

18+

ЕКАТЕРИНА МЕЙТИН



Я БОЛЬШЕ НЕ ЖЕРТВА!

От отчаяния к Силе



Екатерина Мейтин

**Я больше не жертва!
От отчаяния к силе**

«Издательские решения»

Мейтин Е.

Я больше не жертва! От отчаяния к силе / Е. Мейтин —
«Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Выход из системы насилия — это не просто уход от абьюзера, а полное переформатирование личности. Перед вами пособие от юриста и психолога Екатерины Мейтин, прошедшей этот путь лично. Автор разбирает темы насилия, stalking и манипуляций «под микроскопом», давая четкие алгоритмы спасения. «Я хочу, чтобы лозунг „Ни одной больше“ действительно работал, — говорит она. — Это — цель моей книги». Книга содержит нецензурную брань.

© Мейтин Е.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Как я писала эту книгу, а она писала меня	8
Напутствие	13
Начало Пути к Себе	17
О терминах, видах насилия и контроле	20
Физическое насилие	22
Психологическое насилие	23
Финансовое насилие	33
Сексуальное насилие	35
Преследование (сталкинг)	38
Две крайности и четыре ловушки	45
Все начинается со знакомства	50
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Я больше не жертва! От отчаяния к силе

Екатерина Мейтин

© Екатерина Мейтин, 2026

ISBN 978-5-0070-9702-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Изучению темы домашнего насилия я посвятила годы. Так или иначе мне приходилось сталкиваться с ней. Личный опыт. Помощь жертвам. Встречи. Осмысление и анализ ситуаций. Постепенно я вырабатывала алгоритмы, искала стратегии для выхода — и для других, и для себя. Этот путь привел не только к накоплению знаний — он изменил всю мою жизнь и меня изнутри.

Я пришла к убеждению, что насилие не просто «бушует в массах». Человек подчас даже не осознает, что живет в нем или постоянно с ним соприкасается — особенно если речь идет о психологическом насилии или агрессивном манипулировании.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждая третья женщина в возрасте от 15 до 49 лет подвергается физическому или сексуальному насилию со стороны партнера. Да, мужчины тоже становятся жертвами, но статистика неумолима: женщины страдают гораздо чаще.

Мы живем в мире, где большинство из нас — так или иначе травмированные насилием люди. Даже если наши родители не проявляли агрессию друг к другу, мы могли столкнуться с ней в школе, на работе, в дружеских или любовных отношениях. А уж если она была частью семейной системы, то мы и вовсе выросли, не зная других моделей поведения.

И, как итог, мы часто даже не распознаем насилие и не считаем его чем-то ненормальным. Нас учили терпеть, игнорировать свои чувства и принимать все это за норму.

МЫ научились НОРМАЛИЗОВАТЬ ЗЛО.

Когда общество начало активнее осуждать физическое насилие, агрессия не уменьшилась. Она лишь видоизменилась, перейдя в более скрытые формы — в психологическое, финансовое, сексуальное насилие и stalking. Многие до сих пор не осознают, насколько это разрушительно. А ведь насилие окружает нас не только в семье — с ним можно столкнуться и на работе, и в дружбе, и в деловых отношениях. Оно не выбирает жертв по полу, возрасту или статусу — оно может коснуться любого.

Оно с нами. Рядом. Мы в нем живем. И передаем, как эстафету, из поколения в поколение как единственно возможную систему координат. С этим надо что-то делать!

И эта книга — мой способ внести вклад.

Работая над ней, я поняла, что она не может быть обезличена. Мы будем погружаться внутрь очень болезненных переживаний, и мне нужен разговор с тем, кто ее читает, а не просто сухая передача фактов. И я сделала выбор обращаться к читателю в женском роде.

Я ни в коей мере не умаляю ту боль, которую испытывают мужчины — я хорошо понимаю, как трудно им бывает даже признать эту проблему. Однако чаще с насилием сталкиваются именно женщины. И мне важно, чтобы каждая женщина, которая держит эту книгу в руках, почувствовала, что мы с ней на прямой связи. Нам нужно осознание, что мы в контакте.

Тем не менее эта книга для всех, кто хочет вырваться из плена чужой агрессии.

В ней я собрала то, что может стать опорой на этом пути. Эти знания помогли мне — и могут помочь и другим разбудить тот самый внутренний потенциал роста, который сейчас кажется недостижимым. Даже если сегодня в него невозможно поверить, он есть. Я в это не верю — я это знаю. Я убеждена, что многое в этой жизни зависит именно от нас самих.

И первое, о чем я прошу тебя: будь бережной к себе. Начиная с этих страниц. Если в какой-то момент тебе станет тяжело читать — не геройствуй, не мучай себя. Если ты ищешь практический совет — не теряй времени на теорию. Открой оглавление и найди ту главу, которая нужна тебе прямо сейчас. Ведь универсальных решений не существует — каждый путь исцеления уникален. А задача этой книги — служить тебе.

И хоть она — не волшебная таблетка и не заменит ни внутренней работы, ни поддержки специалиста тогда, когда такая помощь необходима, — я надеюсь, она поможет сделать первый шаг к жизни, в которой ты скажешь:

«Я больше НЕ жертва!».

Как я писала эту книгу, а она писала меня

«Мой первый манипулятор-психопат встретился мне в 17 лет и стал моим первым мужем и отцом моего первого ребенка. В этом браке было много насилия, боли, мерзости, стыда, страха и безмерного отчаяния. Для окружения он был спокойным, уравновешенным, даже тихим спортсменом без вредных привычек. А в отношениях — настоящим монстром, извращенным садистом. Мне приходилось справляться самой, практически в одиночестве, испытывать давление недружественно настроенного ко мне окружения, переживать предательство самых близких. Я вышла из этих отношений. И потом десятилетиями, раз за разом, попадала в отношения с мужчинами, имеющими тот или иной набор психопатических черт, окуналась в те же патологические взаимодействия, страдала, боролась и пыталась понять, а как я там оказалась. Открывала пласт за пластом опорные точки, на которых это было возможно — оказаться, остаться, задержаться и, конечно, выйти» — так я начинала эту книгу несколько лет назад, когда зародилась идея ее написать.

Теперь, перечитывая эти строки, я едва узнаю ту себя — женщину, которая приняла решение систематизировать свои знания по теме домашнего насилия.

Спусковым механизмом для серьезного погружения в очередной виток исследований по этой теме стал мой уход от третьего мужа — отца моей дочери, с которым я прожила почти 19 лет.

Это было очень сложное для меня решение, созревшее уже в условиях критического срыва моего здоровья. С каждым днем я все отчетливее видела, как в его поведении проявляются психопатические особенности — те самые, которые я давно знала и которые помогала распознавать другим. Ирония ситуации буквально разрывала меня на части: я же прекрасно идентифицировала множество этих признаков у других, но в собственной жизни упорно закрывала на них глаза. «Как я могла быть такой слепой?» — этот вопрос терзал меня, заставляя с новой силой погружаться в поиск ответов.

Когда я начала систематизировать свои знания, мне казалось, что я уже обладаю всем необходимым — у меня есть понимание, навыки и опыт. Я по крупицам собирала информацию, продиралась сквозь дебри научных статей и личных историй. Работая с жертвами, я постоянно сталкивалась с невозможностью передать им весь нужный объем. Так я начала писать. И появились первые памятки, затем статьи, а потом и осознание: разрозненные материалы не заменят целостной картины. Книга становилась необходимостью.

Чем дальше я двигалась в работе, тем более очевидным становилось, что мне явно не хватает компетентности. Мое юридическое образование помогало лишь в части вопросов. А передо мной был сложный пазл, где каждая деталь требовала особого подхода. Так я поняла, что без психологии мне не обойтись, и поступила в университет, начала впитывать научные концепции, параллельно разбирая новые случаи.

Каждая актуальная информация из университетской программы, каждая научная книга или статья требовали от меня пересмотра написанного. Я вычеркивала, добавляла, изменяла тексты.

В какие-то моменты у меня совершенно не было времени на книгу, и ее написание приостанавливалось. Сначала я испытывала чувство вины, нервничала. Но со временем книга научила меня доверять процессу, жизни: именно тогда ко мне приходили новые клиентские запросы или мои собственные озарения, которые открывали передо мной новые грани и расширяли мои представления.

С каждым новым уровнем я попадала на очередную ступень внутренней трансформации: книга менялась, меняя меня. Она и для меня стала психотерапевтической.

То, что казалось мне когда-то очевидным, теперь требовало глубинного анализа. То, что воспринималось как личная трагедия, обретало четкие психологические контуры. То, что мешало расти, исчезало, освобождая путь.

Разбираясь со своими проблемами, я много раз думала, что уже достигла полного понимания. Но продолжала поиск и вновь находила новое.

И неумолимо, шаг за шагом, хотела я того или нет, сопротивлялась или нет, я погружалась в прошлое, в его самое начало — в детство. Туда в конечном счете меня привели все мои «Почему?»

Прежде всего, я должна сказать, что фигуры моих родителей не были однозначными. Я люблю своих маму и папу, несмотря ни на что. И как бы там ни было, я благодарна им за все, чему они меня научили. Они не были стопроцентными злодеями, особенно для внешнего мира. Да и мне они объективно дали очень много и заботились о моих нуждах в меру своих возможностей и понимания добра и зла.

В тот момент, когда я решилась «копнуть» вглубь, я уже была достаточно зрелой, чтобы не обвинять их и не перекладывать на них ответственность за свои собственные неудачи.

Но я осознавала, что если я оказываюсь в крайне неприятных ситуациях, значит, в моем собственном мировосприятии что-то не просто НЕ ТАК, а сильно искажено. И мне необходимо понять, что и как на меня влияло, формируя мой внутренний мир, на чем базируются мои заблуждения, и как мне их исправить. Я хотела изменить свою жизнь, понимая, что для этого мне нужно изменить СЕБЯ.

Самым простым и удобным объяснением всех бед, которое лежало на поверхности, был алкоголизм моих родителей.

Когда я была уже взрослой и сама дважды мамой, ситуация достигла пика: они окончательно потеряли человеческий облик и причинили много вреда не только мне, но и моим детям. Поэтому я надолго прекратила всяческое общение с ними — до тех пор, пока они не прекратили пить.

Я уже видела, что мои гиперответственность, целеустремленность, перфекционизм и альтруизм — ядреная смесь для паразитирования — сформированы из-за неспособности родителей справляться со своей жизнью. На много лет мне пришлось поменяться с ними ролями, стать «взрослой» по отношению к ним и пытаться их «спасать».

Но понемногу мне открылась и изнанка этой трагедии: их падение фактически стало для меня спасением. Именно их отвратительное поведение и полная деградация дали мне возможность сепарироваться и оторваться от них. Если бы их поступки не были до такой степени омерзительными, я бы, скорее всего, так и осталась под их влиянием. (Сейчас мне страшно даже думать об этом.) То есть уникальность в том, что мое развитие было действительно вопреки всей той патологии, в которой они жили сами и куда пытались затащить меня все глубже. Их пьянство было для меня хоть и ужасом и болью, но в итоге обернулось благом.

Но чтобы быть до конца честной с собой, мне нужно было признать куда более сложную правду: алкоголь не был причиной. Он был уже кульминацией давно существовавшей болезни.

Так где же, черт возьми, зарыт сам корень моих проблем?

Я все яснее видела, что, сколько я себя помню, союз моих родителей был глубоко патологичным. Папа относился к маме иногда совершенно отвратительно — за пределами всех красных линий. В их паре всегда был перекосяк: он фактически жил за ее счет, а сама их связь зиждилась на обмане и предательстве. Конечно же, вся мамина родня была на ее стороне, обвиняя его. И я долгое время тоже считала его — чудовищем, а ее — стопроцентной жертвой.

Но, посмотрев на прошлое взрослым взглядом, я (пока еще лишь интуитивно) ощущала, что в этой истории не хватает важных деталей.

Я не оправдывала отца, но, как бы ни складывались отношения между ними, пока алкоголь не поглотил его полностью, он не причинял мне прямого вреда. В то время как мама

ломала мою жизнь с каким-то ожесточенным рвением. В моей жизни монстром была именно она.

Раньше я была убеждена, что проблемы в личной жизни были у меня из-за того, что я выбирала партнеров по принципу полной противоположности отцу. Его фигура и его отталкивающее поведение были решающими для этого выбора.

И как же я была ошарашена, поняв в итоге, что мой «принцип» был другим: я вступала в отношения с мужчинами, ориентируясь на мою мать! На ее представления о жизни! На ее понимание «правильного»! Я «искала» ее модели — те, которые я плотно связывала с ее понятием «любви».

Я анализировала и удивлялась своим открытиям. Как тому, что начинала видеть совершенно запредельную патологичность, так и тому, а КАК я вообще смогла из всего этого вылезти? КАК я до сих пор осталась жива?

Когда я начала подозревать, что моя мать — психопатка, я просто не могла в это поверить (не хотела), не могла это принять, не могла смириться. Я ходила по краю своей догадки, боясь продвигаться.

Однажды я рискнула поделиться с подругой, сказав: «Мне кажется, моя мама — психопатка». Но она только замахала руками, ответив, что у меня профдеформация, и я везде вижу психопатов. И я снова отложила этот вопрос, решив в него не углубляться.

Но когда папа умер, «убегать» мне уже было некуда. Пока он был жив, более 10 лет они не пили. А тут — оказавшись «на свободе», моя, на тот момент и без того не слишком адекватная, 80-летняя мама слетела в алкогольный штопор и стремительно катилась в пропасть. Ей срочно нужна была помощь, и разбираться было необходимо для обеспечения ее же безопасности.

Ситуация не оставляла мне выхода, и я вызвала маме психиатра. Обследовав ее, он сказал мне: «Вы же психолог, поэтому я могу с Вами говорить открыто. Это структура личности, и изменить ее мы с Вами не сможем. А перед нами — личность! Интересная, сложная, сильная. Психопатия, Вы же знаете, не лечится. Сейчас хорошо только то, что у нее уже нет столько сил. Но мне страшно представить, какое у Вас было детство! Я Вам очень сочувствую».

И я помню свое состояние, когда я как в тумане задала вопрос, на который уже давно знала ответ: «Это психопатия? Моя мама — психопатка?» — и его ответ с удивлением: «Да, конечно, это психопатия» — как само собой разумеющееся.

Это открытие не принесло мне ни грамма облегчения из разряда: «Ах, вот оно что! Теперь мне многое про меня и мою жизнь стало ясно! Вот почему меня так притягивают психопаты!» Нет.

Это был гром, ступор, отрицание! И огромная жалость. К себе и к маме. Осознание того факта, что она просто по-другому не могла и не может, принесло даже сочувствие к ней и одновременно сняло с меня излишнюю ответственность за «мамино преобразование», которую я много лет несла.

В голове крутились одни и те же вопросы: «Как я могла не видеть этого раньше? Почему я так долго отказывалась верить?» Я чувствовала гнев, обиду, ужас! Но больше всего — опустошение. Как будто все, во что я верила, все, что я пыталась исправить, оказалось иллюзией. Я стояла перед фактом: моя мать никогда не станет такой, какой я надеялась ее видеть.

Я все ждала, что она пересмотрит свое отношение к себе и ко мне, что она, как я себе это характеризовала, «помудреет». Я все надеялась, что она станет спокойнее, доброжелательнее, теплее. Что рано или поздно, ну хоть когда-нибудь, она «увидит» меня. Увидит, что я живая, что я не функция, что со мной можно как-то по-другому общаться, а не только приказывать, манипулировать и использовать. Что нельзя меня пытаться двигать как марионетку туда, куда она пожелает, при этом потом полностью снимая с себя ответственность за ужасающие последствия.

Интересно, что по отношению к маме у меня никогда не было даже мечты о душевности и человеческом тепле. Я не переставала верить лишь в то, что однажды она «проснется» и признает свои ошибки и тот вред, который она мне причинила. Что она поймет, сколько проблем, невыносимых ситуаций она создала, сколько боли я претерпела из-за нее, и, наконец, скажет: «Прости».

Но вместо этого я услышала диагноз, который звучал как приговор. Не для нее — для меня. Для моих надежд, моих мечтаний о том, что когда-нибудь наши отношения изменятся.

Картины из прошлого кружились в моей голове и складывались. Это бескрайнее давление и манипуляции, ее бесконечная, выматывающая «борьба за власть и контроль», эта «разрушающая энергия психопата». Да: я в этом жила, росла, формировалась. Я это принимала как выученную «правильную» модель взаимоотношений.

Я столько своих сил потратила на то, чтобы донести до нее другую жизненную парадигму. И всегда сталкивалась со стеной одного и того же ответа-обвинения: «Ты — ненормальная и всегда была ненормальной!».

Сколько выяснений отношений, скандалов, рыданий, попыток объяснить спокойно. Мой постоянный вопрос к ней: «Неужели ты так и продолжаешь считать ВСЕ ЭТО нормальным?». Мои сомнения, мои попытки пробиться к ней... Все это было впустую, потому что, оказывается, ей просто нечем сочувствовать мне. У нее структурно отсутствует подобный инструмент, и я для нее, действительно, совсем не такая, как она. Я — ненормальная! Потому что ее норма другая. Мы с ней, в действительности, живем как бы в совершенно параллельных, непересекающихся мирах, где разные понятия о добре и зле, разные морально-этические концепции.

Мое нежелание увидеть ее такой, какая она есть, мои нескончаемые терпение и надежда на то, что рано или поздно другой человек наконец изменится и «все будет по-другому»... Это была лишь игра моего инфантилизма! Иллюзии и фантазии! Как же мне было трудно все это признать!

Я анализировала свои решения и свою жизнь: выводила причинно-следственные связи, разбиралась, ПОЧЕМУ и ЧТО я приняла за норму, а что — считала неэтичным, но вполне себе приемлемым.

Тогда же я смогла, наконец, понять одну из основных нерешаемых проблем в контактах с психопатами, которую я никак не могла постичь. Настолько безумным и глупым я видела это поведение и никак не могла поверить в тщетность попыток его изменить.

Я назвала это «парадокс психопата» — самоуничтожение как извращенная форма самодуховления. Я встречала это у всех психопатов — их необучаемость на ошибках, их саморазрушение — они буквально уничтожают себя и других, даже тех, на ком базируется их собственная жизнь и благосостояние, «во имя» утвержденных в их искаженном сознании интересов. И они искренне верят, что этот путь — единственно верный для выживания.

Действия с развивающейся отрицательной динамикой: саморазрушение во всем, до чего есть силы дотянуться, с параллельным «вытягиванием» всего возможного из окружения, не гнушаясь никакими средствами, для того чтобы жить, жить и жить только так, как они сами считают правильным, без сомнений и какой-либо доли рефлексии!

Осознав все это, я наконец-то смогла остановить свою бесконечную борьбу за то, чтобы «достучаться» или «исправить». Я поняла, что имею дело не с ошибочной логикой, а с иной, разрушительной и разрушающей операционной системой.

И я увидела, что, оказывается, всю свою жизнь я искала «любовь» в патологии! Основываясь на том контакте, который был ключевым — с самым важным человеком в жизни — с мамой.

А это значит, что если я действительно хочу перемен, то мне необходима уже не частичная, а полная, глубокая ревизия моих представлений — и о жизни, и о себе, и об отношениях.

Мне предстояло заняться глубоким самоанализом, чтобы разгрести, наконец, завалы внутренних противоречий и сформировать свои собственные основы. И я сделала очередной шаг на Пути к Себе, осознав, что, чтобы изменить жизнь, нужно не бороться с прошлым, а заново собрать себя — взять из прошлого то, что мне необходимо, и открываться новому в настоящем, чтобы создать свое будущее.

И сейчас я все еще в Пути. Я жива, а значит, продолжаю свою личностную трансформацию — из гусеницы в бабочку.

Я меняюсь, и Мир вокруг меня отвечает мне тем же. Он показывает мне МЕНЯ саму.

То, что раньше казалось мне допустимым, теперь стало для меня совершенно неприемлемым. Я перестала тратить энергию на пустые, изматывающие меня бессмысленные процессы.

Естественным следствием этого стала смена моего окружения. Я разрывала контакты с теми, кто практиковал насилие, манипуляции и паразитирование. А кто-то из таких людей сам уходил из моей жизни.

Каждый разрыв приносил не боль и переживания, а облегчение и удовлетворение. Я освобождалась и радовалась этой свободе!

Я рассталась с четвертым мужем. Кто-то скажет: череда провалов. Но для меня — это не поражение. Это логичный результат изменения моего подхода к жизни и еще одно важное проявление моего роста — окончательный отказ идти против себя и соглашаться на то, что не ведет ни к счастью, ни к гармонии.

Моя жизнь стала другой — спокойнее, проще, наполненной здоровым общением с новыми, близкими мне по духу людьми. Вместе с этим пришло и укоренилось ощущение внутренней Силы: я поняла, что могу горы свернуть — не через борьбу и иллюзии, а через созидание реальности, в кругу единомышленников.

Я стала получать удовольствие и удовлетворение от своей жизни. Это — большое счастье.

И, как естественный результат, в какой-то момент я решила прекратить заниматься темой насилия. Я достаточно разобралась в себе, нашла ответы, прошла путь от жертвы к специалисту. Я стала сильной и свободной и категорически не хотела новых проблем, четко осознавая, что каждая помощь — это вновь соприкосновение с глубокой человеческой болью, вновь опасность, потому что, когда встаешь плечом к плечу с другим в его «войне», неизбежно попадаешь «под обстрел». Мне так не хотелось к этому больше прикасаться!

Я хорошо помню, как это было: я находилась в горах, смотрела на всю эту красоту, вдыхала горный воздух, слушала пение птиц, удивлялась панорамным видам и подумала: «Жизнь — такая прекрасная! Я сделала все, что могла. Достаточно. Моя помощь больше не нужна». И буквально в тот же день раздался звонок: новая история, новая боль, новая жертва.

