



*«Главное, помни — ты имеешь право быть счастливой. Вот прямо сейчас, в данный момент ты имеешь право быть счастливой, и **КАЖДЫЙ** из нас имеет право им быть!»*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	9
<b>Часть I. ЗАПИСКИ ИЗ ДНЕВНИКА. МОЯ ЖИЗНЬ С АБЬЮЗЕРОМ .....</b>	<b>13</b>
Глава 1. Постыдная тайна нашего идеального союза ...	15
Глава 2. Подсказки подсознания, которые мы игнорируем .....	29
Глава 3. Почему я одна из них? Типы женщин, подверженных токсичным отношениям .....	32
Глава 4. Как абьюзер видит жертву, как жертва видит себя .....	45
Глава 5. Когда конфликты стали нормой, или Как я привыкала быть виновной каждый день .....	56
Глава 6. Ложные и истинные причины абьюзивных провокаций .....	75
Глава 7. Игра по его правилам. Как распознать манипуляции и противостоять им .....	82
Глава 8. Мужчины, склонные к токсичному поведению .....	96
Глава 9. Как происходит обесценивание партнера-жертвы .....	108

Глава 10. Сбежать нельзя остаться . . . . .	116
Глава 11. Мужская агрессия как инструмент влияния, завоевания и подавления . . . . .	120
Глава 12. Как из «ничего» рождаются скандалы . . . . .	128
Глава 13. Боль родом из детства. Что сделало его абьюзером . . . . .	136
Глава 14. Возвращаясь снова и снова. Проявление созависимости в паре . . . . .	140
Глава 15. Как я попала в токсичные отношения . . . . .	145

**Часть 2. ЛИЦОМ К ЛИЦУ. ИНТЕРВЬЮ  
С МУЖЧИНАМИ-АБЬЮЗЕРАМИ . . . . . 149**

Глава 16. «Я буду с тобой до конца твоих дней...» . . . . .	160
Глава 17. «Никогда не делай то, что мне не нравится» . . . . .	177
Глава 18. «Синяя Борода» . . . . .	189
Глава 19. «Нарцисс — мой прекрасный цветок» . . . . .	196

**Часть 3. ТЫ — ХОЗЯЙКА СВОЕЙ ЖИЗНИ . . . . . 211**

Глава 20. Твой путь к спасению. Как легче пережить травматический период . . . . .	213
Глава 21. Преодолеть зависимость от партнера . . . . .	218
Глава 22. Выход из круга психологического насилия . . . . .	223
Глава 23. Поведение абьюзера при угрозе расставания . . . . .	227
Глава 24. Принять решение и не пожалеть об этом . . . . .	231
Глава 25. «Она решила уйти...» Сценарий № 1 . . . . .	245
Глава 26. «Она закрыла за ним дверь...» Сценарий №2 . . . . .	250
Глава 27. А может, так: «Они нашли точки соприкосновения»? Сценарий №3 . . . . .	252

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Бывали ли вы когда-нибудь на приеме у психолога? Если нет, то наверняка в каком-нибудь фильме замечали, как психолог что-то внимательно записывает в свой блокнот. Не задумывались ли вы о том, что именно он там фиксирует? Если ответа у вас еще нет, я с удовольствием поделюсь этим знанием. Ведя записи, мы, практикующие психологи, тем самым проводим наблюдения, позволяющие выделить в не-последовательном повествовании какие-то связи, сигнальные слова, которые в дальнейшем выстраиваются в гипотезу возможной проблемы. Для нас запись — это одна из наиболее важных частей работы с запросом клиента, который приходит на консультацию.

Меня зовут Татьяна, я психолог, работающий со многими проблемами. Однако уже довольно давно моей особой специализацией стали проблемы клиентов, касающиеся любовных взаимоотношений, абьюза. Так как моя работа представляет собой постоянное получение и передачу информации, без фиксации важ-

ных деталей беседы, мыслей, появившихся в процессе сеанса или после него, невозможно запомнить этапы взаимодействия с клиентом и, конечно, выстроить с ним доверительные отношения, работающие на благо решения проблемы. Клиенты тонко чувствуют, действительно ли психолог готовится к сеансам, думает ли он о клиенте между сессиями. Если у человека складывается впечатление, что специалист вспоминает о нем только во время встречи, то можно не сомневаться, что эта или последующая сессия станет последней.

