

Юлия Люльчик

Это не любовь



Как распознать абьюзера,
вернуть себе правду
и начать жить

Юлия Люльчик

Это не любовь. Как распознать абьюзера, вернуть себе правду и начать жить

<https://litres.ru/74668174>

SelfPub; 2026

Аннотация

Он не бьёт тебя. Он просто кричит. Просто унижает. Просто контролирует. Просто заставляет чувствовать себя сумасшедшей. И ты говоришь себе: «У других ещё хуже. Я должна быть благодарна». Но это — не благодарность. Это — выживание.

Эта книга — для женщин, которые устали терпеть, молчать и обесценивать свою боль. Для тех, кто живёт с абьюзером и не понимает, что с ними происходит. Для тех, кто думает, что проблема — в них.

Автор рассказывает, как распознать психологическое насилие, почему абьюзер не меняется и почему ты не можешь его вылечить. Она объясняет, чем опасен газлайтинг, как цикл насилия держит тебя в ловушке и почему твоя боль — реальна, даже если нет синяков.

Ты узнаешь, как вернуть себе право на свои чувства, свою правду и свою жизнь. Как отличить настоящую любовь от

манипуляции. Как уйти безопасно. И как начать исцеление — даже если сейчас кажется, что выхода нет.

Ты имеешь право на жизнь без насилия.

Структуру книги помог оформить ChatGPT

Содержание

Введение	5
1. Что такое психологическое насилие и почему его так трудно распознать	24
2. Почему он так себя ведёт. Психология абьюзера	48
3. Что чувствует женщина. Эмоциональные качели	73
Конец ознакомительного фрагмента.	89

Юлия Люльчик

Это не любовь. Как распознать абьюзера, вернуть себе правду и начать жить

Введение

Она сидела напротив меня, аккуратная, собранная, в красивом свитере. Волосы уложены, ногти ухожены, на губах – дежурная улыбка. Такая улыбка бывает у женщин, которые давно научились не показывать, что происходит внутри. Она положила сумочку на колени, сложила руки поверх неё – защитная поза, хотя она этого, скорее всего, не осознавала, – и начала разговор с фразы, которую я слышала сотни раз:

– У меня всё нормально. Правда. Просто... он иногда кричит. И может унижить. Но он же меня не бьёт.

Пауза.

– У других ещё хуже.

Я слушала её и чувствовала, как во мне поднимается зна-

комая волна – смесь боли, нежности и тихой ярости. Не на неё. На то, что с ней сделали. На то, что кто-то – или что-то – убедил эту живую, дышащую, достойную женщину в том, что крик и унижение – это «нормально». Что отсутствие сияньков – это повод для благодарности. Что её боль недостаточно велика, чтобы о ней говорить. Что она должна быть счастлива уже от того, что её не бьют.

Я назову её Мариной. Хотя её настоящее имя – неважно. Важно то, что она – это вы. Или ваша подруга. Или ваша сестра. Или та женщина, которую вы видите каждое утро в зеркале и которая говорит себе: «Всё нормально. У других ещё хуже».

Марина рассказала мне свою историю. Она замужем двенадцать лет. Двое детей. Муж – успешный, обаятельный, на людях – заботливый и внимательный. Друзья говорят: «Тебе повезло с мужем!» Родители говорят: «Береги его, таких сейчас мало». Коллеги говорят: «Какой у тебя муж молодец, всегда тебя встречает, всегда цветы дарит». И Марина улыбается. И кивает. И говорит: «Да, мне повезло».

А дома... Дома – другая реальность. Дома он кричит на неё, если она не успела приготовить ужин к его приходу. Дома он называет её «тупой», «никчёмной», «истеричкой». Дома он может неделями не разговаривать с ней, если она «провинилась». Дома он говорит: «Ты никто без меня. Кому ты нужна, кроме меня?» Дома он контролирует каждую копейку, каждый выход из дома, каждый звонок подруге. Дома он

убеждает её, что она – плохая жена, плохая мать, плохая женщина. И она верит. Потому что он говорит это так уверенно. Потому что он говорит это так долго. Потому что он – единственный, кто говорит ей это. А голос извне – голоса друзей, родителей, коллег – заглушаются стенами их дома.

Марина не ушла. Не потому что она слабая. Не потому что она глупая. Не потому что она не понимает, что с ней происходит. А потому что она была уверена: «У меня всё нормально. Он же меня не бьёт. У других ещё хуже».

Эта книга – для неё. Для той Марины, которая сидит напротив меня. Для той Марины, которая живёт в каждой из нас. Для вас. Для меня. Для всех женщин, которые когда-либо говорили себе эти слова: «У других ещё хуже».

Я хочу, чтобы вы знали: я не буду вас осуждать. Я не буду говорить: «Брось его». Я не буду давать вам советов, как жить. Я хочу сделать другое. Я хочу помочь вам увидеть правду. Назвать то, что с вами происходит, своим именем. Вернуть себе право на свою боль. И, возможно, – только возможно – выбрать что-то другое. Но выбор будет ваш. Всегда ваш.

Почему эта фраза – не про благодарность, а про выживание

«Я должна быть благодарна, что он меня не бьёт».

Эта фраза звучит в моём кабинете так часто, что я перестала удивляться. Но я не перестала ужасаться. Потому что за этой фразой стоит глубокая, разрушительная, смертель-

ная логика. Логика, которая говорит женщине: «Твоя ценность измеряется тем, что тебя не убивают. Твоя норма – это отсутствие физического насилия. Всё остальное – крик, унижение, контроль, изоляция – это уже "хорошо". Это уже "повезло". Это уже "нормально"».

Давайте разберём эту логику. Откуда она взялась?

Когда-то, очень давно, в нашей культуре, в нашей истории, в наших семьях, в наших головах – было принято, что женщина должна терпеть. Что мужчина – это глава семьи. Что его слово – закон. Что жена должна быть покорной, молчаливой, удобной. Что её чувства – не важны. Что её боль – не считается. Что её жизнь – это служение мужу, детям, семье. И если он не поднимает на неё руку – значит, он «хороший муж». Значит, ей «повезло». Значит, она должна быть благодарна.

Эта установка не исчезла. Она просто спряталась. Она стала тише. Она стала вежливее. Она перестала звучать открыто – но она живёт в нас. Она передаётся от матери к дочери, от бабушки к внучке, от подруги к подруге. Она звучит в словах: «Потерпи, все так живут», «А ты уверена, что найдёшь лучше?», «Дети должны жить с отцом», «Не разрушай семью». Она звучит в нашем собственном внутреннем голосе: «Ты должна быть благодарна. У тебя есть дом, муж, дети. Чего тебе ещё надо?»

И мы терпим. Мы терпим крик. Мы терпим унижение. Мы терпим контроль. Мы терпим холод. Мы терпим одиноче-

ство в браке. Мы терпим потому, что нам сказали: «Это нормально. Это – жизнь. Это – брак. Это – семья. А если ты недовольна – значит, ты эгоистка. Значит, ты не ценишь то, что имеешь. Значит, ты – плохая жена».

Но я хочу задать вам один вопрос. Простой. Честный. Болезненный.

Почему вы должны быть благодарны за то, что вас не убивают?

Почему отсутствие физического насилия – это повод для благодарности? Почему это считается «хорошим»? Почему мы измеряем здоровье отношений тем, что в них нет побоев?

Представьте себе, что вы пришли к врачу и говорите: «Доктор, у меня всё нормально. Просто иногда болит голова, иногда тошнит, иногда я не могу встать с кровати. Но у меня нет рака. Так что я должна быть благодарна». Врач посмотрит на вас с ужасом. Он скажет: «Отсутствие рака – это не здоровье. Это минимум. А ваши симптомы – это болезнь. Её нужно лечить».

