

Во мне живёт абыюзер

Когда любовь
становится опасной

автор
Сергей Забияко



Сергей Забияко

Во мне живёт абьюзер. Когда любовь становится опасной

<https://litres.ru/73561486>

SelfPub; 2026

Аннотация

Можно ли любить — и при этом быть опасным?

Мы привыкли говорить об абьюзе с позиции жертвы. Но что, если источник давления — внутри нас?

«Во мне живёт абьюзер» — книга для тех, кто однажды поймал себя на тревожной мысли: мои слова ранят, мой контроль душит, моя ревность разрушает. Это честный разговор без оправданий и без унижения. Без ярлыков. Без морализаторства. О страхе потери, стыде, власти и о том, как любовь превращается в инструмент контроля.

Автор — практикующий психолог с тридцатилетним опытом разбирает механизмы абьюзивных паттернов и предлагает систему остановки, саморегуляции и выхода из разрушительного круга.

Эта книга не про то, как стать «хорошим». Она про то, как перестать быть источником страха. Если вы готовы смотреть не только на других, но и на себя — эта книга для вас.

Содержание

Пролог	6
Предисловие автора	10
Введение	14
Глава 1. Я причиняю боль даже когда люблю	19
Кейс 1. Мужская парадигма контроля	23
Где появляется боль	25
Кейс 2 (заботливый партнер)	27
Кейс 3. Женская форма абьюза	28
Общий механизм в обоих кейсах	29
«Но я же люблю»	31
Глава 2. Абьюз как система: формы психологического насилия, которые трудно заметить	37
2.1. Почему психологический абьюз труднее распознать	39
2.2. Классификация форм психологического абьюза	43
1. Контролирующий абьюз	43
2. Обесценивающий абьюз	45
3. Эмоционально-манипулятивный абьюз	46
4. Абьюз через дистанцию	47
5. Интеллектуальный и моральный абьюз	48
2.3. Кейс 1. Мужчина: «Я просто логичный»	49

2.4. Кейс 2. Женщина: «Я просто чувствительная»	50
2.5. Общий механизм: почему это работает	51
2.6. Почему абьюзер почти всегда считает себя правым	52
2.7. Первая профессиональная граница «Карта моего абьюзивного паттерна»	53 54
2.8. Куда мы движемся дальше	56
Глава 3. Где заканчивается защита и начинается насилие	57
3.1. Почему защита не является невинной	59
3.2. Три уровня защиты (и где происходит срыв)	60
3.3. Ключевой маркер перехода	62
3.4. Психодинамический аспект: когда страх становится властью	63
3.5. Экзистенциальная рамка: страх свободы другого	64
3.6. Мини-кейсы (клинические фрагменты)	66
3.7. Почему эту границу так трудно удержать	68
3.8. Первый ответственный выбор	70
Практика. «Момент остановки» (граница между защитой и насилием)	71
Психологическая памятка читателю	73
Глава 4. Почему извинения не работают	75
4.1. Психологическая функция извинений	76
4.2. Почему реактивные извинения усиливают	77

абыюз	
4.3. Кейс 1. Мужчина: «Я же признал свою ошибку»	79
4.4. Кейс 2. Женщина: «Мне так стыдно, я плохая»	80
4.5. Ключевая ошибка: извинение без признания вреда	82
4.6. Нейропсихологический аспект: почему повторяется	84
4.7. Что такое рабочее извинение	85
4.8. Почему партнер не обязан принимать извинения	86
Переход к следующей главе	87
Практика остановки после главы 4 «Извинение как действие, а не слово»	88
Глава 5. Жертва и абыюзер в одном человеке	91
5.1. Почему нам так важно разделять: «или – или»	92
5.2. Травматическая логика: от беспомощности к контролю	94
Конец ознакомительного фрагмента.	95

Сергей Забияко

Во мне живёт абьюзер.

Когда любовь становится опасной

Пролог

Когда человек впервые понимает о себе неприятную правду

Есть момент, который почти никто не замечает сразу. Он не похож на озарение. Не звучит как громкая мысль. И уж точно не приходит как готовое признание. Скорее это тихое ощущение, что что-то в привычной картине жизни начинает трещать.

Обычно всё начинается гораздо раньше.

Мужчина живёт обычной жизнью. Работает, решает проблемы, заботится о семье, иногда устает, иногда злится, иногда говорит резче, чем хотел бы. В его представлении он делает всё так, как должен делать взрослый человек: старается держать ситуацию под контролем, защищать близких, при-

нимать решения.

Если спросить его, какой он человек, он без долгих раздумий скажет, что в целом неплохой. Не идеальный, конечно. Но и точно – не плохой.

Он не считает себя жестоким. Не считает себя агрессивным. Тем более он никогда бы не назвал себя абьюзером. Это слово вообще кажется ему чужим. Слишком громким, слишком тяжелым, слишком похожим на обвинение. В его голове абьюзер – это какой-то плохой парень. Кто-то, кто бьет, унижает, ломает чужую жизнь.

Он же просто иногда выходит из себя. Иногда говорит слишком резко. Иногда не может удержаться от колких слов, когда его доводят.

Но разве это делает человека плохим?

Он любит свою женщину. По крайней мере, он уверен, что любит.

Он может заботиться о ней, может поддержать, может сделать что-то хорошее. И всё это для него настоящие доказательства того, что отношения у них нормальные.

Проблемы бывают у всех.

Иногда они спорят. Иногда ругаются. Иногда он чувствует, что его не слышат. Иногда она плачет.

И каждый раз он объясняет это достаточно просто.

Она слишком чувствительная. Она всё принимает близко к сердцу. Она любит драму. Ему кажется, что именно так и устроены многие отношения. Со временем он начинает за-

мечать странную вещь.

Она всё реже спорит.

Раньше она могла возражать, объяснять, доказывать свою точку зрения. Теперь чаще просто замолкает. Он сначала воспринимает это как облегчение. Наконец-то меньше конфликтов. Но вместе с тишиной в доме появляется что-то ещё.

Осторожность.

Она словно всё время прислушивается к его настроению. Иногда выбирает слова слишком аккуратно. Иногда словно старается заранее угадать, что может его раздражать. Он не думает об этом всерьёз. Ему кажется, что он просто стал более требовательным к порядку в отношениях. Более принципиальным. Более взрослым. До того вечера, когда происходит разговор, который вдруг меняет угол зрения.

Ссора начинается с какой-то мелочи. Таких разговоров у них было уже много. Он чувствует раздражение и говорит громче, чем собирался. Она сначала пытается что-то объяснить, потом замолкает. Он продолжает говорить.

В какой-то момент он произносит фразу, которую, возможно, говорил уже не раз: – Если тебе так плохо со мной, почему ты вообще остаешься?

Она долго смотрит на него. Не со злостью. Не с обидой. С усталостью.

И тихо отвечает: – Я просто стараюсь не злить тебя.

В этой фразе нет обвинения. Именно поэтому она звучит

так странно. Он вдруг понимает, что в ней нет борьбы. Нет попытки доказать свою правоту. В ней есть только осторожность. И именно в этот момент появляется мысль, которую очень хочется сразу оттолкнуть.

А что если она правда старается не злить его?

Что если она живёт рядом не с человеком, рядом с которым спокойно, а рядом с человеком, настроение которого нужно постоянно учитывать? Что если он сам давно стал источником напряжения в их доме?

Эта мысль неприятная.

Она не укладывается в привычный образ себя. С ней трудно согласиться. Но иногда именно с такой мысли начинается самое сложное. Не разговор о том, кто прав. Не поиск виноватых. А честный вопрос к самому себе.

Что если всё это время я причинял боль человеку, которого люблю?

Для многих людей именно этот вопрос становится точкой, с которой начинается путь. Путь, который почти всегда начинается с сопротивления. Но рано или поздно приводит к одному простому и очень непростому признанию. Иногда абьюзер – это не кто-то чужой. Иногда это человек, который только начинает узнавать самого себя.

Предисловие автора

Эта книга появилась не из идеи и не из замысла. Она появилась из моментов, которые трудно забыть. Из взглядов людей, которые однажды понимают: рядом со мной стало небезопасно.

Иногда это говорят вслух. Иногда – молчат. Иногда продолжают любить, но перестают доверять.

За годы работы я видел много разных историй. Мужчин и женщин. Сильных, умных, внешне благополучных. Тех, кого принято называть «нормальными».

И снова я сталкивался с одной и той же точкой – любовь есть, а рядом становится страшно. Обычно об абьюзе говорят так, будто он всегда живет где-то снаружи:

- В «плохих людях».
- В «других семьях».
- В «чужих характерах».

