

Крылова Маргарита

Женщина в обороне

18+

Крылова Маргарита

Женщина в обороне

«Автор»

2026

Маргарита К. А.

Женщина в обороне / К. А. Маргарита — «Автор», 2026

Книга соединяет клинический разбор и социально-психологический взгляд на домашнее насилие: автор показывает его как индивидуальную травму и системную проблему. Работа адресована женщинам, их близким, психологам и социальным специалистам, студентам, а также представителям власти и правоохранительных органов. Читать можно последовательно или выборочно.

© Маргарита К. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	7
От автора	9
Кому адресована эта книга	11
Как построена эта книга	12
Если вам нужна помощь сейчас	13
Введение. Почему об этом нужно говорить громко	14
Проблема не только российская, но острота — своя	17
Культурная нормализация как часть проблемы	18
Глава 1. Елена. «Кортик»	19
История	19
Семья, в которой она выросла	19
Знакомство	19
Первое полугодие	20
Тот вечер	20
После	21
Протокол работы психолога	22
Первая встреча и формирование терапевтического альянса	22
Диагностическая картина	22
Терапевтические гипотезы	22
Этапы и техники работы	23
Профилактика рецидива	24
Особые сложности	24
Работа с окружением	24
Маркеры прогресса	25
Фрагмент сессии	25
Катамнез: три года спустя	25
Глава 2. Анна. «Ты всё придумываешь»	26
История	26
Семья, в которой она выросла	26
Уверенная женщина из соседнего кабинета	26
Как это накапливалось	26
Изоляция и стеклянный колпак	27
Точка перелома	27
Протокол работы психолога	28
Первичная оценка	28
Диагностическая картина	28
Терапевтические гипотезы	28
Этапы и техники работы	29
Профилактика рецидива	30
Особые сложности	30
Работа с окружением	30
Маркеры прогресса	30
Фрагмент сессии	31
Катамнез: два года спустя	31
Глава 3. Марина. «У тебя же всё есть»	32
История	32

Семья, в которой она выросла	32
Замужество и первая уступка	32
Невидимая стена	33
Точка осознания	33
Протокол работы психолога	34
Диагностическая оценка	34
Терапевтические гипотезы	34
Этапы и техники работы	34
Профилактика рецидива	35
Особые сложности	35
Работа с окружением	35
Маркеры прогресса	36
Фрагмент сессии	36
Катамнез: полтора года спустя	36
Глава 4. Ольга. «Он ударил не меня»	37
История	37
Семья, в которой она выросла	37
Начало отношений	37
Как менялось отношение к телу	37
Нормализация через рационализацию	38
Что мучило больше всего	38
Протокол работы психолога	39
Первичная оценка риска	39
Диагностическая картина	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Крылова Маргарита

Женщина в обороне

Женщина в обороне

Ты не одна

Четырнадцать историй женщин, переживших домашнее насилие, и протоколы психологической помощи

Крылова Маргарита Александровна

Из практики работы с благотворительными организациями, помогающими пострадавшим от домашнего насилия

Содержание

Содержание 2	
От автора 4	
Введение. Почему об этом нужно говорить громко 8	
Глава 1. Елена. «Кортик» 14	
Глава 2. Анна. «Ты всё придумываешь» 25	
Глава 3. Марина. «У тебя же всё есть» 34	
Глава 4. Ольга. «Он ударил не меня» 42	
Глава 5. Наталья. «Мама, а папа опять кричит?» 49	
Глава 6. Светлана. «Двадцать пять лет — не выбросишь» 56	
Глава 7. Ирина. «У неё же всё есть — красивый дом, машина» 63	
Глава 8. Юлия. «Здесь все всё знают, и никому нет дела» 70	
Глава 9. Татьяна. «Развод не закончил историю» 76	
Глава 10. Кристина. «Мне казалось, это и есть любовь» 84	
Глава 11. Дилноза. «Паспорт у него» 91	
Глава 12. Виктория. «В этом доме двое хозяев, и оба не ты» 96	
Глава 13. Полина. «Трезвый он совсем другой» 101	
Глава 14. Алина. «Решение суда есть, а детей нет» 107	
Глава 15. Оксана. «Я боюсь собственного сына» 113	
Приложение 1. Цикл насилия и почему из него так трудно выйти 120	
Приложение 2. Мифы о домашнем насилии 123	
Приложение 3. Портрет агрессора: объяснение, а не оправдание 128	
Приложение 4. Дети — свидетели насилия 131	
Приложение 5. Как помочь близкому человеку 134	
Приложение 6. Тест-самодиагностика: есть ли в ваших отношениях насилие 136	
Приложение 7. Юридический ликбез: что можно сделать уже сейчас 138	
Приложение 8. Финансовая независимость как часть безопасности 142	
Приложение 9. О работе благотворительных организаций 144	
Приложение 10. Международный опыт: как охранные ордера работают в других странах 146	
Приложение 11. Как составить личный план безопасности 148	
Приложение 12. Признаки здоровых отношений 151	
Приложение 13. Вторичная травматизация: обратная сторона помогающей профессии 153	
Приложение 14. Вопросы, которые мне задают чаще всего 155	
Приложение 15. Работа с амбивалентностью: когда жертва хочет и не хочет уходить одновременно 158	
Приложение 16. Групповая терапия как формат работы 161	
Приложение 17. Домашнее насилие и работа: как оно влияет на профессиональную жизнь 163	
Приложение 18. Письмо женщине, которая ещё не решилась 165	
Приложение 19. Традиция, община и молчание: сложный разговор 167	
Приложение 20. Почему семейная терапия при насилии — плохая идея 169	
Приложение 21. Домашнее насилие в однополых отношениях 171	
Приложение 22. Насилие над пожилыми женщинами 173	
Приложение 23. Мужчины — жертвы домашнего насилия 175	
Приложение 24. Рекомендованная литература 177	

Приложение 25. Словарь терминов 179

Заключение. Между Востоком и Западом 183

От автора

Меня зовут Крылова Маргарита Александровна. По образованию и роду занятий я политолог и культуролог, практикующий психолог, педагог-исследователь и старший преподаватель кафедры конфликтологии Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов (СПбГУП) — сочетание, которое, как мне кажется, само по себе объясняет угол зрения этой книги: она написана не только как профессиональный разбор клинических случаев, но и как попытка увидеть за отдельными историями более широкую политическую и культурную картину, а домашнее насилие — ещё и как частный, предельно обострённый случай конфликта, который я как специалист изучаю и в куда более широком, небытовом смысле.

Есть ещё одна причина, по которой эта тема стала для меня не просто профессиональной специализацией, а личным делом. Я сама когда-то была жертвой домашнего насилия. Я не буду подробно останавливаться на собственной истории — эта книга не обо мне, а о десятках женщин, чьи судьбы легли в её основу, — но я хочу, чтобы читатель знал: всё, что написано на следующих страницах, я понимаю не только профессионально, но и изнутри собственного опыта. Именно этот опыт в своё время привёл меня в профессию и определил её направление — мне удалось найти путь от беспомощности к устойчивой, самостоятельной жизни, я обязана помочь пройти этот путь другим женщинам и детям.

Более десяти лет я работаю психологом с женщинами, пережившими домашнее насилие — сначала как волонтер, затем как специалист нескольких благотворительных организаций этого профиля, с которыми мне довелось сотрудничать за эти годы. За эти годы через мой кабинет прошли сотни судеб: разных по деталям, но пугающе похожих по внутренней логике — логике страха, стыда, надежды и медленного, трудного возвращения к себе.

Эта книга — не документальный отчёт и не сборник историй болезни. Все пятнадцать героинь, которых вы встретите на следующих страницах, — вымышленные, собирательные образы. В каждой из них соединились черты, реплики и обстоятельства десятков реальных женщин, с которыми я работала, — но ни одна история не описывает конкретного человека, и ни одно совпадение имени, профессии или места жительства с реальными людьми не является преднамеренным. Это решение продиктовано не только профессиональной этикой психолога и обязательствами конфиденциальности перед организациями и их подопечными, но и уважением к тем женщинам, чей путь лёг в основу этих страниц: их право на анонимность важнее моего желания рассказать «как было на самом деле».

При этом каждая история написана так, чтобы в ней узнавали себя другие — не конкретных людей, а типичные механизмы насилия: цикл напряжения и «медового месяца», газлайтинг, экономическую зависимость, изоляцию от близких, насилие при беременности и в присутствии детей, посттравматическую привязанность к обидчику. Если, читая эту книгу, вы вдруг узнаете в героине себя, знайте: вы не одна, и то, что с вами происходит, — не ваша вина.

После каждой истории следует протокол психологической работы — профессиональный разбор того, как строится терапия с женщиной, пережившей подобный опыт: какая диагностика проводится, какие терапевтические гипотезы выдвигаются, через какие этапы проходит работа и какие техники применяются на каждом из них. Эта часть адресована в первую очередь коллегам — психологам, психотерапевтам, специалистам кризисных центров, — но, надеюсь, будет полезна и самим женщинам, и их близким: она показывает, что путь от травмы к устойчивости существует, даже если сейчас кажется, что выхода нет.

Структура каждого протокола опирается на трёхфазную модель работы с травмой Джудит Херман (безопасность и стабилизация → переработка травматического опыта → реинтеграция и восстановление связей), дополненную современными представлениями о посттрав-

матическом стрессовом расстройстве, комплексной травме, травматической привязанности и цикле насилия Ленор Уокер.

Если, читая эту книгу, вы узнали в одной из историй собственную жизнь — пожалуйста, обратитесь за помощью. Это не признак слабости, а первый шаг к тому, чтобы вернуть себе контроль над собственной жизнью.

Кому адресована эта книга

Эта книга обращена к широкому кругу читателей.

