инструкция, с помощью которой можно понять, в абьюзе ли вы, подготовиться к выходу из абьюзивных отношений, справиться с преследованиями абьюзера и начать свое восстановление.

В книге подробно описан широкий круг вопросов – от психологических до правовых, которые позволят читательнице безопасно для себя и детей выйти из абьюза.

Название книги «Выйти из абьюза и остаться в живых» говорит само за себя. Страницы этой книги – ценное пособие, которое позволит сохранить жизнь, здоровье и психологическое равновесие женщине в период развода с абьюзивным партнером.

Если вы сомневаетесь, абьюзер ли ваш мужчина, книга поможет в этом разобраться и принять необходимое решение.

Если вы уже вышли из абьюза, автор на страницах книги поможет вам начать устойчивый путь восстановления и больше не попадать в такие отношения.

Возможно, эта книга пригодится также вашей подруге или дочери. Абьюзивные отношения могут отравить существование любого человека, а также жизнь его детей, внуков и следующих поколений.

Абьюз разрушает жизнь и порабощает сознание, пока сам человек или кто-то из его потомков не встанет и не сообщит миру: «Я есть! Я хочу и имею право жить свободно и счастливо». Выход из абьюза – это шаг навстречу свободе, предназначению человека, его счастливой и радостной жизни.

Пусть данная книга поможет вам на этом пути.

Об авторе

Давайте знакомиться. Меня зовут Воронкин Максим. А как зовут вас?

Считаю, что лучше всего понять человека, который находится в абьюзе, может тот, кто сам прошел эти испытания.

Сегодня я эксперт по выходу и восстановлению после абьюзивных отношений, специалист по построению здоровых отношений, практический психолог, гештальт-терапевт. В личной работе и на страницах в соцсетях я помогаю тысячам людей выйти из абьюза, спасти себя и детей, обрести свое счастье.

Однако так было не всегда. Когда-то я сам был в абьюзе. И долгие годы старался понять, договориться, подстроиться, пойти на компромисс, пока почти полностью не потерял себя.

Выход из абьюзивных отношений занял у меня несколько лет. На этом пути мне был очень нужен человек, который объяснил бы, что это такое: помог, направил и просто поддержал.

Когда я встретил свою нынешнюю жену – а она сама вышла из абьюза с двумя детьми – она как женщина открыла мне глаза на то, насколько трудно выбраться женщине из таких отношений и как много мужчин-абьюзеров!

В то время я помогал людям выйти из депрессивных состояний, начать больше зарабатывать и проходить путь личностного развития. Совмещал работу тренера в крупной корпорации и частную практику ментора и наставника.

Я понял, что все мои знания помогут людям, находящимся в абьюзе. Я решил стать тем человеком, который так нужен был мне в свое время! Который мог бы мне пояснить, в каком положении я нахожусь, взять «за ручку» и вывести из мук абьюза.

Собрав воедино все свои знания наставника и психолога, опыт моей жены, опыт многих женщин, которые смогли выйти из абьюза, я разработал авторскую методику, с помощью которой более тысячи женщин с моей личной помощью и участием вышли из абьюза. Многие сделали это, читая портал @svobodaitochka в социальных сетях.

Сейчас я счастливый человек, который помогает другим. Я любящий муж, ощущающий любовь своей жены и тепло семьи. Воспитываю троих детей. В их числе двое деток моей жены от ее предыдущего брака. Большая радость для меня – получать счастливые сообщения от людей, которым я смог помочь на пути выхода из токсичных отношений. Эти люди живут, радуются, любят мир и себя, строят новые, здоровые отношения.

Буду рад и вам помочь выйти из абьюза и стать счастливыми. В этом нам поможет любовь к свободе. Ведь главное условие для счастья человека – свобода, неприкосновенность и уважение к собственной чести и достоинству.

Свобода. И точка!

Глава 1. Что такое абьюз

Абьюз – это насилие с подменой виновности. Абьюзер переносит вину за насилие на жертву, которую и подвергает насилию: сама виновата, спровоцировала.