Жизнь указывала мне Путь. Я должна была продолжать и уже не могла отступить. И я осознала: эта книга перестала быть моей личной историей. Она про всех нас — кто прошел через ад насилия и боли и пытается найти выход.

Поэтому я продолжала писать. Уже не как жертва, а как человек, который в Пути и способен идти разными Дорогами. Как специалист, который может объяснить механизмы.

Но главное — как тот, кто свято верит: даже после самых страшных историй возможно не просто исцеление, а парадоксальный внутренний рост.

Вопреки и несмотря на...

Напутствие

Эта книга не может обойтись без напутствия. Я знаю, что тебе — моя читательница, предстоит через многое пройти. И я хочу передать тебе то, что не один раз спасало меня.

Все началось с одного случая. Именно эту историю я, как жизненный принцип, много раз рассказывала людям, оказавшимся в подобных ситуациях.

В очередной раз я сбежала с ребенком от мужа-тирана к своей маме. Мне больше некуда было идти.

Мама не поддерживала меня, она была на стороне моего мучителя. Это именно она путем шантажа, давления и манипуляций вынудила меня выйти за него замуж. Это был ее выбор, которому я — наивная, глупая, отчаявшаяся девочка, последовала.

Она не просто знала, что он меня бьет и не только бьет, она бывала и свидетелем этого. Однако она продолжала обвинять меня, оправдывать его и всячески пытаться «вразумить» меня на продолжение этих отношений.

Она устраивала мне скандалы, выгоняла меня обратно к нему, стыдила, разговаривала со мной о том, что ради сына я должна продолжать с ним жить, успешно давила на мое чувство вины и не слушала никакие аргументы и доводы.

Она общалась с моим мужем и плела с ним интриги у меня за спиной. Она подстраивала наши встречи, приглашала его в дом и оставляла нас одних, несмотря на мои мольбы этого не делать.

Она подговаривала его насиловать меня.

Она вплетала в интриги моих друзей и подруг и настраивала их против меня. Она разрабатывала планы «по моему возврату в семью» и рьяно реализовывала их. Она была очень активна, а не просто пассивно меня не поддерживала.

Однажды к ней в гости приехала ее подруга, которую мама хотела использовать как оружие в своих руках против меня.

И вот мы сидели на веранде загородного дома и разговаривали.

Мама вещала! О значимости брака, о моей ответственности за мои поступки, о необходимости сохранять брак ради ребенка, о необходимости подстраиваться и терпеть, о моем дурном характере, о невиновности моего мужа, о том, что «он — хороший парень, а я его провоцирую и довожу», о его любви ко мне, о его раскаянии, о том, что надо давать шанс, о том, что он изменится, о том, что, если я разведусь, это будет позор для меня и для всей семьи, о том, что она не хочет мне помогать... много о чем еще в этом духе. Я пыталась возражать и приводить свои доводы.

Мамина подруга — Наташа — какое-то время молча слушала нас обеих и курила. Но маму такой исход явно не устраивал (мама же была активна!), и она обратилась к Наташе за помощью: «Наташа! Хоть ты ей скажи!»

Наташа выпустила дым, вздохнула и спросила мою маму: «Скажи, дорогая! (она спрашивала это очень спокойно, даже доброжелательно) *Все вот это — весь этот бред, что ты сейчас несешь, ты это серьезно?*»

Мама захлебнулась в словах, опешила и замолкла.

Тогда Наташа обратилась ко мне и сказала:

«Девочка моя! Ты очень молода! Все, что говорит твоя мамаша — полная чушь! Позволь себе ЖИТЬ! ЖИВИ! ТАК жить нельзя!

Беги, пока не поздно!»

До сих пор я благодарна Наташе за ее поддержку! Для меня в тот момент это действительно дорогого стоило!

Я вышла из этого кошмара — прекратила эти отношения и брак. Вопреки всему и всем, кто не поддерживал меня, кто мешал мне. Вопреки даже предательству своей матери. У меня не было психотерапевта. Я глотала психологические книги залпом, ища в них ответы — оправдания и объяснения себе, мужу, маме. Я искала выход.

Много лет мой мучитель продолжал меня преследовать. Он воровал моего сына, являлся к моим поклонникам с угрозами или манипуляциями, следил за мной, нападал на меня, пытался насилловать, избивал меня... Но это не остановило меня, не остановило процесс выхода. Сжав зубы, я вырывалась. Шаг... Еще шаг... Шаг за шагом.

Что сподвигло, в итоге, меня выйти? Я дошла до точки отчаяния. В этой точке я считала, что жизнь — это ужас и страдание, что жить нет смысла. Я лежала ночами и думала, что прекратить ЭТО можно, только убив ЕГО. Я рассматривала все возможности. Как это сделать лучше всего? Что мне за это будет? Что будет со мной после этого? Что будет с моим ребенком? Я серьезно обдумывала способы убийства мужа-садиста и задумывалась, что лучше тогда и убить ребенка и покончить жизнь самоубийством... Такой была моя точка отчаяния. Бездной! Воронкой!

И вот тогда я решила, что, как минимум, я должна ПОПРОБОВАТЬ ЖИТЬ. А для этого мне нужно попробовать выйти из этих отношений. «Я буду жить просто из интереса», — решила я. Посмотрю, что будет дальше. Ведь я уже готова умереть, я не вижу смысла в этой жизни. Хуже же ведь уже быть не может? Я готова к смерти даже своего ребенка. Какая мне разница тогда, как и когда это произойдет?

Страшно. Все это было страшно. Я знаю разницу между страхом и ужасом. При страхе ты закрываешь глаза. А при ужасе — ты их открываешь еще сильнее. Ужас — это ступор. Ужас — это конец тебя, в который ты не можешь поверить, не хочешь верить.

ТАК жить нельзя!

И вот я прекратила жить с тираном, справлялась с его преследованием и думала, что окончательно вышла из этой системы. Но, как оказалось, я сильно ошибалась, и слова Наташи в своей жизни я вспомню еще не раз.

Проходили годы. Я снова «натыкалась» на какие-то совершенно больные отношения и коммуникации. Раз за разом бежала по кругу.

И наконец, уже совершенно отчаявшись, в момент своей уязвимости (в тот момент я переживала смерть своей любимой теплой бабушки) я встретила «мужчину моей мечты». И прожила с ним вместе около 19 лет. Он стал моим мужем и отцом моей дочери. Я была мотивирована иметь большую семью. И он привел мне своих детей и кучу родственников с проблемами, о которых я рьяно взялась заботиться.

Я мечтала быть матерью и женой. Я хотела помогать другим. Я была готова к самопожертвованию ради семьи и ее блага.

И я реализовалась. И как мать, и как жена, и как женщина, и как человек, и даже как профессионал. За это время мне пришлось менять квартиры, дома, города и страны. Я осваивала новые профессии. Я находила себя, открывала в себе новые грани. И я теряла себя. Свою личность, свои границы, своих родных, друзей, близких, свое достоинство, свою свободу. И как итог — свое здоровье.

Мне не было легко. Если точнее: мне было трудно. Чего только не устраивал мой любимый муж в нашем браке, как он только не качал этот брак и меня в нем! Но я продолжала ВЕРИТЬ в то, что «однажды он все же осознает всю ту ценность, в которой мы живем», «ОН ИЗМЕНИТСЯ», «он признает тот вклад, который я вношу в семью и в помощь всем ее членам, включая его детей и родственников», «он остановится», «все наладится».

Я верила. Я терпела и не терпела, я молчала и не молчала, я пыталась что-то изменить, я пыталась наладить, я пыталась подстроиться, я пыталась сломать себя, я пыталась, пыталась, пыталась... Я давала шанс и снова шанс... Я надеялась, надеялась, надеялась. Пока...

Напряжение длилось месяцами. В нем было трудно жить. Невозможно. Стиснув зубы, я налаживала нашу жизнь. Не просто без его помощи, а сталкиваясь с его агрессией, его грубостью, его глупостью. Я закончила тяжелый период, справилась, все организовала, вытащила семью из ямы и выдохлась — физически и морально. Я рассчитывала на его поддержку. Я сказала: «Наконец-то теперь и между нами все спорные вопросы решены и расставлены все точки над „i“». А он промолчал, что я, как всегда, приняла за согласие. Я надеялась на спокойную дальнейшую жизнь. Но!..

Его сорвало. В оскорбления, в крики, в мерзопакостное поведение. И я упала. Я помню, как в моей голове пронеслось: «Нет надежды! Ничего не изменится! Все только ухудшается! Я не могу больше!» И я стала падать, кружилась голова, я теряла сознание, я улетала... И оказалась в больнице в прединсультном состоянии. Потом была другая больница. Я пыталась восстановиться. Месяцами.

Я была не я — как будто часть меня куда-то провалилась. Самые сильные мои качества — быстрота мышления, память, уверенность, а также чувствительность — все замерло, пробуксовывало, не работало. Врачи хором говорили: «Стресс, нервы, более никаких переживаний, будьте осторожны. Если вы будете продолжать в том же ключе, то следующим последствием может стать инсульт».

И снова были бесконечные разговоры и выяснения отношений, слезы, обещания. Снова о шансе, о невозможности такого отношения ко мне, о том, что он изменится... снова и снова. И параллельно с этим, вот прямо там, в этот же период, опять его недовольство, недопонимание, его грубость и жестокость!, которые я пыталась не замечать, оправдать и объяснить. Несоответствие между словами и делами.

И я дала ему этот очередной шанс. И снова начался период, когда он «старался измениться». А я... я опять стала разбираться в ситуации. Искать и читать, наблюдать и анализировать. Я — логик. Я умею формулировать вопросы, и мне нужны на них ответы. В этот раз я четко поняла, что этот шанс будет последним. Мне было ясно, что речь идет уже не только о моем здоровье, а о моей жизни. А моя жизнь является основой для жизни моих детей. И это серьезно.

И опять я оказалась в точке отчаяния, после которой продолжение в том же духе было равносильно самоуничтожению.

Полгода. Его хватило на полгода. И снова снесло, взорвало. И вновь: предательство, хамство, грубость, оскорбления, манипуляции...

Агрессия. В ней сложно жить. Провокации. На них сложно не реагировать. Боль. Она поглощает. И ты выпадаешь, ты более не в ресурсе, ты не можешь ничего. Ты растеряна. Ты растерзана. И надо что-то решать уже радикально. А это очень трудно. На это нужны силы. Где их взять? Нужно искать точки опоры.

Счастливы ли мои дети?

Сын... он звонит мне, когда я рыдаю, и поддерживает меня... я чувствую его боль, его любовь ко мне и его страх сделать еще хуже... его бессилие. Чему я учу его?

Дочь. Я ответственна за нее. Она живет с нами в этом, запершись в своей комнате, и слышит наши крики и ругань. Она уже не воспринимает агрессию по отношению ко мне как проблему. Она считает это нормой жизни. Хотела бы я, чтобы к ней так относился ее будущий муж? Категорично нет. Почему и зачем я должна позволять так относиться ко мне?

Надо прыгать. Из этого кошмара.

ВЫБИРАТЬСЯ!

ТАК! ЖИТЬ! НЕЛЬЗЯ!

И это снова помогло мне, и я прыгнула... дав СЕБЕ шанс. И выбралась.

А потом вновь пересобрала себя для своей новой лучшей жизни — и, наконец, нашла свою истинную Силу.

И, опираясь на нее и на собственный опыт, этой книгой я хочу помочь и тебе совершить ТВОЙ качественный скачок от отчаяния к Силе.

Но тебе, прежде всего, нужно набраться смелости и сделать первый серьезный шаг к выходу. Шаг — прыжок.

А для него, я это слишком хорошо знаю по себе, ТАК нужны поддержка и кураж.

Вот почему мое самое первое и главное напутствие любой жертве насилия — это те самые слова, что неоднократно спасали и меня:

*Девочка моя!
Позволь себе ЖИТЬ!
ЖИВИ!
ТАК жить нельзя!
Беги, пока не поздно!*

Начало Пути к Себе

Дорогая моя читательница,

Тот факт, что ты это читаешь, уже многое значит. Ты уже сделала осознанный выбор — задумалась о себе и начала искать ответы.

Ты ищешь. Ты пытаешься разобраться. Возможно, ты уже понимаешь, что живешь в насилии, или твое сознание еще отказывается называть вещи своими именами. Ты сомневаешься... Не игнорируй это.

Первый и самый важный шаг — осознать, что жизнь начинается **СЕЙЧАС. И начинается она с СЕБЯ.**

Ты — активный творец своей жизни.

Это Ты делаешь выбор.

Каждое твое действие, каждое твое решение, которое ты принимаешь **сегодня**, большое или маленькое, создает твое **завтра**.

Энергия, которую мы тратим на прошлое — на его бесконечный анализ, проигрывание несуществующих сценариев, лелеяние обид или чувства вины, поиск виноватых; на наших обидчиков — попытки их переделать, оправдать или обвинить, — украдена у нашего будущего. Она уходит туда, где от нее нет толка.

Не ищи алиби для своих страданий. Твоя задача — быть **честной с собой**: посмотреть правде в глаза и разобраться, где ты находишься **СЕЙЧАС**, и что ты хочешь со всем этим делать дальше. (Нечестность с собой — это, действительно, очень опасно, хотя на каком-то этапе может казаться заманчиво удобным выходом).

Слушай только себя. Если ты чувствуешь, что отношения тебя разрушают, делай выводы и принимай решения сама. Обязательно найдутся те, кто считает, что знает лучше тебя, как тебе поступать. Вернее те, кто осудит любое твое действие, какой бы выбор ты ни сделала.

Но не им жить твою жизнь и нести бремя последствий любого решения.

Только ты имеешь право решать, что делать со своей жизнью. Только ты знаешь, что тебе нужно. Ты можешь сознательно выбрать даже болезненные отношения — это твое право.

Возможно, ты хочешь продолжать испытывать эти острые эмоции в периоды бури или ощущение тепла и значимости в периоды затишья. Или ты и вовсе не видишь (пока) иного пути и считаешь всю эту амплитудность в отношениях единственно допустимой и даже правильной. Может, ты выбрала путь страдальца или героя... «Выгод» может быть много. Тебе решать: хочешь ли ты что-то менять или нет. И только ты чувствуешь, готова ты к переменам или нет.

Я не претендую на истину в последней инстанции и не собираюсь осуждать или направлять тебя. Я — за твою свободу. Моя роль — лишь дать тебе информацию, чтобы твой выбор был осознан.

И чтобы лучше понять себя и свое положение, попробуй задать себе вопросы не о НЕМ, а о СЕБЕ и своем будущем:

- *Чего я на самом деле хочу от жизни и отношений?*
- *Соответствует ли то, что у меня есть, моим представлениям о нужных мне отношениях?*
- *Вижу ли я реальное будущее этих отношений? Устраивает ли оно меня? Сколько там счастья?*
- *Какая я в этих отношениях через 5 лет? Через 10? Хотела бы я прожить так всю свою оставшуюся жизнь?*
- *Хотела бы я, чтобы в таких отношениях находился мой ребенок? Как бы я чувствовала себя, если бы в таких отношениях состояла моя мама?*

• **Критический вопрос: В безопасности ли я? Не страдает ли в этих отношениях мое физическое и ментальное здоровье?**

Найди время и спокойную обстановку и серьезно проанализируй ответы.

Погружаясь в эту тему, ты можешь столкнуться с болью, гневом, смятением. Могут возникнуть порывы корить себя, мысли: «Какой же я была дурой, как я могла этого не видеть? Как я могла все это допустить?». Это нормально. Это часть осознания. Многие на этом этапе чувствуют подобное.

Поймав себя на этих мыслях, постарайся не увязнуть в них. Не дай им истощить твои силы. Посмотри на себя с состраданием. Просто пойми: твои прошлые решения, какими бы они ни были, принимались исходя из тех знаний, опыта и сил, которые у тебя были в тот момент.

Осуждая себя вчерашнюю, ты забираешь энергию у себя сегодняшней. А она тебе сейчас очень нужна. Если в процессе прочтения книги ты снова поймаешь себя на самобичевании, вернись к этой главе и перечитай ее.

И перед тем, как мы с тобой погрузимся в детальное исследование феномена домашнего насилия, вот тебе несколько первичных **опор**, которые стоит принять как аксиомы, заучить и вспоминать, если мир вокруг тебя будет качаться:

1. Вина за насилие лежит на насильнике.

Если к тебе применяется насилие — виноват только насильник. Ты ни в чем не виновата!

2. Это может случиться с каждым — никто не защищен.

Деструктивные отношения — это ловушка, в которую может попасть любой, кто не знаком с техниками манипуляций, не обладает информацией о видах насилия и их влиянии на психику — то есть тот, у кого элементарно нет знаний по этой теме. Попасть в такие отношения можно и потому, что нечто подобное ты постоянно видела в своей родительской семье (но не обязательно только по этой причине), или, наоборот, потому что ты даже представить не могла и не можешь, что такое возможно. Причин много. Разобраться в них стоит индивидуально, но не ранее, чем когда ты окажешься в безопасности.

«Попасть в лапы хищника» может и тот, у кого даже есть научные знания. Например, один из самых выдающихся и известных исследователей в области психопатии Роберт Хаэр в своей книге описывает, как он, несмотря на все имеющиеся знания и весь свой опыт, попал под воздействие психопатов. Знания помогут тебе не остаться, не задержаться, выйти из этих отношений и восстановиться.

3. Твои ошибки не оправдывают насилие.

Если ты и допускала ошибки, за которые сама испытываешь чувство вины и стыд, они не оправдывают никакого насилия! Ты можешь их проанализировать и в будущем, если не исправить, то не допускать снова. Но они — не оправдание для насильника творить зло!

Совместная жизнь не снимает с каждого личной ответственности. Насилие — всегда выбор насильника!

Если какое-то поведение для человека совершенно неприемлемо, невыносимо, то здоровая реакция — прекратить отношения, уйти. Нездоровый метод — пытаться партнера изменить, умирять или как-то корректировать насилием.

4. Выбрось навязанные тебе чувство вины и стыда!

Если ПРОТИВ тебя совершаются агрессивные действия, это не твоя ВИНА и не твой СТЫД! Что бы с тобой ни делал другой человек, ты НЕ отвечаешь за его действия! Ты НЕ отвечаешь за его восприятие. Ты не грязная! Ты не глупая! Ты не оскверненная! Ты не страшная! И т. д. НЕТ! Это все насильник пытается повесить на тебя. Но это не ТВОЕ! Это все — ЕГО! Это все плод ЕГО нездорового восприятия. Не бери это на себя!

Даже если ты сама, находясь в этой связи, совершила поступки, о которых сожалеешь, выброси чувство вины и стыда! Что было, то было. Важно, что будет. Ты можешь изменить свое будущее. У тебя на это есть время.

5. Разберись с собой позже.

Вопрос «Почему это со мной произошло?» с ударением на «почему» и на «со мной» пока отложи. К нему НУЖНО вернуться только ПОСЛЕ прекращения насилия, уже в спокойной обстановке.

Сейчас, на начальном этапе, твоя наипервейшая задача — быть честной с собой, понять, где ты находишься, и обеспечить себе безопасность. Тебе нужно знать, что обеспечение безопасности — это не один шаг. Иногда это долгий путь, состоящий из многих решений и действий. Нужно набраться терпения и постепенно двигаться. Даже если трудно, выбирать СЕБЯ!

6. Дай себе время!

Ты потратила время, чтобы войти в эти отношения и остаться в них. Тебе нужно время, чтобы выйти. Выход — это Путь, а не одно решение. Причем это путь и внешних изменений, и, что иногда очень болезненно, внутренних.

7. Ты — активная единица своей жизни.

Именно ты принимаешь решение, кто ты в этой жизни — жертва или активный ее творец! В этом ты совершенно свободна. Выбирай быть творцом! Учись этому.

Я хочу, чтобы ты приняла и усвоила простую истину:

Ты — ценность!

Просто по праву своего рождения.

Независимо ни от чего.

Ты знаешь, что во всем мире, за всю историю человечества, не было, нет и никогда не будет двух одинаковых отпечатков пальцев? Они неповторимы. Ты — единственная в своем роде, и такой второй не было и никогда не будет. В этом есть определенная мистика. И Миссия каждого — осознать свою уникальность, свою ценность и найти себе наилучшее применение!

Что бы ты ни наворотила до этого момента в своей жизни, ты можешь выбрать другой путь. Пока ты живешь, ты можешь стать совершенно другим человеком. Ты можешь стать любой — у тебя для этого есть время!

Прямо сейчас, читая эти строки, ты делаешь выбор. Ты уже творишь свою жизнь. И я надеюсь, ты выберешь двигаться к своему освобождению и начнешь Путь своей трансформации —

из гусеницы в свою, неповторимую бабочку.

О терминах, видах насилия и контроле

Ну а теперь, наконец, самое время перейти к основам — терминам и понятиям.

Понимание терминов — это не просто теория. Это инструмент, который помогает распознать насилие, защитить себя и сделать осознанный выбор.

Основные термины

Обратимся к истокам и посмотрим на этимологию ключевых понятий. Это важно, потому что именно в первоначальном смысле, заложенном в основе самого слова, находится первая характеристика, данная человеком. Она может быть самой простой и яркой.

И начнем мы с термина **«насилие» = на силу = силой**. Само слово содержит сразу три смысловых слоя:

- указание на процесс — через применение силы,
- указание на способ воздействия — сила является инструментом,
- указание на изначальный перекос — наличие силы у того, кто ее применяет.

В отношениях эта сила может быть направлена на причинение вреда физическому и психическому здоровью и благополучию другого.

Термин «насилие» имеет четкие определения в ряде официальных документов, включая Декларацию ООН об искоренении насилия в отношении женщин, Доклад Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и национальные законы о домашнем насилии.