Так же и в отношениях. Отсутствие побоев – это не любовь. Это минимум. Это – норма выживания, а не норма жизни. Крик, унижение, контроль, изоляция, газлайтинг – это болезнь отношений. Это насилие. И оно разрушает вас так же, как рак разрушает тело. Просто медленнее. Просто незаметнее. Просто без синяков.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь. Это важно.

Благодарность – это не про выживание. Благодарность –

это про жизнь.

Вы можете быть благодарны за подарок. За тёплое слово. За поддержку. За любовь. За нежность. За то, что кто-то увидел вас, услышал вас, принял вас. Вы можете быть благодарны за то, что делает вашу жизнь лучше, светлее, полнее.

Но вы не обязаны быть благодарны за то, что вас не бьют. Потому что это – не подарок. Это – минимум. Это – то, что должно быть по умолчанию. Как воздух. Как вода. Как право на жизнь.

Вы не обязаны быть благодарны за то, что вас не унижают. Вы не обязаны быть благодарны за то, что вас не контролируют. Вы не обязаны быть благодарны за то, что вам разрешают дышать. Это – не заслуга вашего партнёра. Это – ваше право.

И если вы чувствуете, что должны быть благодарны за то, что вас «всего лишь» кричат, «всего лишь» унижают, «всего лишь» игнорируют – это не про благодарность. Это про выживание. Это про страх. Это про то, что вы так долго жили в холоде, что перестали чувствовать холод. Вы так долго терпели боль, что перестали замечать её. Вы так долго убеждали себя, что «у других ещё хуже», что перестали видеть, что с вами происходит.

Я хочу, чтобы вы снова начали видеть. Чувствовать. Знать. Я хочу, чтобы вы вернули себе право на свою боль. Право на свою правду. Право на свою жизнь.

Как мы научились сравнивать свою боль с чужой и

обесценивать её

«А у других ещё хуже».

Эта фраза – не просто слова. Это – стратегия выживания. Это – способ справиться с реальностью, которая слишком болезненна, чтобы её видеть. Это – способ сохранить иллюзию, что всё нормально, что вы справляетесь, что вы сильная.

Но откуда берётся эта стратегия? Почему мы сравниваем свою боль с чужой? Почему мы обесцениваем то, что чувствуем?

Ответ простой и болезненный: нас этому научили. С самого детства. С первых лет жизни.

Помните, как в детстве вы падали и разбивали коленку? Вы плакали. Вам было больно. И что говорили взрослые? «Не плачь, это ерунда. Вот у Пети рука сломана – вот это больно. А у тебя просто царапина». И вы замолкали. Вы учились, что ваша боль – не настоящая. Что есть боль «настоящая» – у других. А ваша – это так, ерунда.

Помните, как вы расстраивались из-за двойки? Или из-за ссоры с подругой? И что говорили взрослые? «Подумаешь, двойка. Вот у Маши вообще тройки по всем предметам. А ты – отличница, тебе стыдно расстраиваться». Или: «Подумаешь, поссорились. Найдёшь новых друзей. А вот у тёти Люды сын умер – вот это горе. А у тебя – ерунда». И вы учились, что ваши чувства – не важны. Что есть чувства «настоящие» – у других. А ваши – это капризы.

Помните, как вам было плохо, одиноко, страшно? И что

говорили взрослые? «Не выдумывай. У тебя есть крыша над головой, еда на столе, родители живы. Чего тебе ещё надо? Вон у соседского мальчика отец пьёт – вот где горе. А у тебя – всё хорошо». И вы учились, что ваша боль – не считается. Что есть боль «настоящая» – у других. А ваша – это неблагодарность.

Так мы вырастаем с убеждением, что наша боль – недостаточно велика. Что мы не имеем права на страдание. Что мы должны быть благодарны за то, что у нас есть, потому что «у других ещё хуже». И это убеждение мы несём во взрослую жизнь. Мы несём его в отношения. Мы несём его в брак. Мы несём его в своё сердце.

И когда муж кричит на нас – мы думаем: «Ну, он же не бьёт. У других мужья бьют». И когда он унижает нас – мы думаем: «Ну, он же не изменяет. У других мужья изменяют». И когда он контролирует нас – мы думаем: «Ну, он же не запрещает мне работать. У других мужья запрещают». И когда он игнорирует нас – мы думаем: «Ну, он же не пьёт. У других мужья пьют». И мы терпим. Мы обесцениваем свою боль. Мы говорим себе: «Мне не так уж плохо. Я должна быть благодарна. У других ещё хуже».

Но я хочу сказать вам одну вещь. Важную. Освобождающую.

Боль – это не соревнование. Боль – это сигнал.

Когда вы обжигаете палец, вы чувствуете боль. Это не значит, что вы должны сравнить свой ожог с ожогом человека,

который попал в пожар. Это значит, что ваш палец в опасности. Это значит, что вам нужно убрать руку от огня. Это значит, что ваша боль – реальна. И она требует внимания.

Так же и в отношениях. Когда вам больно – это сигнал. Это сигнал о том, что что-то не так. Что ваши границы нарушены. Что ваши потребности не удовлетворены. Что вы в опасности. И этот сигнал не становится менее важным от того, что кому-то другому больнее.

Ваша боль имеет право на существование. Не потому, что она «хуже» или «лучше» чьей-то. А потому, что она – ваша. Потому что вы – живой человек. Потому что вы чувствуете. Потому что вы имеете право на свои чувства.

И когда вы обесцениваете свою боль – вы обесцениваете себя. Вы говорите себе: «Я не важна. Мои чувства не важны. Моя жизнь не важна». И это – ложь. Это – ложь, которую вам внушили. Это – ложь, которую вы повторяете сами себе. Это – ложь, которая разрушает вас изнутри.

Я хочу, чтобы вы перестали сравнивать. Я хочу, чтобы вы перестали обесценивать. Я хочу, чтобы вы вернули себе право на свою боль. Право на свою правду. Право на свою жизнь.

Потому что ваша боль – реальна. Ваша боль – важна. И ваша боль – имеет право быть услышанной. Хотя бы вами самой.

Разница между физическим и психологическим насилием: почему второе опаснее тем, что его не видно

Когда мы говорим о насилии, мы чаще всего представляем

себе синяки, ссадины, сломанные кости. Мы представляем себе физическую боль. Мы представляем себе то, что можно увидеть, потрогать, доказать. Мы представляем себе то, что оставляет следы.

Но есть другое насилие. Более тихое. Более незаметное. Более опасное. Это – психологическое насилие. Это – крик, унижение, контроль, изоляция, газлайтинг, манипуляция, игнорирование, обесценивание. Это – насилие, которое не оставляет синяков. Но оно оставляет шрамы. Глубокие. Болезненные. Невидимые.

Почему психологическое насилие опаснее физического? Потому что его не видно. Потому что его трудно доказать. Потому что его легко объяснить. Потому что его можно списать на «характер», на «усталость», на «плохое настроение», на «все так живут». Потому что его можно не замечать годами. Потому что к нему можно привыкнуть. Потому что его можно оправдать. Потому что его можно назвать «нормальной жизнью».

Физическое насилие – очевидно. Когда вас бьют – вы знаете, что это насилие. Вы знаете, что это неправильно. Вы знаете, что это – преступление. Вы можете пойти в полицию. Вы можете снять побои. Вы можете получить защиту. Вы можете уйти.

