

18+

Кристина Яхина



**МОРАЛЬНОЕ
НАСИЛИЕ
В ОТНОШЕНИЯХ**

Кристина Яхина

Моральное насилие в отношениях

«Издательские решения»

Яхина К.

Моральное насилие в отношениях / К. Яхина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-0069-5926-2

Жертва склонна оправдывать поведение партнера: он ведет себя так, потому что несчастен, я исцелю его своей любовью. Она полагает, что партнер поступает плохо из-за недостатка информации или понимания: я ему все объясню, он поймет и извинится. Жертва ищет слова, которыми можно донести свои чувства, не осознавая, что агрессор не хочет этого знать. Она запасается терпением и верит, что способна все простить.

ISBN 978-5-0069-5926-2

© Яхина К.
© Издательские решения

Содержание

Извращенное общение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Моральное насилие в отношениях

Кристина Яхина

© Кристина Яхина, 2026

ISBN 978-5-0069-5926-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Извращенное общение

Главная задача морального насилия – подорвать веру человека в себя и окружающих, сломить его волю и способность сопротивляться. В поле зрения агрессора обычно попадают люди, которые чем-то привлекли его внимание: своими достоинствами, которые он стремится присвоить, либо теми, кто по каким-то причинам создает для него неудобства. Важно понимать, что жертвами не рождаются – ими становятся в результате взаимодействия с манипулятором. Такие люди не обладают изначальной склонностью к мазохизму или депрессии. Хотя можно отметить, что в каждой личности присутствуют определенные мазохистические черты, которые при определенных условиях могут быть активированы.

Эти люди позволяют себя очаровать, не подозревая, что их партнер может оказаться разрушительной силой. В их картине мира просто не существует сценария, в котором близкий человек намеренно причиняет вред. Они часто производят впечатление наивных и доверчивых, открыто проявляют эмоции, что может вызывать зависть у агрессора.

Для таких людей характерны следующие черты:

- Заниженная самооценка и склонность к чувству вины
- Повышенная восприимчивость к критике
- Сомнения в собственных взглядах и способностях
- Проявление уязвимости и неуверенности в себе
- Сильная привязанность к отношениям и желание отдавать

Наличие этих качеств повышает вероятность попадания в отношения с абьюзером и становления мишенью для извращенного общения.

Распознать извращенное общение можно по ряду характерных признаков:

– Презрение и сарказм, замаскированные под шутки. Подтрунивание в присутствии других, сомнение в способности человека мыслить здраво и принимать решения. Раздраженные вздохи, косые взгляды, обидные замечания. Когда жертва выражает боль от такого обращения, ее чувства высмеивают, выставляя параноиком. На нее навешивают ярлыки: истеричка, душевнобольная, ненормальная.

– Систематическое унижение достоинства – нападающий убеждает партнера в его ничтожности до тех пор, пока тот не начинает в это верить.

– Избегание прямой речи и называния вещей своими именами. Агрессор уходит от прямых ответов, отрицает наличие конфликта, обесценивает чувства и боль другого человека.

– Для манипулятора жертва – это объект, а с вещами не ведут диалог. Во взаимодействии отсутствует равноправное общение, есть только указания сверху. Это способ продемонстрировать, что партнер не существует как равный субъект. Агрессор позиционирует себя как единственного носителя истины, знающего лучше всех. При этом его аргументация часто бессвязна и нелогична, ее цель – увести разговор от решения вопроса. Он всегда находит способ остаться правым и переложить вину на другого.

– Выдвижение заведомо невыполнимых требований, чтобы получить дополнительные поводы для критики.

– Проявление агрессии чаще всего не напрямую, а через так называемую холодную враждебность. Агрессор говорит равнодушным тоном, который временами содержит скрытую угрозу и вызывает беспокойство. Он скрывает реальную информацию, используя намеки, домыслы и откровенную ложь.

– Поведение манипулятора вводит жертву в состояние растерянности. На словах одно, на деле – другое. Он может согласиться с предложением, но мимикой показать, что это лишь видимость. В результате жертва теряет способность точно определять свои чувства и понимать, чему можно доверять, перестает верить себе, все больше обвиняет себя и пытается оправдаться.

Одной из ключевых характеристик взаимодействия агрессор-жертва является перенос вины. Чувство вины испытывает исключительно жертва, тогда как агрессор проецирует это чувство на партнера, сам оставаясь свободным от него.

Близкие отношения с такими людьми развиваются по определенному сценарию и проходят две основные стадии.