Гораздо реже задается вопрос, который по-настоящему пугает: а что, если опасность – это я?

Не потому, что я монстр. А потому что в моменты страха, стыда, потери контроля я начинаю давить, контролировать, обесценивать, наказывать молчанием – даже когда люблю.

Эта книга – не обвинение и не оправдание. Это попытка честного разговора с той частью в человеке, которая может причинять боль. Я не знаю, зачем ты открыл эту книгу. Из

тревоги, из боли, из сомнений или из любопытства.

Но если ты хотя бы раз ловил себя на мысли: «Я не хочу быть источником страха» – значит, ты по адресу.

Возможно будет непросто. Иногда неприятно. Иногда узнаваемо. Но здесь нет задачи сломать или унижить. Здесь есть попытка научиться останавливаться – раньше, чем становится поздно.

Эта книга родилась не из идеи и не из плана. И уж точно не из желания что-то доказать. Она появилась из момента, который трудно перепутать с чем-то другим. Момента, когда человек вдруг ловит себя на простой и холодной мысли, что рядом со мной может быть небезопасно.

Иногда это слышно в голосе. Иногда – в паузе, которая становится слишком долгой. Иногда – во взгляде близкого человека, в котором больше нет расслабления, но еще нет окончательного ухода.

Я много лет работаю с людьми. В разных ролях. В разных системах. В разных точках жизни. Я видел, как люди любят, как защищаются, как держатся, как теряют, как срываются. Видел мужчин и женщин – умных, сильных, внешне благополучных, – которые в какой-то момент оказывались в одной и той же точке: **любовь есть, а рядом становится страшно.**

Чаще всего разговор об абюзе ведется так, будто это всегда кто-то другой. Плохие люди. Токсичные партнеры. Монстры. Нарциссы. Тираны.

И почти никогда – о себе. Почти никто не хочет задать вопрос, от которого сжимается внутри: а что, если опасность – это я?

Не потому, что я «плохой». А потому, что в определенных состояниях я не контролирую себя, не выдерживаю своей уязвимости. В этих состояниях я начинаю давить партнера, контролировать, обесценивать, подавлять и пугать. Иногда делать это молча. А иногда правильными словами. Иногда – заботой, за которой прячется страх.

Изученная статистика показывает, что абьюзивные паттерны в близких отношениях чаще проявляют мужчины. Это реальность, с которой нельзя не считаться. Но я фокусируюсь в этой книге не на половых признаках и не на узнаваемых ярлыках.

Я пишу об абьюзивном поведении как о человеческом феномене. О типах поведения, которые могут включаться у любого человека – мужчины или женщины, взрослого или совсем молодого в моменты страха, стыда или потери внутренней опоры.

Есть различия в формах. Есть особенности проявлений. Но есть и общее: абьюз почти всегда начинается там, где человек не выдерживает себя.

Мы путаем любовь с правом управлять, а заботу – с лишением свободы. Близость – с властью. Ревность – с доказательством ценности. А страх – с поводом удерживать. Так любовь становится опасной.

У меня не было цели написать книгу, чтобы кого-то обвинять или оправдать. Я писал ее, потому что слишком часто видел: стыд не делает человека мягче, но он делает его опаснее. Он усиливает защиту. Усиливает агрессию. И учит прятаться, маскироваться, но не меняться. Название этой книги «Во мне живет абьюзер» – это честное признание: во мне есть часть, которая способна причинять боль. В каждом из нас это есть. И дальше всегда стоит вопрос выбора.

Эта книга не для тех, кто ищет оправдание, хочет доказать свою правоту или надеется «починить» другого человека. Она для тех, кто однажды ловит себя на очень непростой мысли: я больше не хочу быть источником страха.

Если ты читаешь эти строки и чувствуешь, что внутри что-то откликается, этого уже достаточно, чтобы идти дальше. Не по легкому пути и не за быстрыми ответами. А внутрь себя – туда, где живет то, что пугает, заставляет контролировать, давить, причинять боль и при этом долго не называть вещи своими именами.

Ты в любой момент можешь закрыть эту книгу и отступить.

Это твой выбор.

Но если останешься, путь начнётся с самого трудного – с честной встречи с собой.

Введение

Эта книга посвящена теме, о которой в обществе и в психологическом пространстве чаще всего говорят с одной стороны.

Когда речь заходит об абьюзе в близких отношениях, внимание закономерно направлено на человека, который пострадал. Это важно и этически оправдано. За последние десятилетия именно такой фокус позволил многим людям увидеть и назвать то, что раньше оставалось скрытым, оправдывалось привычкой или воспринималось как «нормальная часть отношений».

Однако у этой перспективы есть предел.

Если внимание направлено только на последствия, но не на источник абьюзивного поведения, сама динамика насилия не исчезает. Она лишь меняет форму. Она может переходить в новые отношения, проявляться с другими людьми и принимать более социально приемлемые маски.

Крик может смениться холодом. Удар – контролем. Прямое давление иногда превращается в молчание, дистанцию или внешне правильные слова, которые сохраняют власть, но делают ее менее заметной.

Поэтому эта книга предлагает другой фокус – взгляд на человека, который причиняет боль. Без демонизации, но и без снятия ответственности.

Абьюз в этой книге рассматривается не как врожденная черта характера и не как медицинский диагноз. Речь идет о более сложном и, к сожалению, довольно распространенном механизме – устойчивой стратегии регулирования внутреннего напряжения через власть, контроль, давление, дистанцию или обесценивание.

Именно здесь важно сделать одно уточнение.

Чаще всего абьюзивное поведение воспринимается как проявление злой воли, жестокости или испорченного характера. В реальности все устроено несколько сложнее. Во многих случаях абьюз оказывается способом справляться с внутренним страхом – страхом потерять близость, утратить контроль над ситуацией, оказаться уязвимым или отвергнутым.

Когда человек не умеет выдерживать эти состояния, он может бессознательно пытаться уменьшить напряжение через контроль другого человека.

Иногда это выглядит как забота. Иногда как требовательность. Иногда как попытка «навести порядок» в отношениях. Но со временем такой способ регулирования напряжения начинает разрушать главное условие близости – чувство безопасности.

Именно здесь у многих читателей может возникнуть внутреннее сопротивление.

Человек может узнавать отдельные ситуации, вспоминать собственные слова, реакции, моменты, когда раздражение или контроль выходили за пределы того, что хотелось бы

считать нормой. Но одновременно с этим возникает естественное желание защитить себя от слишком прямых выводов.

Это нормальная реакция.

Почти каждый человек, сталкиваясь с возможностью увидеть себя в непривычном свете, сначала пытается объяснить происходящее внешними обстоятельствами: характером партнера, напряжением, усталостью, несправедливостью ситуации.

Задача этой книги не в том, чтобы лишить человека таких объяснений.

Она предлагает на некоторое время отложить их в сторону и попробовать посмотреть на происходящее под другим углом – не для того, чтобы обвинить себя, а для того, чтобы увидеть механизмы, которые обычно остаются незаметными, пока продолжают управлять поведением.

Книга построена как последовательное движение.

От узнавания – к пониманию.

От понимания – к выбору.

От власти – к контакту.

Это движение не является быстрым и тем более не является линейным. В книге не предлагается универсальной схемы исправления себя или другого человека. Автор не обещает, что изменения будут легкими, и не дает гарантий сохранения отношений.

Задача книги значительно скромнее и одновременно

сложнее: помочь человеку обрести ясность, язык и опоры там, где раньше включался автоматизм – быстрые, привычные и часто неосознаваемые реакции.

Именно поэтому значительная часть книги состоит из практических приложений.

Они не являются дополнением или вспомогательной методичкой. Их роль гораздо более прагматична: это навигационная и страховочная система для ситуаций, в которых эмоции резко усиливаются, контроль начинает теряться, а риск причинить вред становится реальным.

Если в процессе чтения вы замечаете, что внутреннее напряжение растет, важно не пытаться «продавить» это состояние и читать дальше. Гораздо полезнее остановиться.

Именно для таких моментов в книге предусмотрен единый кризисный протокол экстренной остановки. Его задача – не решить конфликт и не найти правых и виноватых. Его задача гораздо проще и важнее: помочь человеку остановиться в моменте и не усилить разрушение.

Эта книга адресована взрослому читателю. Человеку, который готов выдерживать неприятные узнавания, брать ответственность без самоуничтожения и постепенно отказываться от власти как способа удерживать близость.

По своей сути эта книга вовсе не о том, как стать «хорошим». Она о другом – о способности вовремя остановиться в тот момент, когда внутри начинает подниматься то, что может стать разрушительным.

И о возможности постепенно выбирать другой способ
быть рядом с другим человеком.