Психологическое насилие – неочевидно. Когда вас унижают – вам говорят, что вы «слишком чувствительная». Когда вас контролируют – вам говорят, что это «забота». Когда вас

изолируют – вам говорят, что «друзья – не главное, главное – семья». Когда вас газлайтят – вам говорят, что вы «всё придумали». И вы начинаете верить. Вы начинаете сомневаться. Вы начинаете думать, что проблема – в вас. Что вы – плохая. Что вы – неблагодарная. Что вы – сумасшедшая.

И вы остаётесь. Вы терпите. Вы молчите. Потому что вам кажется, что «ничего страшного не происходит». Потому что нет синяков. Потому что нет доказательств. Потому что нет «настоящего» насилия. Потому что «у других ещё хуже».

Но психологическое насилие – это тоже насилие. Оно разрушает вас так же, как физическое. Просто медленнее. Просто незаметнее. Просто глубже.

Физическое насилие разрушает ваше тело. Психологическое насилие разрушает вашу душу. Оно разрушает вашу самооценку. Оно разрушает вашу идентичность. Оно разрушает вашу способность доверять. Оно разрушает вашу способность любить. Оно разрушает вашу способность чувствовать. Оно разрушает вашу способность жить.

Физическое насилие может убить вас за один раз. Психологическое насилие убивает вас годами. Каждый день. Каждое слово. Каждый взгляд. Каждое молчание. Оно убивает вас медленно. Но верно.

И самое страшное – психологическое насилие часто является предвестником физического. Насилие не начинается с удара. Оно начинается с крика. С унижения. С контроля. С изоляции. С газлайтинга. С обесценивания. И если это не

остановить – оно переходит в физику. Потому что абьюзер, который не встречает сопротивления, чувствует себя всемогущим. Он чувствует, что ему всё можно. И он идёт дальше.

Поэтому так важно распознать психологическое насилие на ранней стадии. Пока оно не перешло в физическое. Пока вы ещё можете что-то изменить. Пока вы ещё можете уйти. Пока вы ещё можете спасти себя.

Но для этого нужно знать, что такое психологическое насилие. Нужно уметь его распознавать. Нужно перестать его обесценивать. Нужно перестать говорить себе: «Это не насилие, потому что он меня не бьёт».

Это – насилие. Настоящее. Опасное. Разрушительное. И оно имеет право быть названным своим именем.

Почему эта книга – не про «уйти или остаться», а про то, чтобы увидеть правду и вернуть себе право на боль

Я не буду говорить вам: «Брось его». Я не буду говорить: «Останься». Я не буду давать вам советов, как жить. Потому что это – ваша жизнь. Ваш выбор. Ваше решение.

Я знаю, что уйти – страшно. Я знаю, что остаться – больно. Я знаю, что нет простых ответов. Я знаю, что каждая ситуация – уникальна. Я знаю, что то, что работает для одной женщины, может не работать для другой. Я знаю, что за вас никто не может решить, как вам жить.

Поэтому эта книга – не про «уйти или остаться». Эта кни-

га – про то, чтобы увидеть правду. Назвать то, что с вами происходит, своим именем. Вернуть себе право на свою боль. Право на свою правду. Право на свою жизнь.

Потому что без этого – без видения правды, без признания своей боли, без возвращения себе права на свои чувства – любой выбор будет ложным. Уйдёте ли вы или останетесь – вы будете делать это из страха, из чувства вины, из обесценивания себя. А не из силы. Не из любви к себе. Не из правды.

Я хочу, чтобы вы сначала увидели. Увидели, что с вами происходит. Увидели, что это – насилие. Увидели, что вы не виноваты. Увидели, что вы заслуживаете большего. Увидели, что ваша боль – реальна. Увидели, что вы – важны.

А потом – когда вы увидите правду, когда вы признаете свою боль, когда вы вернёте себе право на свои чувства – вы сможете выбрать. Сможете решить, что делать. Сможете уйти или остаться. Но это будет ваш выбор. Осознанный. Свободный. Настоящий.

Я не буду вас торопить. Я не буду вас подталкивать. Я не буду вас осуждать. Я буду идти рядом с вами. Шаг за шагом. Страница за страницей. Я буду держать вас за руку. Я буду напоминать вам, что вы не одна. Я буду верить в вас. Даже когда вы сами в себя не верите.

Потому что я знаю, как это – быть в клетке. Я знаю, как это – не видеть выхода. Я знаю, как это – думать, что «у других ещё хуже». Я знаю, как это – терять себя. Я знаю, как это –

бояться. Я знаю, как это – хотеть уйти, но не мочь. Я знаю, как это – оставаться, потому что некуда идти. Я знаю.

И я также знаю, что выход есть. Я знаю, что исцеление возможно. Я знаю, что можно вернуть себе себя. Я знаю, что можно жить без насилия. Я знаю, что можно быть счастливой. Я знаю. Потому что я видела это. Сотни раз. В своём кабинете. В историях своих клиенток. В своей собственной жизни.

Поэтому я не буду давать вам советов. Я просто буду показывать вам правду. А вы – вы сами решите, что с ней делать. Когда будете готовы. Когда почувствуете силы. Когда увидите выход. Когда поверите в себя.

Я хочу дать вам обещание. Прежде чем мы начнём. Прежде чем вы перевернёте первую страницу. Прежде чем мы отправимся в это путешествие.

Я обещаю вам, что не буду осуждать вас. Ни за то, что вы остаётесь. Ни за то, что вы уходите. Ни за то, что вы чувствуете. Ни за то, что вы не чувствуете. Ни за ваши мысли. Ни за ваши поступки. Ни за ваш выбор. Я не буду говорить: «Как ты можешь это терпеть?» Я не буду говорить: «Почему ты не ушла?» Я не буду говорить: «Ты сама виновата». Я не буду говорить: «Ты должна была знать». Я не буду осуждать. Потому что я знаю, что вы и так себя осуждаете. Достаточно. Хватит.

Я обещаю вам, что не буду давить. Не буду торопить. Не буду говорить: «Уходи немедленно!» Не буду говорить: «Ты

должна сделать это и это». Не буду говорить: «Если ты не уйдёшь, ты никогда не будешь счастлива». Я не буду давить. Потому что я знаю, что давление не работает. Оно только заставляет вас закрыться. Оно только усиливает страх. Оно только делает больнее. Я не хочу делать вам больно. Я хочу помочь вам исцелиться.

Я обещаю вам, что не буду давать советов «брось его». Потому что это – не мой выбор. Это – ваш выбор. Я не знаю вашей жизни. Я не знаю ваших обстоятельств. Я не знаю, что для вас лучше. Я не знаю, готовы ли вы уйти. Я не знаю, есть ли у вас ресурсы. Я не знаю, что вас держит. Я не знаю. И я не буду делать вид, что знаю.

Я не буду говорить: «Брось его». Я не буду говорить: «Останься». Я не буду говорить: «Уходи». Я не буду говорить: «Терпи». Я не буду говорить ничего из этого. Потому что это – не моя роль. Моя роль – помочь вам увидеть. Назвать. Понять. Принять. И выбрать. Самостоятельно. Свободно. Осознанно.

Я обещаю вам, что буду рядом. Что буду держать вас за руку. Что буду напоминать вам, что вы не одна. Что вы не сумасшедшая. Что вы не виновата. Что вы заслуживаете большего. Что ваша боль – реальна. Что ваша жизнь – важна. Что вы – достойны любви. Настоящей любви. Без насилия. Без боли. Без страха.

Я обещаю вам, что эта книга будет безопасным местом. Местом, где вас не осудят. Местом, где вас не будут торо-

пить. Местом, где вас не будут давить. Местом, где вы сможете быть собой. Где вы сможете плакать. Где вы сможете злиться. Где вы сможете сомневаться. Где вы сможете бояться. Где вы сможете быть настоящей. Где вы сможете дышать.