Когда я начинала вести дневник, это были всего лишь разобщенные фрагменты, накопленные за многие месяцы практики: отдельно дневники наблюдений клиентов на основе их запросов, отдельно собственные записи, основанные на личном опыте и знаниях. И как-то, приводя в порядок эти материалы, я поняла, что это не одиночные бессвязные куски разных жизней, а калейдоскоп судеб, где собраны сомнения, страхи, переживания никак не связанных между собой людей. И тогда же все эти обрывки жизненных контекстов стали складываться для меня в одно целое повествование, сотканное из этих событий, эмоций и размышлений. Единственный вопрос, который меня мучил, — как рассказать вам об этой проблеме через мои истории и моих клиентов, чтобы они при этом не звучали как обвинение в чей-то адрес, упрек или приговор? Да, несмотря на то что главной темой яв-

ляется абьюз в отношениях, моя книга не о том, что кто-то в паре «плохой» и шансов на нормальное развитие отношений нет. Наоборот, мне хочется, чтобы каждый смог увидеть собственный путь, понять себя и своего партнера. И если в каких-то моментах читатель сможет задуматься о важных для него аспектах, иногда взгрустнуть, подумать про абсурдность ситуации, сделать вывод о том, что все не так уж плохо и реальные возможности для улучшения ситуации есть, это значит, что моя цель достигнута. Я стремилась написать честную книгу о том, что часто находится «за кадром» этой темы и общественных суждений и что можно сделать, чтобы улучшить ситуацию для себя самой. Все, о чем я расскажу, слилось для меня уже в целый мир — мир отношений с людьми, с которыми трудно в отношениях, но еще труднее эти отношения разорвать.





---

ЧАСТЬ I

ЗАПИСКИ  
ИЗ ДНЕВНИКА.  
МОЯ ЖИЗНЬ  
С АБЬЮЗЕРОМ

---



## ПОСТЫДНАЯ ТАЙНА НАШЕГО ИДЕАЛЬНОГО СОЮЗА

Каждая коммуникация создается для достижения каких-то целей. Это может быть желание приятно провести время, произвести впечатление, завести новые перспективные связи, получить ту или иную выгоду, оказать помощь и многое другое. Когда мы хотим получить какую-либо информацию, то часто обращаемся лично к человеку, который более осведомлен в интересующем вопросе или является участником выясняемых событий. Знаете ли вы, как важно задавать правильные вопросы, когда цель — провести глубинное исследование? Каждая беседа должна содержать сценарии с открытыми, дополняющими и уточняющими, а иногда, для конкретизации или количественного анализа, односложными вопросами, с возможностью ответа только «да» или «нет». Польза в том, что рассказанная от первого лица история из прошлого запоминается в 22 раза лучше, чем просто озвученный факт касательно чего-либо, и таким образом мы лучше воспринимаем получаемую информацию.

Сейчас я хочу образно сесть в кресло, где обычно сидят мои клиенты. Сразу признаюсь: несмотря на то что я квалифицированный психолог, в моей жизни, как и в жизни клиентов, тоже были проблемные отношения. Если быть еще более откровенной, это был абьюз. «Как? Почему это произошло с человеком, который сейчас профессионально «считывает» поведение других людей?» — спросите вы. Чтобы ответить на этот вопрос, я погружу вас в личную историю.

Когда нас видят вместе, мы идеальная пара. Со стороны, особенно при первой встрече, в нас видят двух самодостаточных и зрелых личностей, объединившихся в союз для равноправного партнерства и украшения жизни друг друга. Это считывается быстро за счет уверенных открытых поз, желания держаться за руки, взаимных прикосновений, произносимых и понятных только нам фраз, обращений, проскальзывающего легкого флирта, улыбок друг другу. Мы оба прошли схожий путь: получали образование, строили жизнь с нуля, заключали браки и разводились, растили детей, росли сами в личностном и профессиональном плане, встречали других людей и расставались. А потом наши пути пересеклись, мы узнали друг друга. И сегодняшний визуальный образ как пары мы выстроили за несколько лет нашего союза. Конечно, это только то, что снаружи. Многогранность взаимоотношений в реальности куда более широка. И то, чего не видно посторонним, что скрыто за закрытыми

дверями нашего дома, — это нередко совсем противоположная картина.