В первую очередь — к женщинам, которые узнают себя хотя бы в одной из этих пятнадцати историй, и к их близким: мужьям, партнёрам, родителям, детям, подругам, соседям, — которые чувствуют неладное, но не знают, как назвать происходящее и что делать дальше.

Во вторую очередь — к моим коллегам: практикующим психологам, психотерапевтам, социальным работникам, юристам и волонтерам кризисных центров и благотворительных фондов, для которых протоколы работы после каждой истории могут стать практическим подспорьем в собственной работе.

В третью очередь — к студентам и преподавателям психологии, конфликтологии, социальной работы и юриспруденции, для которых эта книга может послужить учебным материалом, соединяющим живую, человеческую историю с профессиональным клиническим и правовым разбором.

И, наконец, — к законодателям, представителям правоохранительных органов, судьям, сотрудникам органов опеки и вообще к каждому, кто по долгу службы или по гражданской позиции способен повлиять на то, как государство и общество реагируют на домашнее насилие. Если хотя бы один человек из этого круга дочитает книгу до конца и увидит за отдельными историями системную проблему, требующую системного решения, — свою задачу как автора я буду считать выполненной.

Как построена эта книга

Книга состоит из четырёх частей. Введение объясняет, почему тема домашнего насилия требует не только индивидуальной психологической помощи, но и системных, законодательных изменений. Основная часть — пятнадцать глав, каждая из которых включает историю и следующий за ней протокол психологической работы, построенный по единой структуре: диагностика, терапевтические гипотезы, три этапа работы по модели Джудит Херман, работа с окружением пострадавшей, особые сложности конкретного случая, анамнез — то есть сведения о том, как сложилась жизнь героини через один-два года после завершения активной терапии. После пятнадцатой главы следует блок приложений — практических и справочных материалов: о цикле насилия, о распространённых мифах, о психологии обидчика, о том, как помочь близкому человеку, о международном опыте законодательной защиты, о составлении личного плана безопасности и других смежных темах, а также словарь профессиональных терминов, использованных в протоколах. Завершает книгу заключение — более широкое размышление о положении современной российской женщины между двумя культурными традициями.

Читать книгу можно как последовательно, так и выборочно — обращаясь в первую очередь к той главе или тому приложению, которые оказываются наиболее близки собственному опыту или профессиональному запросу.

Если вам нужна помощь сейчас

Всероссийский телефон доверия для женщин, пострадавших от насилия: 8-800-7000-600 (круглосуточно, бесплатно, анонимно).

Если вам или вашим детям угрожает непосредственная опасность — звоните 112.

Кризисные центры и убежища для женщин работают в большинстве регионов России; актуальный список можно уточнить на горячей линии или у ближайшего благотворительного фонда, работающего с темой домашнего насилия.

Введение. Почему об этом нужно говорить громко

Каждый год в России от домашнего насилия погибают, по разным оценкам, от нескольких сотен до нескольких тысяч женщин — точной государственной статистики не существует, потому что в России нет закона, который определял бы домашнее насилие как отдельное правовое явление и обязывал вести его учёт. Это не техническая деталь и не бюрократическая недоработка. Это симптом того, как устроено отношение общества и государства к насилию в семье: если явление не названо законом, оно как будто не совсем существует, а значит, женщина, столкнувшаяся с ним, остаётся один на один со своей бедой — без чёткого правового языка, без гарантированной защиты, без системы, которая обязана среагировать вовремя.

За годы работы психологом в нескольких благотворительных организациях, помогающих пострадавшим от домашнего насилия, я слышала сотни версий одной и той же фразы: «Я вызвала полицию, а мне сказали, что это семейные дела, разбирайтесь сами». Эта фраза — не случайность и не результат недобросовестности конкретного участкового. Она — прямое следствие правового вакуума. С 2017 года побои в семье, не повлёкшие вреда здоровью, при первом обращении квалифицируются не как уголовное, а как административное правонарушение — то есть первый удар мужа по лицу жены юридически приравнен к мелкому хулиганству и наказывается штрафом, который эта же женщина нередко фактически оплачивает из семейного бюджета. Только повторное обращение в течение года переводит дело в уголовную плоскость — а значит, система по умолчанию даёт обидчику право на одну безнаказанную попытку, и вторую, если между эпизодами прошло чуть больше года.

Охранный ордер — механизм, много лет доказавший эффективность в десятках стран, обязывающий обидчика держаться на дистанции от жертвы под угрозой уголовной ответственности за нарушение, — в российском законодательстве до сих пор не закреплён как самостоятельный правовой институт с реальными санкциями за нарушение. Женщина, которую преследует бывший муж, как Татьяна из девятой главы, может обратиться в полицию снова и снова, документируя каждый эпизод, — и всё равно услышать, что для возбуждения дела «пока недостаточно оснований». Это не пробел в отдельной статье закона — это отсутствие целостной системы, в центре которой стояла бы безопасность жертвы, а не формальная квалификация уже случившегося вреда.

Отдельным, особенно показательным примером такого правового вакуума служит шантаж интимными фотографиями и видео — форма давления, всё чаще встречающаяся именно в постразводных, постсепарационных ситуациях, как показывает та же история Татьяны. В российском законодательстве до сих пор нет отдельной статьи, прямо предусматривающей ответственность за распространение или угрозу распространения интимных изображений без согласия человека, — подобные законодательные нормы уже приняты в целом ряде стран, столкнувшихся с этой проблемой раньше. Фактическая безнаказанность подобных действий означает, что один из наиболее психологически разрушительных видов давления на женщину остаётся вне зоны реального внимания правовой системы до тех пор, пока не реализуется на практике, — а часто и после этого.

Ещё один системный провал, прямо связанный с домашним насилием, — механизм принудительного исполнения уже вынесенных судебных решений об опеке и порядке общения с детьми, как показывает история Алины из четырнадцатой главы. Удержание ребёнка одним из родителей вопреки прямому решению суда не квалифицируется в российском уголовном праве как похищение — статья 126 Уголовного кодекса прямо не распространяется на действия родителя в отношении собственного ребёнка, вне зависимости от того, насколько грубо нарушен установленный судом порядок. Единственным формальным инструментом остаётся исполнительное производство судебных приставов, чьи полномочия по розыску и понужде-

нию к исполнению решения крайне ограничены, особенно если один из родителей целенаправленно скрывается вместе с детьми в другом регионе. В результате мать, обладающая абсолютно законным, вступившим в силу решением суда, может месяцами оставаться без реальных рычагов воздействия — полиция в подобных случаях, как правило, отказывается видеть в произошедшем состав преступления, считая ситуацию «гражданско-правовым спором между родителями».

Ещё одна форма семейного насилия остаётся практически полностью невидимой не только для законодательства, но и для самой системы помощи, — насилие несовершеннолетних детей и подростков в адрес родителей, как показывает история Оксаны и её сына Данилы из пятнадцатой главы. Ни один из существующих в России кризисных центров или горячих линий, ориентированных на тему домашнего насилия, не имеет специализированного протокола работы именно с этой ситуацией; полиция, как правило, не готова ни возбуждать дело в отношении несовершеннолетнего, ни предложить матери какую-либо иную форму немедленной защиты; органы опеки, узнав о подобной ситуации, зачастую скорее склонны усматривать в ней признаки «неблагополучной семьи» и неспособности матери справиться с воспитанием, чем видеть в ней саму нуждающейся в помощи и защите взрослую женщину. Это одна из самых, на мой взгляд, ярких иллюстраций того, что российская система реагирования на домашнее насилие была выстроена — там, где она вообще выстроена, — вокруг единственного сценария «взрослый обидчик, взрослая жертва» и не предусматривает вообще никакого языка и никаких инструментов для случаев, выходящих за эти рамки.

Отдельный проект федерального закона о профилактике семейно-бытового насилия обсуждается в России с 2016 года. За эти годы он проходил через десятки редакций, общественные слушания, резкую критику с диаметрально противоположных позиций — одни считали его недостаточным, другие видели в самом понятии «семейно-бытовое насилие» угрозу традиционным семейным ценностям. Закон так и не был принят. Пока идёт эта дискуссия, женщины и дети, о которых должен был бы заботиться этот закон, продолжают существовать в правовой реальности, где основная тяжесть защиты себя и своих детей лежит на них самих — а не на государстве.

Особенно уязвимы в этой системе дети. Ребёнок, ставший свидетелем насилия над матерью, — а не только его непосредственной жертвой — по всем современным представлениям детской психологии переживает собственную, самостоятельную травму, сопоставимую по глубине последствий с прямым насилием. Однако в правовой практике факт свидетельствования насилия крайне редко становится самостоятельным основанием ни для защитных мер, ни для учёта при определении места жительства ребёнка после развода родителей — истории Натальи и её детей в этой книге далеко не редкость, а скорее правило. Органы опеки, призванные защищать интересы детей, зачастую реагируют только на прямое насилие в отношении самого ребёнка, оставляя без внимания то, что происходит с его психикой, когда он годами слышит крики и удары за стеной или наблюдает их напрямую.

Изменение этой ситуации требует не только индивидуальной психологической работы с каждой отдельной женщиной — хотя эта работа спасает жизни и её невозможно переоценить, — но и системных изменений: принятия закона о профилактике семейно-бытового насилия с реальным механизмом охранных ордеров; обязательного профильного обучения сотрудников полиции распознаванию и корректному реагированию на случаи домашнего насилия; создания достаточного числа кризисных центров и приютов в каждом регионе, а не только в крупных городах, как показывает история Юлии из восьмой главы; законодательного признания свидетельствования детьми насилия над матерью как формы вреда, требующей защитных мер; а также наделения судебных приставов реальными, быстрыми полномочиями по розыску и принудительному исполнению решений об опеке, вплоть до рассмотрения вопроса о самостоятельной уголовной ответственности за умышленное неисполнение вступившего в силу реше-

ния суда о месте жительства и порядке общения с ребёнком, как показывает история Алины из четырнадцатой главы.