Глава 1. Я причиняю боль даже когда люблю

Большинство людей, которые причиняют боль в отношениях, **не считают себя жестокими**. Они не просыпаются с мыслью: «Сегодня я буду унижать, давить, контролировать».

Напротив – очень часто они искренне уверены, что действуют из любви, из заботы, из желания сохранить отношения.

И именно в этом месте начинается самая опасная иллюзия.

Эта иллюзия почти всегда выглядит социально приемлемо. Человек не переживает себя как агрессора – он переживает себя как того, кто вынужден действовать.

Здесь возникает связка из двух когнитивных искажений: обязанности («я должен удержаться») и катастрофизации («если я не вмешаюсь – все разрушится»). Эти искажения не возникают на пустом месте. Они формируются там, где человек плохо выдерживает неопределенность, отказ и автономию другого.

Именно поэтому абьюз почти никогда не начинается с жестокости. Он начинается с тревоги, которую человек не умеет выдерживать внутри себя.

Любовь и боль могут существовать рядом. Однако это не

значит, что боль является формой любви. Любовь сама по себе не делает человека безопасным. Это одно из самых трудных для принятия мест в теме абьюза.

В массовом представлении насилие связывают с отсутствием чувств: если человек любит – значит, он не может причинять боль намеренно. Но практика показывает обратное: именно там, где есть привязанность, страх потери и высокая эмоциональная вовлеченность, риск причинения боли возрастает.

С точки зрения психологии, любовь усиливает уязвимость. А уязвимость – невыносимое состояние для человека, который не умеет с ней обходиться.

Тогда включаются защитные механизмы: контроль, давление, обесценивание, наказание дистанцией. Важно увидеть: абюз в этом месте – не отсутствие любви, а неспособность выдерживать то, что любовь поднимает внутри.

Первая точка узнавания

Абюз редко начинается с удара или крика. Он начинается с **потери контакта с собой** и неосознанного желания вернуть устойчивость за счет другого.

Первые маркеры почти всегда выглядят «разумно»:

- «Я просто хочу, чтобы было по-моему»
- «Мне важно, чтобы она/он не делал глупостей»
- «Я знаю лучше»
- «Если я не проконтролирую – все развалится»

В когнитивно-поведенческой терапии это называют **ра-**

рационализацией поведения: когда человек находит логические объяснения действиям, которые на самом деле продиктованы тревогой, страхом или бессилием.

С точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, абьюзивное поведение редко начинается с намерения причинить вред. Оно начинается с автоматической мысли. Часто, это не проявление «характера», а привычный способ справляться с внутренним напряжением. Способ не лучший, но знакомый.

Например:

- «Если я не проконтролирую – все развалится»
- «Если я уступлю – меня не будут уважать»
- «Если мне отказали – значит, меня не любят»

Эти мысли вызывают сильные эмоции: тревогу, стыд, злость. А дальше включается поведение, которое должно срочно снизить напряжение: повышение голоса, давление аргументами, сарказм, обесценивание, холод, требования. Поведение дает кратковременное облегчение и потому закрепляется.

Так формируется замкнутый круг: эмоция → мысль → действие → временное облегчение → усиление паттерна.

Но рационализация не делает действие безопасным. Рационализация – это всего лишь попытка сохранить образ себя как «хорошего» при действиях, которые причиняют вред. Психологически она выполняет защитную функцию: если я действую «из правильных мотивов», значит, мне не нужно

сталкиваться с виной и стыдом.

Проблема в том, что мотив не отменяет последствий. И чем дольше человек опирается на рационализацию, тем устойчивее становится его паттерн.

Если вы узнаете этот механизм у себя, не продолжайте чтение в состоянии накала – сначала остановка (**Приложение С1**).

Кейс 1. Мужская парадигма контроля

(мужчина – женщина)

Алексей, 42 года. Умный, рациональный, социально успешный.

Приходит с формулировкой: «У нас постоянные конфликты. Она меня не слышит. Я стараюсь все держать под контролем, потому что иначе будет хаос».

Из разговора постепенно проявляется:

- он проверяет ее телефон «на всякий случай»;
- критикует ее решения под видом заботы;
- может неделями молчать, если она «повела себя неправильно»;
- раздражается, когда она встречается с подругами;
- искренне считает себя терпеливым и справедливым.

Ключевая фраза, которая появляется в работе: «Если я не буду жестким, она сядет мне на шею».

Здесь мы видим классический механизм, описанный в теории **принудительного контроля (coercive control)**: власть используется не для причинения боли как цели, а как способ **снять внутреннюю тревогу**.

Исследования показывают, что контроль в отношениях часто связан с:

- высокой тревожностью привязанности,
- страхом утраты,
- убеждением, что близость возможна только при доминировании (Evan Stark, Coercive Control, 2007).

Алексей не осознает себя агрессором. Он воспринимает себя **опорой**, а партнершу – **потенциальной угрозой стабильности**.

И здесь важный момент: в его внутренней логике он не причиняет боль – он предотвращает катастрофу.

Где появляется боль

Боль возникает не в одном действии. Она возникает в **атмосфере**.

Партнер начинает жить в поле:

- ожидания наказания,
- необходимости угадывать настроение,
- постоянной коррекции себя.

С точки зрения **теории привязанности**, это разрушает базовое чувство безопасности, которое и является фундаментом близости (Bowlby, Ainsworth).

В системной терапии это называют смещением фокуса: отношения начинают обслуживать тревогу одного из партнеров, а не контакт между двумя. Со временем второй человек либо подстраивается, либо отдаляется, либо начинает сопротивляться.

Во всех случаях близость разрушается, даже если формально пара остается вместе.

Приведем краткий пример, показывающий, как атмосфера страха формируется постепенно. Например, муж изо дня в день подчеркивает ошибки жены «ради ее блага». Она все чаще замолкает и пытается угадать его настроение. В итоге ее самооценка падает, а ощущение безопасности исчезает. С точки зрения привязанности, такая невидимая атмосфера контроля подтачивает базовое доверие. Даже без криков и

побоев отношения превращаются в поле тревоги, где оба теряют подлинную близость.

Кейс 2 (заботливый партнер)

Андрей искренне считал себя заботливым партнером. Он не кричал, не бил, не запрещал напрямую.

Но он:

- постоянно уточнял планы,
- раздражался, если решения принимались без него,
- «логично объяснял», почему выбранный вариант неправильный,
- замолкал на несколько дней, если чувствовал себя неуслышанным.

Он говорил: «Я просто хочу, чтобы у нас все было хорошо».

На терапии стало видно: каждый раз, когда партнерша действовала самостоятельно, у Андрея поднимался страх быть ненужным. Этот страх он не выдерживал – и превращал его в контроль.

Любовь была. Безопасности – нет.

Кейс 3. Женская форма абьюза

(женщина – мужчина)

Марина, 38 лет. Приходит с жалобой: «Он стал холодным. Я все для него делаю, а он отдаляется».

В процессе выясняется:

- она регулярно обесценивает его успехи;
- сравнивает с другими мужчинами;
- использует слезы и обиды как способ давления;
- может резко замолчать и «исчезнуть», если он не реагирует так, как ей нужно;
- часто говорит: «Если бы ты меня любил, ты бы...»

Это форма **эмоционального абьюза**, которая долго не распознается ни окружающими, ни самой женщиной.

Исследования показывают, что женщины чаще используют **непрямые формы агрессии**: эмоциональное давление, манипуляцию привязанностью, стыд, вину (Archer, Sex Differences in Aggression, 2004).

Марина не чувствует себя жестокой. Она чувствует себя брошенной.

И здесь мы снова видим ключевой механизм: **боль внутри → попытка вернуть близость через контроль**.

Общий механизм в обоих кейсах

Абьюз редко ощущается изнутри как «я делаю плохо». Чаще он переживается как:

- «я защищаюсь»
- «я объясняю»
- «я не могу иначе»
- «меня довели»

Это связано с тем, что психика стремится сохранить образ себя как хорошего, разумного, любящего человека. Признание причиненного вреда разрушает этот образ – и потому вызывает сильное сопротивление.

В терминах психологии это называется **рационализацией**: когда разрушительное поведение объясняется благими мотивами. Пока человек находится внутри рационализации, изменения невозможны. Не потому, что он «плохой», а потому что он не видит реального действия – только его оправдание.

Несмотря на разницу форм, структура одна:

1. Внутренний страх (потеря, одиночество, обесценивание).
2. Неспособность выдержать это состояние.
3. Попытка восстановить контроль через партнера.
4. Разрушение контакта.
5. Усиление страха.

6. Усиление контроля.