Мы очень часто и много разговариваем с ним. Его умение блистательно заводить и развивать практически любую беседу — вероятно, то, что сразу зацепило меня еще в первую встречу. Умный, обаятельный мужчина, имеющий во многих интересных мне вопросах уверенную позицию — в начале отношений я по-настоящему наслаждалась этим фактом! И правда, это не может не нравиться: всегда есть о чем поговорить, всегда есть интересный небезразличный человек, который готов поддержать любую злободневную тему, что крутилась в голове в рабочее время, и который вечером жаждет ее нескучно обсудить. Но со временем я стала замечать, что зачастую эти диалоги маскируют под собой какое-то непонятное соревнование за признание, определение, кто из нас опытнее, у кого весомее багаж полученных знаний, выше эмоциональный интеллект. Как и прежде, вначале эти разговоры насыщены и интересны: каждый стремится блеснуть эрудицией, бравировать, искать истину, лежащую за множеством фактов и аргументов, просвещать и просвещаться. Но, как по сценарию, в какой-то момент беседы подходит переломная сцена акта и наступает кульминация — жаркий спор и столь же горячо демонстрируемое с обеих сторон неприятие позиций друг друга. И часто разговор, который начинался так интересно, который так увлекал, заканчивается со-

рой, обвинениями и упреками. Парадокс в том, что если спросить каждого отдельно, что для нас важно в отношениях, то независимо друг от друга мы скажем — умение в любых жизненных обстоятельствах слышать, слушать, обсуждать и находить компромисс. В реальности же это почти никогда не случается.

Часто вспоминаю себя в разные моменты ситуаций, повлекших за собой конфликт. Вот начинается наш вечер, мы только поужинали и увлеклись темой... А вот я уже вижу, как он вскипает и мысленно настраиваю себя на то, что не поддамся, я мудрее и уравновешеннее, у меня есть чувство собственного достоинства, я смогу... Потом резкий досадный провал в кипящую лаву эмоций, где мой самоконтроль гибнет первым. Подобным образом можно разложить практически любую нашу ссору. В них мы привычно противоборствующие оппоненты, для которых отстаивание позиции является главной целью текущего раунда дебатов и для которых в этот момент ничего важнее больше не существует. Если исключить все решающие нюансы из контекста, о которых мы подробно поговорим позже, то наш конфликт объясняется просто: каждый за счет сильных аргументов уверен в своей правоте, каждый стоит на своем и не собирается уступать в споре, каждый заявляет о давлении со стороны оппонента, каждый считает себя более компетентным лицом с «максимально правильной точкой зрения». Вывод тоже, казалось бы, на поверхности — мы не готовы

уступать друг другу из-за строптивости и вспыльчивости характеров. А раз никто не готов уступить, то и мира создать невозможно. Но, как мы знаем, не стоит торопиться с выводами о книге по обложке.

Что, на ваш взгляд, может как скрасить жизнь, так и порядком подпортить впечатление, о чем бы то ни было? Неважно, о чем мы говорим: бытовые и ежедневные задачи, процессы во всех сферах нашей жизни, планирование и реализация любых целей и задумок, отношения с другими людьми. Наверняка вам хорошо знакома идиома

«Дьявол кроется в деталях».

Да, незначительные на первый взгляд нюансы оказывают сильнейшее воздействие на конечный результат.

Градус конфликтов возрастал постепенно, по мере того как начинал спадать эффект «конфетно-букетного периода». В самом начале отношений Он, подобно герою любовного романа,

ярко и напористо ворвался в мою жизнь, не давая опомниться и дольше сохранять дистанцию. Что мне совсем не свойственно, я практически не сопротивлялась скорости развития событий. Обычно осторожная,

**Парадокс в том, что если спросить каждого отдельно, что для нас важно в отношениях, то независимо друг от друга мы скажем — умение в любых жизненных обстоятельствах слышать, слушать, обсуждать и находить компромисс. В реальности же это почти никогда не случается.**



я внезапно приняла для себя, что так тоже бывает. Я решила, что мы быстро созрели благодаря тому, что давно и хорошо знаем, что же каждому из нас действительно нужно видеть в потенциальном партнере. Хотя тогда Он не вдавался в детали и подробности прошлых отношений, но подчеркивал, что женщины с легким характером — это не про него.

Демонстрируя силу, уверенность и власть, Он нередко повторял, что сложности его закаляют. Строптивые, своенравные и даже роковые — вот круг его любовных интересов. А с другими скучно, приторно, тоскливо. Практически сразу, будто проверяя, тот ли я идеал, Он стал прощупывать мои границы: насколько далеко он может зайти вот здесь и вот тут? А что будет, если он поменяет давно действующее для меня правило и введет свое? И поначалу я воспринимала это как игру в заботу, демонстрацию его мужской позиции, укоренение в паре.