Эта книга — не юридический трактат и не программа реформ. Но каждая история в ней — это, помимо личной трагедии и личного пути к исцелению, ещё и иллюстрация того, в какой момент система, призванная защищать, не сработала: участковый, не составивший протокол; суд, не учитывающий факт насилия при определении порядка общения с детьми; отсутствие кризисного центра в шаговой доступности; отсутствие юридического механизма, который позволил бы Ирине из седьмой главы отстоять свою долю в бизнесе без изнурительной судебной борьбы. Я надеюсь, что читатели этой книги — будь то психологи, юристы, законодатели или просто неравнодушные люди — увидят за индивидуальными историями системную проблему, которая требует системного, а не только индивидуального решения.

Пока это решение не найдено на уровне государства, единственным реальным ресурсом для женщины, столкнувшейся с домашним насилием, остаются благотворительные фонды, кризисные центры и горячие линии, работающие часто на грани возможностей и на средства благотворителей — там, где должна быть системная государственная поддержка.

Проблема не только российская, но острота — своя

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, регулярно приводимым в открытых международных публикациях, примерно каждая третья женщина в мире хотя бы раз в жизни сталкивается с физическим или сексуальным насилием со стороны партнёра. Это позволяет говорить о домашнем насилии как о глобальной проблеме общественного здоровья, а не о специфически российской особенности или, тем более, культурной норме, как иногда пытаются представить это явление отдельные консервативные комментаторы. Вместе с тем именно отсутствие в России полноценного профильного законодательства и системы государственной статистики — в отличие от многих стран, где подобные законы и системы учёта действуют уже десятилетиями, о чём подробнее рассказано в одном из приложений этой книги, — придаёт российской ситуации особую остроту: женщина оказывается один на один не только с обидчиком, но и с полным отсутствием ясного, предсказуемого правового механизма защиты.

Культурная нормализация как часть проблемы

Отдельным фактором, затрудняющим и распознавание, и своевременное реагирование на домашнее насилие в российском обществе, остаётся культурная нормализация отдельных его форм — от бытовавших десятилетиями поговорок до сохраняющейся до сих пор в некоторых медийных продуктах романтизации ревности и собственничества как признаков «настоящей любви», что наглядно проявилось, например, в истории Кристины из десятой главы этой книги. Изменение законодательства, при всей его критической важности, вряд ли будет по-настоящему эффективным без параллельного, медленного, но необходимого пересмотра этих культурных установок — теме, к которой я вернусь подробнее в заключении.

Глава 1. Елена. «Кортик»

История

Семья, в которой она выросла

Чтобы понять, почему Елена так долго не могла распознать опасность в поведении Константина, нужно вернуться на несколько лет раньше, в её родительскую семью. Отец Елены был человеком тяжёлым, вспыльчивым, склонным к продолжительным периодам ледяного молчания, которым он наказывал жену за малейшую провинность — молчание могло длиться неделями, и всё это время мать Елены, по её собственным воспоминаниям, буквально ходила на цыпочках по дому, стараясь ничем не спровоцировать очередной виток отчуждения. Криков в доме почти не было — отец предпочитал более тихие, но не менее разрушительные формы контроля: холодность, демонстративное безразличие, редкие, но хлёсткие замечания о внешности и способностях жены и дочерей.

Мать Елены, женщина мягкая и по-своему любящая, транслировала дочери вполне определённую, невысказанную, но абсолютно ясную модель: мужчину нужно беречь, подстраиваться под его настроение, не давать поводов для недовольства, а собственные потребности и чувства — если они противоречат спокойствию в доме — лучше не озвучивать вовсе. Елена выросла с глубоко усвоенным убеждением, что забота о муже и в целом о мужчине рядом — это, по сути, работа по управлению его эмоциональным состоянием, ответственность, которая лежит именно на женщине. Именно поэтому, когда Константин впервые устроил скандал из-за двадцатиминутного опоздания, часть психики Елены восприняла происходящее не как тревожный сигнал, а как знакомую, узнаваемую с детства задачу: понять, что расстроило мужчину, и больше не допускать подобного.

Знакомство

Елена познакомилась с Константином на свадьбе общей подруги — он был другом жениха, подтянутый, в отутюженной рубашке, с той особой прямой осанкой, которую военная служба оставляет в теле человека на всю жизнь. Бывший морской пехотинец, отслуживший по контракту, к моменту знакомства с Еленой он уже два года как вышел в запас и работал инструктором в частном охранным предприятии. Он ухаживал стремительно и красиво: цветы без повода, уверенные решения за двоих — куда пойти, что заказать, — которые Елена, двадцати трёх лет, воспитанная в семье, где мать всегда подстраивалась под отца, восприняла как признак настоящего, «мужского» мужчины, способного взять на себя ответственность.

Первый тревожный звонок прозвучал ещё до свадьбы, но Елена не расслышала его как тревожный. Константин закатил скандал, когда она на двадцать минут задержалась на встрече с ним, не предупредив, — задержалась потому, что разговорилась с бывшим одноклассником в метро. Он не кричал тогда, только очень холодно, очень спокойно объяснил ей, что не потерпит неуважения к своему времени, и что человек, который заставляет ждать, — либо не любит, либо издевается. Елена весь вечер извинялась и чувствовала себя виноватой, хотя разумом понимала, что двадцать минут — не преступление. Это чувство — необходимости извиняться за то, что не является виной, — станет с этого дня фоном всего их брака.

Первое полугодие

Свадьбу сыграли через восемь месяцев после знакомства — быстро, но Елена была уверена: с таким мужчиной, как Константин, надёжным, сильным, не нужно тянуть. Первые недели брака она вспоминает как относительно спокойные, если не считать растущего числа правил, которые она, сама не заметив, начала соблюдать: не задерживаться на работе без предупреждения, не смотреть слишком приветливо на посторонних мужчин, докладывать о встречах с подругами заранее.

Спустя два месяца брака Константин впервые повысил на неё голос по-настоящему — из-за пригоревшего ужина. Крик длился минут десять, после чего Константин, как будто ничего не произошло, сел смотреть телевизор, а Елена ещё час стояла на кухне, оттирая сковороду, чувствуя, как немеют руки от напряжения. В следующий раз она пригорела сама, в переносном смысле, — забыла погладить рубашку к его смене, и получила первый толчок, от которого впечаталась плечом в дверной косяк. Извинения последовали в тот же вечер: букет, купленный в круглосуточном магазине, и слова о том, что он «сам не понимает, что на него находит», что «служба сделала его нервным», что он «никогда её не обидит по-настоящему».

К четвёртому месяцу брака грубость его слов, по признанию самой Елены, действительно стала восприниматься как данность — она сама сформулировала это именно так на нашей первой встрече, и я записала эту фразу дословно, потому что в ней сконцентрирован механизм, о котором пойдёт речь в протоколе: привыкание к насилию, которое происходит быстрее, чем принято думать, если оно начинается с малого и чередуется с раскаянием.

Тот вечер

В тот вечер, о котором идёт речь в этой главе, всё началось с мелочи — с получасового опоздания Елены с работы и с того, что, по словам Константина, она «слишком приветливо» посмотрела на соседа по лестничной клетке, столкнувшись с ним у лифта. Константин был дома один, ждал её уже больше часа, и, судя по всему, успел выпить — не до состояния явного опьянения, но достаточно, чтобы стереть тот тонкий контроль, который обычно удерживал его агрессию в рамках крика и толчков.

В руках у него оказался кортик — армейская награда за доблесть, полученная за годы службы, предмет, которым он обычно очень дорожил и держал на видном месте в застеклённом шкафу как символ прошлого, которым гордился. В тот вечер этот символ стал орудием. Медленно проводя лезвием по телу Елены, он заставлял её вздрагивать от страха, наблюдая за её реакцией с холодным, почти отстранённым интересом, который она позже, в терапии, назовёт самым страшным — страшнее самой боли. Боясь пошевелиться, она умоляла убрать кортик, но он лишь прижал лезвие к её шее. Сердце Елены билось так сильно, что казалось, вот-вот выскочит из груди.

Он кричал, обвиняя её то в приветливом взгляде в сторону соседа, то в опоздании, перекакивая с одной претензии на другую с той специфической, лихорадочной логикой, которая характерна для острых эпизодов насилия и которую сама Елена позже описывала как «будто он весь вечер копил обвинения, а тут они все сразу прорвались». Она рыдала, судорожно оправдываясь, но в ответ слышала лишь оскорбления: «сука», «шалава», «грязная дрянь». В следующую секунду он отрезал ей клочок волос — жест, который в психологии насилия часто трактуется как символическая попытка лишить жертву её женственности, её идентичности, наказать через то, что видимо и необратимо. Чувство беспомощности охватило Елену, по телу пробежала неконтролируемая дрожь. Затем несколько пощёчин обрушились на её лицо, из носа

потекла кровь. Ей хотелось бежать, но она была зажата в углу комнаты и могла только умолять супруга успокоиться.

Дальше Константин заставил её встать на колени и повторять вслух фразы, якобы доказывающие её вину, — а сам тем временем продолжал состригать её волосы, кортик всё ещё был в его руке. Затем последовало то, о чём Елена долго не могла рассказать даже мне, психологу, впервые произнеся это только на седьмой сессии: принуждение к оральному сексу с применением силы, невозможность вдохнуть, паника. От ужаса и нехватки воздуха она на несколько мгновений потеряла сознание.