Важно, что на международном уровне насилие признается фактором, неизбежно приводящим к вреду.

ООН определяет домашнее насилие как:

«Физическое, сексуальное и психологическое насилие, происходящее в семье, включая избиение, сексуальное надругательство над девочками в семье, насилие, связанное с приданым, изнасилование в браке, калечащие операции на женских половых органах и другие традиционные практики, наносящие вред женщинам, насилие вне брака и насилие, связанное с эксплуатацией».

В понимании Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) насилие это: «преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб...».

ВОЗ уточняет, что «насилием со стороны интимного партнера считается любое поведение в рамках интимных отношений, которое является причиной физического, психологического и сексуального ущерба для одного из участников этих отношений. Такое поведение может включать в себя следующее:

- акты физической агрессии, такие как шлепки, нанесение ударов, пинки и избиение;*
- психологическое насилие — запугивание и постоянное унижение;*
- принудительный половой акт и другие формы сексуального принуждения;*

- *различные проявления контролирующего поведения, например, изоляция от семьи и друзей, управление действиями и ограничение доступа к информации и помощи».*

Другим часто употребляемым термином является «**абьюз**». В русский язык термин пришел от английского «abuse», что значит «злоупотребление». А истоки его восходят к латинскому слову «abusus» с тем же значением.

Само слово «**абьюз**» можно разделить на две части:

приставка «*ab*», в значении «сверх» (превышение, отклонение от нормы), означает «отклонение от должного использования, доходящее до злоупотребления»,

и

корень «*use*» («*usus*»), который значит «использование», «применение».

То есть «*abuse*» — это «использование сверх меры», «нарушение правил использования». Это ситуация, когда один партнер в отношениях постоянно и существенно превышает уровень здорового «использования» другого, причиняя ему вред.

Термин «**абьюз**» употребляется при применении насилия без причинения прямого вреда жизни и физическому здоровью, в случаях нанесения ущерба психическому здоровью и благополучию.

Следующий важный для нас с тобой термин:

Агрессивное манипулирование — это использование определенных методов, способов и техник для получения от объекта воздействия выгодного для манипулятора результата — ресурса. Желанным ресурсом может быть секс, влияние, социальный статус, доступ к контактам и возможностям, деньги, власть и даже время и внимание другого человека.

Такое манипулирование всегда = насилие, поскольку оно направлено на получение того, что человек свободно и осознанно не предоставил бы. Это всегда злоупотребление, то есть абьюз.

Идем дальше: разобравшись с основными терминами, перейдем к формам насилия и инструментам насильников.

Существуют различные теории, которые разделяют насилие по видам. В принципе, они практически едины в классификациях, с небольшими теоретическими расхождениями в законодательствах некоторых стран.

Лично я придерживаюсь позиции, что насилие в отношениях между людьми делится на физическое, психологическое, финансовое, сексуальное, и в отдельный вид насилия я выделяю преследование (сталкинг). Именно такой классификации мы и будем придерживаться в рамках этой книги.

Физическое насилие

Физическое насилие — это не только избиение. Это любое, абсолютно любое, агрессивное физическое воздействие. Толчки (даже легкие), подзатыльники, пинки, удары, выкручивание рук, удушение, дергание за волосы, волочение, поджигание, порезы, принудительное кормление (включая принуждение к употреблению наркотиков, психотропных веществ и алкоголя), нападения с кислотой.

«Размах» силы может быть разным: от причинения серьезного вреда здоровью до как бы «воспитательного» воздействия в виде шлепка. Ключевой фактор — наличие сильного агрессивного посыла, который вкладывается в действие. В момент причинения ты ощущаешь не только физический контакт, но и страх, который может быть вызван как самим действием, так и сопровождающим его вербальным и невербальным поведением.

Кроме того, к физическому насилию я отношу и любое агрессивное поведение на грани перехода к физическому насилию. Например, оскорбления, сопровождающиеся стучением по предметам кулаками — то есть действия, как бы не доходящие до самого применения силы, но явно демонстрирующие едва сдерживаемую ярость. Жертва в таких случаях ощущает, что партнер вот-вот готов применить физическую силу, и любое неверное движение может привести к причинению физического вреда.

Если мужчина, сытя оскорбления и угрозы, замахивается на тебя кулаком (даже если он находится на расстоянии, не позволяющем сразу нанести удар) — это уже не психологическое насилие, а опасный предвестник начала физического нападения.

К физическому насилию относятся и оставление в опасности, ограничение свободы, в том числе ограничение возможности уйти и прекратить контакт, связывание, ограничение пользования телефонной или иной связью, угрозы убийством или применением насилия по отношению к человеку или его близким, в том числе к животным.

Психологическое насилие

Психологическое насилие — это систематическое и постоянное воздействие на психику жертвы с помощью различных техник, направленное на ее подчинение, установление контроля над ее жизнью и манипулирование в интересах агрессора. Психологическое насилие иногда очень трудно распознать извне, поскольку оно часто демонстрируется исключительно внутри отношений.

Психологическое насилие — это всегда система.

Это **СИСТЕМА контроля** — поскольку одна из целей — установление контроля.

Это **СИСТЕМА подчинения** — с задачей подчинить и поставить в позицию «снизу».

Это **СИСТЕМА наказаний** — так как к жертве применяются методы наказания («воспитание», «дрессировка»).

Это **СИСТЕМА унижения** — в которой жертва СИСТЕМАТИЧЕСКИ подвергается унижению.

Техники (инструменты) психологического насилия это:

— **Крик, ор, ярость**, обычно возникающие как бы «на ровном месте», принуждающие человека к согласию или молчанию.

— **Запугивание, шантаж**, в том числе угрозы прекращения отношений, измены, отвержения, угрозы в отношении близких жертвы.

— **Оскорбления, угрозы и ругань** — способы давления, когда жертва отказывается делать то, чего не хочет, или пытается открыто выразить несогласие с действиями агрессора.

— **Газлайтинг**¹ — систематическое изменение и искажение представлений о событиях в прошлом, заставляющее жертву сомневаться в адекватности своего восприятия, в своих здравомыслии и памяти.

Для газлайтинга характерно: 1) переворот всего «с ног на голову», «с больной головы на здоровую» — то есть донесение ложной, не соответствующей действительности информации и 2) демонстрируемая газлайтером исключительная убедительность в реальности искривленной им картины.

Жертва газлайтинга, сталкиваясь с этими двумя факторами, сначала удивляется, а потом может начать «съезжать» от своего восприятия минувших событий, сомневаться в своем представлении о них и своих реакциях.

Например, когда после ссоры человек говорит: «ты все не так поняла...», или «это было совсем не так...», или «ты все выдумываешь...», или «ты — ненормальная», или «этого не было».

Интересный эффект имеет газлайтинг, когда после какой-то яркой стычки или после длительного психологического давления насильник вдруг начинает говорить с тобой так, как будто ничего и не было и даже обвинять тебя в том, что ты ведешь себя неадекватно. И если ты напоминаешь о прошлой ситуации, то сталкиваешься с таким искренним удивлением, что, реально, начинаешь сомневаться в своих оценках произошедшего.

Модель: «Я с самого начала ТАК и говорил»

Твой бывший муж пытался присвоить все нажитое вами совместное имущество, лишив тебя твоей доли.

¹ Gaslighting — от названия пьесы «Gas Light» (1938) и фильма «Gaslight» (1944), в которых главный герой манипулирует женой, заставляя ее сомневаться в собственном восприятии реальности.

Это были месяцы давления: он применял все — от ругани, оскорблений и запугиваний до хитрости и подлизывания.

И ты-то точно знаешь, какую позицию он занимал все это время. Это не был единственный случай несдержанной эмоции.

Но вдруг, поняв, что у него не получается тебя одурачить или запугать, получив отпор, и испугавшись, что люди узнают правду и его репутация пострадает, он начинает рассказывать всем совершенно иную версию. Он не только утверждает, что всегда был за честный раздел, но и обвиняет тебя — мол, это ты хотела все забрать.

Эту новую позицию, прямо противоположную прежней, он теперь уверенно декларирует окружению и уже и тебе, заявляя, что ты его «не так поняла» (и «не так» ты его понимала все эти месяцы). Причем делает он это так органично, будто в этом никогда и не было никаких сомнений.

Ты смотришь на него и удивляешься, как же чертовски он убедителен. И понимаешь, что «благодаря» его лжи теперь со стороны странно выглядишь уже ты.

«А был ли мальчик?» — это про газлайтинг.

— **DARVO** (Deny, Attack, Reverse Victim and Offender) — одна из ключевых тактик психологического насилия, при которой агрессор:

- Отрицает (Deny) факт насилия или свою ответственность («Этого не было», «Ты все выдумала»);
- Атакует (Attack) жертву, переключая внимание на ее реакцию («Ты слишком эмоциональна», «Ты преувеличиваешь»);
- Меняет роли (Reverse Victim and Offender), представляя себя пострадавшим («Я же старался, а ты...», «Из-за твоих обвинений я теперь чувствую себя ужасно»).

Психолог Дженнифер Фрейд, впервые описавшая эту схему, доказала, что DARVO — это:

- Системная манипуляция, а не случайное поведение.
- Инструмент контроля — жертва вынуждена оправдываться вместо обсуждения реальной проблемы.
- Усиленная форма газлайтинга, заставляющая жертву сомневаться в своем восприятии.

Модель: «Тюремщик-«жертва»

Ситуация: Муж тайно запер жену в квартире, забрав ее телефон, чтобы она пропустила важное собеседование для устройства на работу. Она пробыла в заточении 5 часов. Он возвращается как ни в чем не бывало.

Диалог DARVO:

Она (в истерике, на грани срыва): *Ты запер меня! И забрал мой телефон! Я не могла выйти и пропустила собеседование! Как ты мог? Ты же знаешь, как для меня это важно! Это что, плен? Где мой телефон?*

Он (делает удивленное лицо, говорит спокойно, мягко — контраст с ее истерикой):

Отрицание/Газлайтинг: *Успокойся. Что значит «запер»? Дверь просто заклинило. А телефон... ты сама его вечно теряешь по дому. Наверняка куда-то его засунула и забыла. Ты всегда все драматизируешь. Ты совсем не в себе.*

Атака: *Посмотри на себя! Ты кричишь, как сумасшедшая! Это же просто дверь и пропущенная встреча! Ты совершенно психически нестабильна!*

Нормальные люди не орут из-за какой-то сорванной встречи. О какой вообще работе в таком состоянии может быть речь!

Смена ролей: *Знаешь, что меня пугает больше всего? Твое состояние. Ты вообще с катушек слетела. Ты постоянно на мне срываешься. Я живу с тобой, как на пороховой бочке! Хоть домой не приходи! Я уже не знаю, в чем ты меня обвинишь в следующий раз!*

Суть манипуляции: Он превращает себя в жертву ее «истерики», а свои злонамеренные действия — в «несчастный случай».

Итог для нее: Она остается без аргументов (дверь «заклинило», телефон «она сама потеряла»). Ее карьерный рост под ударом. Ее картина реальности (меня намеренно заперли) заменена на другую (я истеричка, которая сама все выдумала). Ее заставляют жалеть и утешать человека, который уничтожил ее возможности. И она теперь должна извиняться за свою «истеричку».

А самый страшный итог: в ее голове поселяется мысль «А вдруг он прав? А вдруг я и правда неадекватна?»

Распознать DARVO можно по ощущению, что после любого конфликта:

- жертве приходится оправдываться за свои эмоции;
- исходная проблема так и не обсуждается, вместо этого происходит резкий переход от ее сути к личности жертвы;
- жертва чувствует себя «плохим» человеком, хотя изначально была права.

— **Клевета** — подрыв твоей репутации сообщением другим людям ложной информации о твоих поступках, взглядах, мнениях, решениях.

— **Молчание (бойкот)** — наказание молчанием, игнорированием, отказом отвечать и разговаривать, обычно сопровождающееся выражением презрения, созданием напряжения. Он может не разговаривать месяцами, игнорировать тебя, любые твои обращения и потребности, общаться с тобой пренебрежительно только в случаях необходимости.

— **Пристальный взгляд** — напряженный, сверлящий взгляд, как способ выражения высокомерного презрения. Может сочетаться вместе с молчанием.

— **Проекция:** насильник обвиняет другого в том, что делает сам. Может быть частью газлайтинга, DARVO или клеветы. Удивительным является то, что часто насильник обвиняет жертву в совершении тех поступков, которые сделал сам, и на которые жертва ему указала, как на неэтичные и аморальные.

Модель «Подмененная совесть»

Ситуация: Супруги обсуждают предстоящую сделку с их близким другом и бизнес-партнером. Муж прямо заявляет о намерении скрыть от него часть прибыли, используя лазейку в договоре.

Жена категорически возражает и заявляет, что это неэтично.

Через пару недель жена узнает, что муж рассказывает всем, что это именно она настаивала на том, чтобы кинуть приятеля с деньгами. И представляет это так, будто это именно он героически удержал ее от безнравственного поступка.

Разбор техники проекции с последующей клеветой (очернением): Осознать себя «подлецом» для него невыносимо. Обида на жену — это обида на «голос совести». В восприятии возникает связь: неэтичность-жена. Чтобы избавиться от внутреннего конфликта и вины, его психика «проецирует» неприемлемые чувства (жадность, коварство) вовне

— на того, в контакте с кем у него возникло это неприятное ощущение внутреннего конфликта — на жену.

Результат: теперь не он, а она — инициатор зла. А он — благородный сопротивляющийся. Это позволяет ему сохранить положительный образ себя, отомстить жене за то, что она заставила его чувствовать себя плохо, и добиться социального сочувствия, дискредитировав ее в глазах окружения. Проекция здесь служит инструментом для полного морального уничтожения того, кто осмелился выступить в роли совести.

— **Искажение** — при конфликте насильник всегда прав. Он всегда пытается выставить виновным другого, настаивая на извинениях, перекладывает ответственность на партнера, обвиняя его во всех бедах.

— **Постоянная смена договоренностей.** Рядом с ним ты постоянно должна подстраиваться под его новые правила, которые буквально могут меняться каждый день. И он часто будет использовать тот самый газлайтинг — убеждать тебя, что «ты не так поняла раньше» или что «так и было всегда», — а также другие уловки для того, чтобы ты подчинилась новым требованиям.

— **Представление себя «жертвой»**, в том числе больным, нуждающимся в помощи. Цель — получение сочувствия, игра на чувствах вины, долга, на простом человеческом желании помочь и поддержать. «Ты не можешь меня бросить, когда я в таком состоянии!» или «Я не могу без тебя! (и ссылка на почти вызов Скорой помощи, проблемы со здоровьем и печальные способы с ними справиться)» и т. д. Манипуляция сочувствием для извлечения выгоды.

— **Тюканье.** Контроль за поведением с целью указания на любые, даже самые малые, ошибки в поведении. Насильник контролирует каждый шаг и требует выполнения любых действий определенным способом. Выставление другого человеком ничего не умеющим, не способным самостоятельно справляться с любыми задачами. За что бы ты не взялся, все не так и должно быть по-другому. Ты под постоянным контролем в быту, в общении, и подвергаешься унижающей тебя критике, причем критикуется не столь твое поведение, сколько ты сам как личность. Унижается твое достоинство.

— **Постоянный контроль.** Телефонными звонками — ты должна быть всегда на связи, и он должен точно знать, где ты находишься и что делаешь. Тотальный контроль любых действий, часто сопровождающийся критикой. Контроль над любыми твоими решениями и контактами. Запрет на свободный выбор контактов и деятельности. Может сопровождаться не только агрессией и требованиями. Часто проходит под эгидой «желания тебе добра» или «наличия опыта и знаний». Здесь же находится требование «быть полностью открытой» и «всегда говорить правду» — требование душевного эксгибиционизма, внутри которого лежит именно тотальный контроль.

— **Требовательность, допрос** — манеры обращения и поведения с целью уязвить и понизить самооценку.

— **Принижение** — личности, успехов, стремлений или перед другими, или перед самой тобой. Подразнивание. Сарказм. Принижение под видом «шутки» (может быть с элементами газлайтинга). Часто «шутку с душком» прикрывают упреком, что пострадавший «не понимает юмор». Юмор с элементами принижения — не юмор, а унижение. Не нужно подменять понятия. Это завуалированная агрессия.

— **Зависть** — может проявляться разными способами и приводить к разрушению потенциала партнера, его личности, его жизни.

Это может быть отсутствие искренней радости успехам, возможностям, достижениям и счастью партнера (от обесценивания до злобы с травлей и желанием все разрушить, могут применяться и активные действия для разрушения успехов партнера, для уничтожения возможностей); радость за неудачи и провалы, которые буквально позволяют насильнику «оттоп-

таться» на партнере (здоровый партнер поддержит); ограничения и запрет партнеру развиваться и заниматься какой-либо деятельностью, которая может привести к успеху; ограничения и запрет на общение с людьми, с которыми другой растет и с которыми ему приятно находиться и т. п.

Зависть может скрыто проявляться и в том, что насильник начнет заниматься именно теми видами деятельности, которые выбирает его партнер. Это не значит, что если твой партнер увлекся тем, чем занимаешься ты, то он обязательно насильник. Нет. Проблема в том, что, живя в системе психологического насилия, ты в какой-то момент начнешь удивляться, что, осмеивая ту область, в которой ты реализуешься, партнер вдруг стал заниматься тем же. Ты сменишь работу, хобби, профессию и вдруг... твой партнер вслед за тобой снова сменил свои интересы. Он как будто «бежит» за тобой во всех твоих начинаниях. Это как раз та самая зависть его подгоняет.

Как будто бы насильник постоянно конкурирует с тобой. В его жизни мелькает подтекст «Я — лучше тебя!» (завистливая конкуренция).

— **Травля (буллинг).** Этот вид психологического насилия применяется и в семье. Когда человек подвергается травле со стороны одного или нескольких членов семьи. Травля может преследовать какую-то цель — заставить выполнить требования, а может быть без какой-либо видимой цели. В одной семье травле могут подвергаться то одни, то другие члены семьи, или жертвой становится кто-то один. Травле может подвергаться любой член семьи, который не является в этой семье насильником. Дети, выросшие в системе семейного буллинга, присоединяются к насильнику и управляют им.

— **Агрессия окружения** — травля жертвы со стороны значимых для нее лиц — членов семьи, друзей, коллег по работе и других. Может быть продолжением травли со стороны агрессора, который предпринял активные действия по урону авторитета и репутации жертвы в глазах окружения.

Травля и агрессия окружения могут проявляться не только в активном преследовании, но и в создании интриг против человека, разрушении его социальных связей, клевете и других механизмах по подрыву репутации.

Агрессия окружения как результат разрушения репутации жертвы ее партнером проявляется также в прекращении с ней контактов (игнор) при отсутствии какого-либо конфликта или проблем в отношениях.

— **Деструктивная триангуляция** — вовлечение третьих людей или мнений для достижения какой-то цели. Стоит близко к травле.

Цели могут быть разными: травля жертвы, получение ее согласия или какого-то ресурса, принуждение к отказу от выражения любого отличного от агрессора мнения, урон репутации жертвы или «перетягивание» значимых лиц на свою сторону.

Одно из проявлений триангуляции — привлечение третьего человека на свою сторону.

Таковыми людьми могут быть, например, родители, друзья, как агрессора, так и жертвы или любые другие люди. Часто это происходит, когда родитель или оба родителя вовлекают ребенка в свои отношения. Они могут использовать ребенка для «передачи» информации от одного к другому. Например, мама передает через ребенка какие-то послания отцу, когда они находятся в ссоре, а отец отвечает на эти послания матери, снова передавая их через ребенка.

Или один из родителей подрывает авторитет и репутацию другого в глазах ребенка, постоянно его очерняя и присоединяя ребенка к травле. По сути, это насилие в отношении партнера через ребенка и насилие в отношении самого ребенка.

Модель: «Мать-«жертва»

Мать, очерняющая отца и вовлекающая ребенка в коалицию «против него», грубо нарушает семейную иерархию. Она ставит ребенка в позицию

равного себе — «подруги/друга» или «сестры/брата/защитника», — лишая его базовой безопасности и основной роли — роли ребенка.

Такая мать не осознает, что своими действиями учит ребенка, что агрессия по отношению к любому родителю может быть оправданной и нормой. И тем самым сама себе закладывает «бомбу замедленного действия». В будущем эта усвоенная модель поведения неизбежно обратится и против нее самой.

В этой ситуации наибольший урон наносится ребенку. Поддерживая позицию жалующегося родителя-«жертвы», он в реальности присоединяется к истинному агрессору. У ребенка размываются границы между детско-родительскими и супружескими отношениями, он теряет связь со вторым родителем и свое место в семейной системе.

Проблема триангуляции с привлечением детей — это очень широкая тема. И если ты сама — жертва, агрессор или такой ребенок, я настоятельно советую тебе изучить ее более подробно.

Другой вид триангуляции — привлечение «на свою сторону» чужого мнения или авторитета.

В ход идут фразы-манипуляции: «все согласны с моим мнением (или кто-то значимый в глазах насильника или жертвы)», «любой тебе скажет...», «мои друзья/моя мама согласны со мной» и так далее.

Это прикрытые утверждения: «ты не имеешь право на отличное от моего мнение» или «ты не имеешь права вообще на свое мнение», «с тобой что-то не так, если у тебя другая точка зрения», «кто не с нами, тот против нас».

Для усиления давления жертву буквально заваливают разного рода «подтверждениями» «единственно правильной истины» — статьями, пересказами чужого мнения, — так называемыми доказательствами. Чтобы заставить другого отказаться от своей позиции и права на автономию, будет использоваться целый арсенал манипуляций.

Цель такого поведения — полное подчинение мыслительных процессов жертвы, поскольку партнер не рассматривается как свободная автономная единица с правом на инакомыслие.