Не желая казаться «слишком простой», старалась одновременно и дать отпор, и в чем-то подчиниться, чтобы не задеть столь важное для любого мужчины это. Поначалу мне казалось, что это его подстегивает, заряжает, дает ему драйв. Быструю смену его настроения я объясняла тем, что он привык жить со вкусом, это то, что ему нужно, чтобы чувствовать себя на пике энергии. Но в дальнейшем этот процесс попыток удержания контроля меня и моего

окружения набирал обороты, защита моих границ стала для меня регулярными эмоциональными качелями, а конфликты стали циклическим элементом взаимоотношений.

Несмотря на то что ссоры порядком надламывают и выматывают, мы стремимся продолжать быть вместе и преодолевать «шероховатости» отношений. Казалось бы, почему одна из таких ссор не станет последней? Почему один из нас не поставит жирную точку? Конечно, из-за сладостных минут, часов и дней полного взаимопонимания. В этом недолгом «затишье» мы представляем собой прекрасную пару: смеемся, шутим, делаем что-то полезное, осознанно сохраняем психологические границы друг друга, помним об интересах и находим время, чтобы их разделить. Находясь в этом состоянии, мы всякий раз обещаем друг другу сохранить его на месяцы, годы, целую жизнь. Во время этого «штиля» я ощущаю взаимную любовь, силу нашего союза. В это время, когда я спокойна и умиротворена, я убеждаю себя, что все произошедшее было не зря, мы справимся, преодолеем порочный круг и выйдем в большое плавание.

Достижение идиллии нашей парой осуществляется только за счет соблюдения определенных ритуалов. Отправной точкой к ней является компромисс, а его достижение, в свою очередь, осуществляется только после сильной ссоры. Если опустить все бытовые при-

чины конфликта, то его последствия я могу описать следующим образом. Мое опустошение, безразличие к происходящему, внешняя замкнутость и внутренняя подавленность подстегивают Его сделать первый шаг и начать «зализывать» нанесенные раны. При этом он изощренно выкручивает факты, убеждая, что многое я придумала себе сама. Сил сопротивляться его доводам у меня прямо сейчас нет. Я лишь хочу, чтобы жизненная энергия вернулась ко мне, чтобы я могла сделать решительные шаги к свободе от этой вязкой эмоциональной трясины. Он об этом хорошо знает и вовремя предлагает примирение. Сейчас это совсем не тот человек, который морально уничтожал меня всего пару часов назад. Я слишком отстранена, чтобы критически мыслить, и тихо наблюдаю за происходящим. Я все еще обижена на себя за то, что сорвалась; на него — за то, что спровоцировал. Мысли о том, кто же я на самом деле и кто Он в моей жизни, мелькают в голове друг за другом. Я просто наблюдаю за их потоком, не цепляюсь и не развиваю ни одну из них. В этот момент я никогда не хочу делать выводы о себе, о Нем, о нас. Лишь хочу забыть и ничего не чувствовать. Поэтому равнодушно принимаю Его примирительную заботу. «Медовый период» может длиться несколько часов, дней, редко — недель. И в этой передышке перед следующим нападением я ловлю себя на парадоксальной мысли, что хочу как можно более быстрого и наступления

и завершения очередной неизбежной ссоры, чтобы скорее оказаться в тихой, приятной эмоциональной гавани.

Что же на самом деле является основой наших конфликтов, почему мы не можем обходиться без них? Нырнув с головой в анализ происходящего, соединив все детали и факты, я поняла, что подводными камнями травматического опыта являются систематическое создание партнером угрозы моим границам и желание взять все аспекты моей жизни под контроль. Это, в свою очередь, может означать, что я состою в абьюзивных отношениях.

К этому выводу я пришла, когда поняла, что наши споры, будь то идейные дискуссии или бытовые обсуждения, любые значительные события жизни, которые приводят к случайным конфликтам, не заканчиваются консенсусом не столько из-за избытка аргументов, сколько из-за того, что мой оппонент использует «запрещенные» приемы, о которых я подробно расскажу в следующих главах.

При попытках обсудить ситуацию и раскрыть карты, кто какую роль играет, само звучание слова «абьюзер» в сторону оппонента наполняет его возмущением. Он даже может согласиться, что ему не чужды манипулятивные приемы. Но само звучание слова «абьюзер» слышится ему как ругательство с западным уклоном,

а уж прямого значения по отношению к себе Он никогда не примет — он не насильник!