Очнувшись, она почувствовала, как муж входит в неё сзади, грубо, без какого-либо согласия с её стороны. Вскрикнув от боли, она в ту же секунду почувствовала, как лезвие кортика полоснуло по её телу. Кровь хлынула. Константин отшатнулся к стене — по её словам, в этот момент на его лице впервые за вечер появилось что-то похожее на испуг, — и тут же обрушил на неё новые обвинения: это всё из-за неё, это она виновата, такие, как она, должны искупать свои похождения кровью.

Он вышел из комнаты. Она попыталась дотянуться до телефона, чтобы вызвать скорую, — но он вернулся, схватил её за волосы и потащил в ванную, приказав никому не рассказывать о случившемся, если она не хочет потерять семью: «Ты же не хочешь напугать детей? Они скоро вернутся со школы» — фраза тем более абсурдная, что детей у них ещё не было; но в момент паники и боли Елена не заметила этой нестыковки, восприняв угрозу буквально, как угрозу будущему, которое она себе представляла. Она могла лишь всхлипнуть. А затем услышала, как он забивает гвозди в дверь, приперев её доской, — запирая внутри.

После

Соседка, услышавшая крики и последовавшую за ними тишину, вызвала полицию. Дверь вскрыли через сорок минут — Елена к тому моменту потеряла много крови и была в полубессознательном состоянии. Госпитализация продлилась одиннадцать дней, потребовалась хирургическая обработка раны. Константин был задержан, но, поскольку Елена в первые дни после произошедшего, ещё в шоковом состоянии, дала показания, преуменьшающие тяжесть содеянного (типичная реакция на острую травму, о которой пойдёт речь в протоколе), уголовное дело по более тяжкой статье возбуждено не было — только по факту причинения вреда здоровью. Через две недели после выписки социальный работник больницы, заметивший несоответствие между тяжестью травмы и формальными показаниями пострадавшей, направил Елену в благотворительный фонд, где она оказалась в моём кабинете.

Протокол работы психолога

Елена пришла на первую консультацию через две недели после случившегося, ещё с заживающими швами и в состоянии выраженной тревоги: вздрагивала на резкие звуки, избегала разговоров о муже, но при этом за первый месяц дважды пыталась вернуться домой «поговорить и всё уладить» — обе попытки были остановлены только вмешательством социального работника и её собственной сестры.

Первая встреча и формирование терапевтического альянса

На первой встрече Елена говорила о произошедшем языком, лишённым эмоций, — сухо перечисляя факты, как будто читая протокол чужого происшествия. Это не редкость: диссоциативное дистанцирование от собственного травматического опыта — защитный механизм, позволяющий психике не быть захлёстнутой интенсивностью переживания раньше, чем появится достаточно ресурса для его переработки. Моей задачей на этом этапе было не торопить Елену к подробностям, а установить базовое доверие: объяснить принципы конфиденциальности, дать ей полный контроль над темпом и содержанием того, чем она готова делиться, и обозначить, что цель нашей работы — не «заставить её уйти от мужа» (это решение остаётся исключительно за ней), а помочь ей вернуть себе ощущение безопасности и способность принимать решения без давления острого страха.

Диагностическая картина

Клиническая картина соответствовала критериям острого посттравматического стрессового расстройства (МКБ-11, 6B40): навязчивые образы происходящего (в первую очередь — лезвие у шеи и звук забиваемых гвоздей), выраженное избегание триггеров (запах одеколona Константина, звук ключей в замке, вид кухонных ножей — Елена первое время не могла готовить), гипербдительность (постоянное сканирование помещения на предмет путей отхода), нарушения сна с повторяющимися кошмарами о невозможности вдохнуть. Дополнительно фиксировались признаки диссоциативной симптоматики — эпизоды «выключения», деперсонализации во время рассказа о произошедшем, частичная амнезия отдельных фрагментов эпизода, что типично для травматических событий высокой интенсивности.

Отдельного внимания требовала оценка риска повторного насилия и риска для жизни. По шкале оценки летальности Джеклин Кэмпбелл (Danger Assessment) случай был отнесён к категории крайне высокого риска: применение оружия в эпизоде насилия; удушение или ограничение дыхания жертвы (в анамнезе также присутствовал эпизод потери сознания от нехватки воздуха при принуждении к оральному сексу); угрозы, связанные с будущими детьми, как инструмент контроля; эскалация тяжести и частоты эпизодов на протяжении полугода брака; доступ обидчика к боевому холодному оружию и профессиональные навыки владения им, приобретённые на военной службе. Совокупность этих факторов означала, что любые попытки Елены вернуться к мужу представляли собой не эмоциональную слабость, а объективно высокий риск для её жизни, что и стало основой для срочного плана безопасности.

Терапевтические гипотезы

Ключевым фактором, удерживающим Елену в эмоциональном и, как показали две попытки вернуться, поведенческом контакте с обидчиком, была травматическая привязанность (traumatic bonding по Даттону и Пейнтер) — парадоксальный психологический феномен,

при котором чередование жестокости и последующего интенсивного раскаяния формирует у жертвы эмоциональную зависимость, по своей нейрофизиологии близкую к зависимости от непредсказуемого, перемежающегося подкрепления — механизму, который в поведенческой психологии считается самым устойчивым к угасанию. Проще говоря: если бы Константин был жесток постоянно, Елена, вероятно, ушла бы быстрее; именно чередование с нежностью и раскаянием держит связь крепче.

Дополнительно работали механизмы выученной беспомощности (Селигман) — многократный опыт того, что попытки контролировать ситуацию (просьбы, обещания вести себя иначе, попытки предугадать и предотвратить вспышки гнева) не приводят к результату, формирует у жертвы генерализованное убеждение в собственной неспособности повлиять на происходящее, которое затем распространяется и на другие сферы жизни. Также присутствовал классический цикл насилия по модели Ленор Уокер (нарастание напряжения → острый эпизод → фаза «медового месяца» с раскаянием и обещаниями) — понимание этой цикличности само по себе стало для Елены важным терапевтическим открытием: она смогла увидеть закономерность там, где раньше видела лишь хаотичные, непредсказуемые вспышки.

Наконец, значимую роль играла интернализированная вина за «спровоцированность» происходящего — когнитивное искажение, систематически насаждаемое обидчиком в момент агрессии («это из-за тебя», «ты сама виновата») и глубоко усвоенное жертвой ещё до начала терапии.

Этапы и техники работы

Этап 1. Безопасность и стабилизация (сессии 1–8). Первый и абсолютный приоритет на этом этапе — не терапия травмы как таковая, а физическая и юридическая безопасность. Совместно с юристом фонда был составлен подробный план безопасности: список документов и вещей первой необходимости, упакованных заранее и хранящихся у сестры; определено безопасное место немедленного убежища; согласовано кодовое слово, которое Елена могла использовать в разговоре с сестрой, если почувствует непосредственную угрозу и не сможет говорить открыто. Подана заявка на охранный ордер (в рамках доступных на момент обращения правовых механизмов) и организовано юридическое сопровождение уголовного дела с целью уточнения первоначальных, преуменьшающих тяжесть показаний. Параллельно применялись техники заземления для снижения острой тревоги в промежутках между сессиями: техника «5-4-3-2-1» (называние пяти видимых предметов, четырёх звуков, трёх тактильных ощущений, двух запахов, одного вкуса — для возвращения в настоящий момент при накатывающей панике), дыхание по квадрату (4 секунды вдох — 4 секунды задержка — 4 секунды выдох — 4 секунды пауза), а также работа с гигиеной сна, поскольку бессонница и кошмары значительно усиливали общую тревожность и снижали ресурс для дальнейшей работы.

Этап 2. Переработка травматического опыта (сессии 9–24). После достижения относительной стабильности состояния и внешней безопасности начата прицельная работа с самим травматическим воспоминанием методом EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз) — постепенная, дозированная переработка наиболее интрузивных фрагментов эпизода: ощущения лезвия у шеи, звука забиваемых гвоздей, момента невозможности вдохнуть. Работа велась строго поэтапно, с постоянным мониторингом уровня субъективного дистресса (шкала SUD от 0 до 10), не допуская ретравматизации избыточной интенсивностью погружения. Параллельно применялись элементы соматического переживания (Somatic Experiencing по Питеру Левину) для работы с телесно фиксированным чувством удушья и обездвиженности («заморозки») — реакцией нервной системы, которая физиологически удерживалась в теле Елены задолго после того, как непосредственная опасность миновала, проявляясь спонтанным напряжением в области горла и груди даже в безопасной обстановке кабинета.

Этап 3. Реинтеграция (сессии 25 и далее). Работа с глубоко укоренившимся чувством вины и стыда через технику когнитивной реструктуризации — систематическое сопоставление автоматических обвиняющих себя мыслей («я сама виновата, слишком приветливо посмотрела на соседа») с фактической реальностью произошедшего и с психообразовательной информацией о механизмах насилия. Восстановление социальных связей: Елена была последовательно изолирована мужем от подруг и частично от родителей ещё в первые месяцы брака под предлогом «нам сейчас важно быть только вдвоём» — восстановление этих связей стало отдельной, требующей терпения задачей, поскольку сама Елена испытывала острый стыд перед близкими за то, что «не разглядела» насилие раньше. Подключение к группе поддержки для женщин фонда дало Елене исключительно важный опыт — услышать похожие истории от других женщин и осознать, что происходившее с ней не было уникальным личным провалом, а частью узнаваемого, изученного явления.

Профилактика рецидива

Отдельное внимание на завершающем этапе терапии было уделено формированию у Елены конкретных, узнаваемых маркеров раннего предупреждения в будущих отношениях — тех самых холодных, спокойных требований безоговорочного подчинения, которые в начале отношений с Константином не были распознаны как тревожный сигнал. Совместно был составлен список из нескольких индивидуальных «красных флагов», специфичных именно для её опыта: настойчивое требование объяснять каждую минуту опоздания, попытки партнёра принимать решения за неё без обсуждения, любые угрозы, пусть косвенные, связанные с будущими детьми.

