





## Предисловие

Если ваш партнер пережил сексуальную травму, ваши отношения, несомненно, рожают целый спектр противоречивых чувств — от любви и страсти до растерянности, обиды и гнева. Дело в том, что, как бы сильно вы ни любили партнера, порой бывает трудно понять, почему он ведет себя именно так даже спустя годы после того, как произошло травмирующее событие. Это напоминает американские горки: что бы вы ни делали, пытаясь помочь, кажется, что все не так. Отношения с человеком, пережившим сексуальную травму, изматывают и заставляют усомниться в личной самооценке. Вы тратите так много времени на то, чтобы поддержать партнера, что теряете себя. В результате вы не знаете, кто вы и что еще можно сделать.

К счастью, вы решили прочитать «Любовь к тому, кто пережил сексуальную травму» — ободряющую и полную сострадания книгу моей коллеги Меган Негенданк. В прямой, но мягкой манере Негенданк описывает не только влияние сексуальной травмы на вашего партнера, объясняя, почему он реагирует именно таким образом, но и влияние его травматических симптомов на вас. Для людей, страдающих от посттравматического стрессового расстройства и других последствий

травмы, написано множество книг. Однако до сих пор было мало практических пособий для их партнеров, которые преодолевают отложенные последствия сексуальной травмы вместе с ними.

Негенданк признает, что быть партнером человека, пережившего сексуальную травму, порой трудно и даже мучительно, но это открывает возможности для более глубокого понимания и личного роста. Даже если вы понимаете причины поведения партнера, вам необходимо знать, как на него реагировать. Часто возникает желание немедленно все исправить. В некоторых случаях ваши усилия находят отклик, а в других вы сталкиваетесь с сопротивлением. Или, не зная, как будет лучше для партнера, вы решаете на время оставить его в покое, а после выясняется, что на самом деле он хотел внимания. В итоге вы оказываетесь в бурлящем водовороте самых противоречивых чувств. Но вот в чем проблема — то же чувствует и ваш партнер. И тогда водоворот затягивает вас обоих!

Так не должно быть. К счастью, есть решения и инструменты, чтобы управлять собой и своими отношениями, в том числе отказаться от намерения управлять партнером и немедленно все исправить, что для кого угодно было бы непосильной задачей. Прочитав эту книгу, вы поймете, что означают специфические симптомы у вашего партнера и почему они проявляются до сих пор. Вы узнаете, как восстановить доверие, если оно было подорвано, а ведь вы его заслуживаете, и узнаете, почему согласие партнера так важно даже в постоянных отношениях. Вы узнаете о роли привязанности в создании надежных и безопасных отношений не только для партнера, но и для вас самих.

---

О том, как можно преодолеть травму, вы узнаете, прочитав истории самых разных пар, которые через это прошли. Вы увидите, как люди, пережившие травму, и их партнеры смогли исцелиться с помощью таких легко применимых практик самоконтроля, как глубокое дыхание и управление стрессом. Вы прочтете о глубокой внутренней работе, которую они проделали, размышляя о природе травмы и ее последствиях. Чтобы помочь вам в этой работе, столь необходимой для исцеления, Негенданк включила в книгу множество вопросов. С их помощью она предлагает осмыслить ситуации представленных ею пар, вашу собственную ситуацию и подумать о том, что могло бы помочь вам и вашему партнеру в создании отношений, которые обогатят вас обоих.

Возможно, сами того не осознавая, вы усвоите жизненные навыки, которые помогут вам справиться не только с последствиями сексуальной травмы, но и со многими ситуациями. Вы научитесь стойкости и начнете внимательнее относиться к себе, а значит, сможете попросить о помощи, когда она понадобится вам или вашим отношениям. Негенданк рассказывает о том, как определять и обсуждать сложные темы, в том числе как поговорить с партнером о возможности медикаментозного лечения.

Одна из самых больших проблем для жертв насилия и их партнеров — создание и поддержание безопасных и здоровых сексуальных отношений, приносящих взаимное удовлетворение. По этой причине Негенданк, как эксперт в области секс-терапии, включила в книгу главу об интимной близости и сексе после травмы. Читая эту главу самостоятельно или вместе с партнером, вы узнаете, как создать безопасное пространство, чтобы вы могли более открыто общаться на

---

тему секса. Такое общение может включать создание совместного видения того, какой должна быть ваша сексуальная жизнь или какие виды секса нравятся либо не нравятся каждому из вас. Вы также расширите свое представление о том, что такое секс, и станете получать от него гораздо больше удовольствия, чем при ограниченном сексуальном сценарии.

