



Глава 1

ТОНКАЯ ПРИРОДА СКРЫТОГО НАСИЛИЯ

В нездоровых или абьюзивных отношениях все очень запутано. Да, они токсичны и приносят страдания, но в них есть место и глубоким чувствам: любви, преданности и верности. Я подозреваю, что поначалу вы и подумать не могли, что отношения с абьюзером окажутся настолько бурными, принесут столько боли и потребуют такого эмоционального напряжения. Скорее всего, вас привлекли положительные качества этого человека или его обещания в начале отношений. Ведь что-то в нем вам понравилось — что-то милое, знакомое или безопасное (по крайней мере, на тот момент). А может быть, вы просто увидели в нем потенциал — то, кем он мог бы стать.

При этом я понимаю, как трудно бывает смириться с реальностью абьюзивных отношений: даже просто слова «насилие» или «абьюз», если произнести их

в одном предложении, где речь идет о ваших отношениях или партнере (или бывшем партнере), могут вызвать целую бурю чувств.

Это нелегко, и ваше неприятие — нормально. Но четко понимать, что такое абьюз и как он может выглядеть, крайне важно для внутреннего роста и исцеления.

На протяжении этой главы и всей книги я буду ссылаться на основные принципы и концепции, основанные на Дулутской модели, о которой будет сказано далее, а также на «Колесе власти, контроля и равенства» (по материалам «Программы вмешательства в случаи домашнего насилия»). Колеса равенства, власти и контроля — это графические схемы, которые показывают различные составляющие здоровых и абьюзивных отношений. Хотя модель изначально ориентирована на гендерную специфику, ее принципы универсальны и помогают понять, что значит состоять в здоровых отношениях. Если хотите получить дополнительную информацию, посетите сайты <https://www.theduluthmodel.org/wheels/> и <https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery/>.

Прежде чем мы углубимся в исследование и осмысление личного опыта в нездоровых или абьюзивных отношениях, из этой главы вы узнаете, что делает отношения здоровыми: какие качества присущи здоровым отношениям, как они выглядят, какие чувства в них должны присутствовать и на какие «зеленые флаги» стоит обращать внимание. Далее вы узнаете о природе насилия и абьюзивных отношений: как действует механизм власти и контроля и какие формы может принимать абьюз. И самое важное — получите более четкое понимание тонкой природы скрытого эмоционального насилия, из-за чего этот тип насилия бывает так трудно распознать.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

У большинства из нас представление об отношениях формируется на основе того, что мы пережили и наблюдали в детстве. Если мы были свидетелями насилия или нездоровых связей между родителями или значимыми взрослыми либо сами пережили насилие, этот опыт влияет на понимание отношений, формирует ожидания того, как к нам будут относиться другие люди, и определяет то, как мы строим собственные отношения во взрослом возрасте. И даже если мы наблюдали относительно здоровые отношения между родителями или другими близкими взрослыми, вряд ли они усаживали нас за стол и объясняли: «Вот что такое здоровые отношения, вот почему они складываются именно так и вот как их построить самому».

Так как же понять, что отношения здоровые, если этому никогда не учили и у вас нет никаких базовых знаний? И как вообще распознать абьюз, если даже не понимаешь, о чем идет речь? Необходимо знать, какие существуют *зеленые флаги* — признаки здоровых отношений, чтобы замечать «желтые» и «красные» флаги (которые, кстати, далеко не всегда так очевидны, как нам кажется). Давайте разберемся, что делает отношения по-настоящему здоровыми.

Отношения считаются здоровыми, когда в них присутствуют взаимное доверие и уважение, стабильность и постоянство, открытое общение и общая ответственность. В здоровых отношениях вы и ваш партнер — активные участники, и у каждого есть равное право голоса в том, как строятся отношения

и какие ожидания вы предъявляете друг к другу. Это партнерство.

Вы можете открыто выражать свои чувства и говорить о потребностях, не опасаясь осуждения или последствий. Вы можете быть собой — полностью — и знать, что вас примут такими, какие вы есть.

В целом вы ощущаете внутреннее спокойствие, потому что доверяете партнеру и верите в эти отношения (Дулутская модель).

Ниже приведены зеленые флаги — признаки, указывающие на здоровые отношения. Читая этот список, обратите внимание на свои ощущения. Насколько знакомы или, наоборот, не знакомы зеленые флаги? Они очевидны или вызывают удивление? Постарайтесь просто понаблюдать за реакциями — без осуждения и самоанализа.