Поскольку абьюзивные мужчины в большинстве своем имеют шаблонное поведение, я на своем примере поняла, от чего внутреннее «я» людей, являющихся «жертвами» отношений, наиболее всего страдает и становится уязвимым. По сути — это все, что для нас является неприемлемым и неприятным относительно нашей свободы выбора и решений, от чего часто в ежедневной реальности постоянно возникают состояния «тяжело, тесно, плохо». Из-за многослойного коктейля отрицательных чувств и дальнейшего, словно после плохой вечеринки, состояния апатии и стыда за произошедшее у нас возникает ощущение, что все, к чему мы привыкли, что для нас самих является правильным и традиционным и то, что укладывается в наши собственные нормы общепринятого поведения, — разрушается до основания под гнетом властвующего партнера. Это состояние схоже с ощущением, когда у тебя выбивают почву из-под ног.

Попробуйте сейчас спросить себя, о чем вы мечтали, когда задумывались об идеальных отношениях? Вероятно, вы их захотите описать как нечто легкое, вдохновляющее, умиротворяющее. Скорее всего, это будут отношения, полные понимания, надежд и стремления смотреть в одну сторону. Наверняка вы охарактеризуете эти отношения как короткую, до боли простую

и даже наивную формулировку, когда обнаруживается повод загадать желание: «чтобы у нас с ним просто все было хорошо». И самое интересное, что что-то похожее про ожидания от отношений можно услышать как от мужчин, так и от женщин.

На приемах, разбирая вопросы отношений в семье, я ни разу не слышала от клиентов, чтобы кто-то из них рассказывал о том, что когда-то в юности мечтал и хотел испытывать от второй половины унижение, страдания, боль, чувствовать себя подавленным, ничемным человеком. Почему же в итоге получается так, что одни в паре становятся теми, кто обесценивает своими действиями партнера, получая характеристику «абьюзер», а другие готовы принимать это, примеряя на себя роль «жертвы»? Ведь изначально каждый из этих двоих мечтал о счастливых, гармоничных отношениях. И следом возникает следующий вопрос: почему человек, для которого общепринятые нормы поведения также являются нормами и для него самого, а общепринятые принципы морали полностью отождествляют его личные морально-нравственные принципы, при этом, по мнению окружающих, начинает вести себя неадекватно? Почему стандартные нормы поведения в какие-то моменты времени для него переворачиваются и перестают существовать? Что заставляет его проявлять свою темную сторону и демонстрировать все самое опасное, затаенное и не-

приглядное? Причины, почему так происходит, мы подробно рассмотрим в следующих главах.

Что же я упустила из виду в самом начале отношений с Ним? Когда возникла та точка невозврата, после которой мы запустили порочный круг психологического насилия, сплетенного из ссор и примирений? Я остановлюсь на некоторых основных признаках, на которые не обратила внимания, будучи ослепленной своей влюбленностью.

Так как я эмоциональна, открыта к общению и легко иду на контакт, вопросы, звучавшие от Него в наши первые встречи, давали мне возможность в полной мере раскрыться. Его интересовало все: моя работа, хобби, привычки, круг общения, отношение к тем или иным вещам, явлениям. Для меня это было безмерно увлекательно — я будто с новой стороны узнавала саму себя! Еще никто так не был заинтересован моей персоной и моим содержанием. Я будто собрала последним пазлом воображаемую картину того, каким должен быть мужчина, а главное — выявила для себя новые мужские качества, о которых раньше не задумывалась. Он вскружил мне голову быстро и эффектно. При этом я, воспринимая себя взрослым человеком, понимающим, что за плечами каждого человека существует опыт прошлых отношений, не стала интересоваться у своего мужчины, что же послужило причиной его расставаний с прежними

пассиями. Он, в свою очередь, не спешил этим делиться. «Что было, то было», — говорил Он. Окружив меня вниманием и заботой, Он снова позволил мне почувствовать себя любимой папиной дочкой. «Ты пообедала? Тебе все понравилось? Никто на работе не обижает?» — задавал Он эти вопросы в каждом разговоре по телефону. Очень быстро после первой встречи мы стали говорить о совместном проживании. Прошла еще пара недель — и мы уже вместе пьем кофе на кухне по утрам. Я была очень вдохновлена происходящим. Он говорил, что только со мной Он смог так душевно раскрыться, что я совершенно особенная, не такая, как другие. И за этим напором и проявлением я не заметила, как оказалась изолированной от окружающих. Объяснение этому нашлось в убеждении, что желание человека быть со мной такое сильное именно по судьбоносному стечению обстоятельств, и я пропустила момент, когда началось определенное давление с Его стороны и принижение моих достижений и достоинств. Все, что было со мной связано, стало подвергаться критике, но, по мнению моего партнера, вполне себе конструктивной, то есть мне во благо. Как известно, конструктивность критического предложения заключается в том, что его можно применить в основе чего угодно. Здесь же это был повод продемонстрировать, насколько я в жизни не состоятельна и как сильно нуждаюсь в Его присутствии.



