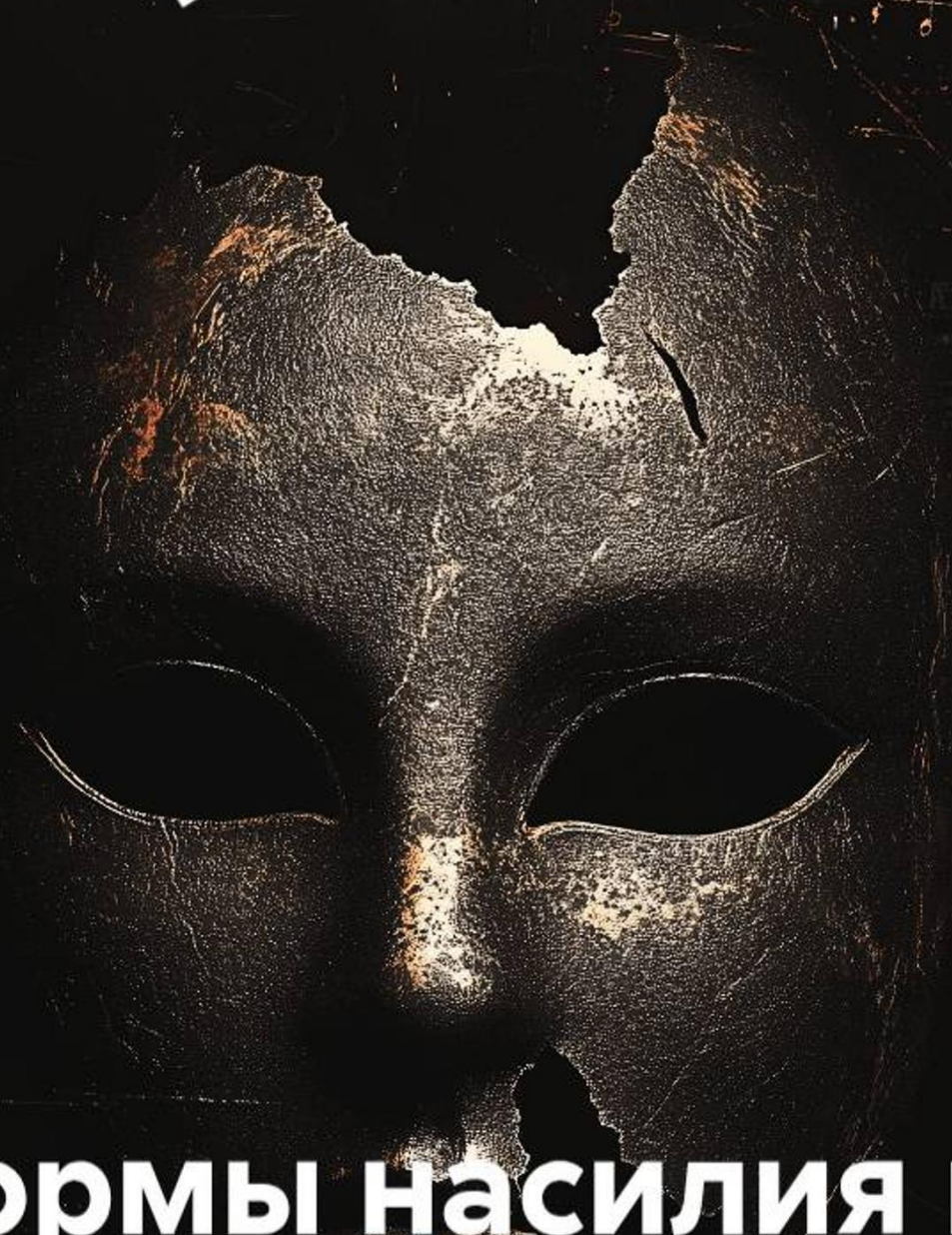


Quartz Y

A dark, textured, and damaged mask with large eye cutouts, set against a black background. The mask appears to be made of a rough material like leather or paper, with significant wear, including a large tear at the top and some discoloration. The lighting is dramatic, highlighting the texture and the shape of the eye holes.