Я обещаю вам, что буду честной. Не буду приукрашивать. Не буду смягчать. Не буду делать вид, что всё просто. Потому что это – не просто. Это – больно. Это – страшно. Это – трудно. Я буду говорить вам правду. Даже если эта правда – болезненна. Даже если она – неудобна. Даже если она – страшна. Потому что я уважаю вас. И я верю, что вы можете выдержать правду. И я верю, что правда сделает вас свободной.

Я обещаю вам, что не буду обещать вам лёгких решений. Потому что их нет. Я не буду обещать вам, что всё изменится за один день. Потому что это – неправда. Я не буду обещать вам, что вы никогда не будете бояться. Потому что это – невозможно. Я не буду обещать вам, что вы никогда не будете сомневаться. Потому что это – часть пути. Я не буду обещать вам, что вы никогда не будете плакать. Потому что слёзы – это исцеление. Я не буду обещать вам, что всё будет легко. Потому что это – не так.

Но я обещаю вам другое. Я обещаю, что вы не одна. Я обещаю, что вы справитесь. Я обещаю, что вы достойны большего. Я обещаю, что ваша боль – реальна. Я обещаю, что ваша жизнь – важна. Я обещаю, что вы имеете право на счастье. Я обещаю, что вы имеете право на любовь. Я обещаю, что вы

имеете право на свободу. Я обещаю, что вы имеете право на жизнь. Настоящую жизнь. Без насилия. Без боли. Без страха.

Это моё обещание вам. Я держу его. Начиная с этой страницы. До последней.

А теперь я хочу заключить с вами договор. Маленький. Простой. Важный.

Я хочу, чтобы вы читали эту книгу медленно. Не торопясь. Не глотая страницы. Не пытаясь «пройти» её как можно быстрее. Эта книга – не марафон. Это – путешествие. И это путешествие требует времени. Требует пауз. Требует остановок. Требует дыхания.

Я хочу, чтобы вы делали остановки. После каждой главы. После каждого абзаца. После каждой фразы, которая задела вас. Остановитесь. Закройте глаза. Подышите. Почувствуйте, что происходит внутри вас. Что вы чувствуете? Что вы думаете? Что вы вспоминаете? Не бегите дальше. Побудьте с этим. Позвольте этому быть.

Я хочу, чтобы вы дали себе право закрыть книгу. Если вам станет слишком больно. Если вам станет слишком страшно. Если вам нужно отдохнуть. Если вам нужно подышать. Если вам нужно поплакать. Если вам нужно побыть одной. Закройте книгу. Отложите её. Не заставляйте себя читать дальше. Не думайте, что вы «должны» дочитать. Не думайте, что вы «слабая», если не можете продолжать. Вы – не слабая. Вы – живая. И вы имеете право на паузу. Вы имеете право на отдых. Вы имеете право на заботу о себе.

Я хочу, чтобы вы дали себе право не читать эту книгу, если она вам не подходит. Если вы чувствуете, что не готовы. Если вы чувствуете, что это слишком. Если вы чувствуете, что вам нужно что-то другое. Закройте книгу. Отложите её. Возможно, вы вернётесь к ней позже. Возможно, нет. И это – нормально. Это – ваш выбор. Ваша жизнь. Ваше право.

Я хочу, чтобы вы дали себе право чувствовать всё, что вы чувствуете. Злость. Грусть. Страх. Стыд. Облегчение. Радость. Всё. Не оценивайте свои чувства. Не говорите себе: «Я не должна это чувствовать». Не говорите себе: «Это глупо». Не говорите себе: «Я слишком остро реагирую». Позвольте себе чувствовать. Всё. Без исключения. Ваши чувства – реальны. Ваши чувства – важны. Ваши чувства – имеют право быть.

Я хочу, чтобы вы дали себе право быть неидеальной. Не идеальной читательницей. Не идеальной женщиной. Не идеальной женой. Не идеальной матерью. Не идеальной дочерью. Не идеальной подругой. Просто – собой. Живой. Дышащей. Чувствующей. Ошибающейся. Падающей. Встающей. Настоящей.

Я хочу, чтобы вы дали себе право на свою боль. Не сравнивайте её с чужой. Не обесценивайте её. Не говорите себе: «У других ещё хуже». Ваша боль – реальна. Ваша боль – важна. Ваша боль – имеет право на существование. Позвольте ей быть. Позвольте ей говорить. Позвольте ей исцеляться.

Я хочу, чтобы вы дали себе право на свою правду. Ваша

правда – это то, что вы чувствуете. То, что вы знаете. То, что вы помните. Не позволяйте никому – ни ему, ни обществу, ни вашим близким, ни вашему внутреннему критику – убедить вас, что ваша правда – неправда. Ваша правда – это ваша правда. И она – реальна.

Я хочу, чтобы вы дали себе право на свою жизнь. Не на ту жизнь, которую от вас ожидают. Не на ту жизнь, которую вы «должны» жить. Не на ту жизнь, которую кто-то другой решил за вас. А на ту жизнь, которую вы хотите. Ту, в которой вы дышите. Ту, в которой вы чувствуете. Ту, в которой вы живёте. Ту, в которой вы – есть.

Это мой договор с вами. Медленно. С остановками. С правом закрыть книгу и подышать. С правом чувствовать. С правом быть. С правом на свою боль. С правом на свою правду. С правом на свою жизнь.

Я держу этот договор. Начиная с этой страницы. До последней.

А теперь – давайте начнём. Давайте сделаем первый вдох. Давайте перевернём страницу. Давайте отправимся в это путешествие. Вместе. Я – рядом. Я – с вами. Я – держу вас за руку.

Ты не одна. Ты никогда не была одна. Ты просто забыла об этом. Но теперь – теперь ты вспомнишь.

1. Что такое психологическое насилие и почему его так трудно распознать

Определение психологического насилия: это не только крик и оскорбления

Когда мы слышим слово «насилие», в нашем воображении чаще всего всплывают картины физической расправы: синяки, кровь, сломанные кости, побои. Мы представляем себе что-то очевидное, что можно увидеть, потрогать, доказать. Но психологическое насилие – это нечто иное. Оно не оставляет видимых следов. Оно не кричит о себе. Оно не бросается в глаза. Оно прячется за улыбками, за заботой, за «любовью». И именно поэтому его так трудно распознать.

Психологическое насилие – это система действий, направленных на то, чтобы подчинить другого человека, лишить его воли, разрушить его личность. Это не просто крик или оскорбление. Это – целый спектр форм поведения, которые могут быть настолько замаскированы, что жертва годами не понимает, что с ней происходит.

Давайте разберём основные формы психологического насилия. Это важно, потому что знание – это первый шаг к осознанию. А осознание – это первый шаг к свободе.

Контроль. Это одна из самых распространённых форм психологического насилия. Контроль может проявляться по-разному. Он может быть тотальным – когда партнёр контролирует каждый ваш шаг, каждый ваш звонок, каждое ваше сообщение. Он может быть замаскированным под заботу – «Я просто волнуюсь о тебе, поэтому проверяю твой телефон». Он может быть финансовым – когда партнёр контролирует все деньги, запрещает вам работать, требует отчёта за каждую потраченную копейку. Контроль – это всегда про власть. Это всегда про то, чтобы лишить вас свободы. И это всегда разрушительно.