От обычного спора это отличается коренным образом: для насильника любая альтернативная позиция воспринимается как доказательство его собственной никчемности и неправильности. В такие моменты он раздражен и агрессивен до такого состояния, будто решается вопрос его жизни и смерти. Несогласие другого для него невыносимо и оценивается им как отчуждение, отвержение и отказ в поддержке.

Вот почему в момент обсуждения он может использовать фразы вроде «я, значит, по-твоему, ненормальный/тупой/сумасшедший?», хотя ничего подобного ему никто не предъявлял.

— **Отсутствие сочувствия. Жестокость.** Тебя не поддерживают по-настоящему — в трудные моменты ты не чувствуешь плеча рядом, а твои ошибки и слабости не сглаживают, а используют против тебя, чтобы усилить контроль, самоутвердиться за твой счет и внушить тебе чувство неуверенности.

О твоём здоровье и состоянии не заботятся. Даже когда ты больна или обессилена, от тебя требуют выполнения обязанностей, игнорируя твоё физическое и душевное состояние. Твои проблемы, болезни и нересурсное состояние вызывают у партнера раздражение, а не участие.

Сочувствие может демонстрироваться на словах, а на деле, в тот же самый момент, проявляться жестокость. Это не просто отсутствие заботы, это активное причинение боли под маской участия, которое окончательно запутывает и разрушает твоё восприятие реальности.

Насильник может обладать буквально даром быстрого считывания чувств другого и использовать его в своих целях. Он может искусно симулировать сочувствие.

Чтобы ввести в заблуждение, он может использовать разные техники: пустое отзеркаливание (повторяет твои слова и позы, создавая иллюзию «полного резонанса»); шаблонную поддержку заученными фразами утешения, лишенными искреннего тепла («Все будет хорошо», «Я тебя понимаю»); или совершать «правильные» поступки (покупать лекарства и т. п.), но попрекать, быстро «остывать» или начинать раздражаться, что вынужден «напрягаться». В моменты такой «помощи» ты чувствуешь себя обязанной и виноватой.

И во всем этом не будет главного — искреннего чувства.

Отличить подделку можно по двум ключевым признакам.

Первый — реакция на твою боль.

Настоящая эмпатия — это способность резонировать с чувствами другого, буквально ощущать его боль и радость. Это глубинный эмоциональный отклик. Эмпатия проявляется на внутреннем уровне и выражается внешне в действиях, направленных на поддержку.

Эмпатичный человек, причинив боль, почувствует дискомфорт, вину и остановится, чтобы не причинять ее дальше. Он стремится прекратить страдания другого, потому что чувствует их как свои.

Насильник же, видя чужие страдания, не остановится. Он либо проигнорирует их, либо обвинит другого в излишней чувствительности. Более того, вид страданий может доставлять ему удовольствие, удовлетворение и даже успокоение. Он не исправит положение и со временем снова повторит свои действия.

Вместо цели поддержать другого им движет прагматичная задача: манипуляция, контроль, поддержание собственного имиджа или извлечение выгоды.

Если после выраженного «сочувствия» партнер снова и снова причиняет тебе боль, это не случайность. За этим скрывается равнодушие и жестокость.

Второй, не менее важный признак, — быстрое истощение мнимого сочувствия. Эта «забота» кратковременна и условна. Если твоя болезнь или проблема требует не разового жеста, а длительного участия и терпения, его демонстративная поддержка быстро сменяется раздражением, упреками и новой жестокостью. Ты четко видишь, что его ресурс «сочувствия» ограничен и не соизмеряется рамками необходимого тебе.

— **Неглект.** Внутри понятия психологического насилия находится термин «неглект», тесно связанный с определениями «равнодушие», «жестокость» и «отсутствие сочувствия».

В переводе с английского (*neglect*) «неглект» означает «игнорирование», «пренебрежение», «заброшенность». Это такой «тихий», малозаметный со стороны вид психологического насилия, что не делает его менее опасным.

Неглект может существовать как сам по себе, в скрытой форме, которую практически невозможно распознать со стороны даже специалисту, так и параллельно с другими техниками психологического насилия.

Его последствия разрушительны не только для психики, но часто и напрямую для физического здоровья, поскольку при неглекте могут игнорироваться не только переживания, чувства, эмоции, но и физиологические ограничения человека. Это несет прямой риск для здоровья жертвы, если она примет такие отношения как норму.

Важно отметить, что неглект — это не ситуационное игнорирование, а системное пренебрежение эмоциональными, физическими или социальными потребностями партнера.

Труднее всего определить эмоциональный неглект — когда человек лишен теплого контакта с другим. Особенно трагично это сказывается на ребенке, живущем с матерью-неглектором.

Когда же эта система разрушения доходит до игнорирования жизненно важных потребностей зависимого партнера, последствия могут быть фатальными. В таком случае мы уже будем говорить о преступлении.

При неглекте партнеры не просто занимают неравные позиции, делясь на «важного» и «второстепенного». Ситуация гораздо серьезнее: личность «второстепенного» партнера попросту стирается, растворяясь в интересах «важного».

«Важный» партнер не способен и не желает уважать чувства, желания и границы другого. Он искренне убежден, что все вокруг должны заботиться исключительно о его комфорте (другое окружение он «при себе» не «держит»). С его точки зрения, нет ничего плохого в том, чтобы эта «забота» осуществлялась за счет других.

Парадокс заключается в том, что на словах он может утверждать прямо противоположное. Однако его слова будут расходиться с делами: он преувеличивает свой вклад в помощь другим и преуменьшает собственную заикленность на себе, представляясь «дающим», а не берущим, «независимым», а не паразитирующим. А на практике все постоянно вынуждены подстраиваться исключительно под него.

Причина в том, что у такого человека отсутствует сама способность к деятельной заботе о других (либо она серьезно нарушена, ограничена или является показной). Он не может принять, что в близких отношениях иногда нужно ставить чужие интересы выше своих. Он не способен ни в чем «отказаться» от себя, всегда ставя на первое место собственные потребности.

Частый признак того, кто практикует неглект, — его абсолютная беспардонность — ему на всех совершенно наплевать, и он делает только то, что считает нужным, что ему выгодно или то, что хочет.

И самое простое слово, характеризующее неглект — «наплевать»: ЕМУ наплевать на потребности, наплевать на способности, наплевать на состояние здоровья, наплевать на возможности, то есть полностью наплевать на другого (на деле).

Отличительными чертами такого поведения являются равнодушие к партнеру, отсутствие настоящей эмпатии, игнорирование потребностей и ограничений другого и неспособность к длительной деятельной поддержке.

Для практикующего неглект партнер — словно робот, машина для закрытия его дефицитов и желаний. Причем физиологические или психологические ограничения, эмоции и чувства партнера игнорируются и вызывают раздражение или осуждение. Неглектор их не понимает, он даже не понимает, что они вообще имеют право на существование.

Игнорирование потребностей другого — это часто пассивное отношение или отказ от выполнения каких-то вроде бы обычных человеческих обязанностей. Именно отсутствие элементарной теплой человечности — маркер неглекта.

Это может выражаться в безразличии или, например, скрытой агрессии, когда формально все выглядит нормально, но внутри отношений для достижения целей неглектор использует любые манипуляции. Для неглектора цель всегда оправдывает средства (но он никогда этого сам не признает).

Ярким примером служит принуждение (с помощью давления, скандалов, высмеивания и других манипуляций) партнера к действиям, вредным для его здоровья: заниматься сексом, будучи больным, или активно работать, несмотря на плохое самочувствие, высокое давление или послеоперационный период.

Детей под опекой матери-неглектора часто называют «недосмотренными» или «растущими как трава» — грязными, неумытыми, с нестриженными ногтями, с запущенными заболеваниями, переходящими в хроническую форму.

Помимо описанных техник, психологическое насилие имеет несколько системных проявлений, которые важно распознавать.

Агрессоры, применяющие психологическое насилие, часто прикрываются идеей о своей «исключительности», «особости», «гениальности», своего «величия».

При этом данная установка может не заявляться прямо, а являться скрытым оправданием. В такой системе координат насилие представляется допустимой «платой за гениальность» или неизбежным «сопутствующим эффектом мнимого величия». И, оправданное мифами о «сложной натуре гения», «причудах таланта» или «особой морали избранных», получает не личное, а «социально приемлемое» оправдание.

Цена «величия»

Однажды я буквально онемела, услышав, как один мужчина заявил, что «жена великого композитора или другого великого человека должна быть счастлива его обслуживать».

Помимо меня, при этом присутствовало около десятка людей. И что меня удивило — так это реакция окружающих.

Они это «пропустили». Вернее, я внимательно следила за ними и увидела растерянность, ступор, неловкость. Им было неудобно. Однако все они промолчали, проигнорировав и сам тезис, и собственное замешательство.

Я же внутренне одновременно и ужаснулась, и удивилась яркости ситуации: я точно знала, что этот человек применяет психологическое насилие по отношению к членам своей семьи, а здесь он с такой обнаженной прямотой транслировал свою жизненную парадигму — идею о том, что подчинение всех вокруг его личным интересам — норма, вытекающая из его «величия» и «исключительности»!

Насильник может быть одержим идеей своей «правоты». Он — не «гений», а сама «истина». Он все знает лучше всех и всегда прав. С ним лучше не спорить — не потому, что он действительно понимает, о чем говорит, а потому, что он «сожрет живьем» любого, кто осмелится с ним не согласиться, даже в виде просто высказанного иного мнения (не считаясь ни с какими средствами для «уничтожения противника»).

Здесь нет пространства для диалога, компромиссов и договоренностей. С ним можно только соглашаться. Или уйти от него.

Ярче всего это видно в детско-родительских отношениях:

Родитель-«истина» считает себя вправе решать, с кем жить его взрослому ребенку. Он либо требует порвать с неудобным партнером, либо, наоборот, оставаться в отношениях с тем, кого одобряет.

В ход идут любые инструменты: от игры на сочувствии к «больному», «переживающему» родителю, постоянного тюканья, скандалов, интриг до травли (буллинга) с привлечением родственников и знакомых.

Другой, более изощренной тактикой является скрытое вмешательство. Притворяясь невинным и доброжелательным, родитель всяческими ухищрениями системно отравляет отношения между супругами, доводя их до разрыва. Чтобы в финале с торжеством заявить: «Я так и знал/а! Я же чувствовал/а!»

Один из ключевых механизмов контроля — **расщепление реальности**, которое может принимать две формы.

Первая — создание двух параллельных реальностей («Двуличие»).

Когда зачастую, одновременно с унижением наедине, насильник создает для окружающих идеальную картину: демонстрирует безмерное уважение к тебе и гордость тобой, твоими качествами и успехами.

Живя в концепте «Казаться, а не быть», на людях он один — любящий и восхищающийся партнер, а наедине — другой — тот, кто бьет по больным местам, унижает и создает невыносимые ситуации.

Не только его слова расходятся с делами, но и его слова в одних ситуациях полностью противоречат его же словам в других.

Эта двуликость, двойные стандарты, непоследовательность расшатывают твоё восприятие, твою реальность.

Вторая же форма проявляется уже внутри — в ваших отношениях — противоречие в отношении к тебе («Двойственность»).

У тебя будут вызывать ощущение, что ты — не хороша, что ты не достойна, что-то в тебе не так, что твои желания завышены, а чувства и потребности не важны.

То есть ты — какая-то «не такая»!

Или модное сейчас — «неосознанная» или «непроработанная».

В общем — неправильная ты какая-то, «ненормальная».

Виноватой и дефектной тебя могут сделать за что угодно — за тон голоса, за взгляд, за лишнее слово, даже за смех.

При этом отношения с тобой продолжают, несмотря на то, что тебе пытаются внушить, что ты — недоразумение.

А при твоих попытках вырваться, ты моментально вдруг превращаешься в «хорошую и ценную».

Эти расщепления расшатывают психику, и ты ещё более вязнешь в ловушке: начиная верить, что проблема в тебе, пытаешься изменить себя, «работать» над собой, над своей внешностью, над своей сущностью, над своим поведением.

Ты как бы «ходишь на цыпочках», постоянно пытаешься подстроиться и не провоцировать.

Доходит до абсурда:

одна дама совершенно искренне верила, что она какая-то «неосознанная» из-за того, что ее травмировало участие в групповом сексе, к которому ее разными манипуляциями и угрозами, скандалами и уговорами принуждал партнер.

Ей даже в голову не приходило, что проблема не в ней, а в нем. Она все пыталась себя «расширить» и «расширить», переходя за свои границы через боль все дальше и дальше и не оценивая поведение своего партнера, как чистое и прямое насилие, каковым оно и являлось.

На самом деле это очень коварная ситуация. Ведь в отношениях всегда есть место компромиссам. Так как же отличить здоровые просьбы и требования от разрушительного давления?

Вопрос в мере и уместности — в том, каковы требования и их частота; можешь ли ты изменить то, что от тебя требуют; в какой форме предъявляются претензии и просьбы; насколько требования заходят за границы того, что бы ты желала и могла; затрагивают ли они твою физическую, психологическую и ментальную безопасность; тормозят ли они твоё развитие; принимаются ли твои встречные аргументы о достижении компромиссов и меняется ли второй партнер? Какое качество ваших коммуникаций? Как вы общаетесь? В отношениях вы на равных или есть постоянный перекося? Уважается ли твоё «нет»?

За всеми этими техниками и тактиками, которые заставляют сомневаться в себе, стоят главные цели: с одной стороны — подавить и подчинить, с другой — самоутвердиться. Для этого насильник методично занижает самооценку партнера, уничтожает веру в себя, ставит под контроль и в итоге разрушает его автономию, чтобы утвердить свою власть.

Финансовое насилие

Финансовое насилие — это система злоупотреблений в финансовой и экономической сфере, направленная на причинение ущерба жертве, ограничение ее ресурсов и установление власти над жертвой через ее финансовую зависимость. Финансы используются как инструмент давления и контроля.

Это различные формы насилия, затрагивающие финансовую сферу. Такие как:

— ***Соккрытие доходов и перевод их в единоличное распоряжение насильника, возложение расходов на жертву.***

Ситуация, когда все доходы жертвы тратятся на общие цели, а большая часть доходов насильника им укрывается. Жертва при этом не знает, сколько денег в действительности есть, где они находятся, и может даже не подозревать о тайных накоплениях. В системе координат насильника все деньги и материальные активы, которые получает жертва — либо его, либо он, в лучшем случае, их использует на общую жизнь, а то, что получает он, является исключительно его собственностью.

Например, доходы жены идут «в общий бюджет», а доходы мужа «откладываются» на что-то: на путешествия, отдых, квартиру, машину и т. д. При этом жена не знает, где эти деньги и сколько их. При разводе она не сможет ни найти их, ни претендовать на них.

— ***Аккумуляция всех финансов и материальных активов у насильника.*** Все финансы находятся в единоличном распоряжении насильника. Насильник с помощью манипуляций, скандалов, хитростей, агрессии заставляет жертву отказаться от всех доходов и имущества в его пользу. Все доходы жертвы собираются у насильника, возможно прямыми требованиями, возможно хитростями «в общий котел», а потом в унижительной форме выдаются ей «на нужды». Я встречала семьи, в которых жена содержит мужа, отдавая ему всю зарплату, а он тратит деньги по собственному усмотрению: часть на семью, часть на любовницу, выдает деньги жене, унижая ее и требуя отчета за каждую потраченную копейку и т. д.

— ***Работа, развитие, карьера*** — запрет на работу и обучение, препятствование карьерному росту, вмешательство в профессиональную деятельность, в работу с клиентами. Он может вмешиваться в работу, обращаясь напрямую к начальству или коллегам, требовать доступ к рабочей информации, включая график встреч, доступ к электронной почте и рабочей документации, вынуждать сократить работу для уделения ему внимания (не только требовать, но и достигать этого другими способами давления и манипулирования). Может беспокоить жертву во время работы — телефонными звонками в рабочее время, визитами без предупреждения, требовать немедленного ответа на сообщения, независимо от рабочего графика и возможностей.

Или, наоборот: стимулирование/принуждение жертвы к работе. Насильник, контролирующий финансы, путем скандалов, манипуляций, жалоб на нехватку денег, ограничением жертвы в расходах вынуждает ее все больше и больше работать. Он создает видимость безденежья, отказываясь зарабатывать сам, не ограничивая себя в расходах и тратя деньги по собственному усмотрению, и эксплуатирует жертву по максимуму: запрещает отдых и бесконечно побуждает жертву на труд в своих интересах — оказывать ему бесплатные услуги, бесплатно работать на него, передавать ему доходы и имущество и т. п.

— ***Воровство, обман, присвоение семейного бюджета, единоличное распоряжение деньгами без учета мнения партнера с запретом на любые возражения.*** Единоличное принятие рискованных финансовых решений без взятия на себя ответственности за провал. Взваливание на партнера бремени решения возникших в связи с провалом проблем.

— **Долги/банки/кредиты/счета** — открытие счетов на имя насильника, у жертвы либо нет счетов, либо нет денег на них. Если на счетах жертвы появляются деньги, все расходы начинают покрываться из них с целью их скорейшего обнуления. Депозиты открываются на имя насильника, кредиты — на имя жертвы. Насильник может снимать деньги с карт и счетов жертвы без ее ведома, портить кредитный рейтинг жертвы, уничтожать репутацию жертвы в глазах ее окружения, представляя ее финансово ненадежной или непорядочной, чтобы лишить ее возможной материальной поддержки и оправдать финансовое насилие над ней.

— **Налоги, документы** — насильник требует от жертвы подписания любых документов финансового или имущественного характера без возражений; может принимать решения о неуплате налогов, возлагая на жертву ответственность за это и бремя решения налоговых проблем.

— **Бюджет** — насильник осуществляет гиперконтроль над всеми расходами, ограничивает жертву минимальным «бюджетом», требуя отчета за каждую копейку. Она должна получать его согласие на любые расходы.

Сексуальное насилие

Сексуальное насилие — это симбиоз непосредственно сексуального насилия с психологическим и физическим, даже если в целях удовлетворения своих желаний и потребностей партнер не применяет иного физического насилия.

Психологическое оно потому, что обычно всегда сопровождается психологическим давлением и наносит ущерб психологическому состоянию жертвы. Физическое потому, что любое сексуальное взаимодействие без ясного и свободного согласия одной из сторон наносит физический ущерб, независимо от того, применяются ли к жертве иные виды физической агрессии.

Это особый вид насилия, поскольку затрагивает отдельную, особую сферу — сугубо интимную, особо значимую для физического и психического здоровья.

Проявления:

— **Изнасилование** — это любая форма сексуального контакта без прямого, добровольного и осознанного согласия.

Неважно, в каких отношениях это происходит: вне брака или в браке, или, например, с женщиной, оказывающей секс-услуги. Секс с человеком без сознания или в невменяемом состоянии — изнасилование.

Согласия нет = изнасилование.

Для принуждения может применяться не только физическая сила, но и психологическое давление: угрозы жизни, здоровью, благополучию жертвы или ее близких; угрозы прекратить отношения; угрозы финансового характера; различные манипуляции и шантаж. Давление и манипуляции — это уже отсутствие согласия. То есть даже если тебя не били, а ты согласилась на контакт без своего прямого желания, испугавшись последствий отказа — это было изнасилование.

Этот принцип — «Только „да“ значит „да“» — перестал быть просто лозунгом активистов и в 2026 году стал официальным политическим вектором для всей Европы. 28 апреля 2026 года Европейский парламент принял важный документ — «Доклад о необходимости законодательства об изнасиловании на основе согласия в ЕС», призывающий закрепить на уровне закона, что изнасилование — это любое действие без добровольного и осознанного согласия, которое может быть отозвано в любую секунду, в любой момент совершения полового акта. Высший законодательный орган Европы официально признал, что отсутствие слова «нет» не означает согласия, а насилие в браке или при психологическом давлении — это такое же тяжкое преступление, как и нападение незнакомца в темном переулке. Это признание автономии человеческого тела как высшей ценности.

Пока, к сожалению, это только резолюция, которая все еще не обязывает государства Европы применять именно такой принцип. Но фактически мы видим огромный гуманитарный скачок перехода от парадигмы «сопротивления» к парадигме «отсутствия согласия». Это политическое требование к Еврокомиссии разработать новый отдельный закон.

Доклад на уровне ЕС требует признать, что отсутствие согласия — это не только борьба и сопротивление. Документ прямо перечисляет ситуации, которые нельзя трактовать как согласие:

- молчание или отсутствие физического сопротивления;
- отсутствие слова «нет»;
- предыдущее согласие (в прошлом) или наличие отношений (брак, партнерство);
- прошлый сексуальный опыт жертвы.

Наконец-то делается акцент на том, что адекватными реакциями психики на угрозу являются не только побег или борьба, но и «замирание» — непроизвольный паралич от ужаса, и

«умиротворение» — стратегия выживания, когда жертва старается «угодить» агрессору, чтобы избежать эскалации насилия. И ни одна из этих реакций не является согласием.

— **Инцист** — сексуальный контакт между родственниками. Чаще всего этот термин поднимается в контексте насилия, когда речь идет о контакте между взрослым и ребенком, состоящими в близких родственных отношениях. В такой ситуации нельзя говорить о свободной воле ребенка — здесь имеет место злоупотребление властью, доверием и зависимым положением со стороны взрослого.

— **Педофилия** — сексуальный контакт между взрослым и ребенком, не состоящими в родственных отношениях.

— **Репродуктивное принуждение** — давление или принуждение к беременности или к аборту.

— **Грумминг** — процесс установления доверительных отношений с ребенком или взрослым (онлайн или офлайн) с целью последующей сексуальной эксплуатации, шантажа или установления контроля. Хотя жертвой может стать человек любого возраста, грумминг особенно опасен и распространен в отношении детей и подростков. Грумминг широко распространен в социальных сетях.

