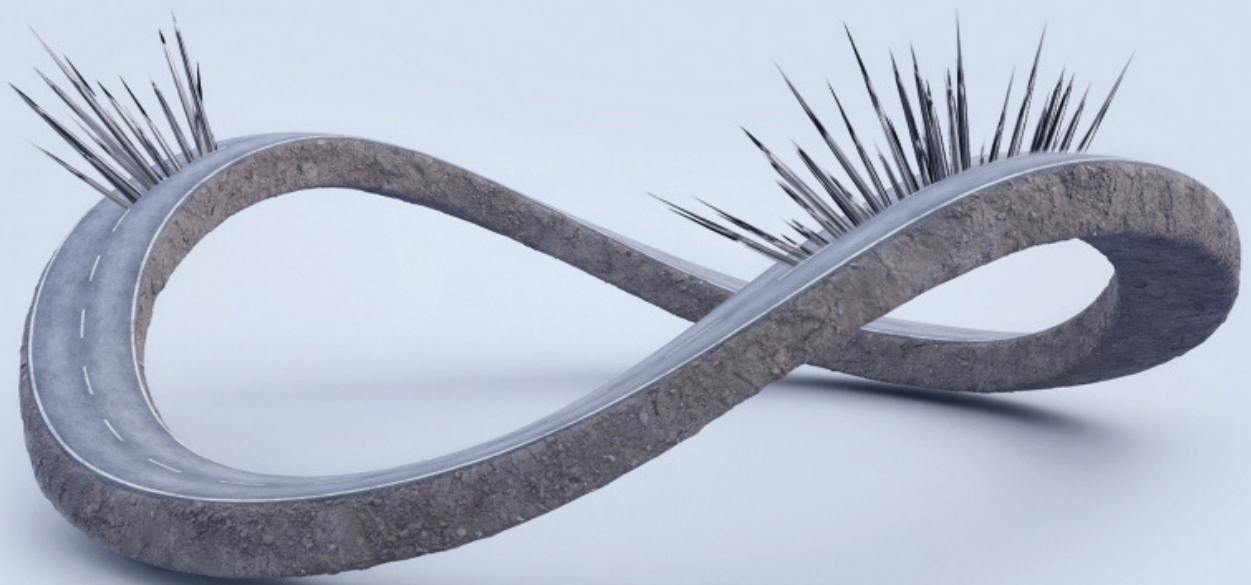


ТАТЬЯНА ХРОМОВА  
практикующий психолог,  
психотерапевт

# ЛЮБИТЬ и не страдать



КОГДА СТРАДАНИЕ  
СТАНОВИТСЯ  
ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Дело не во мне

Татьяна Хромова

**Любить и не страдать**

«Феникс»

2023

УДК 159.923  
ББК 88.3

**Хромова Т.**

Любить и не страдать / Т. Хромова — «Феникс», 2023 — (Дело не во мне)

ISBN 978-5-222-40720-2

Мазохистический тип характера – один из самых распространенных в нашей стране. У кого-то он проявляется в виде отдельных черт, а у кого-то похож на железобетонную конструкцию: настолько он жесткий и закостеневший. У нас в стране часто принято гордиться своими страданиями и тем, как много мы можем пережить или вынести. Этот тип характера больше всего изучен психоаналитиками. Задача автора – понять природу формирования этого характера, увидеть то, как устроен внутренний мир мазохиста, а также помочь понять, как же чувствуют себя близкие человека, который раз за разом выбирает страдание. Свобода от насилия эмоционального (и не только) начинается с небольшого шага – разрешить себе сказать: «Дело не во мне». Поэтому так называется наша серия книг об осознанном выходе из токсичных отношений, об освобождении от больных привязанностей к абьюзерам, об иммунитете к психологическим манипуляциям. Для ценителей психотерапевтического нон-фикшен и тех, кому тесно в отношениях.

УДК 159.923

ББК 88.3

ISBN 978-5-222-40720-2

© Хромова Т., 2023

© Феникс, 2023

# Содержание

Введение	6
Часть I. Как люди становятся мазохистами	9
Глава 1. Травма поколений	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Татьяна Хромова**

## **Любить и не страдать**

© Хромова Т., текст, 2023

© ООО «Феникс», оформление, 2023

## Введение

Идея написать эту книгу родилась спонтанно. Уже 7 лет я веду в соцсетях свой блог, который называется «Можно любить и не страдать». Именно название блога подарило имя моей первой книге. За эти пять лет я не только ближе познакомилась со своими читателями, но и многое узнала о самой себе, о своих особенностях и способах реагирования.