Одним словом, книга, которую вы держите в руках, содержит невероятное количество ценной практической информации, причем представленной таким образом, что вы можете не торопясь впитывать полученные знания. Начав заботиться о себе, вы обнаружите, что, как ни странно, вы становитесь лучше как партнер. Также может оказаться, что и у вас есть собственная травма — может, не настолько критичная, как у вашего партнера, — с которой вы никогда не работали, потому что не знали, как это сделать. Благодаря этой книге вы поймете природу сексуальной травмы, а благодаря Негенданк узнаете, что исцеление действительно возможно.

Стефани Бюлер, выпускница MPW,  
доктор психологии, старший секс-терапевт,  
директор по развитию *LearnSexTherapy.com*,  
Институт Бюлера

## Глава 1



# Как понять партнера и опыт человека, пережившего сексуальную травму

**Е**сли ваш партнер — человек, переживший сексуальную травму, вы испытываете множество эмоций, в том числе неуверенность: вы не знаете, как ему помочь, а иногда и как быть в этих отношениях. Из этой главы вы узнаете, как наилучшим образом поддержать партнера, позаботиться о себе и стать ближе друг к другу. Однако прежде необходимо разобраться в том, что такое сексуальная травма, насколько распространено это явление и как оно могло повлиять на вашего партнера. Ваша задача в этой главе — читать, понимать, размышлять и глубже погружаться в его переживания.

## Вы и ваш партнер не одиноки

Ниже вы прочтете пять историй из жизни о том, как пары преодолевали последствия сексуальной травмы

и как она повлияла на их отношения. Описанные здесь темы и переживания часто встречаются в моей психотерапевтической практике, но ни одна история не исчерпывается личным опытом клиента в далеком или недавнем прошлом. Эти истории вобрали в себя опыт более десяти лет профессиональной работы и десятилетий личного опыта и совместных усилий. Мы будем возвращаться к историям этих людей на протяжении всей книги.

## Томас и Марина

Томас и Марина женаты уже пять лет. Они познакомились, когда им было немного за двадцать, в ресторане, где вместе работали.

Марина росла в очень конфликтной семье. Отец злоупотреблял алкоголем, был вспыльчив, а мама занималась домашним хозяйством и была эмоционально закрытым человеком. В результате Марине было трудно почувствовать себя любимой, открыться другим людям и поверить, что они искреннее заботятся о ней. До встречи с Томасом Марина два года состояла в отношениях. Эти отношения были абьюзивными эмоционально и сексуально. Партнер не уважал личные границы Марины и часто принуждал ее к сексу, а когда она была не в настроении, злился и угрожал. Когда Марина встретила Томаса, она впервые почувствовала себя в безопасности, как ни с одним из мужчин, которых знала до сих пор. Их дружеские и партнерские отношения крепились с каждым днем.

Томасу нравится чувствовать себя защитником Марины. Она добрая, веселая и красивая. Ему

нравится быть рядом с ней эмоционально и физически, он ощущает себя так уверенно и спокойно, как никогда прежде.

Прожив в браке несколько лет, Томас и Марина решили стать родителями. Беременность протекала в основном спокойно, что стало для Марины большим облегчением, а Томас был несказанно рад, когда родился ребенок. Однако после родов Марина стала очень тревожной. Оба переживают стресс, связанный с новыми для них родительскими обязанностями. Томасу не хватает прежней близости с Мариной, он часто спрашивает, почему они не могут посидеть и поговорить друг с другом и почему она никогда не хочет заняться сексом, когда он делает первый шаг.

Марина же замыкается в себе и все больше отдаляется от Томаса. Она говорит, что ощущает давление с его стороны и, похоже, из-за этого злится на него. Вместе с тем она чувствует себя виноватой, когда отказывает Томасу, зная, что он растерян и обижен. Наконец Марина решает открыться и рассказать о пережитом сексуальном и эмоциональном насилии. Она говорит мужу, что их близость вызывает у нее болезненные воспоминания и она не знает, что с этим делать. Томас уязвлен и пытается возражать. Ведь он всегда любил и поддерживал Марину. Ему не хватает прежней близости, его обижает, что Марина сравнивает его с тем придурком, ее бывшим парнем. В итоге создается впечатление, что они больше не понимают друг друга, и Томас в ужасе из-за того, что теряет лучшего друга и партнера.