Обесценивание. Это когда партнёр постоянно принижает ваши достижения, ваши чувства, ваши мысли. «Подумаешь, получила повышение – это ерунда». «Ты слишком остро реагируешь». «Твои проблемы – это не проблемы». «Ты ничего не понимаешь». «Ты глупая». «Ты никчёмная». Обесценивание – это медленный яд, который подтачивает вашу самооценку, вашу веру в себя, вашу способность чувствовать себя значимой. Это когда вам говорят, что ваши чувства – неважны, ваши мысли – глупы, ваши достижения – ничтожны.

Изоляция. Это когда партнёр постепенно отрезает вас от внешнего мира. Он может запрещать вам видеться с друзьями, общаться с семьёй, ходить на работу. Он может говорить: «Твои друзья – плохие», «Твоя мама тебя не любит», «Никто тебя не понимает, кроме меня». Изоляция – это ко-

гда вы остаётесь одни. Без поддержки. Без опоры. Без связи с миром. И тогда вы становитесь полностью зависимы от него. Тогда он – единственный, кто у вас есть. И тогда вы начинаете верить, что без него вы пропадёте.

Манипуляция. Это когда партнёр использует ваши чувства, ваши страхи, вашу вину, чтобы управлять вами. Он может давить на жалость – «Я так устал, я так страдаю, а ты даже не помогаешь мне». Он может вызывать чувство вины – «Если бы ты меня любила, ты бы сделала это». Он может угрожать – «Если ты уйдёшь, я покончу с собой». Манипуляция – это когда вы делаете что-то не потому, что хотите, а потому, что боитесь последствий. Это когда вы теряете себя в угоду другому.

Газлайтинг. Это, пожалуй, самая опасная форма психологического насилия. Газлайтинг – это когда партнёр систематически отрицает реальность, чтобы заставить вас сомневаться в своём восприятии, в своей памяти, в своём рассудке. «Этого не было». «Ты всё придумала». «Ты слишком чувствительная». «Ты сама меня довела». «Все так живут». Газлайтинг разрушает вашу связь с реальностью. Он заставляет вас думать, что вы – сумасшедшая. Он заставляет вас не верить себе. И это – самое страшное, что может случиться с человеком.

Экономическое давление. Это когда партнёр контролирует все финансы, запрещает вам работать, требует отчёта за каждую покупку, лишает вас доступа к деньгам. Экономиче-

ское давление – это когда вы не можете купить себе даже самое необходимое без его разрешения. Это когда вы полностью зависимы от него материально. И это – ещё одна форма привязи, которая не даёт вам уйти.

Угрозы. Это когда партнёр угрожает вам – физически, эмоционально, финансово. Он может угрожать ударить вас, убить вас, забрать детей, разрушить вашу жизнь. Он может угрожать самоубийством, чтобы заставить вас остаться. Угрозы – это когда вы живёте в постоянном страхе. Когда вы не знаете, что произойдёт в следующую минуту. Когда вы не чувствуете себя в безопасности.

Игнорирование. Это когда партнёр систематически игнорирует ваши потребности, ваши чувства, ваше присутствие. Он может не разговаривать с вами неделями, если вы «провинились». Он может не замечать вас, когда вы плачете. Он может не отвечать на ваши просьбы, на ваши вопросы, на ваши мольбы. Игнорирование – это когда вас как будто нет. Когда вы чувствуете себя пустым местом. Когда вы чувствуете себя невидимой.

Все эти формы психологического насилия – они не существуют по отдельности. Они обычно идут рука об руку. Они переплетаются. Они создают систему, в которой жертва оказывается запертой. Систему, из которой очень трудно вырваться. Потому что эта система – она невидима. Она не оставляет синяков. Она не оставляет следов. Она оставляет только боль. Глубокую. Тихую. Незаметную для окружа-

ющих. Но разрушительную для вас.

Почему нет синяков – значит, «ничего страшного»? Миф о том, что насилие – это только физика

Когда мы говорим о насилии, мы чаще всего имеем в виду физическое насилие. Мы думаем о побоях, о синяках, о сломанных костях. Мы думаем о том, что можно увидеть, доказать, показать врачу, полиции, суду. Мы думаем о том, что оставляет видимые следы.

И поэтому, когда женщина говорит: «Он меня не бьёт», – мы думаем: «Ну, значит, всё не так уж плохо». Мы думаем: «Значит, это не насилие». Мы думаем: «Значит, она должна быть благодарна». Мы думаем: «Значит, у других ещё хуже».

Но это – миф. Опасный. Разрушительный. Миф, который позволяет психологическому насилию оставаться незамеченным. Миф, который позволяет женщинам терпеть годами. Миф, который позволяет обществу закрывать глаза на то, что происходит за закрытыми дверями.

Почему мы так думаем? Почему мы считаем, что насилие – это только физика?

Потому что нас так научили. Нас научили, что насилие – это что-то очевидное. Что-то, что можно увидеть. Что-то, что можно доказать. Что-то, что оставляет следы. Нас научили, что если нет синяков – значит, ничего страшного не произошло. Нас научили, что если нет побоев – значит, это не насилие.

Но правда в том, что психологическое насилие – это тоже

насилие. Оно разрушает вас так же, как физическое. Просто медленнее. Просто незаметнее. Просто глубже.

Физическое насилие разрушает ваше тело. Психологическое насилие разрушает вашу душу. Оно разрушает вашу самооценку. Оно разрушает вашу идентичность. Оно разрушает вашу способность доверять. Оно разрушает вашу способность любить. Оно разрушает вашу способность чувствовать. Оно разрушает вашу способность жить.

Физическое насилие может убить вас за один раз. Психологическое насилие убивает вас годами. Каждый день. Каждое слово. Каждый взгляд. Каждое молчание. Оно убивает вас медленно. Но верно.

И самое страшное – психологическое насилие часто является предвестником физического. Насилие не начинается с удара. Оно начинается с крика. С унижения. С контроля. С изоляции. С газлайтинга. С обесценивания. И если это не остановить – оно переходит в физику. Потому что абьюзер, который не встречает сопротивления, чувствует себя всемогущим. Он чувствует, что ему всё можно. И он идёт дальше.

Я помню одну свою клиентку. Её звали Светлана. Она пришла ко мне с жалобами на постоянную тревогу, бессонницу, чувство пустоты. Она говорила: «У меня всё нормально. Просто муж иногда кричит. Иногда унижает. Но он меня не бьёт. Так что всё не так уж плохо». Она говорила это с такой уверенностью, что я поняла: она действительно верит

в то, что говорит. Она действительно считает, что отсутствие побоев – это повод для благодарности.

Мы начали работать. И постепенно, шаг за шагом, она начала вспоминать. Она начала видеть. Она начала понимать. Она рассказала, как муж контролирует каждый её шаг. Как он проверяет её телефон. Как он запрещает ей видиться с подругами. Как он называет её «тупой» и «никчёмной». Как он игнорирует её неделями, если она «провинилась». Как он говорит ей, что она «сумасшедшая», когда она пытается говорить о своих чувствах.

И тогда я спросила её: «Светлана, а что бы вы сказали своей дочери, если бы она жила в таких отношениях?» Она задумалась. И вдруг её глаза наполнились слезами. Она сказала: «Я бы сказала ей: "Беги. Это насилие. Это не любовь"». И тогда я спросила: «А почему вы не говорите этого себе?»

Это был переломный момент. Светлана впервые увидела, что то, что она считала «нормальным», было насилием. Она впервые увидела, что отсутствие синяков не означает отсутствие боли. Она впервые увидела, что её боль – реальна. И что она имеет право на эту боль.

Я рассказываю эту историю не для того, чтобы напугать вас. Я рассказываю её для того, чтобы вы увидели: психологическое насилие – это реальность. Это не выдумка. Это не преувеличение. Это не «женские капризы». Это – насилие. Настоящее. Опасное. Разрушительное. И оно имеет право быть названным своим именем.