Несколько лет назад, проходя обучение в Московском институте психоанализа на курсе по телесно-ориентированной терапии, я впервые узнала о психоаналитическом подходе к типологии характеров. В то время я готовилась проводить свой первый вебинар, который был посвящен такому типу характера, как «психопат», и те знания, которые я получила в обучении, мне очень помогли.

Моя профессиональная жизнь складывается так, что интерес к одной теме постепенно раскрывает передо мной новые горизонты. После темы психопатов и социопатов как-то естественно возник интерес к теме мазохизма.

Потом было еще множество вебинаров на самые разные темы, но именно тема мазохистического характера стала одной из ведущих для меня как для исследователя и практика.

Все темы в моем блоге я освещаю и разбираю в диалоге с читателями, задавая им вопросы, предлагая поделиться историями из своей жизни и на основе полученной информации сделать выводы. Поэтому могу сказать точно, что эта книга родилась в соавторстве с моими читателями – активными участниками дискуссий, вовлеченными комментаторами и молчаливыми наблюдателями за процессом. Я очень благодарна вам за это. Без вас эта книга никогда бы не увидела свет.

Когда я писала ее, то готовилась, анализировала первоисточники, даже почувствовала себя немножко студенткой, которая пишет дипломную работу. И при этом знакомилась со своим собственным мазохизмом и его проявлениями в моей жизни. До написания книги я была уверена, что смогла проработать эту часть моего характера в личной психотерапии. Но в процессе поняла, что это не совсем так. Благодаря психотерапии ушли крупные мазки мазохизма, а вот небольшие штрихи и черточки остались.

Мне важно, чтобы моя первая книга вышла живой и настоящей, с человеческим лицом, отражающей судьбы людей, их мнения, чувства, позиции. Но при этом глубокой с точки зрения погружения в тему.

Перед собой я ставила задачу раскрыть эту тему максимально нейтрально, показывая ее с разных сторон, чтобы у читателя была возможность увидеть все своими глазами и сделать выводы.

Я задала вопрос своим читателям: «Кто такой мазохист?» Вот список самых популярных ответов:

- человек, который любит боль;
- человек, который очень долго терпит;
- человек, который привык страдать и таким образом получать внимание;
- человек, который ищет для себя страдание и гордится тем, что страдает;
- человек, который страдает, но ничего не меняет в жизни;
- человек, который воспринимает боль как свое естественное состояние;
- человек, который все время находится в роли жертвы;
- человек, который поступает как надо, а не как хочется. Например, едет в свой единственный выходной к родителям на дачу, а не отдыхает и не встречается с друзьями;
- человек, который находится в отношениях, где его не любят.

Все эти определения верные. Вам наверняка знакомы люди, которые выдерживают боль и страдания, но при этом никак не меняют ситуацию.

Это может быть женщина, живущая с мужем-алкоголиком, который ее бьет, плохо к ней относится, но она продолжает с ним жить, рождает детей, периодически угрожает ему разводом и ничего не меняет.

Или мужчина, живущий с женщиной, которая может его унижить, обозвать, ударить, но он не уходит и терпит.

Или человек, который добирается до работы 2,5 часа в одну сторону, получает более чем скромную зарплату, терпит начальника-самодура, но ничего не делает для того, чтобы найти новую работу с комфортными условиями труда.

Или родители, которые благодаря дурному поведению своих детей являются многострадальными мучениками, но при этом не делают ничего для того, чтобы претворить в жизнь какие-либо предложения по изменению ситуации: не обращаются к психологам, не читают литературу. Складывается впечатление, что их потребность видеть своих детей плохими, а себя – страдающими превосходит все остальное.

Мазохисты могут изумлять своей стойкой способностью не быть счастливыми, не радоваться, но при этом каким-то необъяснимым образом выбирать для себя страдание и боль.

«Жить – значит страдать. И чтобы выжить, нужно найти какой-то смысл в страдании», – писал Фридрих Ницше в романе «Так говорил Заратустра». Ницше был настоящим мастером спорта по сакрализации страдания.

Как правило, такие люди вызывают либо сочувствие и сопереживание, либо злость и раздражение. Сочувствие и сопереживание, а также всяческие попытки помочь, чтобы вызволить человека из его ужасного состояния, в итоге часто перерастают в бессилие. Ведь что бы вы ни предпринимали, человек продолжает оставаться в своем безнадежном положении. И это ваше бессилие в конце концов вызывает злость.

У многих слово «мазохист» прочно ассоциируется с человеком, который любит получать сексуальное удовольствие от проявленного в его адрес насилия.