Что в истории Марины и Томаса показалось вам знакомым? Как вы думаете, почему Марина так остро реагирует именно сейчас и чего ждет от Томаса? Почему Томас страдает и что, по-вашему, он хочет объяснить Марине?

## **Фейвор и Фрэн**

Фейвор и Фрэн состоят в моногамных отношениях уже три года. У них общий круг друзей и много общих увлечений. Фейвору нравится в подруге ее чувство юмора, умение сопереживать и способность обустроить их совместную жизнь. Фрэн считает Фейвора чрезвычайно привлекательным и умным и восхищается его преданностью своему делу.

Сексуальные отношения Фейвора и Фрэн с самого начала были яркими и страстными. Влечение к физической близости и возникшая между ними химия были сильны с самого первого дня. Им было легко и приятно вместе, многочисленные общие интересы превращали их свидания в веселое развлечение, и они с радостью все ближе узнавали друг друга. Оба возлагали на эти отношения большие надежды, и их совместная жизнь сложилась сама собой.

В последнее время у Фейвора появилось больше обязанностей на работе. Он испытывает гораздо больший стресс, чем обычно, а когда нервничает, замыкается в себе и становится раздражительным. Он не раз отменял их встречи с друзьями, и Фрэн кажется, что она уже не видит в нем прежнего Фейвора. Они часто ссорятся, и в конце

концов происходит первый громкий скандал, после которого Фейвор уходит спать на диван.

На следующее утро Фейвор чувствует себя неловко и хочет загладить вину перед Фрэн. Рано утром он пробирается к ней в постель и начинает поглаживать по бедру. Обычно эти обоюдные ласки заканчивались приятным для обоих сексом. Однако на этот раз тело Фрэн напрягается, дыхание становится учащенным и прерывистым. Она, кажется, напугана, и Фейвор тут же останавливается, понимая, что подруга не до конца пришла в себя. Несколько напряженных минут они молчат, а потом Фрэн начинает рыдать. Она говорит, что не хочет ничего обсуждать, и идет в душ. Весь оставшийся день Фрэн избегает Фейвора. Фейвор обеспокоен, растерян и хочет знать, что он сделал не так. Он больше не поднимает эту тему, но посылает Фрэн сообщение, в котором спрашивает, может ли она поговорить о случившемся. В ответ Фрэн соглашается сделать это сегодня вечером.

Фрэн впервые рассказывает Фейвору об изнасиловании, которое она пережила на свидании пять лет назад. Во время рассказа ее бьет нервная дрожь. Для нее изнасилование – это позор, поэтому она никогда не говорила о нем раньше. Фрэн стыдно, что она вспомнила об этом именно в тот момент, когда Фейвор сделал шаг к примирению. Она знает, что Фейвор не хотел причинить ей боль, и думает, что это была паническая атака. Еще Фрэн рассказала, что иногда ей снятся кошмары о том эпизоде, но она никогда не вспоминала об изнасиловании во время секса.

Оба партнера обеспокоены. Фейвор хочет поддержать Фрэн и в то же время боится снова ее спровоцировать, сделав что-то не так. Фрэн винит себя за то, что груз ее воспоминаний теперь сказывается на их отношениях. Она не хочет потерять Фейвора, но не знает, что делать.

Знакомы ли вам какие-то моменты в истории Фейвора и Фрэн? Как вы думаете, почему Фрэн так отреагировала на прикосновение Фейвора? Что чувствует Фейвор и что хочет объяснить Фрэн?

## Джуа и Сэм

Джуа и Сэм познакомились семь лет назад в колледже на занятиях по статистике. Их сблизил количественный анализ и шуточки по поводу забавных блузок, которые носила преподавательница. Окончив колледж, они съехались. Взяли двух собак из приюта и завели около сотни комнатных растений. Они любят устраивать читательские посиделки для друзей и изобретать вкусные блюда.