**Формы насилия и
способ защиты.
Осознание и
практики**

Quartz Y

**Формы насилия и способ
защиты. Осознание и практики**

«Автор»

2026

Y Q.

Формы насилия и способ защиты. Осознание и практики / Q. Y —
«Автор», 2026

Эта книга — практическое руководство по немедленному выходу из пространства психологического и физического насилия. Автор предлагает методы преодоления травмы, основанный на радикальной осознанности, который позволяет трезво оценить реальность и найти в себе силы для деструктивного разрыва токсичных отношений. О чем эта книга-Экстренная помощь: пошаговые ментальные техники, чтобы остановить манипуляции и насилие прямо в этот момент. Анатомия травмы: глубокий разбор скрытых причин, почему мы оказываемся в роли жертвы. Сила присутствия: как заземление и фокус на теле помогают преодолеть страх, ступор и чувство вины перед абьюзером. План эвакуации: практические алгоритмы для безопасного физического и эмоционального разрыва связи. Эта книга не просто объясняет, почему вам больно. Она дает ясный, работающий инструмент, чтобы вернуть контроль над собственной жизнью, вернуть себе право на безопасность и навсегда закрыть двери для насилия.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Quartz Y

Формы насилия и способ защиты. Осознание и практики

Глава

Человек остается в разрушительных отношениях из-за сложного переплетения психологических травм, кармических узлов и законов Вселенной. Ниже приведен подробный разбор этой ситуации с четырех разных точек зрения.

С точки зрения психологии

Психология объясняет такое поведение нарушением механизмов защиты и биохимической зависимостью от стресса.

Травматическая привязанность: Мозг жертвы привыкает к циклам «насилие — примирение». Гормональные качели (кортизол во время побоев/криков и дофамин во время извинений) формируют сильнейшую зависимость, похожую на наркотическую.

Выученная беспомощность: После долгих неудачных попыток что-то изменить человек начинает верить, что он бессилен, а любое его действие сделает только хуже.

Эффект газлайтинга: Насильник искажает реальность жертвы. Человек теряет опору, перестает верить собственным глазам и памяти, начиная думать: *«Со мной что-то не так, я сам(а) виноват(а)»*.

Страх неизвестности и изоляция: Абьюзер планомерно отрезает жертву от друзей и финансов. Страх остаться ни с чем сильнее страха продолжать терпеть.

С точки зрения кармы

Кармический подход рассматривает такие отношения как неотработанный долг или духовный урок из прошлых воплощений.

Кармический узел: В прошлых жизнях эти души уже сталкивались, и текущая ситуация — перевернутый сценарий. Возможно, в прошлом воплощении нынешняя жертва сама была агрессором, и теперь души поменялись ролями для уравнивания энергии.

Урок смирения и силы: Душа выбрала этот тяжелый опыт, чтобы научиться говорить «нет», обрести внутренний стержень и занять позицию Творца своей жизни, а не жертвы.

Иллюзия «спасательства»: Человек на подсознательном уровне чувствует кармическую вину перед партнером и пытается «исцелить» его своей любовью, надеясь закрыть долг.

С точки зрения осознанности

Осознанность — это понимание глубинных внутренних мотивов, которые человек часто боится признать.

Слияние с ролью Жертвы: Человек неосознанно находит в страдании суррогатную зону комфорта. Быть жертвой безопасно, так как это снимает ответственность за принятие решений и за свою судьбу.

Слепота к настоящему моменту: Человек живет либо прошлыми редкими хорошими моментами, либо будущими иллюзиями (*«он изменится»*, *«скоро все наладится»*). Он не видит реальный ужас того, что происходит прямо сейчас.

Отсутствие контакта со своим «Я»: Внимание человека полностью направлено наружу — на настроение и реакции насильника. Собственные чувства, боли и желания полностью подавлены и не осознаются.