С точки зрения психологии мазохист – это человек с определенной структурой характера. В чем проявляется суть этого характера, как он формируется, мы и попробуем разобраться.

Сам термин «мазохизм» был введен психиатром и неврологом Рихардом фон Крафт-Эбингом в монографии 1886 г. «Половая психопатия» (*Psychopathia sexualis*) и назван по имени писателя Леопольда Захер-Мазоха, в романах и новеллах которого описаны подобные склонности, а удовольствие от причинения боли (садизм) – в честь маркиза де Сада.

Для основателя психоанализа Зигмунда Фрейда мазохистический характер был самым труднообъяснимым, ведь его теория основывалась на том, что каждый человек стремится к тому, чтобы увеличивать удовольствие и уменьшать боль. В итоге Фрейд пересмотрел свою теорию, чтобы включить в нее саморазрушающие, мазохистические черты характера. Фрейд выделял три вида мазохизма: женский, эротический и моральный. О видах мазохизма мы поговорим во второй части книги. Когда современные авторы говорят о мазохизме без ссылки на сексуальный контекст, они обычно имеют в виду моральный мазохизм. Его мы преимущественно и будем рассматривать в этой книге.

Именно психоаналитики внесли самый большой вклад в исследование природы мазохизма. Ученик Фрейда Вильгельм Райх включил «мазохистический характер» в свою подборку личностных типов, выделив в нем установки на самоповреждение, самообесценивание и скрытое бессознательное желание мучить других своими страданиями.

Мазохизм – это прежде всего саморазрушение. Мазохисты – это люди, которые сами себе кажутся худшими врагами. По каким-то, на первый взгляд, необъяснимым причинам человек живет так, чтобы разрушать собственную жизнь, здоровье, отношения.

Я хочу подчеркнуть, что термин «мазохизм», используемый психологами, не означает любовь к боли и страданию. Человек, ведущий себя мазохистически, терпит боль и страдает в сознательной или бессознательной надежде на некоторое последующее благо.

Используя слово «мазохизм», я имею в виду именно структуру характера. Это не ругательство, не попытка навесить ярлык или очернить человека. Я в каком-то смысле просто предлагаю называть вещи своими именами.

В каждом из нас есть мазохистические черты характера. Мазохизм бывает разной степени и имеет различные оттенки. Самодеструктивность может быть характерной чертой любого человека – от женщины, которую регулярно избивает муж, до того, кто периодически терпит незначительный дискомфорт, нося неудобную обувь. В определенных обстоятельствах каждый ведет себя мазохистически, часто ради какой-то последующей выгоды. Дети очень рано из собственного опыта узнают, что один из способов привлечения внимания воспитателей – причинить себе боль или попасть в неприятную ситуацию.

Все мы выросли в одной стране, всех нас воспитывали в семьях, которые очень похожи друг на друга. Вопрос в том, насколько мы знакомы со своими мазохистическими чертами, насколько мы их осознаем. Карл Юнг сказал: «Если мы не осознаем, что происходит у нас внутри, то извне нам кажется, что это судьба». Все, что нами неосознанно управляет, случается с нами. Все осознанное перестает быть необъяснимым, автоматическим. У нас появляется выбор, как реагировать в той или иной ситуации.

В России к мазохизму относятся с пониманием и даже с симпатией. У нас привычка страдать распространена настолько, что часто страдание даже не считается страданием, это некий образ жизни. Сотни лет крепостного права, 70 лет советского строя изобиловали всеми возможными катаклизмами – войнами, репрессиями, голодом. Неудивительно, что мазохизм стал нашей национальной чертой.

Стивен М. Джонсон в своей книге «Психотерапия характера» отмечает, что мазохистические паттерны поведения являются прямым следствием тоталитарных и садистических политических режимов, ведь открытый акт неповиновения, проявления своей воли мог стоить человеку жизни.

Но, как говорится в известном анекдоте, «ложечки нашлись, а осадочек остался». Мы уже давно не выживаем, но при этом привычкой терпеть пронизана вся наша культура.

В нашей стране до сих пор тоскуют по Сталину, закрывая глаза на то, какое количество людей было истреблено по его приказам. Классическая русская литература изобилует мазохистами. Это и Анна Каренина, чьи действия и поступки становились все более и более разрушительными для нее самой и которая в итоге бросается под поезд, и Татьяна Ларина, страдающая от неразделенной любви к Онегину, и Настасья Филипповна, которую убивает Рогожин, и князь Андрей Болконский, который словно хотел ускорить свой уход из жизни, и еще множество героев из произведений Толстого, Достоевского, Салтыкова-Щедрина, Солженицына...