Это замкнутый круг. Замкнутость этого круга – одна из причин, почему абьюз так устойчив. Каждый следующий шаг кажется подтверждением предыдущего: «Я контролирую, потому что мне страшно» → партнер отдаляется → «вот, я был прав, без контроля все рушится».

Без внешней остановки или внутреннего осознания этот цикл сам себя воспроизводит. В системной семейной терапии его называют **паттерном эскалации**, где каждый шаг усиливает следующий.

«Но я же люблю»

Одна из самых болезненных тем – признать, что **любовь не отменяет вред**. Человек может искренне любить и при этом:

- пугать,
- подавлять,
- лишать свободы,
- разрушать самооценку другого.

Намерение не равно воздействию. Это ключевая точка взрослой ответственности. Можно не хотеть причинить боль – и при этом быть источником страха, напряжения и небезопасности.

Можно действовать «из любви» и разрушать контакт. Взрослая позиция начинается там, где человек способен удерживать две мысли одновременно:

- я не хотел причинить боль
- я причинил боль – и за это отвечаю.

Без этой двойственности невозможно выйти из абьюзивного паттерна. Только через нее появляется выбор.

Любовь – это **чувство**.

Абьюз – это **поведение**.

Именно путаница между этими уровнями делает абьюз таким устойчивым. На этом этапе у многих возникает сильное чувство стыда, ужаса от узнавания или желание немедленно

«исправиться». Это опасный момент.

В этот момент особенно важно не продолжать чтение «через силу». Если узнавание сопровождается вспышкой злости, паникой, желанием оправдаться или обвинить партнера, первичной задачей становится не анализ, а безопасность.

Для таких ситуаций в книге предусмотрен **Единый кризисный протокол остановки (Приложение С1)**. Он нужен не для осмысления, а для того, чтобы **не усилить вред в моменте**.

Узнавание без опоры может привести либо к самоуничтожению, либо к новым формам защиты и оправданий.

Важно помнить, что **признание своего абьюзивного поведения** – лишь первый шаг. Человек может испытывать искреннюю любовь и параллельно причинять боль – эти чувства сосуществуют. Осознание этого часто вызывает шок и стыд. Здесь критично не впасть в крайность самоуничижения.

С точки зрения психодинамики, в этот момент пробуждается жесткий внутренний Критик (суперэго), который шепчет: «Раз я причинил вред, значит, я чудовище». Важно остановиться и напомнить себе: поведение не равно личности. Да, мои действия были разрушительными – и именно поэтому я беру ответственность и начинаю меняться, вместо того чтобы вешать на себя ярлык «безнадежного злодея».

Такой подход соответствует принципу децентрации в КПТ: «мое поведение – это то, что я могу изменить, а не весь

я целиком». Это уберегает от самоуничтожающего стыда и дает силы двигаться дальше.

Суть принципа

Децентрация – это навык замечать свои мысли, а не сливаться с ними

- воспринимать их как **гипотезы**, а не факты
- создавать дистанцию между «наблюдателем» и «содержанием психики»

И это, пожалуй, ключевая точка всей книги.

Пока человек отождествляет себя с поведением («я такой»), изменения невозможны. Как только появляется различие: «во мне есть паттерн, и я могу с ним работать» только тогда возникает пространство выбора.

Перед тем как двигаться дальше, важно свериться с рамками безопасной работы с материалом. Они описаны в Приложении **A1 «Как пользоваться материалами книги»**.

Если вы ловите себя на повторяющихся ситуациях:

- давление под видом заботы,
- «разумные» аргументы вместо диалога,
- холод как способ наказать,
- ощущение, что партнер «слишком чувствительный»,
- это уже не отдельные эпизоды, а сложившийся паттерн поведения.

Он подробно разбирается дальше в карте повторяющихся

форм поведения
(см. **Приложение В2**).

Первая взрослая остановка

Работа с абьюзивным паттерном начинается не с изменений поведения, а с **признания факта вреда**.

Не:

- «я такой»,
- «меня довели»,
- «она/он сам виноват».

А:

«Мои действия причиняют боль, даже если я не хотел».

Это признание не про самобичевание. Оно про взрослую позицию:

- я вижу последствия своих действий;
- я больше не прячусь за мотивами;
- я готов смотреть на механизм.

Дальше в книге мы будем разбирать, где **именно проходит граница между защитой и насилием** – и почему она так легко стирается.

В терапии это называется **восстановлением агентности** – возвращением себе роли субъекта, который влияет на происходящее и несет за это ответственность.

«Фиксация факта вреда»

(первая точка честности)

Цель: перестать спорить с реальностью и увидеть эффект своих действий.

Когда делать: после конфликта, ссоры, напряженного диалога – или при чтении этой главы.

Практика:

- Запиши или проговори три факта, без объяснений:
- что я сказал(а) или сделал(а);
- что изменилось в состоянии партнера;
- что стало с контактом между нами.
- Пример: «Я повысил голос → она замолчала → между нами появилось напряжение».
- Задай себе один вопрос (без ответа вслух): «Причинило ли это боль, даже если я не хотел?»
- Если ответ хотя бы частично «да» – не оправдывайся и не обвиняй. Просто зафиксируй: «Факт вреда есть».

Важно:

эта практика не про вину, а про выход из отрицания. Без нее никакие изменения невозможны.

Куда мы идем дальше? Эта глава – только вход. Она не лечит и не исправляет. Она **ломает иллюзию**.

В следующих главах мы:

- учиться различать защиту и насилие;
- разбирать, почему извинения не работают;
- исследовать страх, стыд и контроль;
- и постепенно переходить к тому, **как останавливать-ся**.

И если ты узнал себя хотя бы в одном фрагменте, не воспринимай его как приговор. Увидеть себя в этом, это еще не изменение. Оно часто оставляет ощущение:

- «Да, это похоже на меня... но не всегда»,
- «Это сложнее»,
- «У меня особый случай».

На этом месте обычно и начинается защита. Поэтому следующий шаг – не в том, чтобы искать исключения, а в том, чтобы понять, **что именно делает поведение устойчивым**, даже когда мы считаем себя осознанными.

Если во время чтения вы замечаете, что напряжение растёт, появляется злость, желание оправдываться или обвинять партнера – это сигнал не читать дальше.

В таких состояниях сначала используется **Единый кризисный протокол (Приложение С1)**, а не анализ текста.

Это точка, с которой можно начать **другой путь**.

Глава 2. Абыюз как система: формы психологического насилия, которые трудно заметить

(Почему отсутствие крика не означает безопасность)

Если бы абыюз всегда выглядел как крик, удары и угрозы, он был бы значительно проще для распознавания – и значительно менее распространен.

Такое представление удобно. Пока абыюз ассоциируется только с криком, ударами и прямыми угрозами, большинство людей остаются в иллюзии безопасности: «это точно не про меня». Но именно здесь возникает слепая зона.

Потому что самые устойчивые и разрушительные формы абыюза редко выглядят как насилие. Они выглядят как характер. Как «особенности отношений». Как «ну мы просто так общаемся».

Но реальность другая. Большая часть разрушения в близких отношениях происходит:

- без повышенного голоса,
- без синяков,
- без прямых угроз.

Она происходит в зоне **психологического давления**, где границы стираются постепенно, а контроль маскируется под заботу, логику, любовь, мораль, опыт и «я просто хочу

как лучше».

Многие формы абьюза долго не распознаются именно потому, что они выглядят «разумно», «логично» или «воспитательно». Чтобы не застрять в спорах с собой о терминах и намерениях, в книге предусмотрена навигация по состояниям и паттернам.

Если вы узнаете себя в описанных формах, используйте маршруты из Приложения **A0** и карту паттернов в **B2**, а не продолжайте чтение вслепую.

2.1. Почему психологический абьюз труднее распознать

Психологическое насилие не оставляет видимых следов. Но оно системно влияет на:

- самооценку,
- чувство реальности,
- способность принимать решения,
- ощущение права на собственные чувства.

С точки зрения клинической психологии, **психологический абьюз** – это устойчивое воздействие, которое:

- подрывает автономию личности,
- вызывает хроническое чувство вины или страха,
- формирует зависимость от оценки партнера.

Исследования показывают, что **длительное эмоциональное насилие коррелирует с тревожными и депрессивными расстройствами не меньше, а иногда и больше, чем физическое.**

Ключевая особенность – его накопительный эффект. Человек не ломается сразу. Он медленно перестает быть собой.

Психологический абьюз редко выглядит как явная опасность. В нем нет синяков, криков или очевидных границ, за которые «нельзя». Он не взрывается – он просачивается.

Чаще всего он развивается постепенно, почти незаметно,

через мелкие сдвиги: тон становится холоднее, требования – логичнее, объяснения – убедительнее, а внутреннее ощущение безопасности – все слабее.