С точки зрения вселенских законов

Вселенная работает по строгим энергетическим правилам, где внешнее всегда отражает внутреннее.

Закон Отражения (Зеркала): Внешний мир транслирует человеку его внутреннее отношение к себе. Если человек тотально не любит, не уважает и предает себя, Вселенная посылает партнера, который будет материализовать это саморазрушение через физическое и психологическое насилие.

Закон Резонанса (Вибраций): Жертва и палач находятся на одной низкочастотной вибрационной волне (страх, стыд, вина, агрессия). Они притягиваются как магниты. Пока человек не поднимет свои вибрации через любовь к себе, он не сможет выйти из этого поля.

Закон Свободы Воли: Вселенная не вмешивается, пока человек сам не сделает выбор. Терпение и замалчивание воспринимаются пространством как добровольное согласие на такой опыт.

Чем руководствуется человек, замалчивая и терпя внутри себя?

Внутренний монолог терпящего человека соткан из деструктивных убеждений:

«**Я заслужил(а) это**»: Глубинный стыд и вера в свою дефектность.

«**Сор из избы не выносят**»: Социальные установки, страх осуждения со стороны близких и стыд признаться, что картинка «счастливой жизни» разрушена.

Защитное отрицание: Психика блокирует масштаб катастрофы, чтобы человек просто не сошел с ума от боли. Он уменьшает значимость побоев или оскорблений («ударил, но не сильно», «просто у него был тяжелый день»).

Чтобы помочь человеку в такой ситуации, необходимо бережно возвращать ему связь с реальностью.

Человек верит словам манипулятора, даже когда объективно не виноват, из-за особенностей нашей психики, механизмов защиты и уязвимостей.

Вот главные причины, почему жертва начинает сомневаться в себе и верить в навязанную «ненормальность»:

1. Доверие к авторитету и близким

Близкая связь: Газлайтинг чаще всего происходит в отношениях со значимыми людьми (партнеры, родители, начальники). Мы изначально настроены верить тем, кого любим или уважаем.

Потеря бдительности: От близких мы ждем поддержки, а не скрытой агрессии, поэтому наш критический фильтр отключается.

2. Постепенное внушение (эффект «вареной лягушки»)

Микродозы обмана: Манипуляция никогда не начинается с грубой лжи. Сначала это мелкие замечания, преподнесенные под видом заботы.

Размывание реальности: Со временем искажений становится больше, и психика адаптируется к новой «нормальности», теряя ориентиры.

3. Базовые психологические уязвимости

Низкая самооценка: Если человек заранее не уверен в себе, ему легче поверить, что проблема именно в нем.

Потребность в одобрении: Сильное желание быть «хорошим» заставляет человека соглашаться с критикой, чтобы сохранить мир в отношениях.

Склонность к самоанализу: Ответственные люди при возникновении конфликта сначала ищут причину в себе. Манипуляторы этим пользуются.

4. Изоляция и дефицит обратной связи

Отрезание от поддержки: Газлайтеры часто внушают, что «другие тоже это замечают» или заставляют человека меньше общаться с друзьями и семьей.

Один на один с искажением: Без независимого взгляда со стороны человек теряет точку опоры и начинает верить единственному доступному источнику информации — манипулятору.

5. Когнитивные искажения психики

Эффект иллюзии правды: Если повторять ложь достаточно часто и уверенно, мозг начинает воспринимать ее как факт.

Стремление избежать когнитивного диссонанса: Психике тяжело принять мысль «тот, кто меня любит, сознательно причиняет мне вред». Проще поверить в формулу «со мной что-то не так, я исправлюсь, и все будет хорошо».

Даже когда человек **осознает**, что происходит газлайтинг, он все равно может продолжать верить словам манипулятора или сомневаться в своей правоте. На первый взгляд это кажется парадоксом, но на глубоком психологическом уровне этому есть четкие объяснения.

Осознание — это работа разума, но решениями и верой часто управляют чувства, страхи и биохимия. Вот почему знание о манипуляции не всегда защищает от веры в нее:

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.