Особые сложности

Наличие в перспективе будущих детей и связанная с ними угроза («ты же не хочешь напугать детей») использовалась обидчиком как рычаг давления даже в отсутствие реальных детей на момент эпизода — это потребовало отдельной проработки страха перед будущим материнством как чего-то неразрывно связанного в сознании Елены с опасностью и контролем. Отдельной сложностью стала работа с первоначальными, преуменьшающими тяжесть произошедшего показаниями, данными в шоковом состоянии, — типичная для острой травмы реакция, которую, однако, следствие и суд могут интерпретировать как противоречие в показаниях жертвы; потребовалось психологическое заключение, разъясняющее суду механизм диссоциативной минимизации в острой фазе травмы.

Работа с окружением

Сестра Елены, инициировавшая обращение в фонд, была приглашена на отдельную встречу с психологом фонда для получения рекомендаций по поддержке: важно было объяснить ей механизм травматической привязанности заранее, чтобы возможные попытки Елены вернуться к мужу не были восприняты семьёй как предательство или слабость, а встречались с терпеливой, неосуждающей поддержкой, описанной в общем приложении о помощи близким. Родители Елены, узнавшие о случившемся уже постфактум, первоначально реагировали избыточной тревожностью и попытками полного контроля над её перемещениями «для безопасности», что пришлось мягко скорректировать, поскольку избыточный внешний контроль, пусть из лучших побуждений, рисковал воспроизвести знакомый Елене паттерн подчинения чужой воле.

Маркеры прогресса

К третьему месяцу терапии — полное прекращение попыток вернуться к партнёру, снижение частоты флэшбэков с ежедневных до эпизодических, восстановление регулярного контакта с родителями и двумя близкими подругами. К шестому месяцу — оформленный развод, стабильное проживание в безопасном месте, значительное снижение показателей по шкале выраженности посттравматической симптоматики (PCL-5), готовность к участию в групповой терапии в качестве полноценного, а не только принимающего помощь, участника. К году терапии Елена сообщала о способности готовить еду без тревоги, спать без систематических кошмаров и — что она сама назвала главным маркером выздоровления — впервые за долгое время испытала спонтанную радость, не омрачённую фоновым ожиданием опасности.

Фрагмент сессии

Привожу здесь короткий, максимально обезличенный фрагмент одной из сессий второго этапа терапии — он хорошо иллюстрирует, как именно происходит работа с интернализованной виной.

— Если бы я не посмотрела на соседа, ничего бы не было, — сказала Елена почти шёпотом, глядя в пол.

— Смотреть на соседа у лифта — это преступление, за которое можно резать человека ножом? — спросила я.

Она долго молчала, потом покачала головой.

— Нет. Конечно, нет.

— Тогда чьё решение было — взять кортик?

— Его.

— А чьё решение было — простить его за это в первый раз, полгода назад, за пригоревший ужин?

Здесь она заплакала — не от отчаяния, а, как она сама сказала чуть позже, от злости, впервые обращённой не на себя, а по адресу.

Катамнез: три года спустя

Через три года после завершения основного курса терапии Елена связалась с фондом, чтобы поблагодарить и коротко рассказать о своей жизни — с её разрешения привожу здесь общий контур этой истории без излишних деталей. Она вышла замуж повторно, во втором браке подчёркнуто настаивала на партнёрских, а не иерархических отношениях с самого начала и, по её собственным словам, впервые в жизни легко и без чувства вины произносит фразу «мне это не подходит», когда что-то в отношениях её не устраивает. Судебный процесс по делу Константина завершился обвинительным приговором по совокупности эпизодов после того, как психологическое заключение о механизме диссоциативной минимизации в острой фазе травмы было приобщено к делу и учтено судом. Раз в несколько месяцев Елена в качестве волонтера фонда участвует во встречах группы поддержки для недавно обратившихся женщин — не как терапевт, но как человек, прошедший этот путь целиком.

Глава 2. Анна. «Ты всё придумываешь»

История

Семья, в которой она выросла

Анна выросла в семье, где мать страдала биполярным расстройством, не диагностированным вплоть до её собственного подросткового возраста, — перепады настроения матери, от эйфории до глубокой апатии, воспринимались в семье как нечто, к чему нужно просто уметь «подстроиться», а не как медицинское состояние, требующее лечения. С раннего детства Анна привыкла сомневаться в собственном восприятии происходящего дома: то, что казалось ей пугающим или странным утром, мать вечером могла категорически отрицать, искренне не помня собственных слов или поступков в состоянии перепада. Отец, инженер, много работавший и мало присутствовавший эмоционально, никогда не подтверждал версию Анны о происходящем — не потому что сомневался в ней, а потому что предпочитал не вмешиваться. В результате Анна с детства усвоила специфический навык: не доверять собственной памяти о произошедшем, если взрослый рядом настаивает на другой версии событий, — навык, который двадцать лет спустя сделал её особенно уязвимой перед систематическим газлайтингом со стороны мужа.

Уверенная женщина из соседнего кабинета

Анне тридцать пять, она руководит отделом логистики в крупной компании — уверенная, собранная, с хорошим чувством юмора, как говорят о ней коллеги. У неё в подчинении пятнадцать человек, она умеет разруливать конфликты с поставщиками и спокойно вести переговоры с топ-менеджментом. Именно этот образ — компетентной, сильной женщины — делал особенно трудным то, что происходило дома, и особенно долгим путь к признанию: то, что происходит с ней, вообще является насилием.

Десять лет назад она вышла замуж за Дмитрия, программиста, тихого и, как ей тогда казалось, надёжного человека — полную противоположность её шумной, эмоционально нестабильной семье, в которой она выросла. Первые годы брака она вспоминает с искренней теплотой: они вместе путешествовали, обсуждали книги, Дмитрий казался ей интеллектуальным партнёром, с которым можно говорить на равных. Перелом начался незаметно, без единого удара, без единого крика — и именно поэтому Анна не может назвать точную дату, когда всё изменилось.

Как это накапливалось

Сначала это были мелочи. «Ты неправильно помнишь, этого не было», — говорил Дмитрий спокойным, почти снисходительным тоном, когда она напоминала ему о его же обещаниях или словах, сказанных неделю назад. Поначалу Анна спорила, приводила аргументы, иногда даже находила переписку, подтверждающую её правоту, — но Дмитрий неизменно находил способ переформулировать ситуацию так, что виноватой в итоге оказывалась именно она: «ты придаёшь этому слишком большое значение», «ты специально всё драматизируешь», «с тобой невозможно нормально разговаривать». Со временем Анна перестала спорить — не потому

что перестала быть уверена в своей правоте, а потому что сам процесс спора выматывал её настолько, что проще было согласиться и забыть.

Постепенно сомнение в собственной памяти распространилось на сомнение в адекватности собственного восприятия в целом. Дмитрий комментировал её внешность перед важными встречами и мероприятиями — не грубо, а вскользь, будто между делом: «ты уверена, что это платье тебе идёт», «в этом свете видно, что ты устала», — так, что после его слов она подолгу стояла перед зеркалом, ища недостатки, которых раньше не замечала. Когда она делилась с ним планами или переживаниями из разговоров с подругами по телефону, он позже иронично пересказывал ей же содержание этого разговора, показывая, что слушал внимательно, и добавлял интерпретацию: её подруги «на самом деле» её жалеют, а не по-настоящему поддерживают, они завидуют её карьере, они используют её. Постепенно звонки от подруг стали реже — Анна сама перестала им звонить, ей было неловко и, как она формулировала тогда, «не хотелось грузить их своими проблемами».

Любое несогласие с Дмитрием превращалось в долгий, изматывающий разговор, в котором он не кричал — он методично, спокойным, почти профессорским тоном разбирал каждое её слово, находя в нём противоречие или непоследовательность, и заканчивал одной и той же фразой: «Ты всё придумываешь. Тебе, наверное, правда нужно к психиатру». Эта фраза повторялась настолько часто и настолько убедительно звучала на фоне общей эрозии её самодоверия, что к тридцати трём годам Анна действительно записалась на приём к психиатру — сама, тайком от него, будучи убеждённой, что с ней что-то серьёзно не так. Психиатр, к чести своей, никакого расстройства не диагностировал, но и не задал ключевого вопроса — о том, как складываются её отношения дома, — и Анна ушла с этой консультации ещё более растерянной, чем пришла: раз врач не нашёл болезни, а ощущение, что «с ней что-то не так», никуда не делось, значит, дело, вероятно, действительно в ней самой, просто врач не смог этого разглядеть.

Изоляция и стеклянный колпак

К десятому году брака круг общения Анны сузился практически до рабочих контактов. Дмитрий не запрещал ей ничего прямо — он не был тем типом обидчика, который контролирует телефон или требует отчёта о местонахождении по часам. Его метод был тоньше: он делал любое общение с внешним миром эмоционально затратным и небезопасным, так что Анна сама, добровольно, постепенно сокращала это общение, чтобы избежать неприятных разговоров дома. К окружающим при этом Дмитрий оставался обаятельным, остроумным, — коллеги и общие знакомые считали их брак образцовым, а самого Дмитрия — прекрасным, заботливым мужем, что дополнительно изолировало Анну: рассказать кому-то о происходящем означало не только разрушить чужое представление о её браке, но и столкнуться с недоверием, ведь «Дима такой хороший».