Одна из причин, по которой психологическое насилие трудно распознать: наша психика плохо реагирует на угрозу, у которой нет четкого образа. Если нет удара, нет крика, нет прямого запрета, мозг склонен искать объяснение не в происходящем, а в себе.

Включаются привычные защитные механизмы:

- рационализация («он просто устал», «я слишком остро реагирую»),
- минимизация («у других бывает хуже»),
- смещение ответственности («я сам(а) его довел(а)»).

Это выглядит как искажение восприятия:

- человек интерпретирует давление как заботу,
- проявления контроля как интерес к жизни партнера,
- а обесценивание выдает за «честность и откровенность».

В психодинамическом смысле здесь часто работает **стыд**: если мне больно, но я не могу назвать источник боли, проще предположить, что проблема во мне. Так сохраняется иллюзия контроля – если я «стану лучше», напряжение исчезнет.

Ключевым признаком здесь является не интенсивность, а повторяемость. Единичная резкая фраза или выпад не равна абьюзу. Иногда возникающее отстранение или холодность не равно наказанию.

Абьюз начинается там, где поведение становится системой, а другой человек – объектом регуляции.

Есть и еще одна причина. Психологический абьюз почти всегда встроен в привычный контекст: семейные сценарии, культурные нормы, идеи о «настоящей любви», где терпение, уступки и самоограничение подаются как зрелость. На этом фоне давление легко маскируется под социальную норму.

Поэтому многие люди долго живут в ощущении:

- «Что-то не так, но я не могу объяснить, что именно».
- Нет четкого события, за которое можно зацепиться.
- Есть только постоянное напряжение, тревога и чувство вины.

Характерным признаком психологического абьюза является не форма поведения, а **состояние**, в котором оказывается человек рядом:

- он начинает сомневаться в собственной адекватности;
- чаще оправдывается, чем говорит;
- боится отказать;
- чувствует, что любое несогласие может привести к потере контакта.

Именно поэтому в этой книге акцент делается не только на описании форм насилия и их возможного проявления, но и на внутренних реакциях партнера, которые они вызывают.

Если в процессе чтения этого раздела вы ловите себя на ощущении смутной вины, путаницы или внутреннего напряжения, полезно не идти дальше вглубь текста, а сначала све-

риться с картой паттернов (**Приложение В2**) или определить у себя ведущий триггер – страх, стыд или злость (**Приложение С3**).

Распознавание психологического абьюза начинается не с ярлыков, а с возвращения к собственному ощущению безопасности. Тогда имеет смысл делать следующий шаг – понять, **в какой форме** это происходит.

2.2. Классификация форм психологического абьюза

1. Контролирующий абьюз

(паттерн доминирования)

Проявляется через: контроль решений; контроль времени; контроль общения; контроль денег; контроль эмоций («ты не должен так чувствовать»).

Может проявляться не обязательно как запреты, даже чаще как **оценка и давление**.

«Ты уверен, что это хорошая идея?»

«Я бы на твоём месте так не делал».

«Ну решай сам, конечно...» (с последующим наказанием)

Многие из этих форм социально поощряются. Контроль часто называют ответственностью. Ревность даже в культурной традиции воспринимается как признак любви. Давление же часто представляется как забота о совместном будущем.

Это делает «тихий» абьюз особенно устойчивым: он поддерживается не только личной тревогой, но и многочисленными культурными, религиозными и национальными сценариями.

В основе же лежит **страх утраты контроля** и убеждение:

если я не управляю ситуацией, то меня уничтожат.

2. Обесценивающий абьюз

(паттерн разрушения самооценки)

Формы: ирония; сарказм; «шутки»; сравнения; минимизация достижений.

«Ну это любой бы смог»

«Ты слишком чувствительный»

«Опять драматизируешь»

С точки зрения когнитивной терапии – это **хроническое когнитивное искажение** (искаженная интерпретация событий), направленное на другого, но стабилизирующее себя.

Если другой «меньше», я – больше.

Если другой «неправ», я – прав.

3. Эмоционально-манипулятивный абьюз

(паттерн управления через чувства)

Используются: вина; стыд; страх быть брошенным; демонстративная обида; слезы как инструмент.

«После всего, что я для тебя сделал(а)...»

«Если бы ты любил(а), ты бы...»

«Мне плохо из-за тебя»

Важно: это может быть **полностью неосознанно**. Человек искренне страдает. Но он **использует страдание как рычаг**.

4. Абыюз через дистанцию

(паттерн наказания)

Проявляется как: игнорирование; холод; исчезновение; отказ от диалога; эмоциональное «выключение».

В теории привязанности это особенно разрушительно: дистанция переживается как **угроза разрыва связи**.

«Я с тобой не разговариваю»

«Думай сам(а), что ты сделал(а)»

Очень важно, что что воспринимается не просто пауза для саморегуляции. Это уже **наказание**.

5. Интеллектуальный и моральный абьюз

(паттерн превосходства)

Используется: опыт; образование; «правильные ценности»; моральное превосходство; психологический язык.

«Ты просто не проработал(а) это»

«Это твоя травма говорит»

«Нормальные люди так не чувствуют»

Это особенно опасная форма, потому что **маскируется под развитие.**

2.3. Кейс 1. Мужчина: «Я просто логичный»

Игорь, сорок пять лет. Рациональный, образованный, успешный.

Он не кричит.

Не оскорбляет.

Не угрожает.

Он объясняет.

Каждый конфликт превращается в лекцию:

– что она чувствует неправильно;

– почему ее реакция иррациональна;

– где она ошибается;

– как ей следует думать.

Фраза-маркер: «Давай я тебе объясню, **почему ты сейчас не права**»

Со стороны – интеллигентный диалог. По факту – **лишение субъектности**. Партнер перестает доверять своим чувствам. Это классический элемент **газлайтинга** – подрыва доверия к собственной реальности.

2.4. Кейс 2. Женщина: «Я просто чувствительная»

**Ольга, тридцать шесть лет. Очень эмоциональная, ра-
нимая.**

Она:

- часто плачет;
- часто обижается;
- часто чувствует себя ненужной;
- регулярно говорит о том, как ей больно.

Партнер начинает жить в режиме: «что бы я ни сделал –
будет плохо».

Она не кричит.

Она страдает.

Но страдание становится **инструментом контроля:**

- он отменяет планы;
- подстраивается;
- боится ее расстроить;
- постепенно теряет себя.

Это форма **эмоциональной зависимости с элементами абьюза**, описанная в системной терапии.

2.5. Общий механизм: почему это работает

Во всех формах психологического абьюза есть общее ядро:

1. Невыносимое внутреннее состояние (страх, стыд, пустота).
2. Неспособность выдержать его внутри.
3. Смещение регуляции наружу – через другого.
4. Временное облегчение.
5. Усиление зависимости от контроля.
6. Усиление разрушения.

Не стоит воспринимать это как «плохой характер». Этот процесс нужно воспринимать как **сбой саморегуляции**.

2.6. Почему абьюзер почти всегда считает себя правым

Потому что его психика защищается.

Признать:

«Я причиняю вред»

– и скорее всего, столкнуться со стыдом, виной, страхом быть плохим.

Поэтому включаются: отрицание, рационализация, проекция, обвинение партнера.

Абьюзивный паттерн часто сопровождается внутренней «игрой оправданий». В транзактном анализе это можно сравнить с психологической игрой «Я не виноват» – когда человек, причинивший вред, бессознательно занимает позицию **Жертвы обстоятельств**, а не **Ответственного** за свои действия. Он убеждает себя: «Меня просто спровоцировали», «Все не так уж плохо» – и тем самым снимает с себя вину.

Такая внутренняя игра опасна тем, что блокирует перемены. Полезно задать себе вопрос: «А что, если проблема все же в моих действиях, а не в чужом поведении?».

Это болезненно, но переключает внимание с поиска оправданий на поиск выхода из паттерна.

2.7. Первая профессиональная граница

Важно зафиксировать сразу:

Понимание механизмов $\neq$ оправдание.

Диагностика $\neq$ снятие ответственности.

Эта книга не для того, чтобы сказать: «Со мной все понятно, значит мне можно». Она для того, чтобы ты мог признать: «Со мной многое понятно, значит я обязан остановиться».

Важно разделить три уровня:

Любовь – это чувство.

Страх – это реакция на угрозу потери.

Контроль – это способ справиться со страхом.

Проблема не в любви. И даже не в страхе. Проблема в том, что контроль начинает маскироваться под заботу.

«Карта моего абыюзивного паттерна»

(осознание формы, а не личности)

Цель: увидеть как именно ты причиняешь боль: не в общем, а конкретно.