Джуа и Сэм понимают, что в отношениях случаются конфликты и над ними нужно работать. Оба стараются находить баланс между совместным времяпрепровождением и личными интересами. Они работают над тем, чтобы общаться друг с другом честно и уважительно. Оба довольны сексуальной жизнью и после семи лет, проведенных вместе, понимают, что и в сексе бывают свои взлеты и падения.

Недавно Джиа подверглась сексуальному насилию со стороны Тео, заведующего отделением в больнице, где она работает. Тео – босс ее начальницы. Недавно он проявил к Джии особый интерес и предложил стать ее куратором. Она обрадовалась этой возможности и примерно два раза в месяц стала встречаться с ним за ланчем и в его кабинете.

Тео и раньше флиртовал с ней, но Джиа полагала, что слишком мнительна. Когда она рассказала об этом своей руководительнице, та ответила, что Тео «со всеми так разговаривает» и «он человек старой формации». По ее мнению, Джиа слишком остро реагирует на происходящее, и девушка продолжила встречаться с Тео наедине. В конце концов, она многому у него научилась.

На прошлой неделе их встреча пошла не по плану. Тео спросил, нельзя ли перенести беседу на вечер. У Джии екнуло сердце. Она подумала, что вечером в офисах, скорее всего, никого не будет, но не хотела обидеть Тео отказом. Джиа пришла на встречу как обычно.

В тот вечер Тео совершил над ней сексуальное насилие. Когда Джиа вышла из его кабинета, она чувствовала себя униженной, была напугана и винила во всем себя. Почему она не прислушалась к интуиции, которая подсказывала, что встречаться с Тео наедине небезопасно? В смятении она позвонила Сэму и рассказала о случившемся.

Сэм бросил все дела и примчался к Джии. Джиа решила обратиться в группу защиты прав жертв изнасилования и пройти соответствующую

экспертизу. Она еще не знает, будет ли Выдвигать обвинения и сообщит ли об инциденте руководству больницы. Пока что она взяла бессрочный неоплачиваемый отпуск.

Сэм заметил, что Джиа потеряла интерес не только к их отношениям, но и к жизни. Целыми днями она сидит в спальне, не хочет встречаться с грузьями и участвовать в их обычных совместных мероприятиях. Сэм часто слышит, как Джиа плачет, но, когда он приходит и садится рядом, она просит его уйти или уходит сама.

Сэм в гневе. Он злится на Тео за то, что тот сделал с Джией. Злится на больницу, которая не смогла обеспечить безопасную рабочую среду. Злится на офицера полиции, с которым они разговаривали после нападения, и на то, как он обращался с Джией. Он злится на себя за то, что не знает, как поддержать Джюю. И если быть до конца честным, в глубине души злится даже на Джюю.

Что касается Джии, она уже не знает, что чувствует: она не чувствует ничего. Она старается не думать о случившемся, но каждый раз снова и снова прокручивает в памяти то, что, по ее мнению, было ошибкой. Она не хочет возвращаться в больницу. Джиа не знает, сможет ли она когда-нибудь снова доверять людям.

Читая историю Джии и Сэма, узнаете ли вы себя в ком-то из них? Как вы думаете, почему так злится Сэм? Почему Джиа винит себя? Как вы полагаете, справедливо ли это?

---

Читая историю Джулии и Нико, разделяете ли вы их переживания? Как вы думаете, должна ли Джулия открыться и почему? Захочет ли, по вашему мнению, Нико узнать об этом? Что он почувствует, услышав о ее чувствах и ее историю?

Что вы думаете об этих историях? Возможно, какие-то из них вызывали у вас тяжелые чувства. Некоторые, может быть, напоминают вашу собственную или вашего партнера, а некоторые могут кардинально отличаться.

Вы заметили, что все эти случаи связывает нечто общее? Во всех историях чувствуется, как сильно люди, пережившие травму, и их партнеры заботятся друг о друге. Как сильно они нуждаются в понимании и поддержке. Какими потерянными и одинокими они ощущают себя после перенесенной сексуальной травмы независимо от того, сколько времени прошло с тех пор.

Возможно, вам это знакомо. Неважно, как давно ваш партнер перенес травму, важно то, что она влияет на вас обоих прямо сейчас. Хотите вы этого или нет, травма внезапно переносит прошлое в настоящее. И это ужасно.