Цель грумминга — не искреннее общение, а постепенное и систематическое разрушение личных границ жертвы, сбор компрометирующей информации для шантажа и установления полного контроля.

Грумер создает иллюзию близости, чтобы:

- 1) Собрать компрометирующую информацию (интимные фото, видео, признания).
- 2) Использовать эту информацию для шантажа, принуждения к дальнейшим сексуальным действиям, вымогательства денег (сексторшн) или других форм эксплуатации.
- 3) Установить полный психологический контроль, часто изолируя жертву от друзей и семьи.

Этапы грумминга часто включают:

- поиск уязвимой цели;
- активное завоевание доверия через внимание и подарки;
- сексуализацию общения с целью получить компрометирующие фото и видео интимного характера;
- непосредственные шантаж и эксплуатация.

Грумером может быть кто угодно. Это не обязательно незнакомец из интернета. Им может оказаться сверстник, друг семьи, тренер, родственник. За грумером могут стоять целые преступные сообщества.

Как защититься от грумминга?

1. **Цифровая гигиена:** НИКОМУ не передавай свои интимные фото и видео. Любая цифровая информация может быть скопирована и использована против тебя, даже если ты доверяешь человеку сегодня «на 100%». Если груммингом офлайн занимается интимный партнер, он может сделать фото без твоего согласия. Ты можешь даже не знать, что тебя снимают.

Поэтому, во избежание неприятностей, отказывайся от съемки даже на свой телефон. Сначала тебя могут снимать на твой телефон, говоря, что ты потом все удалишь. Но затем, расслабившись, ты потеряешь бдительность и согласишься сняться и на его телефон. В итоге твои интимные материалы могут оказаться у злоумышленника.

2. **Личные границы:** Четко обозначай и защищай свои личные границы. Если тебе некомфортно, говори «НЕТ» и прекращай общение.

А если ты стала жертвой шантажа — смотри рекомендации в главе *Советы по пресечению stalkinga*.

Как работает грумминг.

Девочка-подросток много времени проводила в соцсетях. Однажды в личных сообщениях ей написала незнакомка.

Она не представилась, а лишь заинтриговала: «А ты отгадай, кто я?» Эта простая манипуляция сразу включает детское любопытство и азарт.

Динамика процесса:

Заманивание жертвы. Девочка сама начала перебирать варианты, раскрывая информацию о своем окружении: «Вы — мама подруги?», «Вы — учительница?» и т. д.

Злоумышленник, не прилагая усилий, получил готовую карту связей ребенка.

Внедрение. На вопрос «Вы — наша домработница?» последовал ответ «да». Преступник выбрал идеального человека, вхожего в дом, но не слишком близкого, чтобы его легко было проверить.

Так формируют доверие на безопасной для злоумышленника дистанции.

Изоляция под видом тайны: После установления контакта «контактер» начал просить сохранять общение в тайне.

Создание секрета — ключевой элемент контроля, который постепенно отрезает ребенка от поддержки семьи.

Трагедия. Система работала, пока злоумышленник не перешел все границы, что едва не привело к трагедии — попытке самоубийства девочки.

— **Ревность** — скандалы на почве ревности, несмотря на то, что жертва не дает никакого повода. Обвинения жертвы в распушенности, флирте, изменах, обманах. Требования рассказать обо всех своих предыдущих сексуальных связях и последующие скандалы с оскорблениями на основе полученной информации.

— **Принуждение к неприемлемому для одного из партнеров сексу, включая садомазо, групповой секс, участие в секс-вечеринках и так далее.** В паре хорошо то, что принимают обе стороны. По обоюдному согласию вы можете заниматься любыми видами секса и сексуальных игр. Вопрос только в том, чтобы этого осознанно хотели обе стороны. Если же одна из сторон делает это в угоду другой или под страхом и страдает от этого, то это насилие. Любое принуждение к сексу — с помощью физической силы, шантажа, угроз, в том числе угроз изменой, прекращением отношений, угроз близким, отказа от секса — является насилием.

— **Отказ в сексе** — вот парадокс! Этот метод манипулирования, если в основе отказа лежит наказание или унижение и презрение, может быть приемом психологического воздействия. Сам по себе отказ в сексе вряд ли стоит относить к насилию, но, скорее всего, это будет один из инструментов в череде тех, с помощью которых жертву «дрессируют». И он здесь, а не в описании психологического насилия, лишь потому, что тоже затрагивает эту самую интимную сферу.

— **Ультиматумы.** Любые ультиматумы, что ты должна сделать что-то или с собой, или для насильника как возможность вступления в сексуальные отношения или угрозы, что если ты сделаешь что-то или не сделаешь, то ты подвергнешься неприемлемому для тебя сексу — это насилие.

— Особой формой сексуального насилия можно назвать **принуждение к вступлению в брак**, причем, как взрослых женщин, так и детей. В некоторых странах до сих пор существует такая практика.

— Не могу не упомянуть и об исключительно жестокой **практике женского обрезания**, которая и по сей день существует в некоторых культурах. Конечно, это физическое насилие, но это и сексуальное насилие — лишение женщины/девочки органа сексуального удовольствия.

Преследование (сталкинг)

Сталкинг — это система повторяемых (неоднократных) действий, направленных на контроль жизни другого человека. Может наблюдаться БЕЗ/ДО/ВО ВРЕМЯ или ПОСЛЕ отношений.

Если ты не хочешь отношений, контактов с партнером (или просто с каким-то мужчиной), ты прямо сказала ему об этом, а он начинает «добиваться» тебя — на каком-то этапе это может льстить твоему самолюбию. Ты можешь подумать, что тебя любят. Но это не любовь. Это насилие! Это преследование! Нужно быть очень осторожной!

Очень часто на начальном этапе люди даже не понимают, что тот избыток «внимания», который им оказывают — уже есть начало агрессивного преследования. Особенно женщины в период ухаживаний за ними.

Классический пример — напористый мужчина пытается «завоевать» женщину. Сколько романов написано на эту тему! Красивое ухаживание! Принц и т. д. ОН добивается ЕЕ! Культура веками внушала нам, что такое упрямое пренебрежение отказом — это признак истинной страсти.

Ну и что в этом такого страшного? — спросишь ты.

А я отвечу — там есть много граней и нюансов, и надо быть очень внимательной, наблюдать и анализировать поведение, слушать то, что говорит другой, прислушиваться к себе.

Какие опасности есть в том, что мы называем «ухаживанием», и как его отличить от домогательства и сталкинга?

Если тебе эти ухаживания нравятся и мужчина, действительно, тебе интересен, то проблем нет. Но если ты точно видишь, что этот мужчина — ну никак «не герой твоего романа», не хочешь ты с ним ни свиданий, ни семьи, ни секса, и вообще он тебя скорее отталкивает, чем привлекает, ты никак не поощряешь его ухаживания, даже прямо ему говоришь, что не хочешь с ним отношений (корректно, я надеюсь, на первом этапе), а он продолжает тебя «завоевывать» — то это точно не про начало здоровых отношений.

Потому как это значит, что уже в самом начале приближения ему наплевать на твои желания и твое мнение. И здесь сразу можно и нужно поставить точку, всеми силами стараться прекратить преследование и ни в коем случае не сдаваться и не соглашаться на отношения, которые, ты уже видишь, тебя никак не устроят.

НЕ ИДИ на компромиссы под напором или под хитростью! Не становись трофеем! Ухаживания, напор без твоего одобрения — не признак «безумной любви», а прямое выражение агрессии по отношению к тебе! И никто не может предсказать, во что все это может вылиться.

В соцсетях я наткнулась на историю женщины, пострадавшей от сталкера. Он долго «добивался» ее без надежды на взаимность, и в момент уязвимости, когда ей было больно и одиноко, она согласилась на свидание и секс. После этого он вышвырнул ее из квартиры, жестоко оскорбляя и унижая.

Если жертва сталкера явно для него по каким-то критериям недостижима (возможно, сам сталкер имеет какие-то серьезные недостатки или потенциальная жертва стоит на более высокой ступени социальной лестницы), а он долго ее добивается, то есть огромная опасность, что делает он это с потенциально опасной для нее целью — самоутвердиться и взять ресурс. А дальше, после «победы», может быть широкая вариативность негативных для жертвы последствий: унижение, насилие и т. п. Ему будет нужен реванш, он захочет ее сломать, отомстить, отыграться — буквально уничтожить ее.

То есть внимание!

Сталкинг может быть ДО отношений и даже БЕЗ отношений.

Его нужно уметь видеть и распознавать.

Сталкинг может включать в себя:

— **Харассмент (домогательства)** — навязчивые знаки внимания, непристойные предложения, сексуальные намеки против твоей воли.

— **Угрозы** — прямые или завуалированные («Ты пожалеешь», «Мы еще встретимся»).

— **Слежка.** В реальном мире — преследование по улицам, подкарауливание, навязчивые встречи (могут быть представлены как случайные или, наоборот, с демонстрацией слежки и контроля). В социальных сетях — тотальный мониторинг активности с постоянной демонстрацией присутствия (лайки, комментарии). Для слежки могут использоваться жучки и программное обеспечение, установленные в жилище, автомобиле жертвы или в ее средствах связи.

— **Назойливые сообщения и звонки** оскорбительного, обесценивающего и/или унижающего характера — поток обвинений, унижений, угроз. Назойливые сообщения могут носить и слезливый, упраснивающий, извиняющийся характер. Это будет манипулятивная тактика с целью расслабить и снова затянуть в отношения — так называемый хуверинг («тактика пылесоса», от англ. *hoover* — пылесос), когда агрессор буквально пытается «засосать» жертву обратно в деструктив. Могут содержать провокацию ревности.

— **Вандализм** (порча имущества) — разбитые фары машины, испорченная дверь квартиры, порча одежды.

— **Разрушение социальных связей** — ухудшение репутации через сплетни, ложь, разглашение личной переписки. Подрыв репутации жертвы/ее отношений с окружением и потенциальными или реальными партнерами. Сталкер будет являться к партнерам и, подстраивая тактику под конкретную личность, манипулируя или угрожая, пытаться очернить жертву или найти любой другой метод для разрушения отношений этого человека с жертвой. Это относится как к личным, так и к деловым отношениям. Сталкер может подделывать фото или использовать фото и видео интимного характера. Он может фальсифицировать голос жертвы, а с использованием искусственного интеллекта сейчас подобная деятельность становится все более и более доступной.

— **Буллинг** с привлечением окружения жертвы, свидетелей, «доброжелателей» и недоброжелателей.

— **Попытка контролировать контакты**, в том числе через встречи с окружением жертвы.

— **Навязывание подарков.** Отличается от здорового желания сделать приятно. Тебе будут как бы «всучивать» что-то. Если телефон, например, будь аккуратна, там может стоять программа слежения. Сам факт вручения какого-то подарка может рассматриваться сталкером как обязывающий тебя к общению.

— **Навязывание общения** — бесконечные попытки поговорить «всего пять минут», «просто объясниться».

— **Месть через детей** — отказ в помощи детям, унижение детей, воровство детей, настраивание детей против жертвы, буллинг и триангуляция с привлечением детей, агрессия и насилие в отношении детей. Вопросы о месте проживания ребенка и алиментных выплатах могут стать той платформой, где сталкер будет разворачивать свою деятельность.

— **Сутяжничество** — заваливание жалобами в полицию, суды и госорганы с целью подорвать репутацию жертвы, измотать ее проверками и представить неадекватной.

В моей практике был случай, когда сталкер каждый день отправлял по несколько жалоб в полицию и органы опеки на свою бывшую жену как на плохую мать (помимо использования других методов преследования).

Каждый день по несколько жалоб!

А эти ведомства обязаны реагировать на любые жалобы и проводить проверку. И тот, кого обвиняют, должен представлять доказательства в свою пользу и давать объяснения. И она несколько месяцев была вынуждена регулярно тратить время и нервы на хождение по инстанциям, пока...

Пока они не поняли, «ху из ху», а мы с ней не написали обций текст объяснительной — шаблон, в котором она просто меняла даты и подписывала.

Но ты представь себе: у нее дети, она пытается заново структурировать свою жизнь, она работает, но в рабочее время она обязана являться и давать объяснения в полицию — раз, два... десять... тридцать... месяц, два... это, как минимум, мешает работать, не говоря уже о той мере отчаяния, от падения в которую ей приходится удерживаться.

— **Киберсталкинг** — взлом соцсетей и почты, бизнес-сайтов, распространение интимных фото/видео (или угрозы их обнародовать), создание фейковых страниц от имени жертвы, заказ услуг на имя жертвы (например, ночные доставки еды или такси), реклама с ложной информацией о предоставлении жертвой услуг, например, интимного характера.

— **Финансовый террор** — ложные доносы в налоговую, порча кредитной истории, анонимные жалобы работодателю с целью довести до увольнения, срыв важных деловых сделок и звонки бизнес-партнерам с целью разрушить репутацию.

— **Медицинские манипуляции** — ложные вызовы скорой помощи/психиатров, попытки объявить жертву «недееспособной», навязывание ненужных обследований.

— **Ритуальный террор** — подбрасывание «магических» предметов (земля, булавки у порога, куклы), публичные «проклятия», привлечение «целителей» для «воздействия».

— **Технологические вбросы** — GPS-трекеры в подарках или машине, скрытые камеры в бытовых приборах, шпионские программы в подаренных гаджетах, постоянный удаленный контроль через системы «умного дома».

Особо изощренные сталкеры используют:

— **«Троянские» подарки** — вручают лекарства с истекшим сроком годности или даже с подмешанными веществами, «случайно» оставляют аллергенные продукты.

— **Документальный террор** — поддельные долговые расписки, фальшивые договоры о совместной собственности, ложные обвинения в насилии («превентивный удар»).

— **Экологический саботаж** — подсыпание яда домашним животным, порча растений в саду, систематическое загрязнение территории возле дома жертвы.

Сталкинг *может сопровождаться физическим насилием* в отношении не только самой жертвы, но и в отношении ее окружения. К сожалению, есть много ужасающих историй с плачевным концом, в том числе последствиями могут быть увечья и смерть жертвы или ее близких.

Сталкинг — это опасно! Сталкинг — это трудно доказуемо!

Я бы никому не советовала иметь никаких дел со сталкером. Он не видит в другом человека! Для него партнер превращается в объект одержимости — навязчивую цель, для достижения которой сталкер готов использовать любые средства.

Это патологическое поведение, и никто не может сказать, до какой степени угрозы может развиваться этот нездоровый «интерес».

Это всегда маркер проблем с зачетом интересов партнера.

Сталкинг ДО отношений уже показывает, что твое «нет» для него ничего не значит.

ВО время отношений — это контроль, ревность, изоляция. Войдя в отношения со сталкером, жертва всегда будет «на коротком поводке».

Сталкинг ПОСЛЕ принятия жертвой решения прекратить отношения — это не просто трудно. Это постоянный прессинг, в котором могут использоваться то хитростью, то насилием и окружение, и близкие, и дети.

Задачи сталкера на этапе ухода от него жертвы могут быть разные. Это и «возврат жертвы» — прессинг под лозунгами «Тебе некуда от меня деться!», «Тебе легче согласиться на отношения со мной, чем уйти!», «Я не дам тебе уйти!», «Я не позволю тебе построить ни с кем отношения!» и т. д.

Целью может быть месть, направленная на ухудшение жизни бывшего партнера, подрыв его репутации. «Я уничтожу твою жизнь!» — таким может быть девиз сталкера.

Сталкер может быть «убежден», что жертва любит его, что именно она — «женщина его жизни» и т. д. Он может искренне считать, что сам испытывает самую настоящую, великую любовь, но на деле это чувство — уродливая и агрессивная одержимость, имеющая с реальной любовью мало общего. В его основе лежит не желание счастья объекту чувств, а маниакальная потребность обладания, явно с привкусом психиатрии.

Одержимость

Страшное слово, за которым скрывается еще более страшное поведение. Те, кто знает мою историю, часто спрашивают: «Как твоя мама могла поддерживать твоего преследователя? Да еще такими методами?»

Ответ — одержимость. Ее одержимость моим отцом. Она на полном серьезе считала, что любовь — это и есть одержимость. Всепоглощающая, слепая, без права на выбор.

Поэтому мой первый муж — садист и сталкер — в ее глазах был не опасным маньяком, а идеалом влюбленного мужчины.

Она была искренне убеждена, что мне «крупно повезло» встретить такую «большую любовь». «Никто и никогда не будет любить тебя так, как он», — заявляла она.

Она восхищалась его «настойчивостью», не видя в ней насилия: «Он борется за тебя!» Для нее это был высший пилотаж любви — та самая одержимость, которую она сама принимала за чувство.

И в этом не было ничего удивительного. Ведь ее школа «любви» была школой насилия, школой сталкинга.

Она сама годами преследовала моего отца, возведя свою одержимость им в ранг доблести.

Слежку, назойливость, нападения, манипуляции, угрозы и шантаж — все это она применяла на практике, искренне веря, что борется за свое счастье.

И, в конце концов, добила своего и вернула его (что, в итоге, разрушило их обоих).

Поэтому поведение моего мужа было для нее не красным флагом, а знаком качества чувства. Она поддерживала в нем себя — ведь он был так похож на нее!

Или сталкер может быть одержим идеей о необходимости твоего «спасения» и его уникального предназначения для этого.

Его мотивация не имеет никакого отношения к реальности, это все некие больные процессы внутри него самого, которые к жертве, на самом деле, не имеют никакого отношения.

По моему личному мнению, сталкер — человек, имеющий не просто психологические проблемы. Его проблемы на грани психиатрии или уже за этой гранью, то есть он — однозначно опасен!

Некоторые сталкеры с маниакальной педантичностью воспроизводят сценарии из книг/фильмов — могут копировать манеры «романтичных» киногероев, повторять фразы из любовных романов, а когда жертва не «играет по правилам» — переходят к насилию из триллеров.

Сталкеры с проявлением явных психических проблем могут преследовать жертву, которая с ними даже не знакома.

Сталкинг БЕЗ отношений

Женщину преследовал ее сосед. Он избрал такую тактику: сначала подал на нее жалобы в полицию, управляющему домом и ее арендодателю. В жалобах он описывал какие-то события, к которым женщина не имела никакого отношения.

Я предполагаю, что он не случайно начал именно с жалоб, а сделал это превентивно, чтобы изначально подорвать доверие среди окружения к выбранной им жертве.

Женщине были непонятны его претензии, ей пришлось объясняться и в полиции, и перед другими людьми. Соседи уже были настроены против нее, несмотря на то, что в реальности она не совершила ничего, за что могла бы быть порицаема. В полиции ей советовали наладить с ним отношения.

Сразу после этой стадии он перешел к «стадии ухаживания». Стал ей улыбаться, предлагать встретиться с ним, «выпить кофе», приносить ей под дверь какие-то сюрпризы, сувениры, пироги.

Она, как человек, который никогда не встречался со сталкингом, решила наладить с ним отношения (как ей советовали и в полиции). Она стала улыбаться ему в ответ, согласилась выпить с ним кофе, встретилась с ним один раз и попробовала установить с ним спокойные добрососедские отношения.

Тогда он начал настойчиво приглашать ее встречаться с ним постоянно. Получив отказ (ведь у нее и в помине не было намерений иметь с ним какие-то личные отношения, когда она согласилась выпить с ним кофе), он разозлился, оскорблял ее, кричал и снова начал ей всячески вредить.

Все усложнялось тем, что они жили в одном доме. Он портил ей дверь, более 12 раз прокалывал колеса на велосипеде ее сына, требовал, чтобы она с ним встречалась, постоянно устраивал крики и истерики на весь дом.

Она пробовала разные тактики, чтобы как-то его урезонить. Подала в полицию жалобу на проколотые шины — полицейские сказали, что нет доказательств. Пыталась поговорить с управляющим домом — он не воспринимал ее слова серьезно. Говорила со своим арендодателем — он ей не верил и говорил, что проблема в ней, что до нее ни у кого из жильцов никогда не было никаких жалоб. Обращалась к соседям — они отмахивались от нее, говоря, что «это ваши отношения» (хотя никаких личных отношений между ними никогда не было).

Когда она обратилась в полицию с жалобой на преследование, в полиции ее не приняли всерьез.

То есть к моменту, когда она уже созрела до жалоб, те люди, которые могли бы и должны были бы отнестись к этим жалобам серьезно и помочь ей, не воспринимали ее слова всерьез и считали ее также виноватой в сложившейся ситуации.

А сталкер «заводился» все больше и больше, чувствуя свою безнаказанность.

Необходимо было разработать целый план по пресечению сталкинга, в том числе включающий в себя переезд в другое место и перевод ребенка в другую школу.

Сталкер ломает жизнь жертвы. Жертве, хочет она этого или не хочет, часто приходится менять практически всю свою жизнь. Пресекать его нужно на как можно более ранней стадии.

Поэтому в этой книге этой теме посвящена отдельная глава *Советы по пресечению сталкинга*.

К сожалению, во многих странах до сих пор нет четкого и строгого законодательства против сталкинга, и его разрушительность, мне кажется, до сих пор для многих не является достаточно очевидной.

Говоря о видах насилия, я снова повторяю, что насилие можно назвать системой контроля. Этого контроля в нем слишком много. Есть и такой официальный термин — **«принудительный контроль»**.

Это систематическое подавление личности партнера, ограничение его свободы и независимости, изоляция от друзей и семьи, тотальное отслеживание всех действий.

Даже если физическое насилие отсутствует, постоянное чувство страха и беспомощности разрушает жизнь человека.

В Великобритании, например, принудительный контроль признается самостоятельным видом домашнего насилия, так как он наносит серьезный вред психическому здоровью жертвы.

Чаще всего, один вид насилия пересекается с другим, и жертва подвергается одновременно нескольким видам.