Когда делать: в спокойном состоянии, не в конфликте.

Практика:

1. Прочитай список форм психологического абыюза из главы 2.

2. Ответь себе письменно или мысленно:

– какая форма **про меня чаще всего**?

– контроль?

– обесценивание?

– манипуляция чувствами?

– дистанция?

– интеллектуальное давление?

3. Допиши одну фразу:

«Когда мне становится _____, я чаще всего делаю _____».

(пример: «Когда мне становится страшно – я начинаю давить логикой».)

4. В конце задай вопрос: «**Какое состояние я не выдерживаю внутри себя?**»

Важно: ты не ищешь оправдание. Ты ищешь **точку входа** в паттерн.

Можно дополнить карту паттерна небольшим личным выводом. В транзактном анализе есть понятие жизненного сценария – неосознанного «плана жизни», усвоенного в детстве. Выполняя карту, попробуйте увидеть, не стал ли абьюзивный паттерн частью вашего сценария.

Например: «Когда мне страшно быть ненужным, я начинаю все контролировать, и, возможно, я повторяю модель, которую видел в детстве». Фиксация этой связи не оправдывает поведение, но поможет осознанно переписать сценарий, вместо того чтобы следовать ему автоматически.

Чтобы увидеть эти формы у себя, недостаточно общего понимания. В приложениях к книге есть карта типичных паттернов поведения (**см. Приложение В2**), которая помогает перевести размытое ощущение

«что-то не так» в более конкретное наблюдение.

2.8. Куда мы движемся дальше

В следующей главе мы подойдем к одному из самых тонких и опасных вопросов:

Где заканчивается защита и начинается насилие?

Почему: границы так легко смещаются, «я защищаюсь» незаметно превращается в «я давлю», и почему именно здесь люди теряют моральные ориентиры.

Если в процессе чтения этой главы вы чувствуете, что узнавание сопровождается вспышкой злости, защитой или желанием оправдаться, не стоит читать дальше быстрее. В таких состояниях важнее остановка, чем анализ (**см. Кризисный протокол Приложение С1**).

Глава 3. Где заканчивается защита и начинается насилие

(о той границе, которую почти все пересекают незаметно)

Когда мы начинаем распознавать абьюзивные формы поведения, появляется соблазн остановиться на уровне описаний. Однако само по себе описание не является точкой выбора. Настоящее напряжение возникает там, где встает вопрос не «что это», а **кто за это отвечает**. Именно здесь разговор становится по-настоящему трудным.

Одна из самых опасных иллюзий в теме абьюза звучит так: **«Я просто защищаюсь»**. Эта фраза разрушила больше отношений, чем прямые угрозы. Потому что в ней заложено зерно морального алиби.

Защита воспринимается как право, как необходимость, как вынужденная мера. И именно поэтому момент, когда защита превращается в насилие, почти всегда **пропускается**. На этом этапе особенно важно не перепутать понимание механизма с его оправданием. В книге используется последовательность: **сначала безопасность → потом осознание → потом изменения**.

Одна из самых опасных складывающихся иллюзий в отношениях — убежденность в том, что намерение определяет суть действия.

«Я не хотел причинить боль»

«Я просто защищался»

«Меня спровоцировали»

Эти фразы могут быть психологически искренними и при этом не иметь никакого отношения к реальному вреду, который был нанесен. Если вы чувствуете, что тема вызывает внутреннее напряжение или сопротивление, обратитесь к навигации в **Приложении A0** и следуйте маршрутам по своему состоянию.

3.1. Почему защита не является невинной

С точки зрения психологии, защита – это часто бессознательная **реакция на угрозу**. Реальную или переживаемую.

Но психика не всегда различает:

- реальную опасность,
- воображаемую,
- повторяющийся сценарий прошлого.

Если внутри есть страх потери, отвержения, унижения, психика включает защиту **автоматически**.

И вот здесь ключевой момент:

Защита становится насилием не тогда, когда ты чувствуешь страх. А тогда, когда ты **начинаешь регулировать свой страх через другого**.

Это фундаментальная идея всей книги.

3.2. Три уровня защиты (и где происходит срыв)

Уровень 1. Внутренняя защита

(здоровая форма)

Наблюдение, при котором вы можете:

- осознавать свое состояние;
- выдерживать тревогу;
- говорить о себе;
- просить, а не требовать;
- уйти в паузу без наказания.

Этот уровень назовем **уровнем саморегуляции**.

Уровень 2. Межличностная защита

(пограничная зона)

В случае, когда ты замечаешь, что:

- я повышаю голос;
- я давлю аргументами;
- я настаиваю;
- я начинаю «учить»;
- я обижаюсь, чтобы повлиять.

Здесь еще нет явного насилия, но уже есть **смещение регуляции наружу**.

Здесь часто включается одно из ключевых когнитивных искажений: «Если мне больно – мне можно». Это искажение незаметно подменяет ответственность за действие интенсивностью чувства. Но сила эмоции не дает права на разрушение контакта.

Уровень 3. Насилие

(абьюзивный паттерн)

Если же, я вижу, что:

- я лишаяю другого выбора;
- я пугаю последствиями;
- я наказываю дистанцией;
- я обесцениваю;
- я ломаю автономию.

На этом уровне защита окончательно перестает быть защитой. Она становится **инструментом власти**. Защита направлена на сохранение себя. Насилие – на изменение или подавление другого. Пока мои действия заканчиваются на границе моего тела, слов и выбора – это защита.

В тот момент, когда я уже начинаю: давить, требовать, запугивать, лишать другого права отказаться, – нужно понимать, что граница уже пройдена, независимо от того, что я при этом чувствую.

3.3. Ключевой маркер перехода

Есть один надежный диагностический вопрос:

**Есть ли у другого человека реальная возможность
сказать «нет» – и остаться в безопасности?**

Если ответ – нет, мы уже не в зоне защиты.

3.4. Психодинамический аспект: когда страх становится властью

С точки зрения психологии, насилие часто возникает в момент **коллапса Я**.

Человек:

- не выдерживает стыд,
- не выдерживает бессилие,
- не выдерживает тревогу,
- не выдерживает неопределенность.

И тогда психика выбирает власть как **самую быструю форму стабилизации**. Это описано как переход от регуляции через **“Я”** к регуляции через контроль **объекта**. Другой человек перестает быть субъектом. Он становится **функцией моего спокойствия**.

3.5. Экзистенциальная рамка: страх свободы другого

С философской точки зрения, насилие начинается там, где **свобода другого становится угрозой**.

Не потому, что другой плохой. А потому что его свобода напоминает мне о моей уязвимости, неполноте, зависимости. И тогда возникает соблазн: если другой будет предсказуемым, то мне станет безопасно. Это фундаментальная экзистенциальная ловушка.

В глубине большинства таких ситуаций лежит страх утраты. Не всегда осознаваемый. Часто даже детский. Потерять контакт воспринимается как потерять себя. И тогда защита превращается в атаку, потому что психика выбирает контроль вместо пустоты.

Представим мужчину, который тревожится, когда его жена проводит время отдельно – скажем, встречается с подругами или увлечена хобби.

Объективно в ее действиях нет угрозы отношениям, но его психика считает ее автономность как сигнал опасности: «Она свободна – значит, может уйти». Этот страх свободы другого побуждает его требовать отчетности, ограничивать ее время или высказывать недовольство ее интересами. По сути, он борется не с поведением жены, а со своей

собственной уязвимостью перед фактом, что близкий человек является отдельной личностью.

Экзистенциальный парадокс в том, что свобода другого всегда несет риск потери, и близость возможна, только когда этот риск принят. Если пытаться устранить риск жестким контролем, то вместе с риском устраняется и сама близость.

3.6. Мини-кейсы (клинические фрагменты)

Мини-кейс 1. «Я просто не могу так жить»

Мужчина резко повышает голос, хлопает дверью, уходит. Потом возвращается и говорит:

«Я защищался. Ты меня довела».

Фактически:

- он не выдержал бессилие;
- не смог выразить потребность;
- выбрал устрашение как форму стабилизации.

Мини-кейс 2. «Мне нужно пространство» (которое стало наказанием)

Женщина перестает разговаривать. На вопросы отвечает: «Мне надо побыть одной».

Но:

- она не обозначает срок;
- не говорит о причинах;
- демонстративно холодна.

Обычно бывает так, что пауза не для того, чтобы привести себя в порядок.

Это уже выглядит **наказание дистанцией**.

Мини-кейс 3. «Я же просто сказал правду»

Партнер регулярно говорит:

«Я честный человек, я говорю, как есть».

Но «честность» используется: без запроса, без заботы, без ответственности за эффект.