Я хочу выразить огромную благодарность своему супервизору Екатерине Литвяковой. Без нее бы эта книга никогда не увидела свет. А также своим близким – Саше и Сереже. Моим подругам, которые поддерживали меня. А также всем моим подписчикам.



## Часть I. Как люди становятся мазохистами

### Глава 1. Травма поколений

В первой части книги мы поговорим о том, как формируется мазохистический характер. Ведь мазохистами не рождаются – мазохистами становятся. И очень часто это наследственная история, которая передается из поколения в поколение, практически под копирку, несмотря на то что жизнь в целом поменялась и стала другой. Здесь действует следующий механизм: кто-то из вашей семьи в прошлом получил травму – потерял близкого, пережил предательство, лишился чего-то дорогого и важного для себя. Эта травма не была проработана, она не прожита, чувства так и остались внутри этого человека. Травма при этом как будто капсулируется и в таком виде передается следующему поколению – сначала прабабушка передает эту травму своим детям, потом те – своим. Так постепенно эта травма доходит до вас.

В моей семье это история поколений: бабушку не защищали (более того, ее отец ушел из семьи и «не замечал» при случайной встрече, вообще никак ею не интересовался), маму не защищали (абыюз со стороны ее отца), мой отец холодный и убежденный, что я сама должна справляться со своими трудностями (меня не защищали от буллинга в школе, от агрессии учителей, даже когда со стороны учителя было физическое насилие в мою сторону). Последствия у всех плачевные: размытые границы, неуверенность в себе, махровейший мазохизм и жертвенность, привычка «быть выше этого» и «нести крест», быть хоть в каких-нибудь отношениях, даже самых плохих, лишь бы были. Распутываю этот клубок в терапии и очень хочу освободиться, научиться защищать себя, а не сжиматься от страха каждый раз в случае любого вида агрессии в мою сторону.

*Екатерина, 29 лет*

Как травма может проявляться? Например, вы боитесь голодать или насильственно кормите своих детей, хотя никогда в своей жизни не голодали, у вас не было такого опыта. А у вашей прабабушки или бабушки был. Они пережили раскулачивание, голод, войну.

У меня такая травма связана с перееданием и со страхом голода. Прабабушка рассказывала, как они ходили по убранному полю с моей годовалой бабушкой и собирали зернышки, чтобы хлеб готовить в первые годы войны. И постоянно говорила, что надо все доедать, есть все, что предлагают, заставляла есть, когда не хотелось. Сейчас не могу справиться с перееданием, были анорексия и булимия. Очень раздражало то, что в детстве бабушка с прабабушкой за мной ходили по пятам и говорили: «Иди ешь, мне кажется, ты голодная». А когда я отвечала отказом, слышала: «Да что ты такое говоришь, аппетит во время еды приходит. Мы вот раньше голодали, все доедай». Как следствие, сейчас не распознаю свое чувство голода – и внутри как будто черная прорва, которую сложно насытить, особенно в моменты стресса. Есть дикий страх остаться без еды и без денег на нее. И мой внешний вид у родственников вызывает две реакции: «Ой, что ты такая худая, покушай» или «Ты только не обижайся, но ты что-то располнела, пора худеть».

*Евгения, 27 лет*

Или вы панически боитесь потерять ребенка. До дрожи. Но у вас никогда не было такого опыта. А у вашей бабушки был. Важно понимать, что если травмирующее событие произошло 10, 20, 50 или 100 лет назад, оно может продолжать влиять на следующие поколения – детей, внуков, правнуков.

У моей прабабушки умер их с мужем первый сын, потом родилось еще четверо детей, в том числе и моя бабушка, позже ее (прабабушки) мужа увели в один момент в 1938 г. и расстреляли (он занимал какой-то важный пост). А у моей бабушки первый муж погиб на охоте и уже во взрослом возрасте сын (мой дядя) разбился, прыгая с парашютом. Потом у моей мамы (дочки бабушки) умер сын (мой брат). Сейчас я жутко боюсь за своего сына, до дрожи, не могу оставить его с кем-то (оставляю, но все время тревожусь и думаю, что что-то плохое может произойти с ним). Мама и бабушка, кстати, говорили с горькой иронией, что у нас вроде девочки выносливее, здоровее и в целом удачливее. Мне очень плохо от таких рассуждений всегда было, еще до рождения своих детей. Но вот что характерно: за дочь (11 лет) я так сильно не тревожусь, как за сына (5 лет), будто эта тревога непонятная родилась вместе с ним. Я работаю с психологом, совсем немного затрагивали эту тему, пока катастрофически страшно туда пойти, но я понимаю, что необходимо, чтобы уже как-то пережить эти травмы и идти дальше.

