



# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Введение</b> .....                                                       | 7  |
| <b>Глава 1. Многоликий абьюз</b> .....                                      | 10 |
| 1. Про абьюз .....                                                          | 10 |
| 2. Физический абьюз .....                                                   | 13 |
| 3. Психологический абьюз .....                                              | 15 |
| 4. Экономический абьюз .....                                                | 19 |
| 5. Сексуальный абьюз .....                                                  | 22 |
| <b>Глава 2. Последствия абьюза</b> .....                                    | 27 |
| 1. Бесследно это не проходит .....                                          | 27 |
| 2. Депрессия и одиночество .....                                            | 29 |
| 3. Психология жертвы .....                                                  | 31 |
| 4. Саморазрушение и аутоагрессия .....                                      | 33 |
| <b>Глава 3. Отличия между здоровыми<br/>и абьюзивными отношениями</b> ..... | 36 |
| 1. Абьюз — это не вариант нормы .....                                       | 36 |
| 2. Без доверия .....                                                        | 37 |
| 3. Без права на диалог .....                                                | 40 |
| 4. Мутная вода .....                                                        | 43 |
| <b>Глава 4. Типы абьюзеров</b> .....                                        | 48 |
| 1. Абьюзер-тиран .....                                                      | 49 |
| 2. Абьюзер-жертва .....                                                     | 51 |
| 3. Абьюзер-provocatop .....                                                 | 54 |
| 4. Абьюзер-камень .....                                                     | 55 |
| 5. Абьюзер-макиавеллист .....                                               | 57 |
| 6. Абьюзер-шантажист .....                                                  | 60 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 5. Почему становятся абьюзерами</b> | 64  |
| 1. Абьюзерами рождаются или становятся?      | 64  |
| 2. Детство.                                  | 65  |
| 3. Особенности окружающей среды.             | 66  |
| 4. Влияние психотравм                        | 68  |
| 5. Осознанный выбор                          | 70  |
| 6. Особенности здоровья                      | 72  |
| <b>Глава 6. Пять стрел абьюзера</b>          | 75  |
| 1. Стрелы абьюзера                           | 75  |
| 2. Агрессия пассивная и активная             | 76  |
| 3. Давление                                  | 79  |
| 4. Эмоциональные качели                      | 80  |
| 5. Игнорирование                             | 82  |
| 6. Состояние неопределенности                | 84  |
| <b>Глава 7. Цикл абьюза.</b>                 | 90  |
| 1. Что такое цикл абьюза                     | 90  |
| 2. Идиллия.                                  | 91  |
| 3. Нарастание напряжения                     | 93  |
| 4. Разрядка.                                 | 95  |
| 5. Примирение                                | 96  |
| 6. Специфика циклов абьюза.                  | 98  |
| <b>Глава 8. Как распознать абьюзера.</b>     | 101 |
| 1. Факты.                                    | 102 |
| 2. Тревожные звоночки.                       | 106 |
| 3. Сигналы организма.                        | 109 |
| <b>Глава 9. Механизмы абьюза</b>             | 116 |
| 1. Неглект                                   | 116 |
| 2. Двойные стандарты.                        | 118 |
| 3. Эмоциональная распушенность               | 120 |