Вот что говорит об этом статистика ВОЗ:

«Исследования показывают, что физическое насилие в интимных связях часто сопровождается психологическим и (от одной трети до более чем половины случаев) сексуальным насилием. В Японии из 613 женщин, которые подверглись насилию, 57% пострадали одновременно от трех его видов — физического, психологического и сексуального, и менее чем 10% — только от физического насилия. В Монтеррее (Мексика) похожая ситуация: 52% женщин, подвергшихся физическому насилию со стороны партнера, пострадали также и от сексуального насилия.

Хотя международные исследования концентрируются на физическом насилиии, так как его легче осмыслить и определить его степень, качественные исследования показали, что многие женщины находят психологическое насилие и унижение еще более невыносимыми, чем физическое насилие».

В целом, подводя итог, важно понимать, что **цель домашнего насилия** — стремление к **полному контролю** над другим человеком, над его жизнью, здоровьем, социальными связями и проявлениями, над его волей и действиями, уничтожение чужой индивидуальности, порабощение и использование.

А вот как в это все «не вляпаться», какие тревожные сигналы можно увидеть в начале знакомства и в так называемый конфетно-букетный период мы рассмотрим в главе *Все начинается со знакомства*.

Две крайности и четыре ловушки

Я рада, что тема насилия наконец-то «выходит на свет» и становится общественно актуальной (что, кстати, страшно раздражает насильников). Что выпущено много хороших роликов, написано много серьезных исследований, и добросовестные хорошие психологи оказывают квалифицированную помощь, создаются центры для помощи жертвам и в некоторых странах разрабатываются серьезные программы не только помощи, но и профилактики насилия.

Однако нужно быть внимательными и осторожными в подходах. Рост интереса породил и обратную сторону: тему заполонили искажения, которые могут сбить с толку и усугубить положение жертвы.

И прежде всего я хочу обозначить два перекоса в самом подходе к насилию:

— **Расширение понятия «насилие».**

Не стоит расширять понятие «насилие» и видеть его там, где его нет. Послушаешь этих ярых «антинасильственников», и уже в любые отношения входить страшно. Куда ни глянь, везде «насилие» и все — «насильники», «абыюзеры» и «жертвы», и уже на любой конфликт и несогласие навешивается какой-то модный ярлык.

Такой подход исключает любые компромиссы и нормальные договоренности между партнерами, являющиеся основой для здоровых отношений.

В отношениях нужно внимательно следить за балансом интересов двух сторон, за перекосами и за многими другими факторами, о которых мы будем говорить в этой книге.

***Пример:** Молодая женщина считает себя жертвой насилия, именуя своего мужа «абыюзером». По ее мнению, муж обязан выполнять все ее материальные желания без обсуждений и споров (покупка одежды, оплата тренингов, косметологических операций, путешествий). Муж работает, супруга «занимается домом и своим развитием», посещает разные курсы, тренинги, спортивный зал, косметолога.*

Муж, обеспечивая семье более чем комфортную жизнь, отказывается удовлетворять ее растущие как снежный ком запросы (вспоминается «Сказка о золотой рыбке»). Семья живет достаточно зажиточно, отдыхать ездят несколько раз в год, но жена считает, что этого мало и требует у мужа оплаты любых ее «хотелок» все больше и больше.

Она пытается давить на него, требуя от него выполнения ее желаний. Он отказывается. Она меняет тактику и манипулирует, он не поддается на манипуляции. Она устраивает скандалы, жалуется на него окружающим, упрекает его, что «он ее не поддерживает». Но он не поддается.

После женских тренингов она сделала вывод, что она — жертва, а муж — абыюзер.

По ее мнению, он — абыюзер, потому что он эмоционально реагирует на начатые ею скандалы, срывается на крик, однажды бросил тарелку об пол, грозит разводом.

Он — абыюзер, потому что «видит, что она страдает» и «не поддерживает ее — не дает денег».

И она жалуется, что больше «не может выносить этот абыюз».

И... выводы делайте сами. Так происходит расширение и подмена понятий, эскалация ситуации и прочие «радости», когда одним из партнеров эксплуатируется тема насилия.

— *Сужение понятия «насилие».*

Прямо противоположная ошибка — отказ признавать насилие там, где оно есть, или признавать серьезность причиненного им вреда.

Этим грешат и некоторые психологи, которые, формально не отрицая существование психологического насилия, на практике обесценивают его последствия, насмехаются над жертвами и ставят под сомнение сам факт его наличия в конкретных ситуациях.

В общественных дискуссиях можно столкнуться с попытками нормализовать такие формы принуждения и эксплуатации, как харассмент и проституция.

Я, мягко скажем, раздражаюсь, когда мне говорят о «свободной воле» жертвы насилия и о том, как она «свободно» и «по-взрослому» может выйти из отношений с насильником.

Отрицание насилия или недооценивание причиненного им вреда — это либо невежество, либо демонстрация толерантности к нему. Кстати, такая толерантность часто исходит либо от самих насильников, либо от их жертв.

Помимо проблем с идентификацией насилия, существуют и другие искажения.

Речь идет о подходах, которые, признавая факт насилия, в итоге не помогают жертве, а закрепляют ее в разрушительной ситуации.

В то время, когда человеку нужно самому собрать себя из осколков, его энергия уходит на поиск оправданий, объяснений и/или бесконечные обвинения.

Я выделяю **четыре таких опасных искажения:**

1. *Культивация жертвенности.*

Это модель, при которой статус жертвы не просто констатируется, а целенаправленно поддерживается. Жертву уводят от активных действий по структурированию своей жизни и поиску новых инструментов взаимодействия с миром, подменяя их идеей «перепроживания» своего травматического опыта. «Я — жертва насилия!» звучит не как боль, оставшаяся в прошлом, а как шлейф, который тебе предлагают тащить через всю жизнь.

На этом паразитируют «помогалы от псевдопсихологии» с целью выманить как можно больше денег у клиента под девизом «давайте все проработаем». Они бесконечно «копаются» в прошлом, все глубже погружая человека в страдания и боль и прочно закрепляя его в роли «Жертвы», блокируя развитие. В этом может «зависнуть» и сама жертва.

Такой подход не имеет ничего общего с реальной помощью. Он уводит от взятия ответственности за себя и свою жизнь и закрывает путь к качественному внутреннему скачку.

Все эти эмоциональные «проживания» травмы снова и снова в период острого кризиса и ограниченных ресурсов не просто, по моему опыту, неконструктивны и излишни — они вредны. Вся энергия, которая так нужна для реструктуризации новой жизни, уходит в пропасть этих «проработок».

Чтобы не попасть в эту ловушку, важно самой избегать соблазна «упиваться жертвенностью». А также не позволять статусу жертвы превращаться в «извлечение выгоды» — в виде алиби для отказа от активных действий («я ничего не могу сделать», «я беспомощна») или в оправдание собственного неэтичного или разрушающего поведения («я изменила ему, потому что он — абьюзер», «я так поступаю, потому что я — жертва»).

2. *Виктимблейминг — обвинение жертвы.*

Обессиленная и дезориентированная жертва насилия, не имея ни опыта, ни знаний, в надежде на поддержку попадает на различные тренинги и курсы, где сталкивается с откровенным виктимблеймингом. Вместо помощи ее могут начать буквально «хейтить» — высмеивать, подвергать сомнению истинность ее чувств, мнений, унижать. И она снова вертится в воронке

психологического насилия, все более и более смещая свое восприятие навязываемой ей искаженной реальностью.

Другой распространенной тактикой является оправдание поведения насильника какой-то «неосознанностью» самой жертвы. Женщине начинают навязывать идеи о «правильном женском поведении», «истинной женственности» и прочие псевдопсихологические конструкции, вводя ее в заведомо неравное, подчиненное «положение снизу».

Подобные «практики» не просто бесполезны — они губительны. Они заставляют человека сомневаться в своей ценности и адекватности, отказываться от своих сильных качеств лишь с единственной целью — подстроиться под другого так, чтобы другой был доволен.

Самое же опасное — они подменяют реальную проблему мнимой, внушая жертве мысль, что «проблема в ней». А значит, если она изменится (пересмотрит свое мнение о неприемлемом для себя, станет «осознаннее», «женственнее», «расширится»), то и насильник изменится, а отношения наладятся. Эта ложная надежда заставляет ее снова и снова пытаться ломать себя и оставаться в разрушающей ее системе. И даже вырвавшись раз, снова согласиться встать «снизу» и неминуемо опять попасть в неприятности.

3. Одержимость терминами и диагнозами.

В теме насилия мы сталкиваемся с каким-то нескончаемым избытком терминологии. Обилие терминов и объяснений как будто бы преследует целью запутать жертву, чтобы она не нашла выхода.

Какие только названия мы не слышим. Абьюзер, нарцисс, психопат, социопат, мизогиния, мизандрия... хайпинг, гостинг, мостинг, касперинг, бенчинг и др. Прямо заклинания какие-то!

Что это все такое? Голова от терминологии идет кругом?

Но если рассмотреть методы, используемые агрессорами, то можно увидеть, что множество модных определений, заполонивших эту тему, просто описывают различные виды насилия и манипуляций.

Однако крайне важен другой вопрос: Нужно ли жертве насилия — человеку, попавшему в этот самый сложный жизненный круговорот, детально разбираться в терминах и до какой степени? Как в этом не потеряться?

И ответ кроется в более глубоком искажении: когда жертва ищет способ прикрыться терминами и диагнозами, на самом деле она совершает куда более фундаментальную ошибку — смотри искажение №4.

4. Фокус на насильнике, а не на жертве.

Один из основных ошибочных поведенческих и мыслительных механизмов жертвы насилия в том, что для нее насильник (супруг, родитель или кто-то иной) — человек №1. В своей жизни она ориентируется на него. Вся ее жизнь крутится вокруг этой персоны, все ее реакции зависимы от нее.

Это происходит потому, что в системе насилия одного человека с его переживаниями, его жизнью, его чаяниями как бы нет: он придаток к другому — тому, чьи интересы, мнения, потребности ставятся на первое место. Есть один «главный (важный)» партнер и один «второстепенный». Есть обязательное неравенство.

Когда жертва тратит время на поиск причин «падения» другого — она теряет драгоценный ресурс. Концентрация внимания на том, «что с ним не так», не приводит к выходу из системы насилия. Поиск ответов часто становится самоцелью, а найденные «диагнозы» из объяснений превращаются в оправдание поведения насильника и питают надежду на его «исправление».

Все это уводит жертву от себя самой.

Ну сама посуди, зачем тебе ЕГО «диагнозы»? Ну вот представь, ты прочитала текст про нарциссизм, сопоставила и решила, что твой партнер — нарцисс... а потом прочитала текст про психопатию и оп! Он — психопат... а потом и неглектор, и абьюзер и... И что тогда? Что меняется от этого в твоей жизни? Ровным счетом ничего.

Без серьезного обследования твоего партнера любой диагноз будет неверным. Часто встречается, что симптомы разных расстройств практически пересекаются, и даже специалисты спорят о диагностике. Так что поиск диагнозов и прикрытие терминами патологии — абсолютно тупиковый путь.

Если тебе на голову упало дерево, то какая тебе разница, что это: береза или осина? О дереве тебе достаточно общих познаний.

Тебе не нужно и глубокое понимание причин его падения: чем оно было «травмировано»; как оно вот так выросло, что это привело к его падению; что с ним не так и почему оно упало.

В принципе, оно могло упасть и не на тебя. Уверена ли ты, что оно упало тебе на голову из-за «любви к тебе»?

Может стоит признать, что раз оно упало, значит, еще до твоего приближения оно было гнилым? И что за его падение ты не несешь никакой ответственности?

В этот момент важны твои повреждения! Твой «диагноз» и лечение.

А уже когда ты будешь в безопасности и твоему здоровью ничего не будет угрожать, возможно, тебе стоит разобраться,

что есть какие-то очевидные маркеры, указывающие на болезнь и опасность деревьев и возможность их падения.

Но и тогда вряд ли конструктивно будет учиться разбираться во всех болезнях деревьев, а достаточно будет изучить явные признаки, как, например, понять, что трухлявое дерево падает с высокой степенью вероятности, что тебе стоит избегать проходов под очевидно больными деревьями и выбирать другую, безопасную дорогу.

У тебя же не возникнет идеи после выздоровления заняться «починкой» этого дерева? Не станешь же ты пытаться установить его вертикально и снова ходить под ним, наивно веря, что теперь оно будет стоять «как надо» и печься о твоём благополучии?

Чтобы разглядеть опасность, достаточно понимать, что такое насилие и какие виды насилия существуют. Но не более.

И для исцеления жертве нужно совершить разворот: уйти от навязчивой идеи концентрации всей своей жизни на насильнике и заняться СОБОЙ.

«Я существую, и сама творю свою жизнь» — вот лозунг, к которому стоит прийти (мы об этом еще много будем говорить в этой книге).

Навязчивый поиск причин ЕГО поведения может стать бесконечным «бегом по кругу». И об этом мы будем говорить в главе *Что с ним «не так»? Может ли он измениться? А ты-то тут при чем?*

Для тебя не важно, ЧТО с твоим партнером. Важно то, КАК ТЕБЕ с ним!

Он — дееспособный и должен сам разбираться со своими проблемами. Это его задача их решать, а не твоя.

Ты ему не мама и не мешок для битья!

Твоя жизнь — ценность, и твоя задача — сохранить себя, развить свой потенциал, быть/стать здоровой физически и психологически.

Все начинается со знакомства

Отношения не начинаются с насилия. Иначе потенциальная жертва сразу сбежала бы. Так ли это? На этот вопрос мы ответим в следующей главе, когда будем подробно разбирать агрессивные манипуляции в отношениях.

Но! Именно в начале закладывается фундамент, и уже здесь можно разглядеть тревожные сигналы, на которые важно обратить внимание. Поэтому уже «на старте» ты должна смотреть и видеть, слушать и слышать, быть внимательной.

И ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО: НЕ ТОРОПИСЬ! Не торопись делать выводы! Не торопись открываться! Не торопись доверяться и надеяться! Не торопись включать спасателя! Не торопись предоставить другому какие-то потаенные знания о себе! **НАБЛЮДАЙ И АНАЛИЗИРУЙ!**

Не нужно руководствоваться убеждением «Я доверяю человеку, пока он не подорвет мое доверие». Эта установка на слепое доверие к незнакомцу, без доказательств его добронамеренности, в лучшем случае приведет к разочарованию, а в худшем может закончиться какой-нибудь трагичной историей.

Здоровое доверие работает иначе: оно не дается авансом, а выстраивается на принципе «Я доверяю только тогда, когда хорошо узнаю человека и удостоверюсь, что его ценности и поступки соответствуют принятым мной нормам морали и этики».

Поэтому уже в самом начале отношений не нужно полностью расслабляться и очаровываться, а наоборот, стоит войти в режим безыллюзорного внимания.

И этот режим окупается: деструктивные партнеры часто проговариваются и быстро раскрывают свои взгляды на мир и себя в нем. Нужно просто фиксировать странности, нестыковки и не закрывать глаза на свои неприятные ощущения. Любые зафиксированные тобой мелкие звоночки в итоге сложатся в четкую картину.

Так, например, в самом начале знакомства один пикапер² между делом произнес: «*А я снова в игре!*» В тот момент я ничего не знала о пикапе и даже не подозревала о его техниках, но эта фраза запала мне в голову как что-то странное, непонятное. И он, этот пикапер, часто произносил что-то, прямо указывающее на пикап. Обладая сегодняшними знаниями, я бы быстро его раскусила и избежала бы участи жертвы.

Чтобы научиться распознавать завуалированные сигналы, давай сначала разберем **Золотые правила анализа**:

1. *Слушай слова, но оценивай дела.*

Это базовый принцип. Сравнивай, что человек говорит, с тем, что он реально делает. Несоответствие — маркер проблемы. Не доверяй оправданиям. Важно, как человек поступает, особенно в неприятных для него ситуациях — в конфликте, при расставании.

2. *Примеряй все на себя.*

Любое его отношение к другим — бывшим партнершам, коллегам, официанту или незнакомцам — это его потенциальное отношение к тебе. Представляй, что все это происходит с тобой. Все, что ты замечаешь в его поведении, однажды может быть применено к тебе. Особенно обращай внимание на агрессию. Любое ее проявление — предупреждение. Пока она, может, еще не коснулась тебя лично, но настанет час — и ты станешь ее объектом. Независимо от твоей преданности, положительности или «правильного» поведения. Ты — следующая.

² Пикапер — человек, применяющий пикап. О пикапе мы будем подробно говорить в главе *Агрессивное манипулирование: арсенал пикапа*.

3. Внимательно отнесись к деталям (жесты, интонации) и доверяй своим ощущениям.

Обращай внимание на интонации, микровыражения, язык тела. Именно они очень часто могут раскрыть настоящее отношение. Злоба, презрение, агрессия, пренебрежение, фальшь — поймай их, если они «живут» в нем. Твое тело часто считывает эти сигналы раньше сознания (возникает чувство неловкости, напряжение, страх). Доверяй своим ощущениям.

4. Включай скептицизм, отключай «спасателя».

Не ищи оправданий его странному или агрессивному поведению. Не включай в себе «спасателя» и не «надевай на себя корону», думая, что сейчас-то ему наконец повезло. Не верь, что он изменится в отношениях с тобой. Не бери на себя задачу его изменить (ему помочь). Здоровые отношения не построить на «спасении» одного партнера другим.

Итак, за чем же тебе нужно наблюдать, чтобы анализ не был хаотичным? Я советую обращать внимание на **Системообразующий принцип и Четыре ключевые сферы**³, которые многое говорят о человеке:

Системообразующий принцип: Этичность.

Это главный лейтмотив, который должен пронизывать все остальное.

Речь о его внутренних моральных принципах и их прямом отражении в реальных поступках.

В любой ситуации задавай себе вопрос: «*Насколько этично то, что он делает или говорит?*».

Именно сбой в моральном компасе — корень всего деструктивного поведения, которое мы разбираем. Этика — мерило фундамента его личности.

Ключевая сфера №1: Его отношение к себе.

Насколько он честен с собой? Принимает ли ответственность за свои поступки и ошибки или ищет виноватых? Уважает ли свои границы и потребности? Как заботится о своем физическом и ментальном здоровье?

Связь с этикой: Человек, который неэтичен по отношению к самому себе (лжет себе, не берет ответственность, разрушает себя), не будет этичен и с тобой.

Ключевая сфера №2: Его отношение к другим.

Как он общается с близкими, друзьями, коллегами, обслуживающим персоналом? Проявляет ли эмпатию (сопереживание), доброту, уважение? Способен ли на равный диалог или склонен к доминированию, унижению? Держит ли слово?

Связь с этикой: Это прямая проекция его морального компаса. Манипуляции, ложь, неуважение — все это яркие примеры неэтичного поведения.

Ключевая сфера №3: Его отношение к миру (к жизни).

Как он реагирует на трудности и неудачи? Видит ли в мире возможности или только угрозы? Проявляет ли бережность к природе? Интерес к чему-то большему, чем он сам? Есть ли в нем благодарность?

Связь с этикой: Этичность здесь проявляется в его общей жизненной позиции: честен ли он перед лицом обстоятельств, порядочен ли, даже когда его никто не видит. Именно в моменты, когда отсутствует внешний контроль, проявляются истинное лицо человека, его подлинные ценности и внутренние табу. Это показывает, насколько экологично он относится к

³ Модель основана на концепциях А. Адлера и Н. Пезешкиана, адаптированных мной для анализа деструктивности.

внешнему миру в целом и сможет ли он быть честным и надежным партнером в долгосрочной перспективе, можно ли на него опереться в кризисе.

Ключевая сфера №4: Его отношение к труду и развитию.

Подходит ли он к делу с ответственностью и интересом? Ставит ли перед собой цели и как их достигает — честным путем или «по головам»? Видит ли в работе и учебе только источник денег или возможность реализации и роста? Работает ли и сколько? Умеет ли он работать? Стремится ли к достижению результата наилучшим образом?

Связь с этикой: Этичность здесь в том, насколько он порядочен в профессиональной конкуренции, уважает ли чужой труд, готов ли развиваться, не принижая других, ставит ли себе долгосрочные цели и какими средствами планирует их достигать, качественно ли выполняет свои обязанности. Обрати внимание: паразитирование может прикрываться «кризисом».

Твоя задача: с самого начала знакомства внимательно за всем этим наблюдать, перестав оценивать партнера на основе «химии» или красивых слов. Используй эти универсальные правила и принципы, чтобы оценивать не только слова, но и любые поступки и модели поведения. Это также поможет тебе выработать четкие, объективные критерии для того, кого вообще стоит подпускать к своей жизни.

А теперь разберем, как именно эти общие правила и принципы проявляются в конкретных ситуациях, и **на что стоит обращать внимание, чтобы не попасть в ловушку:**

1. Что и как он говорит о прошлом

Все, что связано с оценкой прошлых отношений и его роли в них, прогнозирует его будущее поведение в отношениях с тобой.

✓ Как и что он говорит о своих бывших партнерах.

Если он именуется свою бывшую женщину «сухой», «дурой» и т. п., вывод может быть сделан только один — рано или поздно эти эпитеты «свалются» и на твою голову. Таким образом он обесценивает другого (женщину) и отношения с ней. Значит, у него работает программа обесценивания. Значит, у него нет внутреннего уважения ни к себе, ни к другим.

Модель «Мужчина-эксплуататор»

Он про бывшую жену в присутствии новой партнерши (со злостью, презрением, обидой): «Она — никто и ничто! Она — неудачница и ничего не заработала!».

Разбор манипуляции:

Система координат: Деньги, выгода, эксплуатация, личная польза.

Ключевой критерий — «заработала»: Слово-маркер, выдающее установку на эксплуатацию. Ценность партнерши измеряется исключительно той выгодой, которую он может извлечь. Партнерша — не личность, а средство для достижения материального благосостояния. Это гнев эксплуататора, разочарованного в низкой «доходности» своего «инструмента».