Теперь предлагаю выявить основные действия со стороны партнера, которые помогут уже на начальных этапах понять, какой человек находится рядом с вами.

- Партнер не хочет рассказывать о прошлых отношениях, давать им оценку, пояснять, кто был виноват и почему произошло расставание, что за женщины были с ним рядом.*
- Партнер стремится быстро развить ваши отношения, чтобы скорее заключить вас «под колпак».*
- Партнер проявляет повышенную заботу и внимание.*
- Партнер проявляет полную заинтересованность всей жизнью «жертвы».*
- Партнер выделяет вас среди всех остальных, постоянно акцентирует на этом внимание, пренебрежительно отзываясь о других женщинах.*
- Партнер форсирует переход от первой встречи к сумасшедшей влюбленности.*
- Партнер стремится изолировать вас от общества, выражая недовольство вашими личными встречами, общением с друзьями, близкими людьми.*
- Партнеру присущи резкие смены настроений, всплески ревности, гневливости или, наоборот, состояния, близкие к эйфории.*

## ПОДСКАЗКИ ПОДСОЗНАНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ИГНОРИРУЕМ

Возможно, мой вопрос сейчас покажется странным, но помните ли вы свои сны? Я часто во сне думаю, что, проснувшись, точно запомню все мельчайшие подробности увиденного в стране грез. Но, просыпаясь, обычно буквально через несколько минут я уже не помню ни подробности, ни даже сам сон. Какое-то незначительное время со мной еще остаются смутные воспоминания, всплывающие то ли из глубин памяти и подсознания, то ли из самого полузабытого сна, но конкретных событий, сюжетных линий, увы, мне уже не «нащупать». Так со мной было всегда, но не в этот раз.

Я не могла проснуться, хотя мне очень этого хотелось. Я понимала, что это сон, что все завершится, когда я открою глаза, но облегчения от осознания скорого пробуждения не приходило. Наоборот, страх, ощущаемый во сне, сковывал руки, пробивал холодным потом и вызывал желание кричать. Я оцепенела, и я никак не могла покинуть свой кошмар.

Во сне моя личность была расщеплена на две составляющие. Я была в теле маленького мальчика, которого убивали, и одновременно с этим наблюдала за происходящим со стороны. Я понимала, что этот ребенок — это я сама, и знала, что мое настоящее «я» тоже существовало рядом и бессильно наблюдало за процессом. Я не могла сопротивляться, как не мог сопротивляться и маленький мальчик. Он не мог кричать, его душили... Его не стало... Сделав шаг и приблизившись, я заглянула в лицо человеку, который убивал ребенка. И увидела Его...

Во снах мы часто наблюдаем, что тревожит нас в реальной жизни, а содержание снов нередко является сигналом, предупреждающим о какой-то реальной опасности. Нередко сны предупреждают о том, что пора задуматься об определенных вещах. Но обычно, просыпаясь, мы забываем содержание увиденного и лишаемся возможности проанализировать себя. Все же сон иногда может врезаться в память и остаться в подкорке на долгое время. Мое сновидение было по-настоящему жутким и реалистичным, поэтому надолго осталось в моей голове как неприятное впечатление. Тогда я не придавала значения этому сну, хотя он ярко демонстрировал, что меня подчиняют, мое собственное «я» убивают...

Прошло много времени с момента, как мне приснился тот сон. Но как-то раз, после очередной ссоры

с Ним, когда я находилась в глубокой апатии, в памяти всплыл образ маленького мальчика. Мысленно я вернулась к этому сюжету бессознательного и стала задавать себе вопросы о том, почему же часть меня пребывала в теле несчастного ребенка. Если опираться на метод психоанализа и применить его к такому образу, то это не просто проявление второго «я», а отображение мужского начала моей личности, которое хотело что-то подсказать. Теперь для меня этот образ стал символом внутренней силы и духом сопротивления того периода.