Жертва винит себя в происходящем и оправдывает абьюзера – может быть, я действительно виновата, надо было вести себя иначе? Может, я заслуживаю такого обращения? Надо постараться не выводить его из себя...

Тем самым абьюзер вводит жертву в заблуждение, лишает ее воли к сопротивлению.

Возможно, вы слышали выражение: достаточно привить человеку чувство вины, и он сам взойдет на плаху.

Так и есть. Абьюзер обвиняет, чтобы держать в поВИНовении.

Если мужчина делает то, что тебе не нравится, но говорит, что виновата в этом ты, – это и есть абьюз.

Глава 2. Чем опасен абьюз

Мы будем рассматривать абьюз со стороны мужчины, когда жертвой становится женщина.

Почему? По трем основным причинам.

Первое. Абьюз со стороны мужчин встречается чаще.

Второе. Мужской абьюз гораздо опаснее для женщины, потому что мужчина представляет большую физическую угрозу, чаще владеет оружием и идет на применение силы.

Третье. Женщина, особенно после рождения ребенка, часто находится в зависимом от мужчины положении, и ей сложнее выйти из абьюзивных отношений.

Чем же опасен абьюз?

Абьюз словно пожирает личность человека. Уходят на второй план интересы, круг общения, цели, радость жизни. Абьюз препятствует самореализации человека, раскрытию его предназначения. Разрушается здоровье жертвы – как телесное, так и психологическое.

Коварство заключается в том, что насилие нарастает постепенно. Женщина может не заметить, как от первых оскорблений, обидных шуток, внезапной холодности и ревности абьюзер переходит к грубому физическому, сексуальному насилию.

Люди, оказавшиеся в абьюзе, живут от ссоры до примирения, причем каждый конфликт заходит все дальше.

В итоге жизнь жертвы оказывается в опасности – в новостных сводках нередко сообщения, когда тот или иной мужчина перешел границу и убил женщину. Свидетелями подобных отношений выступают дети, получая тяжелейшие психологические травмы.

Женщина, оказавшаяся в абьюзе, может начать думать об уходе из жизни из-за постоянного угнетения со стороны абьюзера. К счастью, для многих такие мысли становятся поворотной точкой, и люди не заходят дальше мыслей – решают более не мириться с насилием и прекращают абьюзивные отношения. Случается, что женщина, защищаясь от абьюзера, наносит ему травмы или даже убивает. Как следствие – уголовный срок.

Абьюзивные отношения могут приводить к появлению вредных привычек – курение, алкоголь. Это опасный способ «расслабиться» и отвлечься от переживаний. Но порой единственный, доступный человеку, страдающему от абьюза.

Задание

Чтобы начать выходить из водоворота абьюза, запиши в блокноте, в телефоне, на зеркале и повторяй вновь и вновь важные слова: «Я имею право на спокойную, счастливую жизнь!»

Это право дано каждому человеку от рождения. Ты вправе жить счастливо, спокойно, свободно и легко. Жить, не подбирая слова, быть собой, отстаивать и получать право на уважение и достойное обращение.

Абьюзер пытается втянуть тебя в несчастливые и беспокойные отношения и превратить твою жизнь в череду скандалов и выяснений отношений. А ты имеешь право жить спокойно и счастливо. И никто не имеет права на это посягать!

Глава 3. Зачем абьюзер это делает

Абьюзер осуществляет насилие по одной простой причине – ему это НРАВИТСЯ.

Когда тебе плохо – ему хорошо.

Когда тебе хорошо – ему плохо.

В этом сходство психики абьюзера и серийного маньяка-убийцы. И тот, и другой получают удовольствие от насилия. Некоторые серийные маньяки испытывают даже сексуальное удовлетворение, оргазм от страданий жертвы.

Похожие реакции происходят в психике абьюзера. Можно наблюдать нескрываемое удовольствие на его лице, когда он цинично издевается над жертвой в ссоре, которую сам же и затеял. Зачастую именно в момент ссоры и ругани абьюзер испытывает повышенное сексуальное возбуждение. Ссора может закончиться даже изнасилованием.