Но в глубине души я знаю, что любовь и близость исцеляют, дают надежду. Ваши любовь и забота о партнере привели вас к этой книге. Держу пари, вы никогда не думали, что будете читать подобную книгу — и все же она у вас в руках. Вы хотите поддержать своего партнера и помочь ему исцелиться, вы готовы провести исследование и проделать самостоятельную работу, чтобы ваша помощь была эффективной. Разве это не прекрасно?

Открою вам маленький секрет. От травмы исцеляются в безопасных, надежных и доверительных отношениях. Если вы оба создали (или пытаетесь создать)

именно такие отношения, это лучшее, что вы можете сделать для партнера. Это так, даже если вам кажется, что до сих пор вы все делали неправильно или вам понадобится целая вечность, чтобы его понять.

Вы здесь, и это уже огромный шаг.

У медали есть и обратная сторона: несмотря на то что вы всегда были надежной опорой для партнера, вероятно, иногда вы совершали ошибки и совершите еще. Это нормально. Эта книга поможет вам лучше понять его и реже ошибаться. К тому же вы начнете чувствовать себя увереннее в те моменты, когда совершаете ошибку, что, повторяю, случается с каждым из нас.

Эта глава началась с жизненных историй, а теперь перейдем, возможно, к новой для вас информации — что говорит наука о сексуальной травме. У вас может возникнуть множество вопросов по поводу сексуальной травмы как явления. Как часто она имеет место в действительности? Что это вообще такое? Как она проявляется? Нормален ли мой партнер?

Сразу же ответчу: да, ваш партнер нормален. Давайте глубже рассмотрим некоторые факты, чтобы вы знали, с чем сталкиваются ваши партнеры, и стали лучше их понимать.

## Что такое сексуальная травма?

Сексуальная травма с точки зрения психологии возникает у человека в результате сексуального поведения другого человека, которое вызвало сильный страх и стресс. Пережить сексуальную травму можно в любом возрасте, и в тот момент мы можем либо

---

осознавать, либо не осознавать ее влияние. У пережившего сексуальную травму может быть диагностировано острое или посттравматическое стрессовое расстройство, но его может и не быть. В любом случае то, что испытывают такие люди, часто шокирует их партнеров и приводит к эмоциональному расстройству у обоих, в том числе к расстройству отношений. Кроме того, у жертв насилия триггер часто срабатывает именно в контексте интимных отношений — во время сексуальной и физической, эмоциональной близости, вызывающей тревогу, или в момент конфликта. Их партнеры обычно хотят получить рекомендации, как оказать поддержку, а также узнать, как справиться с влиянием травмы, полученной близким человеком в прошлом, на них самих.

Если ваш партнер пережил сексуальную травму, вы, возможно, растеряны, подавлены и не представляете, как его поддержать. Вы ощущаете разочарование, грусть, беспомощность, оторванность от окружающих и не знаете, как справиться с гневом на обидчика или на ситуацию. Вы хотите близости с партнером (вновь или впервые) и надеетесь, что он сможет забыть о своей травме и жить дальше.

Помните, что с этим сталкиваетесь не только вы — вы не одиноки. Знайте, что есть навыки, которым можно научиться, чтобы сохранить связь и крепкие отношения с партнером, показать ему, что он любим и в безопасности. Все начинается с понимания того, что ему пришлось пережить.

Рассмотрим некоторые распространенные виды сексуальных травм. Кое-что из того, что вы здесь прочтете, может оказаться тяжелым для восприятия.

---



Не торопитесь и уделите чтению столько времени, сколько потребуется.

**Сексуальное насилие и растление в детстве.** Дети особенно уязвимы в отношении сексуального насилия, потому что их безопасность зависит от взрослых, они нуждаются в защите. К тому же дети слишком малы, чтобы понимать, что такое сексуальные границы, и давать согласие на сексуальные отношения. Большинство людей, совершающих сексуальное насилие над детьми, — это близкие знакомые, члены семьи или те, кому ребенок доверяет. Насильник может обхаживать ребенка и его опекунов, дарить подарки, окружать вниманием. Таким образом он укрепляет доверие и манипулирует жертвой, убеждая ребенка, что он никому не должен рассказывать о насилии. Дети, пережившие сексуальное насилие, часто испытывают скрытое чувство стыда. Они считают, что это произошло по их вине. Многие скрывают факт насилия или, если все-таки заявляют о нем, испытывают еще большую боль, потому что взрослые либо не верят, либо не делают ничего, чтобы их защитить, либо неправильно используют эту информацию.