Зеленые флаги в отношениях

- ◆ Между вами налажено открытое и стабильное общение.
- ◆ Вы внимательно слушаете друг друга, даете возможность партнеру высказываться и делиться мыслями и взглядами. Вы чувствуете себя в безопасности, сообщая о чувствах, потребностях и проблемах.
- ◆ Вы вместе разрешаете конфликты, оба готовы идти на компромиссы и находить общий язык.
- ◆ Каждый несет ответственность за свои поступки и способен признать вину. Когда кто-то из вас совершает ошибку или задевает чувства другого, вы предпринимаете действенные шаги для восстановления отношений.
- ◆ Вы уважаете и цените друг друга как личностей и как партнеров.

- ◆ Оба сохраняете индивидуальность и независимость, у каждого из вас есть своя жизнь помимо отношений.
- ◆ Вместе принимаете важные решения и учитываете потребности другого при принятии решений.
- ◆ Вы оба поддерживаете друг друга в личных начинаниях и достижении целей.

Хотя не существует двух абсолютно одинаковых отношений, это ключевые качества для поддержания здоровых отношений, основанные на равенстве партнеров. В абьюзивных отношениях равенство отсутствует — вместо него работает механизм власти и контроля.

ЧТО ТАКОЕ АБЬЮЗ?

Когда вы слышите слово «абьюз» в контексте романтических отношений, что первое приходит на ум? Чаще всего мы представляем себе крайности вроде тех, что показывают в кино или по телевизору. Для многих абьюз ассоциируется с физическим насилием или словесной агрессией со стороны партнера, например с руганью и оскорблениями. Мы представляем себе мужа-алкоголика, который приходит домой пьяным, возбужденным и вымещает злость на жене. Перед нами возникает образ избитой женщины, отрезанной от внешнего мира и лишенной возможности выходить из дома. И хотя абьюз действительно может выглядеть так или подпадать под категорию домашнего насилия, существует целый ряд видов насилия, которые могут проявляться в любых отношениях.

Абьюз или насилие можно определить как любое действие или поведение, направленное на установление власти и контроля над другим человеком, нарушающее его права и автономию.

Насилие различается по типу, степени тяжести и частоте проявления. Оно может быть явным или скрытым, усиливаться или ослабевать со временем.

Абьюз не имеет гендера — жертвой или инициатором насилия может быть любой человек.

Существуют три категории насилия: физическое, сексуальное и эмоциональное (психологическое) насилие.

Физическое насилие — любая физическая агрессия или акт насилия в отношениях, происходящие без согласия. Сюда входит: бросание предметов, побои, пощечины, хватание, толчки, дергание или удушение. Любое действие, направленное на причинение физической боли или вреда — это форма физического насилия.

Сексуальное насилие — это любой вид сексуальной агрессии в отношениях. К сексуальному насилию относятся сексуальные домогательства, принуждение к сексу или другим формам физической близости, изнасилование или любое принуждение к сексуальному контакту или прикосновениям, а также съемка или распространение откровенных фотографий человека без его согласия.

Эмоциональное насилие — действия, направленные на причинение эмоциональной боли или подрыв самооценки и чувства собственного достоинства. Эта форма насилия может быть явной и проявляться в виде оскорблений, криков, попреков и публичных унижений. Также

она может быть более скрытой и включать в себя контролирующее поведение и принуждение.

СКРЫТОЕ НАСИЛИЕ

Как уже упоминалось выше, существует целый ряд проявлений абьюзивного поведения. В разных отношениях оно может выглядеть по-разному, особенно в эмоционально абьюзивных отношениях. Эмоциональное насилие может быть явным: когда один партнер кричит на другого. А может быть и скрытым, например постоянная критика или шутки в адрес другого партнера.

Последнее, *скрытое насилие*, трудно распознать и еще сложнее — освободиться от него, так как оно имеет множество нюансов и часто нарастает постепенно на протяжении отношений. Скрытое насилие особенно коварно, потому что оно связано с принуждением и контролем.

Принуждение

Принуждение можно понимать как тактику, или систематическую модель поведения, цель которой — подтолкнуть или склонить другого человека к подчинению или уступке. Это средство манипуляции (Dichter et al., 2018). Иногда принуждение включает манипуляцию чувством вины и стыда, угрозы или попытки вызвать сочувствие. В других случаях — обращение к морали и нравственности человека или ложные обещания. Тактика принуждения основана на том, чтобы спровоцировать эмоциональную реакцию. Вот несколько примеров манипуляции, чтобы вызвать у вас определенную реакцию:

- ◆ **Принуждение через эмпатию:** партнер вызывает у вас сочувствие и сострадание, ссылаясь на прошлые травмы, предыдущие отношения или проблемы с психическим здоровьем, чтобы оправдать грубое или неуважительное поведение и избежать ответственности.

Пример: *партнер изменяет вам и говорит: «Я не хотел тебе изменять. Просто я не уверен в себе, в детстве у меня были плохие примеры, и теперь мне страшно брать на себя обязательства».*

- ◆ **Принуждение через любовь:** партнер ставит под сомнение вашу любовь к нему или приверженность отношениям, чтобы заставить сделать то, чего вы не хотите, или то, что противоречит вашим ценностям и ожиданиям от отношений.