Отличие психики абьюзера от психики серийного убийцы в том, что абьюзер сбрасывает отрицательные эмоции на жертву меньшими порциями, опасаясь ответственности и из страха не соответствовать социальным нормам. А серийный убийца сбрасывает негатив разом, переходит грань и доходит до наибольшего уровня насилия – лишает жизни человека.

И тот и другой присваивают жизнь другого человека, объявляют жертву своей собственностью. И абьюзер, и серийный убийца делают со своей собственностью «что хотят», распоряжаются жизнью жертвы. Серийный убийца – разом, а абьюзер – постепенно, день за днем.

И тот, и другой не принимают ответственности за совершенные преступления, перекладывая ее на внешние обстоятельства, на поведение жертвы, на психологические травмы из прошлого и так далее.

Серийный маньяк может прикрываться «высшей миссией»: например, лишает жизни только женщин, занимающихся проституцией. От абьюзера нередко можно услышать подобное оскорбление в адрес жертвы, чем он дает себе право осуществлять насилие.

Абьюзер находит любой повод «повоспитывать» женщину. Она, по его словам, не так готовит, не так убирает, не так одевается, не так воспитывает детей. Похожая, как у серийного маньяка, «светлая миссия» по воспитанию «заблудшей и непутевой» женщины, не правда ли?

Абьюзер говорит: «Что бы ты без меня делала?! Без меня ты была бы никем, уйдешь – будешь питаться с помойки!» и так далее. Абьюзер обеляет насилие, приписывает ему «благие цели», чтобы оправдать себя и получить право насиловать дальше.

Насилие абьюзера исходит из его глубинного ощущения собственной неполноценности. Абьюзер ощущает себя жалким ничтожеством и получает значительное подтверждение собственной значимости только в момент насилия, доминирования над личностью другого человека.

Абьюзер считает, что, если он не доминирует, не подавляет, не контролирует – он в опасности. Он боится, что женщина – если ее не подавлять – выберет другого, более полноценного мужчину. И если не разрушать ее личность – она станет более развитой, чем он сам, и увидит неполноценность абьюзера «во всей красе».

Когда абьюзер играет чувствами другого человека, подчиняет себе чью-то личность, он ощущает себя властелином, получает подтверждение собственного величия и заглушает чувство неполноценности. Этим же ощущением абьюзер добивается фанатичным накоплением материальных благ, получением общественного внимания и множественными сексуальными связями.

На этапе ухаживаний и после ссор абьюзер может притворяться хорошим, даже идеальным, уверять, что все осознал.

Зачем?

Обратимся к поведению маньяка. Когда маньяк желает заманить жертву в место истязаний, разве он подходит и говорит: «Пойдем, я буду тебя мучить и издеваться, это доставляет мне наслаждение»?

Конечно, нет!

Ребенку маньяк пообещает показать котят или предложит пойти к нему, потому что у него много конфет. Или сообщит, что мама ребенка попросила отвести его к ней. Он втирается в доверие. Взрослого человека маньяк попросит о помощи, прикинется пострадавшим или сыграет роль дружелюбного балагура, готового угостить выпивкой.

Маньяк скрывает свои истинные намерения, потому что знает жертва о его целях – ни за что не пошла бы с ним.

Точно так же и абьюзер. Он притворяется идеальным или признавшим ошибки для введения жертвы в заблуждение.

Чтобы женщина расслабилась, подумала, что он исправился, доверилась и стала беззащитна. После этого неизбежно последует новый виток насилия. Если бы абьюзер не создавал «светлых мгновений», жертва ушла бы незамедлительно. Ничего не держало бы ее в отношениях!

Представьте ситуацию. Женщина приходит на первое свидание с мужчиной. Слегка волнуется, хочет выглядеть привлекательно. И вдруг заходит нетрезвый мужчина, оскорбляет ее последними словами, дает пощечину. Сообщает, что она одета как дура и похожа на девицу легкого поведения. Плюхается на стул рядом, достает телефон и начинает переписываться с девушками на сайте знакомств. Любая женщина сбежала бы, решив, что имеет дело с ненормальным, опасным человеком. А может быть, вызвала бы полицию. И была бы совершенно права.