**Инцест.** Инцестуальные сексуальные отношения могут быть между родителем, бабушкой, дедушкой или другим взрослым членом семьи и ребенком, между двумя детьми или взрослыми, которых связывают родственные отношения. Инцест особенно травматичен для жертвы, если один или оба члена семьи были детьми, находились в какой-то зависимости или же имели место манипуляция и принуждение к сексуальным отношениям. Хотя любое сексуальное насилие может вызывать чувство стыда, табуированность

---

инцеста увеличивает вероятность того, что жертва не найдет поддержки и не сможет проработать этот опыт, не подвергаясь осуждению.

**Эмоциональное сексуальное насилие и сексуальные домогательства.** Эмоциональное сексуальное насилие может выглядеть как секшейминг; контроль или манипулирование человеком в сексуальном плане; дискриминация по признаку пола, сексуальности или сексуальной идентичности; использование секса или сексуального воздержания для контроля над человеком или нежелательные комментарии о теле другого человека. Большинство физических сексуальных травм (если не все) включают эмоциональное сексуальное насилие, но оно может иметь место и в отсутствие физической травмы.

**Религиозное или культурное сексуальное насилие.** Иногда культурные или религиозные практики, связанные с сексом и сексуальностью, травмируют тех, кто в них участвует. Это могут быть жесткие гендерные/половые роли в отношениях, правила и требования в отношении секса и сексуальности, которым должны следовать все вовлеченные в данную религию или культуру, чтобы оставаться частью сообщества; ритуалы или практики, усиливающие сексуальный стыд или страх; принудительные сексуальные партнерства; принудительные внешние изменения или медицинские процедуры на гениталиях, а также ложная информация о сексе и сексуальности, которая используется для контроля или манипулирования членами сообщества. Жертвам религиозного или культурного сексуального насилия бывает особенно трудно преодолеть заблуждения и изоляцию, поскольку эти практики и сообщения часто исходят от тех, кого человек любит и кому доверяет.

---

**Нападение с целью сексуального насилия.** Некоторые формы сексуального насилия включают попытку изнасилования, ласки или нежелательные сексуальные прикосновения, принуждение к совершению сексуальных действий, таких как оральный секс или секс с проникновением в тело преступника или жертвы (также известный как изнасилование). Важно отметить, что насилие необязательно происходит с применением физической силы. Оно может включать принуждение, эмоциональное манипулирование, психологическое насилие, угрозы и запугивание.

**Изнасилование на свидании или знакомыми.** Этот термин описывает изнасилования, совершенные кем-то из знакомых жертвы. Именно так происходит большинство изнасилований. Это может сбить жертву с толку, поскольку она сомневается в собственных решениях и, возможно, даже считает, что изнасилование произошло по ее вине. Преступник также может продолжать дружбу или отношения с жертвой, используя при этом тактику отстранения, отрицания или обвинения, поскольку он уверен в своей невиновности.

**Изнасилование в браке.** Это изнасилование, совершенное в браке. Брак вовсе не означает, что один из партнеров может заниматься сексом с другим без его согласия. Это может противоречить религиозным или культурным взглядам жертвы и даже закону. Об изнасиловании в браке говорят редко, и пережившие его рассказывают о своем опыте особенно неохотно.

**Военная сексуальная травма.** Сексуальное насилие и домогательства в армии имеют место, и, к сожалению, там лишь в редких случаях относятся к жертвам насилия с доверием и защищают их. Те, кто пережил

---

сексуальную травму во время несения службы, боятся сообщать об этом, опасаясь последствий, отчуждения или еще больших преследований со стороны сослуживцев. Ветераны часто ищут общения с другими ветеранами, но, если служба в армии наложила отпечаток сексуальной травмы, человек ощущает одиночество гораздо острее, поскольку ему неприятно поддерживать дружбу с теми, кто напоминает о пережитом.

**Корректирующее изнасилование.** Корректирующее изнасилование — это преступление на почве ненависти, когда человек подвергается изнасилованию по причине известной или предполагаемой сексуальной/гендерной ориентации. Преступник может намереваться «сделать» его гетеросексуалом или «заставить» быть цисгендерным (т.е. идентифицировать себя с полом, данным при рождении).