Обесценивание: Ярлыки «никто», «ничто», «неудачница» — это не эмоция, а способ снижения ценности другого в собственных глазах и глазах окружающих. Они стирают всю личность, заслуги, любовь и вклад женщины (материнство, поддержку, нефинансовую (может быть и финансовую) помощь и т. д.), чтобы оправдать эксплуатацию и последующее ограбление.

Создание иерархии: Он назначает себя «верховным судьей», который определяет ценность другого человека исходя из собственной «верной» системы координат (деньги/успех). И что бы женщина ни делала, если она не принесла ЕМУ большой по его меркам куш, она — неудачница.

Результат: Его потребительское отношение маскируется под «справедливую оценку». Причина краха отношений (отсутствие любви, эксплуатация) подменяется следствием (ее «неуспешностью» в его меркантильной системе).

Его гнев — это не боль от потери близкого человека, а ярость утраты контроля над ресурсом и недовольство эксплуататора, чей инструмент перестал работать как ему хотелось.

Итог: Это — демонстрация «правил игры», послание новой женщине: «Твоя ценность для меня зависит от твоей полезности моему благосостоянию».

Модель «Виноват, что жил со мной/виноват, что ушел» или «Гнев утраты собственности»

Она о бывшем муже после его ухода (с яростью, презрением и обидой, сопровождает множеством унижительных эпитетов в его адрес):

«Он — ничто и никто! Ничего не достиг, никакой не мужчина! Не заработал состояние! Я потратила на него столько лет!» (полное «недоразумение»!) и одновременно «Как он мог от меня уйти!»

Разбор манипуляции

Система координат: Деньги, статус, выполнение обязательств. Отношения строятся не на чувствах, а на функциональных требованиях. Партнер — это инструмент для реализации этих требований.

Ключевой критерий — «не заработал»: Как и в предыдущем примере, слово-маркер. Ценность партнера измеряется его материальной отдачей и социальным статусом. Его человеческие качества и личность в расчет не берутся.

Обесценивание: Ярлыки «ничто», «никто», «не мужчина» служат инструментом для обесценивания всего совместного прошлого и оправдания своей агрессии. Это стирание личности партнера.

Непоследовательность и гнев утраты контроля: Его уход, который логично должен быть избавлением от «неудачника», вызывает ярость. Это доказывает, что гнев направлен не на потерю человека, а на потерю контроля над объектом, который «должен» был выполнять ее требования.

Провокация агрессией и снятие ответственности: Уровень агрессии и унижений демонстрирует модель поведения, при которой партнер постоянно подвергался давлению. Это раскачивало отношения. Ответственность за динамику отношений полностью снимается с себя и возлагается на него («он во всем виноват»).

Результат: Ее обида маскирует ярость из-за утраты контроля над удобным «мешком для битья». Причина краха отношений (ее неуважение, грубость и функциональный подход к партнеру) подается как следствие (его «несостоятельность»).

Ее гнев — это гнев агрессора, лишившегося того, над кем можно было глумиться любыми способами.

Итог: Это — послание будущему партнеру: «Ты будешь обязан обеспечивать все мои „хотелки“, терпеть унижения и не имеешь права самостоятельно принимать никаких решений, в том числе и уйти».

Вывод: Оба монолога раскрывают **идентичную манипулятивную механику**, основанную на функциональном, а не личностном восприятии

партнера. Человек низводится до уровня инструмента для удовлетворения своих потребностей (материальных или статусных). Его ценность условна и определяется исключительно «полезностью».

Крах отношений не приводит к саморефлексии, а служит поводом для **тотального обесценивания** другого через призму собственной нереализованной выгоды. И гнев «мужчины-эксплуататора», и ярость «женщины-агрессора» — это не боль утраты, а **ярость собственника, лишившегося контроля над своим активом.**

✓ *Как он оценивает свои предыдущие отношения и как он расстался с предыдущей партнершей.*

Спроси его, что он сам делал в тех отношениях не так, посмотри за реакцией и послушай историю.

Если он продолжает решать какие-то вопросы, связанные с прекращением его предыдущих отношений, ты можешь наблюдать, как он ведет себя в конфликтной ситуации. Смотри внимательно: ты увидишь лицо человека, которому не нравится поведение другого. По мимике, эмоциям и словам ты можешь предположить, как он будет реагировать в случае несогласия с каким-то твоим решением. Если увидишь досаду без агрессии, то это естественная реакция. Но будь внимательна и не пропусти злобу, агрессию, оскорбления, унижения. Не тешь себя иллюзиями, что с тобой поступят по-другому. Нужно стараться быть очень объективной. Пытайся оценивать именно адекватность его реагирования и степень его агрессивности и провокативности.

Если были брачные отношения, обрати внимание, как он ведет себя в имущественных спорах и как относится к детям. Я ниже обязательно напишу об этом подробно, в темах о разводе. На что тебе нужно смотреть? На уровень агрессии и этичность поведения в «болевых точках».

Модель «Мужчина-захватчик» или «Конкуренция с женщиной»

Ситуация: *Брак был прекращен по инициативе жены. Мужполучил (забрал) все имущество (или большую его часть) при старте их отношений с материального «нуля» (особенно важно при наличии общих детей).*

(Предостережение: сами по себе споры об имуществе не являются 100% маркером деструктивного партнера, там все сложнее. Я описываю в качестве примера только конкретный случай, хотя он, к моему большому сожалению, достаточно часто встречается).

Разбор модели поведения:

Система координат: власть, собственность, конкуренция с женщиной. Отношения — не партнерство, а поле для самоутверждения. Глубинная движущая сила — страх и комплекс неполноценности, компенсируемые через подавление и унижение.

Ключевой критерий — «Я это заработал!»: Оправдание захвата, базирующееся на тотальном обесценивании любого вклада партнерши (родительского, эмоционального, организационного, рабочего, бытового, финансового). Успех он присваивает только себе, как будто достиг его в одиночку.

Обесценивание и наказание: ее попытки отстоять свои права или выйти из-под контроля воспринимаются как «мятеж», который необходимо жестоко подавить. Лишение ее имущества — это не просто жажда наживы, а акт наказания и уничтожения «строптивой» собственности, месть за ее

попытку быть свободной и демонстрация тотальной власти: «Без меня ты — ничто».

Создание зависимости и удержание: отбирая материальную базу, он стремится оставить ее в уязвимом и зависимом положении, лишив возможности построить новую жизнь. Это инструмент удержания и контроля даже после расставания, призванный продемонстрировать ее бессилие и уничтожить ее потенциальные возможности.

Результат: его «праведный гнев» и «справедливые аргументы» («я это заработал!») — лишь маскировка для мстительности, страха, патологической потребности в самоутверждении и большой конкуренции с женщиной. Причина краха отношений (неуважение, безответственность, потребительство, непорядочность) полностью вытесняется обвинением партнерши в «неблагодарности» и «недобросовестных претензиях», а захват прикрывается идеями «восстановления справедливости» или «законного возмездия».

Итог: такой человек не способен на партнерство, основанное на уважении. У него отсутствует ответственность за отношения и благополучие партнера и детей. С ним нельзя иметь общего имущества и дел. В его системе координат «отобрать» и «захватить» — норма.

✓ *Как он говорит о разрыве предыдущих отношений по его инициативе.*

Если он прекратил отношения с предыдущей подружкой по собственной инициативе, слушай, что он будет говорить в свое оправдание. Там много интересного (если он вообще будет об этом говорить).

Незрелый человек будет только обвинять другого. Зрелый же в процессе принятия решения и прекращения отношений, прежде всего, уже разобрался со своими ошибками и заблуждениями. Его уход от партнера не был импульсивным. Он будет пытаться быть взвешенным и чаще говорить «Я»-сообщениями. Например, «я неправильно оценил свои возможности», «мне не подходят такие отношения». Извлек ли он уроки: как он оценивает свой выбор и свои действия в тех отношениях?

✓ *Берет ли он ответственность за свои решения и действия или только обвиняет другого.*

Это маркер зрелости и ответственности: за свою жизнь, за свои решения и поступки. Ищет ли он себе оправдания — прошлой «травмированностью», болезнями, непониманием? Обвиняет ли он во всех «бедах» других — предыдущих партнеров или обстоятельства? Генерализирует ли «плохость» окружения: «Все — идиоты», «Все бабы — дуры (а мужики сволочи)» и т. п.?

Говоря о неблагоприятных поступках других людей, которых он уважает, пытается ли он найти им оправдания, объяснения, и выглядит ли это как поиск алиби для них?

Что должно сильно насторожить? Травля предыдущей партнерши: он систематически очерняет ее в глазах окружения, часто представляя разным людям разные версии, подстроенные под систему координат слушателей.

Например, если у жертвы проблемы с финансами, насильник обойдет пороги тех, кто мог бы ей помочь, и распространит клевету, что она непорядочна в деньгах. Людям, ценящим верность и преданность, он представит фантазию о любовнике. И так далее.

Вот несколько типовых историй абьюзеров об уходе партнера:

Полное снятие с себя любой ответственности: ушедшего партнера представляют психически неуравновешенным («она сошла с ума»), подверженным чужому влиянию («она в секте», «на нее влияет N») и этически неполноценным человеком («у нее любовник» — когда любовника нет, «она бросила меня в трудный момент») и тому подобное.

«Внезапный уход»: *«все у нас было отлично, просто прекрасно. И вдруг, ни с того ни с сего она ушла. Она даже не дала мне шанса. Я вообще не понимаю, что произошло»* — полное отсутствие выводов о своем поведении, которое могло стать причиной разрыва.

Непоследовательность: ушедший партнер представлен агрессором и тем «плохим», с которым невозможно было жить, к нему будет предъявляться огромное количество претензий, его будут обвинять, унижать и оскорблять. Обвинять и за то, что жил с рассказчиком плохо, и за то, что ушел от него.

Противоречивость: он может озвучивать две противоречивые позиции. Например: *«не знаю, что произошло, все у нас было нормально (хорошо)»* и тут же: *«она даже не дала мне шанса все исправить!»*. Чувствуешь? В одном утверждении полное отрицание именно его вклада в разрыв отношений, и тут же обвинение другой стороны в отказе дать шанс исправить... что исправить-то? Если все было нормально и не было причины для разрыва, то и шанс не нужен. Если ты сам ничего предосудительного не делал, для исправления чего тебе нужен шанс?

Или первая позиция будет: *«она (партнерша) — недоразумение, она ужасна, с ней невозможно было жить, я — жертва, отношения ужасны»* и тут же: *«КАК она могла уйти из этих отношений»* (как посмела уйти!).

Само это вопросительное слово «КАК» часто означает претензию, что партнерша ушла «неправильно», как будто бы есть некий правильный шаблон разрыва отношений.

Это очередной вариант перекидывания ответственности: *«это не я виноват, что разрушил отношения. Это она виновата, потому что ушла НЕ ТАК»*.

«Знаете, КАК она ушла?» — будет возмущенно вопрошать тот, от кого жертва сбежала без объяснений, не желая больше терпеть унижения, оскорбления и боль. *«Даже не поговорила со мной!»* — будет возмущаться тот, кто сам ее выгонял и даже угрожал расправой.

Все это характеризует отсутствие саморефлексии и тот плачевный факт, что именно этот самый человек достаточно накосячил в предыдущих отношениях и недоволен только тем, что партнер отказался все это терпеть. Это классическая демонстрация тактики DARVO: отрицание проблем, атака на партнера и попытка представить себя жертвой.

Я сплошь и рядом встречаю подобные рассказы и глухоту, и слепоту нового партнера, которого обрабатывают. Не жди, что в отношениях с тобой этот человек не будет косячить! Будет. Не жди, что он будет изменяться и исправлять ошибки! Не будет, потому что в его парадигме у него все в порядке, ему не нужны никакие изменения.

Нормальный, зрелый человек понимает, что и как он сделал не так, и берет ответственность. Ему ясны причины кризиса отношений.

Насильник же искренне не понимает, «что произошло». Для него его поведение в отношениях не являлось неприемлемым и переходящим границы допустимости.

Так или иначе — он выставляет себя жертвой. И такие тексты — это маркер.

2. Его фундаментальные убеждения и отношение к миру

Маркеры, раскрывающие его систему ценностей в целом.

✓ **Отношение к противоположному полу вообще. Сексизм.**

Каково его основное отношение к женщинам? Уважительное ли оно? Или агрессивное? Существует ли там обобщение, типа «все бабы — дуры» и тому подобное. Ты можешь увидеть или услышать проявления сексизма. А сексизм — это всегда унижение.

✓ **Жестокость к слабым и беззащитным.**

Обращай внимание на проявления агрессии к тем, кто не может дать равный отпор: к тем, кто по какой-то причине не хочет портить с ним отношения — зависим от него; к живот-

ным, случайным прохожим, пожилым людям, обслуживающему персоналу. Агрессия может проявляться в виде оскорблений, унижений, насмешек, физической жестокости, травли.

Но это не значит, что, если человек мил с енотами, кошками или собаками, это гарантия, что он не может быть насильником или склонным к насилию. Просто помни: любая жестокость по отношению к другим — это жестокость, и ее нельзя игнорировать. Не толерируй жестокость и хамство.

✓ **Принятие насилия как нормы.**

Не так давно в Болгарии произошел вопиющий случай, который буквально поднял на ноги всю общественность и получил сильный резонанс.

Пострадавшей от brutального насилия 18-летней девочке были наложены 400 швов. Ее тело было изувечено строительным ножом, она была избита, волосы острижены.

Не буду вдаваться в подробности самого дела, поскольку сейчас хочу акцентировать внимание на том, что можно услышать на примере одного разговора.

Итак. В одной компании обсуждается этот случай, и один из мужчин произносит фразу: «400 швов! Ну ладно бы 2—3!». Окружающие пропускают это мимо ушей. И только один человек, который пересказал мне эту историю, был в ужасе! Как от самой постановки вопроса, так и от реакции остальных, никто из которых не придавал значения тому, что было сказано. На самом же деле мужчина четко произнес, что для него физическое насилие над женщиной, над девочкой, является более-менее приемлемым, включая причинение такого вреда здоровью, для устранения которого необходимо медицинское вмешательство.

Такие красные маркеры жестокости нужно замечать! Их нельзя недооценивать!

✓ **Негативизм.**

Если используются исключительно негативные формулировки, осуждение, если все вокруг виноваты, плохи, идиоты, — это верный признак закомплексованного неудачника. Если человек сплетничает, обвиняет других, вся его жизнь состоит из осуждений и негатива, — этот человек не занимается своей жизнью, ничего не строит, не создает и не укрепляет. Негативизм и внимание к жизни других — признаки незрелости и безответственности. Обрати внимание, что сплетничать он может не только о делах соседей или знакомых. Бесконечные пустые разговоры о политике, о «сильных мира сего» и тому подобное также могут быть вариантом тех же самых сплетен ради убегания от себя, своей жизни и своей ответственности.

✓ **Халява. Жадность.**

Как он использует отношения с другими? Может быть, вся его жизнь пронизана той самой халявой? Он может бахвалиться тем, как удобно устраивается за чужой счет. А может просто жить за счет других — использовать друзей, бывших женщин, даже детей. И рассказывать оправдывающие халяву байки. Халява всегда = паразитирование.

Скупость... ему трудно расставаться с деньгами для других? а для себя? Жадность — качество, демонстрирующее ограниченность и отсутствие развития. Это «работа» на удержание, а не на достижение нового. Это нежелание давать: вкладываться в отношения, в помощь, в заботу, в другого.

✓ **Проекция своей морали на других.**

Обращай внимание на «корыстную подозрительность» или другие генерализации морально-этических отклонений.

Например, он будет ставить тебя в тупик, находя в каких-то житейских ситуациях и поступках окружающих только корысть. Как бабушка, с которой общаются внуки, видит в их человеческом участии только желание заполучить ее наследство. Да, иногда это так и происходит, но не всегда и не со всеми. Вопрос в адекватности поведения и оценок. Мы можем просто из человеческих побуждений начать помогать кому-то и вдруг понять, что нас подозревают в корысти. И это будет искривленная реальность.

Общаясь с человеком с искажениями морали и этики, можно увидеть такое восприятие как постоянную жизненную парадигму. *«Все его используют», «Все его обманывают»* — это как постоянный шлейф, тянущийся за человеком. Парадокс в том, что это именно он сам так живет, это именно он паразитирует на других людях, но настолько вытесняет это из своего сознания, что *«видит черную кошку в той комнате, где ее нет»*.

Хотя, справедливости ради нужно признать, что его, действительно, могут часто обманывать и использовать, поскольку психологически здоровым людям нет места в его окружении. Да они и сами не хотят находиться с ним рядом. Поэтому он живет среди себе подобных до поры до времени затаившихся хищников или жертв. Но в определенный момент даже жертвы не готовы поступаться собой и своими интересами и, уходя, только в очередной раз «подтверждают» его тезис о корыстности окружения и «всех вокруг».

✓ **Интересный маркер** (отвлекающий и запутывающий) — я его называю **«маркер сентиментальности»**.

Иногда — я бы даже сказала, достаточно часто — склонный к насилию партнер может демонстрировать какие-то «милые увлечения». Например, любовь и привязанность к животным, цветочкам, рыбкам и т. д., сочинение стихов и т. п. Вроде бы, это же хорошо, скажут многие. Да, хорошо, но в случае с патологическим партнером это может вводить жертву в заблуждение.

Ты можешь умиляться его подобным увлечениям, хобби. И это «убаюкивает» тебя на тему «с ним все в порядке», несмотря на другие факторы, ярко доказывающие обратное.

Я часто слышала: *«Ну ведь он ТАК любит цветы (кошечек)? Как это все объяснить?»* или *«Он же пишет стихи!»* как аргументы о том, что с ним можно построить здоровые отношения.

Я не знаю природу этого феномена, но он встречается достаточно часто. Я лишь поделюсь своим мнением, сделанным на основе наблюдений за различными подобными проявлениями.

Любовь к животным. Чаще всего она какая-то поверхностная и без ответственности. Эти люди могут даже спасать животных, держать их в доме, но или они скидывают ответственность за питомцев на других членов семьи, или недобросовестно ухаживают за ними, или это случай про «много-много кошек, за которыми не уследить», или к этим животным проявляют агрессию, или на животных обращают минимальное внимание. То есть, если приглядеться, то в их отношении к животным все не совсем так красочно и чисто, как это кажется на первый взгляд. Про любовь к цветочкам также. Часто этими цветочками приходится заниматься кому-то другому, а не тому самому «любителю», который ими восхищается.

Поэзия. Стихи у них плоские и убогие, но они их пишут и пишут. Такой «акын»⁴ — что вижу, то пою. Часто стихи посвящают жертве, готовой сорваться с крючка. В общем и целом, со стихами маркер прост — стихи плохие, да и не стихи это вовсе, а рифмованная ерунда. Но апломб у «стихотворца» будет много на тему «Вот я какой душевный на самом деле!».

Конечно, и действительно талантливый поэт вполне может быть агрессором.

В любом случае, если ты замечаешь другие маркеры насилия, агрессии и вдруг, как джокер, выскакивает его «сентиментальность», не убаюкивайся, не дай себя запутать!

3. Наблюдай за его поведением «здесь и сейчас»

Его взаимодействия с тобой и с другими

✓ **Маркер уважения и унижения!**

Если он унижает других — значит, он считает унижение приемлемой моделью поведения. Если он унижает тебя — значит нет уважения. И это не изменится в лучшую сторону. На этой базе невозможно построить здоровые отношения. Унижение, выданное за «шутку» —

⁴ «Акын» (ирон.) — в переносном смысле так называют человека, который говорит или пишет «что вижу, то пою», то есть поверхностно и без разбора. Изначально акын — народный поэт-импровизатор у тюркских народов.

психологическое насилие (принижение, газлайтинг). Юмор и шутки — это когда смешно и не обидно. Оправдывать унижение юмором — значит выдавать жестокость за добродушие.

✓ ***Обращай внимание на проявление агрессии уже рядом с тобой, в настоящем.***

Смотри, какие ее проявления ты видишь у своего партнера. И особое внимание обрати на то, как чувствуешь себя ты. Если ты находишься рядом, а он проявляет агрессию к кому-то, и вдруг внутри тебя все сжалось от страха, хотя вроде бы даже не было особой причины, на тебя лично никто не нападал, зафиксируй это свое состояние и отнесись к нему серьезно. Не отмахивайся от него. Оно значимо.

✓ ***Нарушение личных и цифровых границ (мелкое, якобы «невинное»).***

Быстрота и настойчивость: быстро переходит на «ты», без твоего согласия использует уменьшительно-ласкательные имена или прозвища, пытается установить физический контакт (касания, объятия)?

Настойчиво, даже если ты еще не согласна открываться, пытается выяснить, где ты живешь/работаешь?

Требует немедленного ответа в мессенджерах и выражает недовольство, если не отвечаешь быстро?

Он проверяет тебя на «податливость»: насколько легко ты позволяешь нарушать твои границы. Маркером будет то, что ты чувствуешь себя неудобно. Ты будешь ощущать давление. И если ты будешь прощать такие мелкие нарушения, то он будет двигаться дальше.

✓ ***Ты ощущаешь, что рядом с тобой идеальный партнер.***

Одна из часто используемых деструктивными партнерами стартовых тактик: идеальная подстройка под жертву.

Он тебя сканирует, тестирует, наблюдает и оценивает. Он очень внимателен, мастерски подстраивается, отзеркаливает и создает иллюзию идеального, стопроцентного совпадения.

Это будет очень чуткий партнер, который на первом этапе обольщения будет казаться полностью «на одной волне». Такой принц из детской сказочной мечты. В этой сказке будет романтика, забота. И это первый звоночек. Потому что эта идеальность — лишь режим, который выключается, когда жертва попадает в зависимость.