Точка перелома

Переломным моментом стал ужин с приехавшей в гости сестрой, которая, наблюдая за тем, как Анна в третий раз за вечер извиняется перед мужем за формулировку своей же фразы, вдруг спросила прямо, без обиняков: «Почему ты вообще извиняешься перед ним за то, что говоришь?» Анна тогда впервые за долгое время посмотрела на происходящее со стороны — глазами человека, не привыкшего к этому фону, — и неожиданно для себя расплакалась, не в силах объяснить сестре, почему. Именно сестра, обеспокоенная этой реакцией, через две недели дала ей контакт благотворительного фонда, помогающего пострадавшим от домашнего насилия.

Протокол работы психолога

Анна пришла на консультацию по рекомендации сестры, формулируя запрос предельно осторожно: «возможно, у меня проблемы с самооценкой, хотя вроде бы объективных причин для этого нет». Эта формулировка — почти хрестоматийная для жертв психологического насилия: неспособность назвать происходящее насилием, поскольку внешне не существует ни одного эпизода, который можно было бы однозначно указать как «начало» или как акт агрессии в привычном понимании.

Первичная оценка

Первые две сессии были посвящены не диагностике в узком смысле, а восстановлению базовой хронологии отношений — попытке вместе с Анной, шаг за шагом, вспомнить, когда и как менялся характер общения с мужем. Уже в процессе этой реконструкции Анна сама начала замечать закономерность, которую раньше не видела за отдельными, казалось бы, не связанными друг с другом эпизодами. Это упражнение — важная диагностическая и одновременно терапевтическая техника при работе со скрытыми формами насилия: жертва часто помнит отдельные фрагменты, но не видит системы, а система становится видна только при последовательном сопоставлении фрагментов во времени.

Диагностическая картина

При отсутствии физического насилия клиническая картина включала выраженную тревожно-депрессивную симптоматику, хроническое ощущение собственной «неадекватности» и «испорченности», трудности с принятием даже бытовых решений (выбор ресторана, покупка одежды) без внешнего подтверждения правильности выбора, глубокую эрозию базового доверия к собственному восприятию и памяти — состояние, которое в специализированной литературе описывается как прямой результат систематического газлайтинга. Формальным критериям посттравматического стрессового расстройства картина полностью не соответствовала, однако присутствовали выраженные признаки комплексной травматизации: нарушение регуляции аффекта (резкие перепады от уверенности к острому самоуничижению в течение одного дня), изменённая система значений и убеждений о себе и мире («я, наверное, действительно слишком остро всё воспринимаю»), устойчивые трудности в построении и поддержании близких межличностных отношений вне брака.

Отдельно фиксировалась выраженная диссоциация между профессиональной и семейной идентичностью: на работе Анна демонстрировала полную компетентность и уверенность в собственных суждениях, дома — систематическую неуверенность даже в базовых фактах собственной биографии. Эта диссоциация сама по себе является диагностически значимым признаком именно психологического, а не какого-либо иного типа насилия: физическое насилие обычно не порождает столь избирательного, контекстно-специфичного разрушения самодоверия.

Терапевтические гипотезы

Ключевой механизм, действовавший в этом браке, — систематическое разрушение эпистемологической автономии Анны: партнёр последовательно и методично подрывал её доверие к собственным воспоминаниям, восприятию и суждениям, заменяя их своей версией реальности. Это классическое описание газлайтинга — формы психологического насилия, названной

по имени пьесы и фильма «Газовый свет», где муж систематически убеждает жену в её собственном безумии ради контроля над ней.

Изоляция от подруг и постепенное сужение социального круга выполняли критически важную функцию устранения альтернативных источников обратной связи о реальности — если бы Анна регулярно обсуждала происходящее дома с независимыми людьми, несоответствие между версией Дмитрия и объективными фактами стало бы очевидным гораздо раньше. Именно поэтому изоляция — почти универсальный спутник систематического психологического насилия, даже когда она не навязывается прямыми запретами, а достигается более тонкими средствами.

Этапы и техники работы

Этап 1. Безопасность и стабилизация. В случаях психологического насилия без непосредственной физической угрозы первым и решающим терапевтическим шагом часто становится само психообразование — называние происходящего своими именами: психологическое насилие, газлайтинг, изоляция. Для Анны этот момент стал терапевтическим переломом сам по себе: услышав описание собственного брака в виде перечня распознанных, изученных психологических механизмов, она произнесла фразу, которую я слышу от клиенток в подобных случаях удивительно часто: «Значит, я не сумасшедшая». Параллельно был составлен подробный дневник эпизодов обесценивания и противоречивых утверждений мужа — инструмент для восстановления доверия к собственной памяти через методичное сопоставление собственных записей с последующими событиями и фактами.

Этап 2. Переработка травматического опыта. Работа велась с использованием элементов схема-терапии Джеффри Янга — выявление и последовательное оспаривание глубинной усвоенной схемы «недоверия к себе» и «дефективности», сформированной, как выяснилось в процессе терапии, ещё в детстве в хаотичной родительской семье и затем многократно усиленной десятью годами брака. Применялась техника эмпатической конфронтации: терапевт последовательно, но бережно указывает на расхождение между тем, что клиентка чувствует и знает о себе профессионально (компетентность, ясность суждений), и тем, что она говорит о себе в контексте брака, — постепенно возвращая доверие к внутреннему опыту как достоверному источнику информации. Отдельным направлением стала работа с телом: Анна годами игнорировала телесные сигналы тревоги перед сложными разговорами с мужем, называя их «глупотями» или «излишней нервозностью» — восстановление контакта с телесными реакциями как источником достоверной, а не ложной информации об опасности стало важной частью терапии соматической осознанности.

Этап 3. Реинтеграция. Постепенное, дозированное восстановление социальных связей началось с одного, наиболее безопасного контакта — подруги, инициировавшей когда-то первый откровенный разговор, — и постепенно расширялось. Параллельно велась работа над ассертивностью и границами через ролевые проигрывания сложных разговоров, сначала гипотетических, затем всё более приближенных к реальным ситуациям дома. По мере готовности Анна получила консультацию с юристом фонда по вопросам раздельного проживания и раздела совместно нажитого имущества — на этом этапе, что типично для случаев чисто психологического насилия без выраженной экономической зависимости, финансовые вопросы оказались значительно менее сложными, чем психологическая готовность признать необходимость развода.

Профилактика рецидива

Учитывая, что газлайтинг по своей природе труднее распознать на ранней стадии, чем физическую агрессию, отдельная работа была посвящена тренировке навыка «быстрой проверки»: если после разговора с партнёром систематически возникает чувство растерянности и сомнения в собственной адекватности, это само по себе является диагностически значимым сигналом, вне зависимости от конкретного содержания разговора. Анна также училась распознавать характерную последовательность фраз («ты преувеличиваешь», «тебе нужно к психиатру», «ты всё придумываешь») как устойчивый паттерн, а не как единичные, не связанные между собой реплики.

Особые сложности

Отсутствие физических следов насилия долго мешало не только окружению, но и самой Анне признать серьёзность ситуации: она неоднократно говорила о собственном «преувеличении» и сравнивала себя с другими женщинами фонда, чьи истории включали физическое насилие, чувствуя, что «не имеет права» так тяжело переживать «всего лишь слова». Работа требовала специальной, повторяющейся проработки этого обесценивания собственного опыта — объяснения того, что тяжесть психологической травмы не определяется наличием видимых физических повреждений, а определяется степенью и длительностью разрушительного воздействия на психику. Дополнительной сложностью стало то, что Дмитрий, узнав о начале терапии, попытался использовать это как новый инструмент обесценивания («вот видишь, я же говорил, что тебе нужна помощь») — что потребовало от Анны существенной внутренней устойчивости, чтобы не позволить этому аргументу подорвать саму терапию.

Работа с окружением

Сестра Анны, ставшая невольным катализатором обращения за помощью, первое время испытывала собственное чувство вины за то, что «не заметила раньше», — с ней была проведена отдельная беседа, разъясняющая, что именно тонкость и скрытость газлайтинга, а не невнимательность близких, объясняет позднее распознавание подобных ситуаций. Отдельно обсуждалась стратегия постепенного, а не форсированного восстановления круга общения Анны: подруги, с которыми она много лет фактически не поддерживала связь, получили от неё честное объяснение произошедшего, что для большинства из них стало неожиданностью и одновременно облегчением — они годами замечали отдаление, но не понимали его причины.

Маркеры прогресса

Через два месяца терапии — способность формулировать собственное мнение в разговоре с мужем без немедленной внутренней проверки «а не покажется ли это глупым или неправильным». Через четыре месяца — раздельное проживание, восстановленный регулярный контакт с тремя близкими подругами и сестрой. Через восемь месяцев — завершённый бракоразводный процесс и устойчивое ощущение доверия к собственным суждениям как в профессиональной, так и в личной сфере; Анна также сообщала о способности распознавать похожие паттерны обесценивания на самых ранних стадиях новых знакомств — важный маркер профилактики повторного попадания в подобные отношения.

Фрагмент сессии

— Может быть, я правда слишком остро реагирую, — сказала Анна на одной из сессий шестого месяца, вернувшись, по своей давней привычке, к сомнению в себе. — Он же не бил меня, не оскорблял матом. Может, другие женщины из вашей практики скажут, что я преувеличиваю.

— Вы помните, что вы почувствовали вчера, когда он сказал, что вы «драматизируете»? — спросила я.

— Стыд. И что я, наверное, действительно ненормальная.

— А что было фактом, а что — его комментарием к факту?

Она задумалась надолго.

— Факт — что я расстроилась, когда он забыл про годовщину. Комментарием было то, что я «драматизирую».

— Чувство стыда возникло из факта или из комментария?

— Из комментария, — сказала она тихо, впервые за долгое время развела эти два слоя без моей прямой подсказки.