Я чувствую, что это не моя тревога, но почему-то она во мне есть и руководит жизнью, она не моя личная, а все равно влияет.

*Светлана, 36 лет*

Пример передачи такой травмы наглядно изображен в анимационном фильме «Тайна Коко», где показана семья, в которой по необъяснимым причинам есть запрет на музыку. Почему? Зачем? Неизвестно, просто нельзя, и все тут.

Трансгенерационные травмы связаны с пережитым насилием, в том числе сексуальным. Разумеется, это не может не сказываться на отношении к сексу, мешает получать удовольствие.

К моменту, когда я родилась, моя мама уже около полутора лет была в разводе. Больше мама замуж так и не вышла. От брака у нее остался ребенок, мой брат, потом случился развод, дальше была случайная связь, от которой родилась я. Всю жизнь чувствовала ужасный стыд за то, что родилась в неполной семье, за то, что у мамы не было мужа, когда я родилась (а значит, она занималась сексом непонятно с кем). Всегда говорила (и говорю), что мои родители в разводе. Помню свой страх забеременеть, когда мне было 16 лет. У меня даже парня не было, а страх был. Отношения с мужчинами никогда не складывались. Всегда причиной этому считала то, что я некрасивая, толстая и т. д. А на самом деле я регулярно чувствую внимание со стороны мужчин, но никогда не была в серьезных отношениях. Влюблялась 3 раза, каждый раз все заканчивалось разбитым сердцем и отказом со стороны мужчин. У меня ярко выраженный тревожный тип привязанности, а я всегда выбирала эмоционально недоступных мужчин. С сексом история такая же сложная. Реальное желание конкретного мужчины почувствовала первый раз в 25 лет. Более-менее наладила свои отношения с сексом и телом, и секс случился в 26 лет. Недавно осознала, что он у меня был после того, как я начала чувствовать, что готова к тому, чтобы родить ребенка! Вспомнила рассказы мамы, как ходили слухи, что ее мама (моя бабушка) выходила замуж беременной. Очевидно, что в 1950-х годах это было очень большой стигмой в обществе.

Но и это не все. Еще одна семейная легенда: мама моей бабушки (моя прабабушка), по рассказам, была из условно дворянского рода, но вышла замуж за простого мужика, который был алкоголиком, в итоге избил ее до смерти, а детей не любил. Мама предполагает (я не знаю, семейные слухи это или просто мамины предположения), что он был единственный, кто согласился на ней жениться, потому что она была беременна, а ему за это заплатили. Я не знаю, что из этого правда, а что нет. Зато я точно знаю, что у меня с отношениями все сложно и, возможно, это и есть та самая травма.

*Каролина, 26 лет*

У нас в семье постоянно транслировалось среди женщин, что надо до свадьбы беречь честь, иначе от тебя все отвернутся. На интуитивном уровне ощущалось, что секс – это стыдно, в придачу ощущаешь жуткое чувство вины. И заниматься им надо тихо, в ночнушке, никто не должен знать, что тебе нравится, потому что это противно и неправильно. Мама со мной секс не обсуждала. Но я жила с мыслью, что это мерзко, стыдно, я скрывала свой первый секс, особенно от бабушки. Когда та узнала, был скандал, с тех пор я шлюха. Утром после секса, когда всплывали какие-то особо интимные моменты, даже плакала – было стыдно и мерзко от самой себя, как будто я грязная проститутка. Слава психотерапии, все ушло... Впоследствии выяснилось, что в 14 лет бабушку продала ее собственная мать мужчине, чуть ли не за бутылку водки, для любых целей. Ее насиловали лет до девятнадцати. Она даже родила ребенка. В 19 сбежала чудом, сына оставила. Через некоторое время ее нашли в поезде без памяти и документов, лечили в психиатрической клинике.

Любое упоминание интима и близости до сих пор вызывает у нее дрожь, она ненавидит мужчин, все, кто имел в ее окружении больше одного полового партнера, назывались соответствующими именами.

*Ольга, 27 лет*

Огромное количество травм в нашей стране связано с пережитыми репрессиями, когда людей расстреливали без суда и следствия, могли лишиться всего имущества, объявить врагами народа, оставить детей без родителей. Добавить к этому эпидемии, жизнь в нищете, и получается гремучая травматическая смесь, которая передается следующему поколению без осмысления, без учета сегодняшних реалий и контекста. В таких травмах всегда много иррациональных убеждений. И именно эти убеждения как истина в последней инстанции передаются следующему поколению.

## **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.