Как только он будет думать, что ты у него на крючке, он перестанет тебе подыгрывать, и ты столкнешься с совершенно другим лицом. Ты можешь оторопеть от того, насколько радикально изменится отношение к тебе.

На крючке ты уже или еще нет, он будет тебя периодически «пробивать» — создавать провоцирующие ситуации и наблюдать за твоей реакцией.

Этот крючок изначально находится только у него в голове. Для одного это будет первый секс, для другого — начало совместной жизни, для третьего — денежная зависимость. «Крючков» может быть много. Только он сам знает, что ему от тебя нужно.

«Подсаживание» тебя на крючок может занять несколько дней или растянуться на годы. И как только ты попадешь в зависимость, и он начнет получать то, что хочет, он начнет потихоньку выключать «режим идеального партнера».

Если твой ресурс для него продолжает быть ценен, он способен тебя раскачивать годами — то «насиловать» твой мозг и тело, открывая периодически свое истинное лицо или часть его, то, боясь, что ты выйдешь из-под контроля, снова включать «хорошего парня».

И вот ты первый раз в этой ситуации — твой «идеальный партнер» вдруг показал тебе свою агрессивную сущность (или незаинтересованное, демонстративное, очевидно ранящее тебя поведение). Ты удивлена, расстроена, не понимаешь, что происходит — в замешательстве (при самом мягком на тебя нападении), а может быть, даже в ужасе. Как быть?

Выключай «верю-не верю, поверить не могу и не хочу». Учись принимать поступки другого, как данность, невзирая ни на какие последующие оправдания. Каждый обязан отвечать за свои действия. А зачем тебе отношения с тем, кто снимает с себя ответственность? До каких

пределов распространяется у этого человека снятие с себя ответственности? Ты уверена, что хочешь дойти до всех грязных закоулков его души (ведь это только начало)?

Ты готова быть «грушей для битья»? Зачем тебе это?

Не додумывай за него, не оправдывай и не выдумывай ничего. Не обращай внимания на его последующие оправдания. Он показывает тебе свою сущность. Он — такой. Это не случайность.

Ответь себе честно на вопрос: вот такие именно отношения мне нужны? подходят?

И снова я оговорюсь: ты имеешь право на любое «садо-мазо», я тебя не осуждаю. Твоя жизнь — это только твоя ответственность. Просто помни, что все иллюзии заканчиваются разочарованиями. Дай Бог, чтобы твои розовые очки спали еще в момент твоей ресурсности. Пусть это не будет слишком поздно.

Ведь если у тебя отношения с таким партнером-хищником, то, когда ты утратишь для него ценность (заболеешь или исчерпаешь интересный для него ресурс), он выбросит тебя, не просто не задумываясь и не переживая, а еще и попытается добить и отобрать у тебя все, до чего сможет дотянуться.

√ Будь очень внимательна и осторожна в случае идеализации тебя и ваших отношений.

Здоровый человек вряд ли начнет с самого начала тебя идеализировать и восхвалять. Даже если он будет очарован, заинтригован, заинтересован, он будет к тебе присматриваться, не фантазируя по поводу твоих качеств и возможностей.

«*Петь дифирамбы*» — это очень точная характеристика этого явления. Отличительно то, какими завышенными эмоциями это восхваление сопровождается. Экзальтированно.

Если отношения начинаются с идеализации, стоит задуматься, остановиться, замедлиться и понаблюдать.

Интересно, что хотя на этапе идеализации партнер и наделяет жертву сверхположительными качествами, буквально захваливает ее, чаще всего она все равно интуитивно ощущает напряжение, фальшь, манипуляцию. Эта похвала имеет какой-то приторный привкус и где-то внутри напрягает.

Восхваление может сопровождаться сравнением с манипулятором, а также декларируемыми «единностью», «общностью» с агрессором («*Как ты похож/похожа на меня!*», «*Мы с тобой — родственные души!*», «*Мы — единое целое! Ты — моя половина!*» и т. п.).

Агрессоры, склонные к идеализации, могут использовать так называемое «мистическое мышление», транслируя, что «ваша общность совершенно необыкновенна», что «вы точно ранее встречались в другой жизни» и т. п. Наблюдай и за этим. Насколько во всем этом присутствует спокойная зрелость, сколько в этом нездорового мистицизма — признака ментального нездоровья.

Очень осторожно отнесись к «любовному бомбингу» (англ. *Love bombing*) — это попытки повлиять на тебя демонстрацией внимания, заботы, интереса. Доверяй своим чувствам. Не торопись. Внутреннее напряжение — верный признак того, что за всем этим скрывается расчет, а не искренность.

Иногда на этом этапе манипулятор может пытаться не только навязывать свое мнение, но и подталкивать тебя к какому-то определенному поведению. Тогда возникает ощущение из разряда «без меня меня женили».

Вообще, лесть (чрезмерная похвала) — очень сильное оружие манипуляции! Когда тебя нахваливают — это повод напрячься. Скорее всего, тебя «усыпляют» перед какой-то гадостью или «подхлестывают», чтобы получить от тебя ресурс.

Ты скажешь: а как тогда получать удовольствие от приятных отношений? Я отвечу: получай удовольствие, наслаждайся, но не отключайся.

К сожалению, идеализация очень скоро будет переведена в стадию обесценивания. Произойти это может при первом же несогласии с мнением агрессора, при отказе беспрекословно занять роль жертвы или выполнять какие-то требования и/или при возмущении каким-то поведением. Может произойти и вообще как бы без видимой причины.

Идеализация может идти рука об руку с обесцениванием. Во внешний мир транслируется одно, а внутри отношений происходит другое. То есть, например, во внешний мир агрессор рассказывает о твоих сверхдостоинствах, между тем в близких отношениях постоянно тебя обесценивает, принижает. Бывает ровно с точностью до наоборот: в глаза тебе поются дифирамбы, а за глаза — тебя обесценивают.

✓ *Открытость в ваших коммуникациях.*

Говорит ли он что-либо о себе, рассказывает ли тебе, кто он, что ты о нем знаешь? Например, профессиональный пикапер постарается больше слушать тебя и практически ничего не говорить о себе. Тебе даже будет льстить, что он так сильно интересуется тобой. Попробуй увидеть, есть ли в этом интересе мера — мера доверия. Твоего — ему, а его — тебе. Или ты ничего про него не знаешь, а ему о тебе уже известна уйма подробностей? Ты считаешь себя защищенной, когда ничего не знаешь о нем?

Нарцисс же будет больше говорить о себе. Вернее, он о тебе практически даже не будет слушать. Представь себе, что вы встретились после нескольких недель разлуки, а он ни вопроса не задает о тебе, ни слова не дает тебе рассказать, а только и только рассказывает о себе любимом. Поймай этот момент. У тебя может возникнуть вопрос: «А я-то вообще где? Я существую?». И так происходит раз за разом. У тебя стойкое ощущение, что с тобой совершенно не считаются, у тебя не спрашивают мнения, не интересуются твоей жизнью. И потом ты уже будешь полностью поглощена решением навязанных тебе задач. Более того, с тебя еще могут спрашивать раздраженно: «Ну что? Долго это будет продолжаться? Когда ты уже решишь мои проблемы?» (что-то в этом роде).

✓ *Проверка тебя на «встраивание» в его жизнь.*

Как вы планируете совместное время? Он спрашивает тебя о твоих планах, о твоём мнении или ставит тебя перед фактом?

Не «Как насчет того, чтобы сходить в кино в субботу?», а «В субботу мы идем в кино на этот фильм».

Все это прикрывается заботой и мужской решительностью. Но это проверка на то, будешь ли ты подстраиваться под его ритм и принимать его решения без обсуждения. Это раннее установление контроля и модели поведения, где его желания в приоритете.

✓ *Мистика. Внушение тебе искусственной близости и «особенности ваших отношений».*

Вы еще не очень знакомы, а он уже говорит: «Ты понимаешь меня, как никто другой», «У нас особая связь», «Они бы нас не поняли» (имея ввиду друзей или близких). Может намекать на какую-то мистичность в вашей связи или какую-то «особую миссию», которая есть у вас двоих. То есть он очень быстро начинает объединять вас «вместе» и даже «против других».

Но нужно понять, что это элемент изоляции в зародыше. Он создает иллюзию уникальности ваших отношений, чтобы позже тебе было сложнее опереться на поддержку других («они все равно не могут понять вашу особую связь/миссию»). Это признак нездорового быстрого захвата, за которым будут следовать шаги по твоей изоляции.

Ну и с мистикой это... поосторожней. Странности часто указывают на проблемы с психикой.

✓ *Как он ведет себя в конфликте с тобой?*

Эскалирует ли ситуацию? Переходит на оскорбления? Обесценивает тебя? Ведет себя вызывающе? Или молчит, всем видом показывая презрение? Возможно, ты уже заметила манипулирование?

Если он «перегнул палку» в твоей «дрессировке», но не готов тебя отпускать, тебя ждет спектакль: он придет оправдываться, просить прощения, представлять себя «жертвой» или больным. Он будет давить на чувство вины, стыда или ревности. И в этот момент будь особенно внимательна. Что он говорит? Оправдывается? Объясняется? Обвиняет тебя? Поведение патологической личности отличается от поведения обычного человека и в момент конфликта, и в момент примирения.

Анализируй, почему он извиняется и чего он действительно хочет? Ему на самом деле стыдно? Или он хочет просто «вернуть тебя» в удобное для него русло и восстановить контроль?

Здоровый человек в конфликте старается все же не переходить границы, не хамить, не «бить по больному». И даже если он говорит нечто обидное, он делает это без намерения просто причинить боль. Им движет что-то другое.

Какая у него цель? К чему ведут его действия? Он хочет решить вопрос? Унизить или обвинить тебя? А может, он «слетает с катушек» и совершенно не может собой управлять?

Патология — когда сыпятся оскорбления, и человек ведет себя вызывающе. Когда он видит, что ранит тебя и продолжает дальше. Когда он использует против тебя личную информацию, которой ты с ним поделилась. Когда он угрожает.

Яркий маркер патологии — обобщающе-уничтожающие оскорбления: *«Ты — ничто! Ты — никто! Ты ничего не достиг/ла!»* или *«Вы все (и оскорбление)!»*. Это не просто злость, это сплав агрессии с тотальным обесцениванием. Это его отношение к другим, к миру и к тебе, которое станет постоянным фоном вашего общения.

Ведь он говорит не о другом, а о себе — это чистая проекция, отражение его собственного чувства никчемности — настолько невыносимого для него, что он вытесняет его и перекладывает на других, чтобы убедить себя, что это не он — «ничто и никто», это другой — таков. Это не он — неудачник, не достигший желаемого (денег, власти, высокого статуса — обычно за чужой счет). Это партнер виноват, это партнер — неудачник.

Все это — показатель проблем с этикой.

Имей в виду: это только начало. Дальше будет только хуже. Такое поведение НЕ ИЗМЕНИТСЯ в лучшую сторону, у него всегда будет только отрицательная динамика.

✓ **Тебя начали «проверять» и «дрессировать».**

Например, внезапно к тебе проявляют невнимание/игнор в очень легкой форме: вы о чем-то разговариваете, и вдруг, посередине твоего рассказа, он отворачивается в другую сторону, отвлекается, несмотря на то, что ничего интересного вокруг не происходит. Ты еще по инерции что-то говоришь, а потом... Ты думаешь, что он просто отвлекся, так бывает с обычными людьми. Но ты не поверишь, у него план! Он тебя проверяет. Как ты отреагируешь на его невнимание? Что ты скажешь? Что ты сделаешь? Он тестирует твое поведение, чтобы понять, поддаешься ли ты дрессировке, насколько ты агрессивна, что у тебя с уважением к себе, удобно ли ему будет манипулировать тобой?

Как понять его истинную мотивацию? Как это ни странно, но чаще всего такая «проверка» видна по его поведению и по твоей реакции. Его поведение будет каким-то неуместным, странным. Тебе станет как-то неуютно, неловко. Интуитивно ты уловишь неестественность ситуации, фальшь. Кроме того, однажды он сам может признаться. Просто так и сказать: «А вот помнишь я тогда не стал тебя слушать? Я тебя проверял».

Подобных действий может быть предостаточно. Он может оскорбить тебя, а потом прийти как ни в чем не бывало, заявив, что это была проверка «твоей любви». Он может встать и выйти посередине вашего разговора. Или, например, он может раздраженно выгнать тебя

после секса, а потом прийти к тебе через несколько месяцев, сказав, что так он проверял твою надежность.

Проверки. Дрессировка... Внимание! Ты уже «по уши» не просто в нездоровых отношениях! Ты в опасных отношениях — в отношениях разрушения тебя!

✓ **Тестирование на ревность и создание треугольников** (вид проверок).

В разговоре он может «между делом» упомянуть, что «к нему кто-то проявляет интерес», или показать переписку (или ее часть) с другой женщиной, комментируя это как, например, «надоедливую» ситуацию, а может быть, якобы случайно забыть ее закрыть. Его цель посмотреть, как ты будешь реагировать: будешь ли ты ревновать, беспокоиться, изменится ли твое поведение после этого и в какую сторону, начнешь ли ты с еще большим рвением «бороться» за него.

Это способ поднять свою ценность в твоих глазах и заставить тебя инвестировать в него как можно больше эмоций и энергии, чтобы «завоевать» его или «удержать». Это признак незрелости и склонности к эмоциональным играм.

Как отличить это от доверия тебе? Снова по твоим чувствам: ты будешь ощущать какую-то неуместность всего этого, фальшивость и неискренность с его стороны. Ты увидишь, что, проделывая это, он за тобой наблюдает.

✓ **Давление на жалость.**

Он очень быстро начинает делиться с тобой историями о том, как его обижали: бывшие партнерши, семья, друзья, коллеги. Он предстает вечной жертвой обстоятельств и людей. Может выглядеть грустным, «маленьким», которому нужна забота. Жаловаться.

Это может быть мощным инструментом манипуляции, который также будет служить для оправдания в будущем его плохого поведения («Я же такой из-за своих травм, ты же должна меня понимать!»).

У многих женщин такое поведение включает режим «Спасателя»: «Я-то его спасу/вылечу!»

✓ **Ложь. Двуличие. Расхождение слов с делами.**

Для того, чтобы вскрыть такие несоответствия, нужно время и анализ множества ситуаций.

На несоответствие между словами о себе и реальными действиями нужно тоже обращать особое внимание, даже в мелочах. Например, на словах он утверждает, что деликатный человек, но постоянно проявляет исключительную нетактичность. Утверждает, что он джентльмен, но позволяет захлопнуть дверь перед твоим носом. Рассказывает о своей успешности, но постоянно «в кризисе» или жалуется на какие-то обстоятельства, которые мешают ему зарабатывать и стать состоятельным.

Расхождение слов с делами начинается всегда с мелочей. Если человек впустую тратит слова, его громкие заявления о любви и верности тоже в будущем окажутся пустышкой.

Там, где есть систематическое расхождение слов и дел, всегда рядом подстерегает газлайтинг.

✓ **Втягивание тебя в неэтичные схемы.**

Он пытается сделать тебя соучастником неэтичности или даже преступления?

Втягивает тебя в травлю (буллинг), просит навредить кому-то, совершить подлость, натравливает на бывшую партнершу или кого-то другого?

Это не «невинная просьба о помощи». За этим всегда стоит проверка твоих границ и попытка связать тебя общей, часто неэтичной или даже противозаконной деятельностью. В ход могут идти уговоры, обман, шантаж или прямое давление.

Чтобы не причинить вред другим, применяй правило: не желай другому того, чего не желаешь себе. Это правило человечности — быть Человеком в любых условиях. Будь Челове-

ком сама. Не становись орудием в его руках. Найди в себе силы сказать: «НЕТ». И беги от такого куда подальше!

✓ *Управление твоей жизнью через других.*

Ты замечаешь, что в его жизни, в его контактах ты «задвинута» на последнее место — там ты вынуждена находиться в режиме ожидания.

Чтобы это идентифицировать, необходимо посмотреть на ситуацию целиком, а не на какие-то отдельные эпизоды.

В норме в отношениях у каждого есть своя жизнь, свои дела, близкие люди, помимо партнера. Когда человек занят ими, иногда это может быть не вовремя, но в целом сохраняется баланс. Совместные планы учитываются, тебя предупреждают, если что-то меняется, перед тобой извиняются, если звонок помешал вашему разговору. Ты не чувствуешь себя «задвинутой», потому что эти эпизоды — просто часть жизни. И ты ощущаешь себя с партнером в безопасности.

Но есть огромная разница между здоровой автономией партнеров и ситуацией, где тебя просто не существует в его системе приоритетов. Ты «висишь» в режиме постоянной безусловной доступности и ожидания.

Это может проявляться при контактах как с детьми, так и с его мамой, родственниками, друзьями, коллегами — с любыми «важными» людьми в его жизни. Суть не в том, с кем он общается, а в том, что в этот момент «требуется» от тебя.

И ты можешь заметить систему.

Например:

— Для других (мамы, детей, друзей) он готов делать то, что не делает для вас или для тебя лично. Он может часами висеть на телефоне с другими, но не находить 15 минут, чтобы обсудить с тобой насущное. Он бросает начатое с тобой дело, чтобы отвлечься на других, а ты в этот момент обязана замереть и ждать. Он может ездить к детям и к бывшей жене и делать там ремонт, убираться, готовить, а в вашем с ним доме полностью освободить себя от любых бытовых дел.

— И он обязательно рассказывает тебе о том, какой он ТАМ герой. Подробно, с деталями. И ты видишь: для других он старается, а для тебя — нет. Ты начинаешь сомневаться в себе: «Что со мной не так? Почему для них он готов и делает, а для меня нет?»

— Ваши совместные планы — совсем не планы, а «предварительная договоренность», которая может быть отменена в любой момент, если кому-то из его списка «более важных» захочется внимания. Ты застываешь в дверях с ключами, пока он час разговаривает с дочерью. Ты ждешь, пока он наговорится с мамой, чтобы продолжить начатое общее дело. Твое время, твои планы, твое присутствие — все это ставится на паузу при первом же появлении тех, кто «важнее».

— Когда же ты пытаешься это обсудить, на тебя вешают ярлык «ревнивой», «собственницы» или «неуравновешенной». Мол, ты просто не можешь принять, что у него есть своя жизнь.

Но дело не в ревности. Дело в том, что тебя нет в его жизни как равного партнера. Ты присутствуешь только по остаточному принципу — если он свободен от действительно значимых для него людей.

На самом деле все это — не просто про неприятные чувства. Это про реальную потерю контроля над собственной жизнью. Он деструктивно управляет тобой, не спрашивая твоего согласия.

Все твои планы рушатся, потому что в любой момент может возникнуть «у него же дети» или «ой мама звонит».

Тебе приходится отменять свои дела, потому что он «внезапно» решил приехать, и ты должна все бросить и подстраиваться. Твой день, твоя неделя, твое настроение — все это начи-

нает выстраиваться вокруг его звонков, его визитов, его «срочных» дел. Ты не выбираешь эту жизнь — ты просто в нее втянута. При этом у тебя нет права голоса, потому что любое возражение делает тебя «плохой», «нелюбящей», «непонимающей», «эгоистичной».

Он не бьет, не кричит, не запрещает напрямую. Он может быть очень «мил» на словах. Но он просто делает так, что твоя жизнь перестает быть твоей и становится приложением к его жизни, его графику, его отношениям с другими людьми. Тебя систематически ставят в позицию «снизу», где твои желания, твое время, твои возможности не имеют значения. Они всегда могут быть отменены, перенесены, поставлены на паузу. И нет в этом никакого баланса.

4. Отношения с зависимыми.

Как человек проявляет себя в ситуации власти.

✓ **Внимательно анализируй его отношения с его детьми.**

Часто считается, что сам факт общения родителя с ребенком уже является доказательством порядочности и ответственности родителя, но это не всегда так.

Дети могут быть удобным инструментом для решения совершенно иных задач, часто не имеющих ничего общего с их благом. Они могут использоваться как инструмент для:

- поддержания отношений с их матерью;
- самоутверждения за счет давления на них, как на зависимых и слабых;
- слива агрессии на них;
- контроля над жизнью их матери и мести ей;
- демонстрации окружению образа хорошего отца при реальном отсутствии поддержки;
- занижения самооценки новой партнерши.

Частично мы будем говорить об этом в главах о детях и о разводе.

Тебе важно разобраться, ЧТО значат для него дети: близкие люди или инструмент для контроля, самоутверждения и использования.

Поэтому если твой избранник общается с детьми от предыдущего брака, обрати внимание на детали их взаимодействий. Как он с ними общается, и насколько его дела соответствуют его словам? Кем он заинтересован внутри этого общения: собой, бывшей партнершей или самим ребенком? Проявляет ли он истинную заботу о нуждах ребенка? Чем он ребенку действительно помогает? Проявляет ли он агрессию к ребенку?

Ты можешь увидеть, что он давит на свою предыдущую партнершу через детей: лишает их содержания; использует свои обязанности по содержанию детей для унижения женщины; требует присутствия детей в его жизни, не считаясь с их графиками и планами; настраивает их против матери; на словах поддерживает детей, на деле отказывая им в реальной помощи.

Если у тебя достаточно хорошие отношения с его ребенком, спроси его деликатно: «А как папа тебе помогает?» — и внимательно смотри за первой возникшей эмоцией. Если отец — опора — ты это сразу поймешь по реакции. Если же ребенок мнется, уходит от ответа или говорит общие фразы — это повод задуматься. А может, ребенок откровенно расскажет тебе о своей боли.

Но есть и моменты, которые касаются не только того, как он общается с детьми, но и того, как это влияет на тебя, и что это значит для оценки его личности в целом. Давай разберем их поподробнее.

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.