Катамнез: два года спустя

Через два года Анна занимает более высокую должность в той же компании, живёт отдельно, встречается с новым партнёром — по её описанию, человеком, который, услышав от неё фразу «мне это не нравится», переспрашивает «что именно», а не начинает спорить о правомерности самого чувства. Она отмечает, что регулярно, почти рефлексивно, продолжает проверять свои воспоминания о разговорах с новым партнёром, сверяя их с ним же, — но, в отличие от прежнего брака, эта проверка теперь подтверждает, а не разрушает её память. Дмитрий, по последним известным сведениям, вступил в новые отношения; Анна сознательно не поддерживает никакого контакта.

Глава 3. Марина. «У тебя же всё есть»

История

Семья, в которой она выросла

Отец Марины был для своего времени и своего провинциального города человеком успешным — держал небольшой автопарк грузовых машин, обеспечивал семью с явным избытком по меркам девяностых и двухтысячных. Мать Марины никогда не работала после замужества и, судя по рассказам самой Марины, ни разу за тридцать с лишним лет брака не имела доступа к семейным финансам иначе как через выданные отцом наличные на хозяйство. В семье это не обсуждалось как проблема — напротив, мать нередко с гордостью говорила соседкам, что «муж обеспечивает, ей грех жаловаться». Марина выросла с формулой, усвоенной настолько глубоко, что даже не воспринималась как отдельное убеждение, а как очевидный факт устройства мира: хорошая жена обеспечена мужем и не должна беспокоиться о деньгах — а стремление контролировать собственные финансы воспринимается как недоверие к мужу и почти как измена духу семьи.

Замужество и первая уступка

Марина вышла замуж в двадцать пять — за Сергея, успешного предпринимателя на десять лет старше, владельца сети автосервисов. До замужества она четыре года проработала бухгалтером в небольшой строительной компании, была на хорошем счету, самостоятельно снимала квартиру и всегда гордилась тем, что ни от кого не зависит финансово. В первый год брака Сергей настоял, чтобы она оставила работу: «Зачем тебе это, зарабатываю достаточно, у нас же всё есть, отдыхай, занимайся домом, готовься стать мамой». Марина согласилась легко — решение звучало как забота, а не как ограничение, и на тот момент действительно казалось разумным: зачем тратить силы на не самую вдохновляющую работу, если муж предлагает финансовую подушку и возможность спокойно спланировать беременность.

Через год родился сын, ещё через два — дочь. Марина не заметила, в какой именно момент у неё не осталось собственных денег вообще — процесс был настолько постепенным, что не воспринимался как отдельное событие. Все счета и карты, включая совместно приобретенную квартиру и машину, были оформлены на имя Сергея — «так удобнее с точки зрения налогов и бизнеса», объяснял он, и Марина, доверяя ему и не разбираясь глубоко в этих вопросах, не настаивала на ином оформлении. На бытовые расходы он выдавал ей наличные — каждую неделю, ровно ту сумму, которую сам считал достаточной, рассчитанную им же по собственной, не всегда понятной Марине логике, и требовал полного отчёта: чек за чеком, покупка за покупкой, включая мелкие траты вроде кофе с подругой. Если она тратила больше выделенной суммы — следовал долгий, утомительный разговор о том, что она «не умеет обращаться с деньгами» и «не ценит его труд», хотя сама Марина, как профессиональный бухгалтер, прекрасно умела планировать бюджет — просто планировала его чужими деньгами и по чужим, постоянно меняющимся правилам.

Невидимая стена

Когда дочери исполнилось три года и Марина захотела вернуться к профессиональной деятельности, Сергей ответил спокойно, деловым тоном, как будто предлагая объективный расчёт: «А кто будет с детьми сидеть? Няня стоит дороже, чем ты сможешь заработать на первых порах, — это невыгодно, чистая экономика». Марина не нашлась, что возразить: цифры, которые он привёл, действительно складывались не в её пользу, если считать только прямые расходы на няню против её вероятной зарплаты после трёхлетнего перерыва в профессии, — но за этим расчётом стояла более глубокая проблема, которую Марина тогда не смогла сформулировать: у неё физически не было денег даже на то, чтобы попробовать, ошибиться, начать с малого, накопить опыт заново. Каждый шаг к финансовой независимости требовал начального капитала, которого у неё не было и не могло появиться в существующей системе.

Постепенно Марина осознала масштаб зависимости: она не могла купить себе даже недорогую вещь без объяснений и обоснований; не имела доступа к семейным накоплениям и понятия не имела об их реальном размере; не знала точной суммы дохода мужа, поскольку тот вёл дела бизнеса отдельно и не обсуждал финансовые детали дома; не могла назвать ни одной практической причины, по которой, если бы Сергей решил её выгнать, у неё было бы куда пойти и на что жить с двумя детьми. Когда однажды, в порыве отчаяния после особенно унижительного разговора о потраченных на детскую обувь деньгах, она в сердцах сказала, что хочет развестись, Сергей рассмеялся — не зло, а как будто искренне удивлённый самой абсурдностью идеи: «И куда ты пойдёшь? На что ты будешь жить с двумя детьми? Подумай хорошенько, прежде чем говорить такие вещи».

Точка осознания

Переломным моментом стал разговор с давней подругой, тоже матерью двоих детей, работающей неполный день бухгалтером. За чаем, слушая, как Марина в очередной раз объясняет, почему не может позволить себе купить новую куртку без «согласования», подруга вдруг тихо спросила: «Марина, а ты вообще знаешь, сколько денег зарабатывает твой муж?» И Марина, к собственному ужасу, поняла, что не может ответить на этот вопрос — за десять лет брака она ни разу не видела реальных цифр его дохода, только сумму, которую он считал нужным выделить ей на неделю. Именно эта подруга через несколько дней дала ей контакт благотворительного фонда, специализирующегося на помощи пострадавшим от домашнего насилия.

Протокол работы психолога

Марина обратилась в фонд с осторожной формулировкой: «хочу понять, нормально ли то, как у нас распределены деньги в семье, — или я слишком остро реагирую». Это типичный для экономического насилия запрос: женщина испытывает хронический дискомфорт и тревогу, но не располагает языком, позволяющим назвать ситуацию насилием, поскольку внешне семья благополучна, дети накормлены и одеты, а сама формулировка «насилие» ассоциируется у неё исключительно с физической агрессией.

Диагностическая оценка

Экономическое насилие в данном случае включало практически все ключевые компоненты, описанные в специализированной шкале экономического абьюза (Scale of Economic Abuse, Adams et al.): полное ограничение прямого доступа к финансовым ресурсам семьи; систематический контроль расходов через требование детальной отчётности за каждую трату; целенаправленный саботаж экономической самостоятельности жертвы через препятствование трудоустройству под видом рационального финансового расчёта; использование финансовой зависимости как явного и неявного удерживающего фактора в отношениях («на что ты будешь жить»). Клинически у Марины фиксировалась хроническая тревога, специфически привязанная к финансовым темам («денежная тревожность»), выраженно сниженная самооценка в профессиональной сфере при объективно сохранной и даже высокой профессиональной компетентности, а также специфическая форма выученной беспомощности, локализованная именно в финансовой сфере — при том, что во всех остальных областях (воспитание детей, ведение домашнего хозяйства, организация быта) Марина демонстрировала полную компетентность и уверенность.

Терапевтические гипотезы

Экономическая зависимость в браке функционирует принципиально иначе, чем психологическая или физическая уязвимость: она создаёт структурный, материальный барьер, делающий уход из отношений физически и практически невозможным независимо от степени психологической готовности женщины уйти. Это ключевое отличие определяет и специфику терапевтической работы: психологическая проработка чувств и убеждений здесь необходима, но *principally* недостаточна без параллельной практической, ресурсной работы, направленной на реальное расширение возможностей клиентки.

Этапы и техники работы

Этап 1. Безопасность и стабилизация. В отличие от случаев острой физической опасности, стабилизация здесь началась не с плана экстренного отделения, а с ресурсного и юридического аудита реальной ситуации: совместно с юристом фонда были выяснены действительные имущественные права Марины — что именно из имущества считается совместно нажитым независимо от того, на кого оно оформлено юридически, каковы перспективы получения алиментов и раздела имущества при разводе. Составлен постепенный практический план восстановления минимальной финансовой самостоятельности: включая формирование тайного от мужа небольшого сберегательного резерва («подушки безопасности») из личных, не подотчётных трат, а также восстановление утраченных за годы брака документов и профессиональных контактов.

Этап 2. Переработка травматического опыта. Основная психологическая работа велась с глубоко усвоенным убеждением «я не умею обращаться с деньгами», методично внедрявшимся мужем на протяжении десяти лет, — через прямое сопоставление с фактами (Марина успешно и профессионально вела бюджет строительной компании до брака) и последовательную когнитивную реструктуризацию этого убеждения. Значительное внимание уделялось проработке стыда за собственную финансовую зависимость, которую Марина долгое время интерпретировала как результат собственного неудачного выбора или личной слабости, — важно было помочь ей увидеть в этом результат целенаправленной, пусть и не всегда осознаваемой самим Сергеем, системы контроля, а не собственный неудачный характер.

Этап 3. Реинтеграция. Восстановление профессиональных навыков через курсы повышения квалификации по актуальному бухгалтерскому и налоговому законодательству, организованные при поддержке фонда. Поиск удалённой или частичной занятости для формирования собственного, независимого источника дохода ещё до завершения бракоразводного процесса — на практике это оказалось решающим фактором, позволившим Марине принимать решения о будущем брака не под давлением полной финансовой безысходности. Отдельно велась работа над ассертивностью в предстоящих переговорах о разделе имущества и об алиментах, включая подготовку к возможному сопротивлению и манипуляциям со стороны мужа в ходе этого процесса.