Как вы видите на примере этих многочисленных типов, ключевой элемент, который делает сексуальное насилие таким травматичным, — это отсутствие согласия. И потому главный шаг, который вы можете сделать уже сейчас, чтобы партнер ощутил вашу поддержку, — дать ему понять, что для вас важно его согласие на близость любого рода, в том числе обсуждение его опыта.

## Почему согласие так важно и как его практиковать

*Согласие*, если речь идет о близости, означает, что люди, вовлеченные в определенный акт или договоренность,

---

Наблюдая подобные модели поведения у своего партнера, вы приходите в отчаяние, это разрывает вам сердце. Но если задуматься о том, как сексуальная травма могла повлиять на его чувство безопасности в близких отношениях, возможно, станет легче его понять.

Однако вот что удивительно: согласно теории привязанности, построить или восстановить доверие и чувство безопасности в личных отношениях — это лучший способ обрести уверенность в жизни в целом.

Именно такую роль вы можете сыграть в жизни партнера, для того я и пишу эту книгу: чтобы такие любящие люди, как вы, узнали, как создать безопасное пространство для своего партнера ради его исцеления, чтобы вы вместе создали или восстановили отношения, наполненные любовью и заботой.

Давайте рассмотрим некоторые эмоциональные переживания, характерные для людей, столкнувшихся с сексуальной травмой, чтобы научиться правильно на них реагировать и вместе прийти к исцелению.

## Эмоциональные переживания, характерные для людей, столкнувшихся с сексуальной травмой

Если вам трудно выносить сильные эмоции вашего партнера — это нормально. Вы видите, как ему больно, и отчаянно хотите помочь, но не знаете как. Вы боитесь, что он настолько глубоко погрузится в негативные эмоции, что заикнется на негативе — и тогда вам обоим не избежать болезненных последствий и потерь.

Ваши опасения оправданы, потому что вы искренне заботитесь о партнере, а когда тот, кто нам небезразличен, испытывает сильную боль, особенно не по своей вине, у нас порой возникает желание «исправить» его негативные эмоции. Но для благополучия и психического здоровья вашего партнера будет гораздо полезнее показать, что вы достаточно сильны, чтобы воспринимать и принимать его эмоции как естественную реакцию на пережитую травму. Люди часто лучше справляются с эмоциональными горками, когда другие проявляют эмпатию и признают значимость их чувств, воспринимают их как понятную человеческую реакцию на травму, а не говорят, что это «ерунда» и «скоро пройдет».

В главе 4, посвященной общению, мы более подробно рассмотрим, как проявить эмпатию, принять переживания партнера и признать, что они нормальны. А пока поработаем над развитием эмпатии. Я хочу дать вам представление о множестве эмоций, которые вы, возможно, наблюдаете у своего партнера, чтобы вы понимали, почему они возникают и почему эти эмоции способствуют процессу исцеления.

## Гнев

Гнев — очень полезная эмоция. Потребность в безопасности — это потребность физическая и эмоциональная, и в моменты, когда мы чувствуем угрозу, гнев нас защищает, сигнализируя, что мы в опасности и нуждаемся в переменах.

У человека, пережившего сексуальную травму, чувство безопасности и защищенности было нарушено, а тело и разум пытаются его восстановить. В то же

время во многих культурах нам прямо или косвенно дают понять, что гнев — это неприемлемая эмоция, которую не принято испытывать или выражать. У вас могут быть собственные противоречивые мнения и чувства по поводу гнева. В результате вам трудно поддерживать партнера, потому что его гнев воспринимается как угроза вашему чувству безопасности.

Постарайтесь принять мысль о том, что гнев может придать вашему партнеру силы для исцеления, если испытывать и выражать его здоровыми способами и в ответ получать понимание и доброту. Если ваш партнер способен чувствовать и выражать свой гнев, возможно, это помогает ему избавляться от ощущений вины и стыда, которые могут быть особенно мучительны.

Конечно, гнев может копиться внутри, при невозможности направить его на истинный объект ваш партнер может злиться на себя и даже на вас. Вас это огорчает, особенно если вы считаете, что единственный человек, на которого он должен злиться, — это виновник травмы. Может быть, ваш партнер еще этого не понимает и будет поддаваться вспышкам гнева, пока не сможет переработать его так, чтобы эта эмоция помогала исцелению.