Естественно, это не входит в планы абьюзера.

Разве женщина вернулась бы в отношения с мужчиной, который ее ударил, если бы он ей заявил: «Дальше будет только хуже, я и дальше буду тебя бить и вдобавок начну тебе изменять»? Конечно, нет.

Если бы абьюзер не пускал пыль в глаза и не создавал «светлых мгновений», женщина ушла бы сразу после первого «звоночка».

Задание

Если ты еще в абьюзе и только готовишься к выходу – начни отмечать в календаре дни ссор, примирений, а также особенности поведения мужчины перед ссорой, во время ссоры и после нее.

Этот прием позволит посмотреть на происходящее со стороны, заметить закономерность и повторяемость событий и сделать необходимые выводы.

Если можешь вспомнить ссоры за прошедший год, полугодие, отметь их и сделай свое заключение, проанализировав события.

Посмотреть по теме:

- Сериал «Во все тяжкие», США, 2008. Создатель Винс Гиллиган. Студия Sony Pictures Television.
- Сериал «Хороший человек», Россия, 2020. Режиссер – Константин Богомолов. Студия Start.

Глава 4. Абьюз физический и психологический

Абьюз часто сопровождается физическим насилием:

- удары;
- толчки;
- пощечины;
- щипки;
- насильственное состригание волос;
- удушение;
- хватание за руки, шею, горло, за волосы;
- обездвиживание;
- лишение возможности покинуть помещение;
- выставление на мороз;
- швыряние предметов в сторону жертвы;
- выливание на жертву жидкости, напитков, швыряние едой;
- помещение в ротовую полость или в гениталии жертвы посторонних предметов;
- прижигание кожи жертвы окурками, горячими предметами.

Список ужасный. Иногда абьюзер называет физическое насилие «шуткой» и обвиняет жертву в том, что она «не понимает шуток». Абьюзер может сделать вид, что ударил случайно, а также обвиняет женщину в том, что она его «сама спровоцировала». Часто физическое насилие происходит после употребления абьюзером алкоголя или наркотических веществ. Это отличное оправдание для него: «я был пьян, ничего не соображал, в меня словно вселился другой человек».

Важно понимать, что любое физическое воздействие без вашего согласия – это прямое физическое насилие.

Ваше тело – это ваша личная территория, и никто не вправе посягать на вашу неприкосновенность.

Для абьюзера физическое насилие – способ получить удовольствие. Это для него как наркотик. Чтобы получить новую порцию удовольствия, абьюзеру нужно увеличить насилие, перейти новую границу личности жертвы – повысить дозу. Если сначала был легкий толчок или пощечина, далее может дойти до ударов кулаком и ногами.

Однако физическое воздействие со стороны абьюзера вовсе не обязательно. Психологический абьюз встречается гораздо чаще, чем физический, и весьма опасен для личности человека, подвергающегося насилию.

Психологическое насилие может происходить разными способами:

- оскорбления;
- крики;
- угрозы и запугивание;
- намеренное молчание;
- обвинение в неадекватности: «тебе показалось, этого не было, ты не так поняла»;
- обидное подшучивание;
- обесценивание взглядов, идей и начинаний, критика;
- высмеивание на глазах детей и окружающих;
- настройка детей против второго родителя;
- запрет на общение с родственниками, друзьями;
- обвинение в несуществующих проступках: в изменах, в желании испортить ему настроение и так далее;

- лишение права на свободное время отдельно от абьюзера;
- лишение личного пространства и тотальный контроль;
- проверка социальных сетей жертвы и контроль ее общения и переписки;
- сравнение внешности с другими женщинами и обесценивание;
- обесценивание внешности, стиля одежды и поведения;
- запрет на естественные проявления: нельзя громко жевать, хрустеть, случайно выпустить газы, громко смеяться; абьюзер критикует запах, потоотделение жертвы, лицо во время сна и так далее;
- критика материнства, нежности к детям;
- запрет на обучение;
- критика кулинарных способностей и выполнения домашних обязанностей;
- критика и обесценивание друзей жертвы, ее родных и круга общения;
- скандалы во время праздников или в преддверии важных событий;
- измены с продолжением отношений, введение измен в категорию нормы.