Не позволяйте никому – ни ему, ни обществу, ни вашему внутреннему критику – убедить вас, что ваша боль – не настоящая. Не позволяйте никому говорить вам, что если нет синяков – значит, ничего страшного. Не позволяйте никому обесценивать то, что вы чувствуете.

Ваша боль – реальна. Ваша боль – важна. Ваша боль – имеет право на существование.

Как психологическое насилие разрушает изнутри: медленно, незаметно, как радиация

Психологическое насилие – это не удар кулаком. Это – радиация. Оно не убивает сразу. Оно проникает в вас медленно. Незаметно. Глубоко. Оно разрушает вас изнутри. Клетка за клеткой. День за днём. Год за годом.

Сначала вы не замечаете. Вы думаете: «Ну, он просто устал». «Ну, он просто вспылил». «Ну, он просто не выспался». Вы находите оправдания. Вы объясняете. Вы прощаете. Вы верите, что всё наладится. Вы верите, что он изменится. Вы верите, что это – временно.

Потом вы начинаете замечать. Вы начинаете чувствовать. Вы начинаете понимать, что что-то не так. Но вы не можете назвать это. Вы не можете сформулировать. Вы не можете понять, что происходит. Вы просто чувствуете, что вам плохо. Что вам тяжело. Что вы устали. Что вы больше не можете.

А потом вы перестаёте замечать. Вы привыкаете. Вы адаптируетесь. Вы учитесь жить в этом. Вы учитесь терпеть. Вы учитесь молчать. Вы учитесь не чувствовать. Вы учитесь не

замечать. Вы учитесь быть «нормальной». Вы учитесь быть «сильной». Вы учитесь быть «благодарной».

И вот здесь – самое страшное. Потому что, когда вы перестаёте замечать, вы перестаёте существовать. Вы становитесь функцией. Вы становитесь тенью. Вы становитесь роботом. Вы делаете, что нужно. Вы говорите, что нужно. Вы улыбаетесь, когда нужно. Но внутри вас – пустота. Внутри вас – ничто. Внутри вас – только боль, которую вы больше не чувствуете.

Как это происходит? Как психологическое насилие разрушает вас изнутри?

Этап первый. Шок и отрицание.

На этом этапе вы ещё не понимаете, что происходит. Вы ещё не видите насилия. Вы ещё не признаёте его. Вы думаете, что это – «просто ссора». Что это – «просто плохой день». Что это – «просто он устал». Вы находите оправдания. Вы объясняете. Вы прощаете. Вы верите, что всё наладится. Вы верите, что он изменится. Вы верите, что это – временно.

На этом этапе вы ещё чувствуете боль. Вы ещё плачете. Вы ещё страдаете. Вы ещё знаете, что что-то не так. Но вы не можете это назвать. Вы не можете это понять. Вы не можете это принять.

Этап второй. Нарастание напряжения.

На этом этапе вы начинаете замечать. Вы начинаете чувствовать. Вы начинаете понимать, что что-то не так. Но вы не можете это сформулировать. Вы не можете это объяснить.

Вы просто чувствуете, что вам плохо. Что вам тяжело. Что вы устали. Что вы больше не можете.

На этом этапе вы начинаете адаптироваться. Вы начинаете предугадывать его настроение. Вы начинаете избегать конфликтов. Вы начинаете делать всё, чтобы он не злился. Вы начинаете ходить на цыпочках. Вы начинаете молчать. Вы начинаете терпеть.

Этап третий. Взрыв.

На этом этапе происходит открытый конфликт. Крик. Оскорбления. Унижения. Угрозы. Возможно, физическое насилие. Вы в шоке. Вы в боли. Вы в страхе. Вы не понимаете, что произошло. Вы не понимаете, как это случилось. Вы не понимаете, почему это происходит с вами.

Но потом – потом наступает «медовый месяц». Он извиняется. Он плачет. Он обещает, что это больше не повторится. Он дарит подарки. Он говорит, что любит вас. Он говорит, что не может без вас. И вы верите. Вы прощаете. Вы остаётесь. Вы думаете: «Он изменился. Он понял. Он больше не будет».

Этап четвёртый. «Медовый месяц».

На этом этапе всё кажется нормальным. Он – внимательный, заботливый, любящий. Он делает всё, чтобы загладить свою вину. Он дарит цветы. Он говорит комплименты. Он проводит с вами время. Он обещает, что всё будет по-другому. И вы верите. Вы расслабляетесь. Вы думаете: «Наконец-то всё наладилось. Наконец-то он изменился. Нако-

нец-то мы будем счастливы».

Но это – иллюзия. Это – часть цикла. Это – затишье перед бурей. Потому что напряжение снова начинает нарастать. И снова происходит взрыв. И снова – «медовый месяц». И так – по кругу. Снова и снова. Год за годом.

Этап пятый. Истощение.

На этом этапе вы больше не верите в «медовый месяц». Вы больше не верите в изменения. Вы больше не верите в любовь. Вы просто живёте. Вы просто существуете. Вы делаете, что нужно. Вы говорите, что нужно. Вы улыбаетесь, когда нужно. Но внутри вас – пустота. Внутри вас – ничто. Внутри вас – только боль, которую вы больше не чувствуете.

На этом этапе вы перестаёте замечать насилие. Вы перестаёте чувствовать боль. Вы перестаёте понимать, что с вами происходит. Вы просто живёте. Как робот. Как функция. Как тень. Вы больше не вы. Вы – часть системы. Вы – часть цикла. Вы – часть насилия.

И вот здесь – самая большая опасность. Потому что, когда вы перестаёте замечать, вы перестаёте сопротивляться. Вы перестаёте искать выход. Вы перестаёте верить, что что-то может измениться. Вы просто живёте. И медленно умираете. День за днём. Год за годом. Пока не останется ничего. Пока не останется только пустота.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь. Психологическое насилие – это не ваша вина. Это не ваша слабость. Это не ваша неспособность справиться. Это – система. Это – цикл.

Это – то, что с вами сделали. И то, что вы можете изменить. Но для этого нужно сначала увидеть. Сначала признать. Сначала назвать.

Почему жертвы часто не понимают, что с ними происходит: «он же не всегда такой», «он же хороший отец», «он же меня любит»

Одна из самых больших трагедий психологического насилия – это то, что жертва часто не понимает, что с ней происходит. Она не видит насилия. Она не признаёт его. Она не называет его своим именем. И поэтому она остаётся. Терпит. Молчит. Страдает. Годами. Десятилетиями. Всю жизнь.

Почему так происходит? Почему женщины, которые находятся в токсичных, разрушительных, опасных отношениях, часто не понимают, что с ними происходит? Почему они не видят насилия? Почему они не уходят?

Ответов много. И все они – сложные. И все они – болезненные. Но я хочу разобрать самые главные. Те, которые я слышу в своём кабинете чаще всего. Те, которые я сама когда-то говорила себе.

«Он же не всегда такой».

Это, пожалуй, самая распространённая фраза. И самая опасная. Потому что она – правда. Он действительно не всегда такой. Иногда он – добрый. Иногда он – заботливый. Иногда он – любящий. Иногда он – тот мужчина, в которого вы влюбились. Тот, который дарил вам цветы. Тот, который говорил вам комплименты. Тот, который обнимал вас по но-

чам. Тот, который был вашей опорой.

И именно это – эти светлые моменты – держат вас в отношениях. Потому что вы помните. Вы помните, каким он был. Вы помните, каким он может быть. Вы помните, каким он бывает. И вы ждёте. Вы ждёте, что он снова станет таким. Вы ждёте, что «медовый месяц» вернётся. Вы ждёте, что он изменится. Вы ждёте, что всё наладится.