Это форма **морального абьюза**, где правда становится оружием. Правда, как мы знаем, бывает разной, и очень легко представить свою в выгодном для себя свете.

3.7. Почему эту границу так трудно удержать

Потому что:

- защита субъективно ощущается как необходимость;
- насилие редко выглядит как насилие изнутри;
- психика подменяет ответственность логикой выживания.

И пока человек убежден, что он защищается, он **не может остановиться**.

Простейший, но честный критерий границы можно определить так. Если после моего “защищенного” действия другому стало страшнее и тревожнее, то это уже не защита. Когда мы говорим себе «я лишь защищаюсь», психика включает режим выживания. В этот миг все средства кажутся оправданными. Важно научиться ловить себя на этой мысли.

Один из надежных способов – вопрос из раздела 3.3: «Может ли партнер сейчас сказать мне “нет” без последствий?» Если честный ответ – «нет», значит, вы уже переступили грань.

Такой самоконтроль требует практики. В момент накала эмоций можно даже физически остановиться, сделать несколько вдохов и повторить про себя: «Мое состояние – это моя ответственность. Я не позволю страху лишить дру-

того свободы».

Эта короткая пауза и является точкой перехода к взрослой позиции, о которой говорится в конце главы

3.8. Первый ответственный выбор

Остановка начинается не с контроля поведения. А с внутреннего решения:

«Мое состояние – моя ответственность. Я не имею права регулировать его через разрушение другого».

Это и есть точка перехода от реактивности – к осознанности.

Когда ответственность становится ощутимой, психика почти всегда ищет выход. Не чтобы изменить поведение, а чтобы **снизить внутреннее напряжение**. Так появляются извинения, объяснения, правильные слова, которые звучат как движение вперед, но часто им не являются.

Практика. «Момент остановки» (граница между защитой и насилием)

Цель: научиться замечать момент перехода до разрушения.

Когда делать: в момент напряжения, до слов и действий.

Практика (экстренная):

1. Физически остановись.

- замри на 10 секунд;
- опусти взгляд;
- сделай медленный выдох длиннее вдоха.

2. Внутри задай себе один вопрос:

«Если я продолжу сейчас, то останется ли возможность у другого сказать «нет» и остаться в безопасности?»

3. Если ответ “нет”:

- не говори дальше;
- возьми паузу;
- скажи одну нейтральную фразу:
 - «Мне нужно остановиться»
 - «Я сейчас не могу говорить безопасно»
 - «Давай вернемся позже».

4. Фиксируй внутри: «Я выбираю не разрушать».

Важно: не воспринимать это как слабость или как бегство. Это взрослый выбор саморегуляции.

Психологическая памятка читателю

(читать медленно)

Если в этой главе тыловишь себя на мысли:

- «но ведь меня правда довели»,
- «а что мне еще оставалось?»,
- «иначе меня бы не услышали», - **остановись**.

Не для самобичевания. А для честности. Почти каждый человек, причиняющий боль, может рассказать очень убедительную историю, почему у него **не было выбора**. Если чтение этой главы превращается в поиск аргументов, объяснений или сравнений («у меня не так», «у других хуже») – это скорее всего признак защитного ухода.

В таких случаях полезнее временно остановиться и использовать практические инструменты, а не продолжать теоретический анализ. Работа начинается в тот момент, когда ты допускаешь мысль: Выбор был. Я просто не умел выдерживать то, что чувствовал.

В следующих главах мы будем разбираться:

- почему извинения не работают,
- как жертва и абьюзер живут в одном человеке,
- и что именно ломается в моменте срыва.

Но без понимания границы между защитой и насилием

читать и идти дальше бессмысленно.

Если в процессе чтения этой главы вы ловите себя на вспышке злости, желании доказать или оправдаться – то это момент для остановки (**см. Приложение С1**). А для более трезвого взгляда на собственные паттерны полезно обратиться к карте поведения (**Приложение В2**).

Глава 4. Почему извинения не работают

(и как «прости» становится продолжением насилия)

Одна из самых устойчивых иллюзий в абьюзивных отношениях звучит так:

«Я же извинился(лась) – значит, вопрос закрыт».

Многие искренне не понимают, почему после извинений:

- напряжение не уходит,
- доверие не возвращается,
- партнер остается отстраненным,
- конфликт повторяется снова и снова.

Это вызывает раздражение, злость, ощущение несправедливости:

«Сколько можно? Я же признал(а) ошибку».

Но именно здесь скрыт ключевой момент, который редко проговаривается честно: **большинство извинений не про другого, а про себя.**

Извинение кажется взрослым и ответственным действием. Но в абьюзивной динамике оно нередко выполняет другую функцию: не восстановление контакта, а временное снятие напряжения – прежде всего у того, кто причинил вред. Извинение становится не шагом к изменению, а способом быстрее вернуться в привычный цикл.

4.1. Психологическая функция извинений

(что на самом деле происходит)

С точки зрения психологии, извинение может выполнять две принципиально разные функции:

1. Восстановление контакта

(зрелое извинение)

- признание вреда;
- признание ответственности;
- признание последствий;
- готовность изменить поведение.

2. Снятие внутреннего напряжения

(реактивное извинение)

- сброс вины;
- уменьшение стыда;
- возвращение себе образа «хорошего»;
- давление на партнера: «я сделал шаг – теперь твоя очередь».

Вторая форма встречается **значительно чаще**, особенно в абьюзивных паттернах.

4.2. Почему реактивные извинения усиливают абьюз

Реактивное извинение выглядит внешне корректно:

- слова подобраны;
- тон спокойный;
- формально есть признание.

Но по внутренней структуре оно содержит **требование**. Неявное, но очень жесткое: «Я сказал «прости», и ты теперь обязан(а) отпустить».

Очень часто, если партнер не отпускает, то его начинают:

- обвинять в злопамятстве;
- упрекать в холодности;
- стыдить за «неспособность прощать».

И тогда извинение превращается в **инструмент давления**. Если вы узнаете себя в цикле «сорвался → извинился → повторил», важно остановиться и посмотреть не на слова, а на повторяющийся паттерн поведения. Извинения могут снижать напряжение, но они не меняют механизм.

Чтобы увидеть, **что именно вы делаете снова и снова**, используйте **Карту паттернов (Приложение В2)** и отметьте один пункт, не надо больше.

Здесь самое главное:

- не анализировать все;

- не оправдываться;
- просто назвать вещи своими именами.

4.3. Кейс 1. Мужчина: «Я же признал свою ошибку»

Сергей, сорок лет. После вспышки гнева он:

- повышает голос;
- давит;
- обесценивает.

Через несколько часов приходит с цветами и словами:

«Я был не прав. Прости. Ты же знаешь, я вспыльчивый».

Через день он раздражается:

«Ты все еще дуешься? Сколько можно?»

В терапии вскрывается:

- извинение было способом **снять напряжение внутри себя**;
- реального анализа поведения не было;
- изменений в своем поведении тоже.

С точки зрения поведенческой психологии это называется **отсутствием поведенческого контракта**: слова не подкреплены действием.

4.4. Кейс 2. Женщина: «Мне так стыдно, я плохая»

Анна, тридцать четыре года. После эмоционального давления и слез она говорит: «Я ужасный человек. Прости меня. Я себя ненавижу».

Партнер:

- начинает ее утешать;
- чувствует вину;
- забывает о собственных границах.

Фактически происходит **переворачивание ролей**: абьюзер становится жертвой, а пострадавший – утешителем. Это описано в системной терапии как **эмоциональный захват через самоуничтожение**.

С точки зрения транзактного анализа, в момент, когда абьюзер начинает казнить себя и говорить «я ужасный, прости меня», происходит незаметная рокировка ролей. Завершив эпизод агрессии, человек, причинивший боль, неожиданно переходит из роли **Преследователя** в роль **Жертвы**, вынуждая настоящую пострадавшую стать Спасателем и утешать его. Это классический **драматический треугольник Карпмана**: вчера он кричал и давил (**Преследователь**), а сегодня сокрушается и просит прощения так, что партнерша уже чувствует себя виноватой за его страдания (он делает

себя **Жертвой**, а ее – **Спасателем**).

Почему это опасно?

Потому что подобная «игра» снимает фокус с реального вреда. Партнер бросается жалеть, конфликт как будто сглаживается, но самое важное – паттерн не меняется. Извинение превращается в ход игры: «Я же попросил прощения – теперь твоя очередь быть доброй».

Для выхода из этого круга важно не поддаваться на смену ролей. Абьюзеру следует не использовать извинения как манипуляцию, а партнеру не позволять увести разговор от сути: «Боль была причинена, и одной жалостью дело не исправить». В этом случае извинение наконец станет шагом к контакту, а не частью цикла насилия.