Абьюзер может оскорблять женщину самыми непристойными словами, которых она не услышит ни от коллег, ни от знакомых, ни даже от случайных прохожих. Но терпит их от официального супруга, партнера по отношениям. Бывают и «высококультурные» абьюзеры. Чтобы не уронить свой имидж, такой абьюзер будет с убийственной холодностью обесценивать женщину в семейных ссорах, выводить на эмоции, доказывая ущербность ее логики и выставлять «истеричкой».

Все попытки доказать что-либо абьюзеру тщетны: он не желает менять свое мнение, учитывать мнение жертвы, и даже сам конфликт он создает для одной цели – осуществить насилие. Ведь насилие, совершенное в ссоре, можно на ссору и списать: «мы поссорились, все ссорятся, сама виновата – начала выносить мозг, прости я не буду».

Физическое насилие всегда сопровождается психологическим, а психологическое может внезапно перетекать в физическое.

Глава 5. Какой абьюз страшнее: физический или психологический

Бытует мнение, что, если дело дошло до побоев, женщине проще выйти из абьюзивных отношений, потому что насилие становится очевидным и появляется предлог для выхода. Это мнение опасно и представляет угрозу для самой женщины. По моим наблюдениям, большинство женщин, к которым абьюзер применил силу, не думали, что он на это пойдет.

Избиение всегда становится шоком. После побоев у жертвы наступает апатия, чувство пустоты, бессилия, а зачастую начинаются и самообвинения. Психика женщины может травмироваться настолько, что она перестает осознавать себя как отдельную личность. Лишается воли решать вопросы своей судьбы, как бы «подстраивается» под тирана.

В крайней степени поражения личности женщина, подвергшаяся физическому абьюзу, может думать или говорить: «Пусть лучше он меня убьет, но зато это сделает он». Такое состояние требует срочного обращения к врачу, но зачастую женщина не решается или не имеет сил на этот шаг. А если и решается, то после врача снова рискует попасть к абьюзеру.

Таким образом, после побоев выйти из абьюза и восстановить свое состояние часто становится еще сложнее, чем после психологического насилия. Физическое насилие опасно тем, что абьюзер может лишить женщину жизни, причем на глазах у детей. Могут пострадать и сами дети. А абьюзер, чтобы избежать ответственности, нередко совершает суицид. Таких трагических историй немало.

Психологическое насилие, не разрушая напрямую тело человека, разрушает его волю, психику, сознание. Долгое время жертва может не осознавать, что над ней совершается психологическое насилие. Ведь нечто подобное могло происходить с ней в детстве, а абьюзер ловко оправдывается, прикрывается благими намерениями и винит ее саму.

Женщина в абьюзе стремится подстроиться, сгладить углы, ищет подход к абьюзеру, берет на себя ответственность за его поступки, оправдывает его поведение сложным характером или усталостью. Тем временем абьюз усугубляется.

Женщина, долго подвергавшаяся психологическому абьюзу, может заработать «букет» психосоматических болезней, а еще ей может понадобиться психиатрическая помощь.

К сожалению, одной из своих целей абьюзер может ставить доведение жертвы до суицида, чего ему ни в коем случае нельзя позволять. Никакие отношения не стоят человеческой жизни, а если отношения ведут к подобным мыслям – это явно не те отношения, которые стоит продолжать.

Выход из абьюза действительно дается нелегко. Но оно стоит того. Ведь именно за пределами абьюза находится счастливая жизнь!

При наличии любого физического насилия из отношений нужно выходить незамедлительно. Каждый день промедления может стоить вам здоровья и даже жизни.

Если вы замечаете психологическое насилие в отношении себя, вы можете обратиться к специалисту по созависимым, токсичным, абьюзивным отношениям, нарциссическим расстройствам личности для консультации, чтобы наверняка разобраться в происходящем и принять верное решение.

