



Я посвящаю эту книгу
своим прошлым и нынешним клиентам.

Ваши мужество и решимость
вдохновляют меня каждый день



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

РУМИ



Содержание

Введение 11

ЧАСТЬ I

Связь между стыдом и эмоциональным насилием

Эмоциональное насилие и стыд: идеальный брак 23

Определяем, подвергаетесь ли вы
эмоциональному насилию 39

Рабочие инструменты абьюзера 57

Стыд как средство получить контроль 89

ЧАСТЬ II

Побег из тюрьмы стыда

Избавляемся от стыда 107

Перестаньте верить абьюзеру 133

Используем гнев для депрограммирования
и обретения уверенности в себе 164

Подарите себе сострадание 188

ЧАСТЬ III


Уйти или остаться

Есть ли надежда?	209
Даем отпор.	243
Причины расстаться	253
Если решили остаться	269

ЧАСТЬ IV

После вашего ухода

Боремся с желанием вернуться	297
Понять себя, чтобы простить.	322
Продолжаем исцеляться от стыда	351
Заключение. Двигаемся вперед	375
Список литературы.	378
Рекомендованная литература	384



Введение

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

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

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

Важно понять, что вы подвергаетесь эмоциональному насилию и какой вред это вам наносит, однако не менее важ-

но — иметь возможность работать со стыдом. Если не осознать свой стыд и не начать исцеляться от него, вы почувствуете себя пленником отношений без возможности побега. Стыд вынудит вас свернуться калачиком и считать себя никчемным вместо того, чтобы встать на ноги и почувствовать себя сильным. Он вынудит вас винить себя в действиях партнера и плохо думать о себе из-за того, как вы реагировали на жестокое обращение.

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

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

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

¹ Абьюзивные отношения (от англ. *abusive relationships*) — отношения, в которых партнер нарушает личные границы другого человека, унижает его, допускает жестокость в общении и действиях с целью подавления воли жертвы.

Все примечания, не обозначенные пометой *Примеч. пер.*, принадлежат редактору.

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

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

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

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

♦ Стыд — самая важная эмоция, которую нужно распознать и принять. Ведь именно он — причина того, почему большинство людей остаются в абьюзивных отношениях.

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

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

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

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

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

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

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

3. **Сострадание к самому себе.** Чтобы спасти пациента, отравленного ядом, яд нужно нейтрализовать другим веществом. Так же и со стыдом. Сострадание — единственное, что способно нейтрализовать стыд. Оно поможет построить *полные сочувствия отношения с самим собой*. Вы перестанете обвинять себя в насилии и поймете, что не сделали ничего, чтобы заслужить подобное обращение.

Кроме того, сострадание к самому себе поможет осознать, почему вы остались в абьюзивных отношениях, и простить себя за собственное плохое поведение, выработанное в ответ на насилие: от злоупотребления алкоголем и наркотиками

до безрассудства по отношению к себе и своему телу. Наконец, сострадая самому себе, вы подарите себе заботу, понимание и одобрение, в которых так отчаянно нуждаетесь. Именно поэтому сострадание к себе будет важной частью этой книги и основной стратегией исцеления от стыда.

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

4. **Самопрощение.** Это мощный способ уменьшить или даже совсем устранить чувство стыда. В этом разделе я поэтапно проведу вас через процесс самопрощения. Прежде