Здесь часто работает когнитивная подмена: «Если я признал вину – значит, я уже изменился». Признание своего деструктивного поведения, это мыслительный акт. Изменение же процесс, который определяет состояние. Между ними может быть большая дистанция, которую невозможно сократить словами и кивком головы.

4.5. Ключевая ошибка: извинение без признания вреда

Обрати внимание на разницу формулировок:

- «Прости, что ты так это воспринял(а)»
- «Я не хотел(а), чтобы тебе было больно»
- «Я был(а) на эмоциях»

Все эти фразы:

- снимают ответственность;
- смещают фокус;
- минимизируют ущерб.

Зрелое извинение начинается иначе:

«Мое действие причинило тебе боль. Я это признаю и беру за это ответственность».

Это тяжело. Потому что требует выдерживать негативные чувства: стыд, вину, бессилие или даже страх потерять образ себя. Следует отметить, что многие шаблонные фразы извинений всего лишь искажения, позволяющие избежать ответственности.

Например, «Прости, что **ты** так это воспринял» фактически означает: «Проблема в твоей реакции, а не в моих действиях». Это похоже на психологическую игру «Докажи, что не верблюд», где виноватый требует от другого доказательств его вины. Чтобы не играть в такие игры, важно бук-

важно проговорить правильную формулу извинения и заметить, насколько сложно выдержать собственный стыд без ухода в привычные уловки. Это и есть работа над собой, умение выйти из игры оправданий и остаться на точке честности.

4.6. Нейропсихологический аспект: почему повторяется

Исследования показывают, что без изменения поведения мозг **закрепляет паттерн**:

- напряжение,
- вспышка,
- извинение,
- временное облегчение,
- повтор.

Это формирует **условный цикл подкрепления**: извинение становится частью абьюзивного сценария, а не выходом из него. За повторяющимися извинениями почти всегда стоит не раскаяние, а внутренний триггер: стыд, страх потери или злость.

Работа начинается не с обещаний, а с распознавания того, **что именно вас запускает**. Это разбирается в Приложении СЗ «Триггеры».

4.7. Что такое рабочее извинение

(минимальные условия)

Рабочее извинение, по сути, не является признанием и осознанием своего деструктивного поведения и обычно содержит **четыре элемента**:

- 1. Конкретика** – что именно я сделал(а).
- 2. Признание вреда** – что это причинило боль.
- 3. Ответственность** – без оправданий.
- 4. Изменение поведения** – что я буду делать иначе.

Без четвертого пункта извинение является просто набором слов. В системной перспективе извинение в этом месте выполняет стабилизирующую функцию. Оно снижает тревогу, восстанавливает иллюзию нормальности и позволяет системе продолжать существовать без изменений. Поэтому цикл повторяется – не несмотря на извинения, а во многом благодаря им.

4.8. Почему партнер не обязан принимать извинения

Это один из самых болезненных моментов. Поскольку он возвращает партнера в состояние субъекта.

Твой партнер, в любой ситуации, после извинений:

- не обязан прощать;
- не обязан восстанавливать близость;
- не должен избавить тебя от последствий.

Признание этого можно назвать **лакмусом зрелости**. Когда извинение не принимают, это часто переживается как несправедливость. Но отказ принять извинение не является обязанностью партнера, а последствие утраченной безопасности. Принятие извинений невозможно там, где опыт боли все еще жив.

Единственный надежный критерий работающего извинения – не реакция в моменте, а последующие действия. Там, где поведение не меняется, слова теряют вес – даже если они звучат искренне.

Переход к следующей главе

В следующей главе мы подойдем к еще более сложной теме: **как в одном человеке уживаются жертва и абьюзер**, и почему многие, кто причиняет боль, сами когда-то были беспомощны.

Но прежде, сделаем остановку.

Практика остановки после главы 4 «Извинение как действие, а не слово»

Цель: отличить раскаяние от снятия напряжения.

Когда делать: каждый раз, когда хочется сказать «прости».

Шаг 1. Пауза

Не извиняйся сразу.

Сделай паузу хотя бы 10–15 минут.

Если ты **не можешь выдержать паузу** – скорее всего, извинение нужно тебе, а не другому.

Шаг 2. Проверка мотива

Задай себе вопрос (честно):

«Я хочу восстановить контакт – или мне нужно, чтобы мне стало легче?»

Если второе – **не извиняйся**.

Сначала выдержи состояние.

Шаг 3. Формула рабочего извинения

Если извинение действительно нужно, сформулируй его так:

«Я сделал(а) ____

Это причинило тебе ____

Я беру за это ответственность

И в следующий раз я сделаю ____»

Если ты не знаешь, **что изменишь** – ты пока не готов(а) к извинению.

Шаг 4. Отказ от требования

После извинения **ничего не требуй**:

– ни ответа;

– ни прощения;

– ни тепла.

Так ты покажешь, что ты занял ответственную позицию по отношению к партнеру.

Важная фиксация

Если извинения не меняют отношения, то скорее всего они **не работают**. И не надо воспринимать, что это пробле-

ма партнера. Это точка роста для тебя.

Если вы узнаете себя в описании повторяющихся извинений без устойчивых изменений, важно не продолжать разговор, а сначала остановить цикл. Для этого используйте кризисный протокол (**Приложение С1**), а затем – разберите свой паттерн поведения через карту (**Приложение В2**).

Глава 5. Жертва и абьюзер в одном человеке

(о том, почему причиняющий боль часто сам был беспомощным)

В какой-то момент становится заметно, что проблема не в отсутствии понимания. И не в нехватке слов.

Проблема в том, **что именно мы пытаемся сохранить**, даже когда говорим о любви, раскаянии и изменениях. Есть одна мысль, которая пугает больше, чем признание абьюза. Она звучит так: **Во мне одновременно живут и тот, кто причиняет боль, и тот, кто ее когда-то пережил.**

Эта мысль разрушает удобные роли.

Она не позволяет спрятаться ни за образом жертвы, ни за образом сильного, контролирующего, «я сам справляюсь». Но именно здесь начинается настоящее погружение в суть.

Формула «жертва и абьюзер в одном человеке» не означает равенства ролей и не снимает ответственности за причиненный вред. Она описывает психологический механизм, при котором непрожитая уязвимость со временем превращается в контроль и давление. Боль может объяснять происхождение поведения, но не оправдывает его последствия.

5.1. Почему нам так важно разделять: «или – или»

Психика любит простые конструкции. Особенно когда мы говорим о болях.

Или я жертва – значит, мне сочувствуют.

Или я абьюзер – значит, меня осуждают.

Так легче, упростить все до черно-белого:

- не чувствовать противоречие,
- не держать амбивалентность,
- не смотреть на сложную правду.

Но реальность человеческих отношений почти всегда устроена иначе.

Современные исследования в области травмы, привязанности и насилия показывают: **люди, которые причиняют психологический вред, нередко сами имеют опыт длительного бессилия, подавления или эмоционального игнорирования** – в детстве, в прошлых отношениях, в семье происхождения.

Это никоим образом не делает абьюз допустимым. Но делает его **понятным по механизму**.

Идея «жертва и абьюзер в одном человеке» не снимает ответственности за причиненный вред. Она объясняет происхождение паттерна, но не оправдывает его.

В психологическом смысле здесь часто происходит смена позиции: человек, который когда-то не мог защитить себя, бессознательно стремится никогда больше не оказаться в уязвимом положении. Включается внутренний контроль, который становится заменой безопасности.

Пример (мужской)

Мужчина может помнить себя тем, кого в детстве не слышали, перебивали, игнорировали. В отношениях он говорит: «Я просто хочу, чтобы меня наконец воспринимали всерьез».

Но его слова звучат как приказы. Его просьбы – как требования. Его тревога – как давление. Он искренне не чувствует себя агрессором. Он чувствует себя тем, кто больше не готов быть слабым. И именно в этом месте уязвимость превращается во власть.

Чтобы не использовать эту мысль как самооправдание, важно каждый раз возвращаться к конкретным формам поведения.

Это делается через **Карту паттернов (Приложение В2)**, а не через общие рассуждения о травмах.

5.2. Травматическая логика: от беспомощности к контролю

Один из ключевых механизмов, описанных в психодинамической, и травма-ориентированной терапии, – это **переход от позиции жертвы к позиции власти**.

Ребенок или взрослый, который:

- не мог защититься,
- не мог уйти,
- не мог быть услышан,
- формирует внутри убеждение: «Без контроля я исчезаю».

Позже, во взрослых отношениях, это убеждение активизируется при любом намеке со стороны партнера на:

- отвержение,
- дистанцию,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.