В любом случае, если в отношениях вам плохо, вы вправе выйти из них, увеличить дистанцию с партнером, переместиться в безопасное место и уже потом решать, что делать дальше.

Глава 6. Другие виды абьюза

Считаю необходимым выделить отдельно сексуальный, экономический, репродуктивный и религиозный абьюз в отношениях.

Экономический абьюз – это ущемление абьюзером женщины в денежных средствах, одежде, питании, условиях жизни, праве работать, а также принуждение к труду.

Абьюзер осуществляет экономический абьюз на тех основаниях, что он больше зарабатывает. Но порой абьюзер может не работать, находиться на иждивении у женщины и тем не менее отнимать у нее деньги, распоряжаться ее зарплатой, отнимать детские пособия, выплачиваемые ей при рождении детей.

В случае экономического абьюза мужчина может заставлять женщину отчитываться за каждую покупку, покупать продукты только по скидкам. А бывает, в прямом смысле требует от женщины меньше есть!

Экономический абьюз может распространяться и на имущественные отношения, когда совместно нажитое имущество записывается на абьюзера или его родственников, он утаивает имущество и деньги в случае развода, угрожает оставить женщину ни с чем.

Разновидностью экономического абьюза является также тот случай, когда мужчина проживает на жилплощади женщины и отказывается покидать жилье вопреки ее воле и просьбам.

Отказ платить алименты на детей после развода, сокрытие доходов для уменьшения суммы алиментов также экономический абьюз.

Если мужчина говорит в ключе «ты со своей работой семью забросила» или, наоборот, «хватит дома сидеть, выходи на работу» – это абьюзивное поведение.

Сексуальный абьюз – это принуждение к сексу под любым предлогом или обесценивание женщины на почве сексуальных отношений.

Сексуальные действия без согласия женщины и в той форме, в которой ей не нравится, – это сексуальный абьюз.

Абьюзер может принуждать к сексу и косвенно – разыгрывая «обиду» на отказ женщины вступить в сексуальную связь или угрожая найти другую женщину.

Абьюзер может как проявлять насильственные сексуальные действия, так и избегать сексуальной близости с женщиной в силу имеющихся у него отклонений. В таком случае абьюзер, чтобы свалить с больной головы на здоровую, будет винить женщину в том, что он не хочет сексуальной связи. Внушать ей, что она какая-то не такая, неумелая в постели, фригидная, не столь стройна – и так до бесконечности.

Репродуктивный абьюз – принуждение женщины к зачатию без ее согласия. Для абьюзера рождение ребенка – способ «привязать» женщину. Ведь она становится более уязвимой, зависимой и, как считает абьюзер, никуда не денется.

Именно во время беременности и после рождения малыша большинство абьюзеров проявляют особую жестокость.

Для зачатия абьюзер идет на различные ухищрения. Портит или незаметно снимает презерватив, подменяет таблетки, намеренно не прерывает половой акт в благоприятные для зачатия дни, вопреки договоренностям с женщиной. Чтобы вернуть женщину, зачать и совершать насилие далее, абьюзер может искусственно «мириться» с женщиной после насилия, покупать дорогие подарки, проявлять заботу и внимание.

Дети и опыт – это лучшее, что можно вынести из отношений с абьюзером, но все же каждая женщина представляет беременность, рождение и материнство как отрезок в жизни, где ее ждет наибольшая поддержка от мужчины и спокойная обстановка. В абьюзе, как правило, все происходит ровно наоборот.

По опыту работы хочу отметить, что женщины, решившие сохранить даже незапланированную беременность от абьюзера, в итоге чувствуют радость от того, что они приняли это решение. Все сложности временны, а дети – одно из самых прекрасных явлений в нашей человеческой жизни. Если вы стоите на пороге решения, что делать с беременностью, – я буду рад оказать вам внеочередную консультацию, при необходимости на безвозмездных началах. Это вопрос высочайшей важности.

Женщины, принявшие решение прервать беременность, также нуждаются в психологической помощи и поддержке. Это сложный жизненный вопрос, с которым лучше обратиться к психологу.

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.