|                                                                                 |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4. Игнорирование .....                                                          | 122        |
| 5. Дрессировка .....                                                            | 125        |
| 6. Пассивная агрессия .....                                                     | 127        |
| 7. Газлайтинг .....                                                             | 130        |
| 8. Контроль .....                                                               | 133        |
| <b>Глава 10. Абыюз или не абыюз .....</b>                                       | <b>137</b> |
| 1. Абыюз или хайп? .....                                                        | 137        |
| 2. Где граница между нормой и абыюзом .....                                     | 140        |
| 3. Что ошибочно путают с абыюзом .....                                          | 142        |
| <b>Глава 11. Типы жертв абыюза .....</b>                                        | <b>150</b> |
| 1. Жертва по жизни .....                                                        | 150        |
| 2. Ресурсная жертва .....                                                       | 153        |
| 3. Жертва-мечтатель .....                                                       | 156        |
| 4. Жертва-спасатель .....                                                       | 159        |
| 5. Жертва — заложник роли .....                                                 | 162        |
| <b>Глава 12. Женский и мужской абыюз .....</b>                                  | <b>166</b> |
| 1. В чем разница между женским<br>и мужским абыюзом? .....                      | 166        |
| 2. Типичные абызер-мужчина<br>и абызер-женщина .....                            | 168        |
| 3. Специфика некоторых видов абыюза<br>через призмы «мужчина» и «женщина» ..... | 172        |
| <b>Глава 13. Почему терпят абыюз .....</b>                                      | <b>176</b> |
| 1. Влияние убеждений .....                                                      | 176        |
| 2. Синдром выученной беспомощности .....                                        | 178        |
| 3. Заниженная самооценка .....                                                  | 180        |
| 4. Эффект казино .....                                                          | 181        |
| 5. Вторичные (скрытые) выгоды .....                                             | 183        |
| 6. Стокгольмский синдром .....                                                  | 183        |
| 7. Другие причины .....                                                         | 185        |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 14. Если вы поняли, что в вашей жизни есть абьюз</b> ..... | 188 |
| 1. Осознание последствий .....                                      | 188 |
| 2. Абьюз и созависимость .....                                      | 193 |
| 3. У вас всегда есть выбор .....                                    | 197 |
| <b>Глава 15. Как уйти от абьюзера</b> .....                         | 201 |
| 1. Решение и план .....                                             | 201 |
| 2. Независимость и самодостаточность .....                          | 203 |
| 3. Ломать сценарий .....                                            | 205 |
| 4. Серый камень .....                                               | 207 |
| 5. Группа поддержки .....                                           | 209 |
| <b>Глава 16. Ваш выбор — ваша сила</b> .....                        | 213 |
| 1. Идол в вашей голове .....                                        | 213 |
| 2. Выбирайте себя .....                                             | 216 |
| 3. У вас всегда есть выбор .....                                    | 220 |
| <b>Глава 17. Личные границы</b> .....                               | 225 |
| 1. Понятие личных границ и абьюз .....                              | 225 |
| 2. Правила отстаивания личных границ .....                          | 227 |
| 3. Самоценность .....                                               | 230 |
| <b>Глава 18. Трансформация после выхода из абьюза</b> ....          | 235 |
| 1. Трансформация. Три главных элемента трансформации .....          | 235 |
| 2. Что нужно для трансформации .....                                | 238 |
| 3. Правила трансформации личности, выходящей из абьюза .....        | 241 |
| <b>Глава 19. Кодекс жизни без абьюза</b> .....                      | 246 |
| <b>Заключение</b> .....                                             | 253 |

# ВВЕДЕНИЕ

Абьюз крадет вашу свободу, абьюз подавляет вас как личность, абьюз не оставляет вам шансов жить полноценной, счастливой жизнью. Абьюзером может быть мощный брутальный мужчина, а может — сублильная, 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.





# 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 придирок. 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 «абьюз» и его суть знают как можно боль-

ше 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 абьюз во всех практических ракурсах, чтобы вовремя распознавать деструктив и не попадать под опасное влияние.

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

Например, кто-то определяет абьюзеров как людей с расстройствами личности, кто-то — как тиранов, кто-то ставит знак «равно» между словами «абьюзер» и «психопат».

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

**Абьюз, или абьюзивные отношения** (от англ. «злоупотреблять, оскорблять, плохо обращаться») — модель поведения, предполагающая насилие одного человека (абьюзера) над другим (жертвой). Абьюз — 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 абьюзивных приемов.

В абьюзивных 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 абьюз. 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 поставил 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. Дочерьми 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\*.

Главное, что стоит помнить про этот вид абьюза.

### 1. Не один раз.

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

---

\* 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.

## **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, надоела. И начал встречаться с другими.

Чему нас учит эта история? Изначально не стоило связываться 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, ведущих себя зверски жестоко или просто неадекватно.

А матери, бьющие своих детей до крови? У меня есть клиент, у которого на всю жизнь остались шрамы на теле от родитель-

ского воспитания. И мать его, кстати, была не асоциальным элементом, а уважаемым человеком, руководителем в одной региональной административной организации.

Или могу вспомнить историю другого моего клиента Тимофея, у которого жена при любом скандале хваталась за кухонный 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 шантажировала 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 поступают, то чего хорошего вы ждете от этого человека дальше?

### 3. Психологический абьюз

Теперь про другой вид абьюза, не всегда такой явный. Но от того 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 «очереди желающих», склонить ее на свою сторону.

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