**Во снах мы часто наблюдаем, что тревожит нас в реальной жизни, а содержание снов нередко является сигналом предупреждения о какой-то реальной опасности.**

*Насколько важно слушать свое бессознательное и научиться ему доверять! Но весь вопрос в том, почему мы ищем оправдание поступкам, почему не слушаем собственные защитные механизмы, которые пытаются нас предупредить о возможной опасности. Мы, вместо того чтобы прислушаться, пытаемся не придавать значения, оправдать, забыть...*

*Если ваше подсознание символично вам говорит, что что-то неладно, прислушайтесь к нему и установите следующий флажок: «Меня беспокоит что-то в наших отношениях, я буду наблюдать».*

## ПОЧЕМУ Я ОДНА ИЗ НИХ? ТИПЫ ЖЕНЩИН, ПОДВЕРЖЕННЫХ ТОКСИЧНЫМ ОТНОШЕНИЯМ

Нам, людям, свойственно ставить себя на место других, примерять чужие роли. Когда же речь заходит об обстоятельствах, несущих за собой ошибки или плохой исход, часто от стороннего наблюдателя или свидетеля можно услышать, как же, с его точки зрения, надо было поступить в той или иной ситуации. При этом тот самый сторонний наблюдатель абсолютно уверен, что он бы в такой инцидент не попал никогда. Это психологический трюк, когда человек отгораживает себя от возможного не контролируемого им развития событий, где он может оказаться в невыгодном положении.

Когда мы слышим об абьюзе, нам представляются факторы, которые делают из человека жертву. Широко мнение, и абсолютно верное, что пострадавшими от абьюза становятся люди, уже травмированные каким-то опытом прошлого, которые в итоге всю свою жизнь находятся в поиске поддержки, любви, принятия со стороны других людей. Подвержены воздей-

ствию абьюза и люди, тонко реагирующие на несправедливое отношение, чувствительные, легкоранимые. Конечно, это и те, кто вырос в абьюзивных семьях, а шаблон взаимоотношений с «насильником» является для них привычным и нормальным. Нельзя не затронуть веками усвоенное обществом убеждение, что, в частности, женщина без мужчины — это несчастная и обездоленная единица. Вспомним героиню замечательного фильма «Служебный роман»: уверенная в себе, сделавшая успешную карьеру женщина, при этом осуждаемая всем коллективом за сильный характер. И главный упрек ей — одиночество в большом директорском кабинете, ради которого она променяла то самое семейное счастье. Поэтому нередко представительницы прекрасного пола довольствуются правилом «Хоть мужчина и тиран, зато мой».

Мы можем добавить в этот список тип женщин, сомневающих в своей женской привлекательности, которые в детстве слышали от сверстников и окружающих насмешки в свой адрес относительно внешности, ее особенностей. К такого рода неуверенности склонны женщины, чьи первые серьезные отношения завершились предательством молодого человека, выбравшего другую девушку из-за субъективного представления о том, какой должна быть его подруга. В таких обстоятельствах у женщины подсознательно в голове формируется аксиома: «Я должна заслужить любовь,

просто так ничего не дается, я слишком заурядна, чтобы ожидать от жизни большего».

В группе риска находятся и представительницы прекрасного пола, подсознательно стремящиеся к мазохизму в отношениях. Через наказание женщина либо идентифицирует свою роль, либо прорабатывает сформированный сценарий, заложенный в ней раньше, — например, унижения и упреки в семье, даже простые высказывания, призванные, по мнению родителей, мотивировать ребенка на движение вперед по типу: «Ты плохая, ты все делаешь не так, у тебя ничего не получится», могут повлиять на то, что она готова позволять терпеть в будущем подобные упреки со стороны своего партнера

Еще одна понятная и известная категория: женщины, которые не могут выйти из тяжелых отношений по причине страха потерять стабильность и разорвать уже выстроенные социальные, имущественные связи, утратить контроль над привычным укладом жизни. Эти узы становятся настолько прочны, что страшно даже подумать о возможности разорвать порочный круг. Дальнейшее выстраивание отношений кажется недостижимым, пугающим. И этот страх постоянно нарастает. Как жить без «опеки»?! А вдруг это будущее окажется хуже «сытой» жизни с тираном?! Внушенная «насилъником» уверенность, что жертва уже ничего собой не представляет, все дороги и возможности для

нее закрыты, а счастье и успех полностью зависят от НЕГО, парализует несчастную, она становится абсолютно безвольной, податливой, как пластилин. Она сломлена. Ее можно уродовать дальше.

Дети, рожденные в абьюзивной семье, становятся рычагом контроля над жертвой, и угроза их потери очень крепко удерживает страдающую от тирании сторону на коротком поводке. Перечисленные случаи — это один из наиболее ярких примеров женщин, терпящих насилие во взаимоотношениях. Так или иначе, у большинства из нас позиция жертвы привычно ассоциируется со слабостью: она не в состоянии изменить создавшуюся ситуацию, выйдя из этой связи, и прекратить акт насилия над собой.