Но это – ловушка. Потому что «не всегда такой» – это часть цикла. Это – часть системы. Это – то, что держит вас в отношениях. Это – то, что не даёт вам уйти. Это – то, что заставляет вас терпеть. Потому что, если бы он был всегда плохим, вы бы ушли. Но он не всегда плохой. Иногда он – хороший. И вы ждёте этого «иногда». Вы живёте ради этого «иногда». Вы терпите ради этого «иногда». И вы теряете себя. Год за годом. День за днём.

«Он же хороший отец».

Это – ещё одна ловушка. Многие женщины остаются в токсичных отношениях ради детей. Они думают: «Он же хороший отец. Он же любит детей. Он же играет с ними. Он же заботится о них. Я не могу лишиться детей отца. Я не могу разрушить семью. Я должна терпеть ради детей».

Но правда в том, что дети видят всё. Они видят, как отец обращается с матерью. Они видят крик. Они видят унижение. Они видят контроль. Они видят страх в глазах матери. Они видят, как мать плачет по ночам. Они видят, как мать терпит. Они видят, как мать молчит. И они усваивают. Они

усваивают, что это – нормально. Что так должно быть. Что мужчина может кричать на женщину. Что женщина должна терпеть. Что любовь – это боль. Что семья – это насилие.

И они вырастают. И они повторяют. Девочки выходят замуж за абьюзеров. Мальчики становятся абьюзерами. И цикл продолжается. Потому что вы терпели «ради детей». А дети выросли и повторили вашу судьбу. Или стали теми, кто её создаёт.

«Он же меня любит».

Это – самая жестокая ловушка. Потому что любовь – это то, что мы все ищем. Это то, что мы все хотим. Это то, что мы все заслуживаем. И когда кто-то говорит нам, что любит нас, мы верим. Мы хотим верить. Мы нуждаемся в этой вере.

Но любовь – это не крик. Любовь – это не унижение. Любовь – это не контроль. Любовь – это не изоляция. Любовь – это не газлайтинг. Любовь – это не боль. Любовь – это не страх. Любовь – это не насилие.

Если он говорит, что любит вас, но при этом кричит на вас, унижает вас, контролирует вас, изолирует вас, – это не любовь. Это – насилие. Настоящее. Опасное. Разрушительное. И называть это любовью – это предательство себя. Это ложь, которую вы говорите себе, чтобы выжить. Это ложь, которая держит вас в клетке.

«Я сильная. Я справлюсь».

Многие женщины остаются в токсичных отношениях, потому что считают себя сильными. Они думают: «Я справ-

люсь. Я вытерплю. Я сильная. Я не могу сдаться. Я не могу показать слабость. Я не могу уйти. Я должна бороться. Я должна сохранить семью. Я должна быть сильной».

Но это – не сила. Это – саморазрушение. Настоящая сила – это не терпеть насилие. Настоящая сила – это признать, что с вами происходит насилие. Настоящая сила – это попросить о помощи. Настоящая сила – это уйти. Настоящая сила – это спасти себя.

«Я не хочу разрушать семью».

Это – ещё одна ловушка. Многие женщины остаются в токсичных отношениях, потому что боятся разрушить семью. Они думают: «Я не могу уйти. Я не могу разрушить семью. Я не могу лишиться детей отца. Я не могу предать свои клятвы. Я не могу сдаться. Я должна бороться. Я должна сохранить семью любой ценой».

Но правда в том, что семья уже разрушена. Она разрушена насилием. Она разрушена криком. Она разрушена унижением. Она разрушена контролем. Она разрушена ложью. Она разрушена болью. Вы не разрушаете семью, уходя. Вы спасаете себя. И, возможно, вы спасаете детей. Потому что дети, которые растут в атмосфере насилия, – они не растут. Они выживают. Они учатся терпеть. Они учатся молчать. Они учатся бояться. Они учатся не чувствовать. Они учатся не жить.

«Дети должны жить с отцом».

Это – ещё один миф. Дети должны жить в безопасности.

Дети должны жить в любви. Дети должны жить в мире. Дети должны жить с родителями, которые их любят, уважают, защищают. Если отец – абьюзер, если отец – насильник, если отец – тиран, – дети не должны жить с ним. Потому что это не отец. Это – опасность. Это – угроза. Это – насилие.

Я знаю, что это – больно. Я знаю, что это – страшно. Я знаю, что это – трудно. Я знаю, что вы любите своего мужа. Я знаю, что вы хотите сохранить семью. Я знаю, что вы боитесь. Я знаю. Я не осуждаю вас. Я не говорю вам: «Уходи немедленно». Я не говорю вам: «Брось его». Я просто хочу, чтобы вы увидели правду. Чтобы вы назвали то, что с вами происходит, своим именем. Чтобы вы вернули себе право на свою боль. Чтобы вы поняли: вы не обязаны терпеть. Вы не обязаны молчать. Вы не обязаны быть благодарной за то, что вас не бьют.

Портрет женщины, которая терпит: «я сильная», «я справлюсь», «я не хочу разрушать семью», «дети должны жить с отцом»

Я хочу нарисовать портрет женщины, которая терпит. Не для того, чтобы осудить её. Не для того, чтобы её пожалеть. А для того, чтобы она увидела себя. Узнала себя. Поняла, что она – не одна. Что таких женщин – миллионы. Что это – не её вина. Что это – система. Что это – то, что с ней сделали. И что это – то, что она может изменить.

Этот портрет – собирательный. Но я уверена, что вы узнаете в нём себя. Или свою подругу. Или свою сестру. Или свою

мать. Или ту женщину, которую вы видите каждое утро в зеркале.

Она – сильная.

Она привыкла справляться сама. С детства. Она была «старшей», «ответственной», «той, на кого можно положить-ся». Она убирала за младшими. Она помогала маме. Она получала пятёрки. Она не жаловалась. Она не плакала. Она не просила. Она была сильной. И она осталась сильной. Даже когда вышла замуж. Даже когда родила детей. Даже когда муж начал кричать. Она осталась сильной. Она справляется. Она терпит. Она молчит. Потому что она – сильная. А сильные не сдаются. Сильные не жалуются. Сильные не уходят.

Но это – не сила. Это – саморазрушение. Настоящая сила – это признать, что вы не справляетесь. Настоящая сила – это попросить о помощи. Настоящая сила – это уйти. Настоящая сила – это спасти себя.

Она – терпеливая.

Она привыкла терпеть. С детства. Ей говорили: «Потерпи, это ерунда». «Потерпи, всё пройдёт». «Потерпи, другие живут хуже». «Потерпи, ты же девочка». И она терпела. Она терпела боль. Она терпела обиду. Она терпела разочарование. Она терпела одиночество. И она осталась терпеливой. Даже когда муж начал кричать. Даже когда он начал унижать. Даже когда он начал контролировать. Она терпит. Она молчит. Она ждёт. Ждёт, что он изменится. Ждёт, что всё наладится. Ждёт, что «медовый месяц» вернётся.

Но терпение – это не добродетель. Терпение – это ловушка. Терпение – это то, что держит вас в насилии. Терпение – это то, что не даёт вам уйти. Терпение – это то, что разрушает вас изнутри.

Она – ответственная.

Она привыкла брать ответственность за всех. За детей. За мужа. За дом. За работу. За родителей. Она – «опора». Она – «главная». Она – «та, на которой всё держится». И она несёт эту ответственность. Даже когда муж не помогает. Даже когда он кричит. Даже когда он унижает. Она всё равно несёт. Потому что она – ответственная. Потому что она – сильная. Потому что она – справится.