## Страх и ужас

Страх и ужас — это, возможно, самые понятные для вас эмоции. В тот момент, когда человек переживает сексуальную травму, они могут быть настолько сильны, что он отстраняется от ощущения себя и окружающего мира. После травмы страх как эмоциональное переживание присутствует постоянно или очень легко возвращается, пусть и необоснованно, когда срабатывает триггер.

---

Когда мы видим, что партнер испытывает страх, нам инстинктивно хочется сказать, что бояться нечего. В тот момент это может показаться очень правильным, но в итоге получается, что мы высказываем пренебрежение к его чувствам. Следует помнить, что ваш партнер не может преодолеть страх, его страх может быть столь же сильным, как и в процессе травмы. Когда ваш партнер напуган, лучше покажите, что его чувства вам вполне понятны и вы рядом. Далее мы обсудим, как еще вы можете поддержать партнера при воздействии триггера.

## Грусть и горе

Грусть и горе в процессе исцеления от сексуальной травмы могут проявляться по разным причинам. Поскольку грусть — очень мимолетное чувство, а человек, скорее всего, пережил предательство, насилие и страдает от других душевных ран, грусть как бы похоронена под другими эмоциями. Она может проявиться только в общении с людьми, которым он доверяет, например с вами, близким другом или членом семьи, с психотерапевтом. Или не проявиться вообще.

В других случаях может показаться, что ваш партнер чувствует одну только грусть. Вам кажется, что он полностью погрузился в свое горе, и вы беспокоитесь, что он не сможет его преодолеть и снова наслаждаться радостями жизни.

В грусти нет ничего плохого. Грусть — это очень полезная, хоть и болезненная эмоция. Это способ дать понять себе и другим, что мы страдаем и нуждаемся в поддержке. Лучшее, что вы можете сделать для человека, когда он в печали, — не давить на него, убеждая

---



все забыть и жить дальше, а дать понять, что он не одинок и его грусть не заставит вас отвергнуть или покинуть его. Продемонстрируйте это словами и действиями.

## Шок, бесчувственность и избегание

Временами может казаться, что ваш партнер впадает в душевное оцепенение. Он говорит, что с ним «все хорошо» или «ничего не происходит», даже если вам ясно, что с ним что-то не так. Особенно часто это случается сразу после травмы или ретравматизации. Боль от пережитого может быть настолько сильной, что человек впадает в оцепенение, чтобы защитить себя. В такие моменты партнер вас не обманывает. Возможно, он действительно ничего не чувствует, потому что так его тело защищается от нестерпимой боли. Знайте, что шок и оцепенение — это здоровая реакция на травму, особенно на ранних стадиях, и постарайтесь не давить на партнера, желая, чтобы он поговорил с вами или отвлекся от своих чувств. Вместо этого будьте максимально открыты его чувствам и старайтесь идти ему навстречу, тем самым давая понять, что вы рядом и проявляете искреннюю заботу.

Если вам кажется, что партнер использует препараты, еду, телевизор, работу и так далее только для того, чтобы отвлечься и избежать своих чувств, знайте, что это тоже распространенный способ преодоления. Хотя некоторые способы отвлечения и избегания могут приносить облегчение, другие действуют разрушительно и причиняют еще более сильную боль. В таких случаях не бойтесь сказать партнеру, что вы беспокоитесь

---

о нем и хотели бы помочь ему обратиться за помощью. Используйте мягкий, неосуждающий и неконфликтный тон. Позже мы обсудим это более подробно.

## Подведем итоги

В этой главе мы постарались рассказать о реальном опыте и типичных переживаниях людей, перенесших сексуальную травму. Возможно, вы уже знали многое из того, о чем говорилось, а о чем-то прочитали впервые. Может быть, узнав эти истории, вы ощутили грусть, злость, отчаяние или все сразу. Все это — естественные чувства, когда мы страдаем и сопереживаем тем, кто подвергся насилию со стороны другого человека. Это подводит нас к тому, на чем мы сосредоточимся в следующей главе — на влиянии сексуальной травмы на вас и ваши отношения. Ваши чувства по поводу травмы партнера могут напоминать американские горки, а ее влияние на ваши отношения может быть весьма сложным для понимания. Попробуем вместе разобраться в этих переживаниях.