Моя клиентка Мария, 22 года, состоящая в отношениях со своим избранником на протяжении двух лет, обратилась за психологической помощью, когда эмоциональное состояние было настолько подавленным, что для нее стало трудно определить, какие чувства она испытывает. Механически Мария исполняла все необходимые действия, но ее отстраненность от происходящего точно сигнализировала о том, что у нее состояние, напоминающее глубокую депрессию. Она буквально отрывала себя от кровати каждое утро, выполняла домашние дела, ходила на работу и бесконечно, как ей казалось, ждала, когда же этот день закончится и можно будет забыться в благодатном сне.



В процессе терапии выяснилось, что она находится в абьюзивных отношениях и что ее удерживает рядом с супругом — именно отношение к нему как к «отцу». Так совпало, что партнер Марии внешне очень похож на ее погибшего папу. Однако его характер, повадки и привычки отражают поведение другого занимающего роль отца человека — отчима.

В последующем взрослении она видела насилие со стороны сожителя ее матери, постоянные упреки, рукоприкладство буквально за любую, на его взгляд, провинность: когда она не помыла посуду, на 10 минут позже положенного вернулась домой, послушалась его. Нет, это были не безобидные шлепки по пятой точке (хотя она уже была в таком возрасте, когда такие действия со стороны постороннего мужчины могли быть признаками сексуального домогательства). Это были направленные удары, наносимые так, что на открытых участках не было видно синяков, чтобы жертва не могла пожаловаться. Она и не жаловалась — что толку? Мать была слабой, подавленной женщиной, материально зависела от отчима и никогда не вставала на защиту дочери. Иногда Марии казалось, что мать даже радовалась, когда наказание «прилетало» не ей, а дочери. И если Мария поначалу и жаловалась на отношение названного отца, то ответом всегда было: «Ты сама виновата!» Когда, повзрослев, она познакомилась со

своим будущим мужем, то в нем в первую очередь увидела «отцовскую защиту», которой ей так не хватало в родном доме. Эти отношения казались Марии спасением: впервые за долгие годы о ней, как казалось, по-настоящему заботились. Именно поэтому она и не смогла разглядеть, что в роли «защитника» скрывается тот же тип человека, которым был отчим, полностью подавляющий все проявления ее «я», требующий посвящения жизни служению ему, его целям и желаниям. Не прошло и трех месяцев после того, как девушка сменила отчий дом на дом избранника, а иллюзорная забота превратилась в такие же побои, но теперь уже от мужчины, которому она сама доверилась.

Этот пример хорошо показывает типичную жертву абьюза. Но в реальности не все так однозначно. Женщин, пострадавших от агрессии в отношениях, несметное множество, и их портреты намного разнообразнее, чем кажется на первый взгляд. Например, о себе я точно могу сказать, что не являюсь классическим примером жертвы абьюзера. Я никогда не находилась в зависимой позиции от мужчины по каким-то объективным причинам. Наоборот, мое воспитание и взросление проходило под лозунгом: «Достичь чего-то в жизни человек может только сам» — и я следовала ему, сделав это утверждение одной из опор и во взрослом возрасте. У меня не было травм, связанных

с восприятием себя, как и не было в семье шаблонов поведения «жертва — насильник». Сейчас я взрослый и самодостаточный человек, который твердо стоит на ногах и понимает, чего хочет от себя и окружающих. Так почему же, будучи женщиной с внутренним стержнем, знающей о своих границах, умеющей отстаивать позицию, говорить четкое «нет», когда что-то не нравится, понимающей особенности поведения разных людей, я попала на эту удочку?

В зависимости от интеллекта и манипулятивных способностей абьюзера под его воздействие может попасть практически каждый человек, потому что «насильник» очень умело изучает и выискивает слабые стороны в личности потенциальной жертвы. Так как определенные слабости и комплексы существуют почти у всех, то потенциальной жертвой абьюза может стать любой, не успевший вовремя распознать «план-ловушку» или, желая отношений, принявший их за искреннее проявление чувств. Вопрос скорости попадания в сети охотника заключается только в том, какой соперник перед вами и насколько желание любви ослепляет вас перед опасностью оказаться в западне.

В самом ли деле слаб человек, который попадает в ловушку? Я абсолютно не согласна с тем, что жертва негативного психологического воздействия — слабое существо. Это в корне неверно хотя бы потому, что тот, кто подвергается длительному психологическому