Профилактика рецидива

Марина совместно с психологом сформулировала конкретный личный принцип на будущее — сохранение собственного, не подотчётного партнёру источника дохода как обязательное условие любых новых серьёзных отношений, независимо от того, насколько благополучно и надёжно они складываются на первый взгляд. Отдельно прорабатывалась готовность замечать ранние формулировки, аналогичные услышанным от Сергея («это невыгодно», «ты не разбираешься», «зачем тебе это, у нас всё есть»), как потенциальный сигнал риска, а не как нейтральный, рациональный аргумент.

Особые сложности

Экономическое насилие крайне редко признаётся «настоящим» насилием как окружением, так и самой жертвой — в процессе терапии потребовалась отдельная, повторяющаяся работа с реакциями ближайшего окружения Марины: например, её собственная мать, услышав о намерении развестись, отреагировала фразой «радуйся, что муж хорошо зарабатывает, многим женщинам гораздо хуже», что дополнительно усиливало ощущение Марины, что она «не имеет права» жаловаться на материально благополучную на первый взгляд жизнь. Отдельной сложностью стало объективное несовершенство даже доступных юридических механизмов: доказать реальный вклад Марины в совместно нажитое имущество и её фактическое участие в становлении бизнеса мужа на начальном этапе их отношений оказалось значительно сложнее, чем можно было ожидать, поскольку формально всё было оформлено исключительно на Сергея.

Работа с окружением

Отдельная сессия была посвящена разговору с подругой Марины, инициировавшей обращение в фонд, — важно было договориться о конкретных, практических формах поддержки (временное хранение документов, готовность выступить свидетелем фактического участия Марины в ведении домашнего хозяйства и воспитании детей на случай судебного разбиратель-

ства), а не только об эмоциональном сочувствии. Отдельно велась работа с реакцией матери Марины, изначально обесценившей само намерение развестись («радуйся, что муж хорошо зарабатывает»), — постепенно, через несколько совместных разговоров с участием психолога, матери удалось увидеть в ситуации дочери не капризное недовольство благополучной жизнью, а обоснованную тревогу за собственную самостоятельность.

Маркеры прогресса

Через три месяца — открытый на собственное имя банковский счёт и первый самостоятельный, пусть небольшой, доход от удалённых бухгалтерских консультаций. Через шесть месяцев — юридически оформленное временное соглашение о содержании детей на период раздельного проживания и начатый процесс судебного раздела имущества. Через год — стабильная частичная профессиональная занятость, восстановленное профессиональное портфолио и, по собственным словам Марины, впервые за десять лет — ощущение, что она способна прожить самостоятельно, даже если бы пришлось.

Фрагмент сессии

— Я же бухгалтер, — сказала Марина на одной из первых сессий, почти со смехом, в котором явно слышалась горечь. — Я веду отчётность для чужих компаний. А в своей собственной семье не знаю, сколько денег на счетах.

— Как вы думаете, почему так вышло, если вы объективно компетентны в финансах? — спросила я.

— Наверное, я плохо настояла. Не потребовала.

— А что случилось, когда вы всё же спрашивали о деньгах?

Марина задумалась.

— Он говорил, что я не разбираюсь в бизнесе, что это сложнее, чем кажется, что не женское дело. И как-то каждый раз выходило, что вопрос закрыт, а я в чём-то виновата за сам факт вопроса.

— Значит, дело не в том, что вы не настояли. Дело в том, что каждая попытка настоять систематически пресекалась.

Катамнез: полтора года спустя

Через полтора года после начала терапии бракоразводный процесс завершён, имущество разделено судом с учётом экспертной оценки фактического вклада Марины в ведение семейного хозяйства и воспитание детей за годы брака. Марина работает бухгалтером на полную ставку в небольшой компании, самостоятельно оплачивает съёмную квартиру для себя и детей. По её собственным словам, самым неожиданным следствием терапии стало не восстановление финансовой независимости как таковой, а то, что дочь, наблюдая за матерью, сама, без специального разговора об этом, начала интересоваться, куда и как тратятся деньги в их маленькой новой семье, — прежде дома об этом никогда не говорили вслух.

Глава 4. Ольга. «Он ударил не меня»

История

Семья, в которой она выросла

Ольга росла без отца — родители расстались, когда ей было четыре года, и мать одна поднимала её и младшего брата, часто повторяя дочери, что «женщине без мужчины трудно, но с плохим мужчиной ещё труднее, — думай хорошо, кого выбираешь». Этот совет, производимый с самыми добрыми намерениями, парадоксальным образом сослужил Ольге плохую службу: столкнувшись с первыми признаками агрессии Артёма во время беременности, она интерпретировала происходящее не как основание уйти, а как проверку того, действительно ли она «хорошо выбрала» — и, не желая признавать ошибку выбора, о которой предупреждала мать, дольше обычного отрицала тяжесть происходящего, продолжая искать оправдания поведению партнёра.

Начало отношений

Ольге двадцать два, она на седьмом месяце беременности, когда впервые оказывается в моём кабинете — направление дала женская консультация, куда она пришла на плановый осмотр с гематомой на животе, которую пыталась объяснить падением на лестнице.

Она познакомилась с Артёмом полтора года назад через общих друзей — ему было двадцать восемь, он работал менеджером в логистической компании, был внимателен, щедр на комплименты, быстро познакомил её со своей семьёй. Забеременела она спустя полгода отношений — беременность была желанной для обоих, вспоминает Ольга, и первые месяцы Артём был по-настоящему нежен: сопровождал на все обследования, читал форумы для будущих отцов, покупал витамины. Именно эта первоначальная нежность делает произошедшее дальше особенно трудным для понимания — не только для окружающих, но и для самой Ольги: как один и тот же человек мог настолько измениться.

Как менялось отношение к телу

Перелом начался, когда её живот стал заметен окружающим. Артём начал ревновать её к тому, что она «привлекает внимание» на улице — по его словам, мужчины стали чаще уступать ей место или заговаривать первыми, и это вызывало у него не гордость, а раздражение и подозрительность. Он злился, если она уставала и просила помочь по дому, называя это «манипуляцией беременностью». Он раздражался на её токсикоз и общее недомогание, характерное для последних месяцев беременности, называя жалобы на самочувствие «спектаклем» и «капризами». Постепенно из заботливого будущего отца Артём превратился в человека, для которого беременность жены стала не поводом для особой бережности, а источником постоянного, необъяснимого для самой Ольги раздражения.

Первый физический эпизод произошёл на пятом месяце беременности, когда Ольга, чувствуя себя особенно плохо, отказалась готовить ужин и попросила заказать еду. Артём толкнул её на диван — не сильно, как ей казалось в тот момент, — но она упала неудачно, ударившись животом об угол журнального столика. Испугавшись, он в тот вечер извинялся, плакал, говорил, что не хотел, что сам не понимает, что на него нашло, — точь-в-точь повторяя сценарий,

знакомый по многим другим историям в этой книге. Ольга простила, убедив себя, что это было случайностью, единичным срывом на фоне стресса перед скорым отцовством.

Нормализация через рационализацию

С этого дня толчки, впрочем, стали повторяться — каждый раз, когда Артём был раздражён чем-либо, даже не связанным напрямую с ней. Он словно перестал видеть в Ольге человека, вынашивающего его ребёнка, будто сама беременность стала для него поводом для агрессии, а не причиной для особой заботы, — механизм, который, к сожалению, встречается чаще, чем принято думать: часть мужчин переживает беременность партнёрши как утрату контроля и эксклюзивного внимания, и эта потеря компенсируется агрессией.

Ольга методично рационализировала происходящее с помощью нескольких повторяющихся аргументов, которые она впоследствии, в терапии, смогла сформулировать вслух и увидеть их несостоятельность: «он же не бьёт специально по животу», «это не то же самое, что бить меня напрямую», «ребёнок ведь ещё ничего не понимает и не чувствует». Она скрывала синяки от собственной матери, надевая свободную одежду, и от наблюдающего гинеколога — до того дня на плановом осмотре, когда опытная акушерка, заметившая характерное расположение гематомы, спросила её напрямую, без обиняков: «Кто-то вас бьёт?» Ольга, неожиданно для себя самой, кивнула — впервые за все месяцы произнесла правду вслух, пусть и невербально.

Что мучило больше всего

В разговорах со мной Ольга не раз повторяла, что больше всего её мучил не страх за собственную безопасность, а острое, почти невыносимое чувство вины перед ещё не родившимся ребёнком — за то, что не смогла защитить его раньше, что позволила ситуации зайти так далеко, находясь в положении, когда её собственное тело было одновременно и её телом, и домом для другого, незащитного человека.

Протокол работы психолога

Ольга была направлена акушером-гинекологом женской консультации с прямой пометкой о подозрении на физическое насилие в анамнезе текущей беременности — случай, требующий немедленной, слаженной междисциплинарной координации между психологом фонда, наблюдающим акушером и, при необходимости, органами внутренних дел и опеки, поскольку речь идёт об угрозе одновременно двум жизням.

Первичная оценка риска

Первой задачей на встрече стала не углублённая психологическая диагностика, а неотложная оценка непосредственной физической опасности — насколько высок риск повторения эпизода в оставшиеся до родов недели и в послеродовом периоде, который статистически также является периодом повышенного риска эскалации насилия.

Диагностическая картина

Помимо признаков острой стрессовой реакции и генерализованного тревожного расстройства, у Ольги диагностирована перинатальная тревога с выраженным доминирующим компонентом вины и катастрофизирующей тревоги за состояние плода — состояние, дополнительно усугубляемое физиологической уязвимостью третьего триместра беременности: нарушением сна из-за физического дискомфорта, гормональными колебаниями, объективно ограниченной физической подвижностью, затрудняющей как защиту от нападения, так и возможность своевременного бегства из опасной ситуации.

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.