Первая стадия – обольщение. Агрессор ведет себя таким образом, чтобы вызвать восхищение жертвы. Со стороны это может выглядеть как большая любовь, перед которой невозможно устоять. Тревожными сигналами в конфетно-букетный период могут стать:

– Постоянное внутреннее напряжение одного из партнеров. Необъяснимая тревога, ощущение, что вроде все хорошо, но что-то не так.

– Сильное влияние партнера, ведущее к потере свободы. Под видом заботы происходит постепенная изоляция от прежнего круга общения. В идеале для манипулятора, если жертва останется совсем одна, без поддержки друзей и близких. Это сводит к минимуму возможность сопротивления.

На этой стадии происходит дестабилизация жертвы, утрата веры в себя. Она ищет признания и одобрения, расплачиваясь за это подчинением все более жестким требованиям агрессора. Сначала это делается из желания доставить удовольствие или утешить, а затем – из страха. Агрессор интуитивно чувствует детские уязвимости и травмы жертвы, сталкивает ее с ними и таким образом обретает контроль.

Жертва склонна оправдывать поведение партнера: он ведет себя так, потому что несчастен, я исцелю его своей любовью. Она полагает, что партнер поступает плохо из-за недостатка информации или понимания: я ему все объясню, он поймет и извинится. Жертва ищет слова, которыми можно донести свои чувства, не осознавая, что агрессор не хочет этого знать. Она запасается терпением и верит, что способна все простить.

Разумеется, она не может полностью игнорировать странное поведение партнера, причиняющее боль. Однако параллельно продолжает идеализировать его в других аспектах: отмечает работоспособность, ум, родительские качества, эрудицию, умение произвести впечатление, чувство юмора.

Жертва старается приспособиться, понять, чего добивается агрессор, и осмыслить свою долю ответственности. Она ищет логическое объяснение поведению партнера и остается в отношениях, надеясь на его изменение. Стадия оболыщения может длиться несколько лет. Когда воля жертвы парализована и она теряет способность защищать себя, отношения переходят во вторую стадию – открытого насилия.

Полезная вещь превращается в опасного противника, зависть перерастает в ненависть. В ход идут оскорбления, удары ниже пояса, высмеивание всего, что дорого партнеру. Жертва постоянно находится в ожидании агрессии – презрительного взгляда, ледяного тона. Когда она пытается говорить о своих чувствах, основная реакция агрессора – заставить ее замолчать. В своем противостоянии жертва чувствует глубокое одиночество, окружающие часто не понимают ее, ведь со стороны все может выглядеть прилично.

Из-за невозможности доверять себе жертва испытывает замешательство, которое порождает стресс и еще больше затрудняет сопротивление. Она жалуется на постоянную подавленность, пустоту в голове, невозможность сосредоточиться, утрату жизнеспособности и ответственности. Все больше сомневается в себе и своих способностях.

Она все еще верит, что сможет растворить ненависть в своей любви. Но для агрессора ее доброжелательность и всепрощение выглядят как превосходство, поэтому подобная тактика провоцирует еще большую волну насилия. Если же жертва выходит из себя и проявляет открытую ненависть, агрессор радуется, так как его проекция подтверждается: партнер действительно плох и достоин перевоспитания. Это еще один повод переложить вину на другого.

В результате жертва оказывается в ловушке: если она сопротивляется, то выглядит агрессором, если не сопротивляется – терпит разрушительное воздействие. Агрессор может демонстрировать незаинтересованность в отношениях, но если жертва начинает отдаляться, он начинает преследовать и крайне неохотно отпускает. Если же ей больше нечего ему дать, она становится объектом открытой ненависти. Спокойно и тихо агрессор уйти не может. Ему важно сохранить ощущение собственной правильности и не сталкиваться с темными сторонами своей личности, поэтому он демонизирует партнера, чтобы на этом фоне остаться в белом пальто.

Агрессор переносит непризнаваемую ненависть с себя на партнера. Вытесняя ее вовне, он создает комбинацию треугольника. Чтобы полюбить нового партнера, ему нужно возненавидеть предыдущего. При этом при расставании он часто затягивает конфликты, чтобы сохранить отношения с бывшим партнером хотя бы в такой форме, удержать контакт и свою власть над ним.

В результате взаимодействия с агрессором жертва остается один на один с очень тяжелыми переживаниями.

Сначала это растерянность и обида. Она ожидает извинений, но их не последует.

Когда пострадавшая сторона наконец осознает, что с ней произошло, она испытывает шок. Она чувствует, что ее обманули, ощущает себя жертвой мошенничества. И при этом до конца не может поверить, что такое могло произойти именно с ней.

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.