Пример: *партнер сомневается в вашей любви и говорит: «Если бы ты действительно меня любил(-а), то остался(-ась) бы дома со мной, а не пошел(-а) гулять с друзьями».* В итоге вы отменяете планы, чтобы доказать любовь.

- ◆ **Принуждение через надежду:** партнер внушает надежду ложными обещаниями, чтобы удержать вас в отношениях или избежать разрыва.

Пример: *партнер говорит: «Обещаю, я изменюсь. Я начну ходить на терапию!»* — но либо вовсе не собирается, либо, сходяв всего пару раз, продолжает вести себя по-прежнему, хотя ранее вы уже указывали на проблему.

- ◆ **Принуждение через обвинение:** партнер оправдывает проблемное поведение, перекладывая вину на вас, указывая на ваши прошлые ошибки

или недостатки как на причину своих поступков. Такой способ ухода от ответственности часто подпитывает самообвинение и чувство стыда, из-за чего вам становится трудно противостоять партнеру.

Пример: *партнер кричит на вас, а затем говорит: «Если бы ты не опоздал(-а), я бы не разо-злился и не начал кричать».*

- ◆ **Принуждение через критику:** партнер регулярно критикует или принижает вас по пустякам, в результате вы начинаете сомневаться в себе и собственных суждениях и все чаще полагаетесь на него как на авторитет при принятии решений — как больших, так и малых.

Пример: *партнер критикует то, что вы едите, и говорит: «Ты и правда собираешься это съесть? Оно же такое жирное...»* Впоследствии это начинает влиять на то, что вы заказываете в ресторане или едите дома.

- ◆ **Принуждение через авторитет:** партнер представляет себя как авторитет по определенному вопросу или теме, чтобы заставить изменить ваше поведение или точку зрения. Он высказывается убежденно и категорично, как будто все, сказанное им, — факт или «истина», а не его мнение, предпочтение или личное предубеждение. И вы принимаете это на веру, потому что доверяете.

Пример: *вы начинаете сомневаться в отношениях с родителями из-за замечаний партнера вроде: «Не понимаю, зачем ты так часто звонишь маме. Она лезет не в свое дело и не уважает нашу личную жизнь».*



Упражнение: сделайте паузу и подумайте

Задумайтесь о своих отношениях: использовал ли ваш партнер тактику принуждения? Вспомните, когда именно впервые начали проявляться такие формы поведения. Как принуждение повлияло на ваше поведение и какие чувства оно вызвало?

Контроль

Контролирующее поведение — это действия или усилия, направленные на ограничение и нарушение автономии и личного пространства другого человека. Обычно оно включает навязывание собственных убеждений, ожиданий и образа жизни другому человеку. Иногда контроль проявляется открыто, например в виде прямого требования. В других случаях он более скрытый и может выглядеть как настоятельная просьба или предложение. Ниже приведены некоторые способы контроля, распространенные в эмоционально абьюзивных отношениях.

- ◆ **Контроль через изоляцию:** партнер изолирует вас от поддерживающего окружения, указывая, с кем вы можете общаться, а с кем нет, или пытается ограничить время, которое вы проводите с определенными людьми.

Пример: *партнер говорит, что вы проводите слишком много времени с семьей или близким*

другом и нужно сосредоточиться на отношениях, из-за чего вы перестаете активно планировать встречи с близкими людьми.

- ◆ **Контроль через вмешательство:** партнер вторгается в вашу личную жизнь, требуя доступ к телефону, аккаунтам в социальных сетях или другим технологиям, чтобы следить за тем, чем вы занимаетесь вне отношений.

Пример: без веской причины партнер требует, чтобы вы разрешили ему читать ваши сообщения или просматривать журнал звонков. Отказ вызывает чувство вины: «Раз возражаешь, значит, есть что скрывать».

- ◆ **Контроль через поведение:** партнер диктует вам, как поступать, исходя из своих стандартов, удобства и ожиданий: например, как следует одеваться или вести себя на людях.

Пример: партнер просит вас сменить стиль одежды, чтобы ему было комфортнее, и вы меняетесь или приспосабливаетесь, потому что он вам дорог и вы хотите, чтобы он чувствовал, что его слышат и замечают.

- ◆ **Контроль через привязанность:** партнер стремится объединить ваши жизни, разделив ресурсы — деньги, машину или даже ваше собственное поддерживающее окружение, — чтобы создать зависимость и затруднить ваш уход.

Пример: партнер настаивает на том, чтобы у вас была общая машина или общие финансы на раннем этапе отношений, несмотря на вашу неготовность или внутренний дискомфорт.