Но это – не ответственность. Это – гиперответственность. Это – иллюзия, что вы можете контролировать всё. Это – убеждение, что без вас всё рухнет. Это – то, что не даёт вам уйти. Потому что вы думаете: «А как же дети? А как же дом? А как же семья? Кто всё это будет делать, если я уйду?» И вы остаётесь. И вы продолжаете нести. И вы продолжаете терпеть. И вы продолжаете умирать.

Она – боится.

Она боится. Боится остаться одна. Боится, что не справится. Боится, что не выживет. Боится осуждения. Боится, что скажут: «Сама виновата». Боится, что скажут: «А ты уверена, что найдёшь лучше?» Боится, что скажут: «Дети должны жить с отцом». Боится, что скажут: «Ты разрушаешь семью». Боится, что скажут: «Ты эгоистка». Боится, что скажут: «Ты

плохая мать». Боится, что скажут: «Ты плохая жена». Боится. И поэтому остаётся. И поэтому терпит. И поэтому молчит.

Но страх – это не причина оставаться. Страх – это то, что нужно преодолеть. Страх – это то, что можно преодолеть. С поддержкой. С помощью. С временем. С любовью к себе.

Она – любит.

Она любит его. Она помнит, каким он был. Она помнит, каким он может быть. Она помнит «медовый месяц». Она помнит цветы. Она помнит комплименты. Она помнит объятия. Она помнит, как он смотрел на неё. Она помнит, как он говорил, что любит её. И она верит. Она верит, что он всё ещё там. Где-то глубоко. Под слоями гнева. Под слоями контроля. Под слоями насилия. Она верит, что он вернётся. Она верит, что он изменится. Она верит, что любовь победит.

Но любовь – это не насилие. Любовь – это не крик. Любовь – это не унижение. Любовь – это не контроль. Любовь – это не боль. Любовь – это не страх. Любовь – это уважение. Любовь – это безопасность. Любовь – это нежность. Любовь – это доверие. Любовь – это свобода.

Если вы любите его, но он не любит вас – это не любовь. Это – зависимость. Это – привязанность. Это – страх одиночества. Это – привычка. Это – то, что вы называете любовью, чтобы не сойти с ума. Но это – не любовь. И вы заслуживаете настоящей любви. Той, которая не делает вам больно. Той, которая не заставляет вас терпеть. Той, которая не разруша-

ет вас.

Она – надеется.

Она надеется. Надеется, что он изменится. Надеется, что всё наладится. Надеется, что «медовый месяц» вернётся. Надеется, что он поймёт. Надеется, что он увидит. Надеется, что он услышит. Надеется, что он остановится. Надеется. И поэтому остаётся. И поэтому терпит. И поэтому ждёт.

Но надежда – это не стратегия. Надежда – это не план. Надежда – это не изменение. Надежда – это то, что держит вас в клетке. Надежда – это то, что не даёт вам уйти. Надежда – это то, что позволяет насилию продолжаться. Потому что, пока вы надеетесь, вы ждёте. А пока вы ждёте, вы терпите. А пока вы терпите, вы умираете.

Этот портрет – он не для того, чтобы осудить. Он – для того, чтобы увидеть. Узнать. Понять. Принять. И, возможно, – изменить. Потому что, когда вы видите, когда вы узнаете, когда вы понимаете, – вы можете начать что-то менять. Медленно. Шаг за шагом. День за днём. С поддержкой. С помощью. С любовью к себе.

Почему общество поддерживает это молчание: «потерпи», «все так живут», «а ты уверена, что найдёшь лучше?»

Психологическое насилие – это не только проблема отдельных людей. Это – проблема общества. Потому что общество поддерживает это молчание. Общество учит нас терпеть. Общество учит нас молчать. Общество учит нас не вы-

носить сор из избы. Общество учит нас, что семья – это святое. Что брак – это навсегда. Что женщина должна терпеть. Что мужчина – это глава. Что насилие – это нормально. Что «все так живут». Что «у других ещё хуже».

Откуда берётся это молчание? Почему общество поддерживает насилие? Почему оно не защищает жертв? Почему оно обвиняет их?

Ответов много. И все они – сложные. И все они – болезненные. Но я хочу разобрать самые главные. Те, которые я вижу в своём кабинете. Те, которые я слышу от своих клиентов. Те, которые я сама когда-то слышала.

«Потерпи».

Это, пожалуй, самая распространённая фраза, которую слышит женщина, когда она пытается рассказать о насилии. «Потерпи». «Потерпи, это пройдёт». «Потерпи, он изменится». «Потерпи, все так живут». «Потерпи, ты же женщина». «Потерпи, ты же мать». «Потерпи, ты же жена». «Потерпи».

Это слово – «потерпи» – оно убивает. Оно убивает надежду. Оно убивает веру. Оно убивает желание бороться. Оно убивает желание уйти. Оно убивает желание жить. Потому что, когда вам говорят «потерпи», вам говорят: «Твоя боль – не важна. Твои чувства – не важны. Твоя жизнь – не важна. Ты должна терпеть. Ты должна молчать. Ты должна страдать. Потому что так надо. Потому что так принято. Потому что так живут все».

Но это – ложь. Это – ложь, которую общество говорит вам,

чтобы сохранить статус-кво. Чтобы не менять ничего. Чтобы не признавать проблему. Чтобы не брать ответственность. Чтобы не защищать вас. Чтобы не помогать вам. Чтобы не спасать вас.

Вы не должны терпеть. Вы не должны молчать. Вы не должны страдать. Вы имеете право на жизнь без насилия. Вы имеете право на любовь без боли. Вы имеете право на свободу без страха.

«Все так живут».

Это – ещё одна ложь. Это – ложь, которая обесценивает вашу боль. Это – ложь, которая говорит вам: «Твоя ситуация – не уникальна. Твоя боль – не особенная. Твои страдания – не важны. Потому что все так живут. Потому что все терпят. Потому что все страдают. Потому что это – норма. Потому что это – жизнь».

Но правда в том, что не все так живут. И даже если бы все так жили – это не делает это нормальным. Это не делает это правильным. Это не делает это приемлемым. Насилие – это не норма. Насилие – это не жизнь. Насилие – это насилие. И оно не становится менее разрушительным от того, что «все так живут».

И потом – кто эти «все»? Откуда вы знаете, что они так живут? Может быть, они просто молчат. Может быть, они просто терпят. Может быть, они просто страдают в одиночестве. Может быть, они просто не говорят. Может быть, они просто не показывают. Может быть, они просто играют роль.

Может быть, они просто выживают. Может быть, они просто умирают внутри. А вы думаете, что они «так живут». А вы думаете, что это – норма. А вы думаете, что вы – одна такая. А вы думаете, что с вами что-то не так.

Но с вами всё так. Это с ними что-то не так. Это с обществом что-то не так. Это с системой что-то не так. Это с насилием что-то не так. А с вами – всё так. Вы – нормальная. Вы – живая. Вы – достойная. Вы – заслуживаете большего.

«А ты уверена, что найдёшь лучше?»

Это – ещё одна ложь. Это – ложь, которая держит вас в насилии. Это – ложь, которая говорит вам: «Может быть, он не идеальный. Может быть, он кричит. Может быть, он унижает. Но, может быть, это – лучшее, что ты можешь найти. Может быть, ты не найдёшь лучше. Может быть, ты останешься одна. Может быть, ты будешь жалеть. Может быть, ты будешь страдать. Может быть, ты будешь умирать в одиночестве. Так что лучше терпи. Лучше молчи. Лучше оставайся. Потому что, может быть, это – лучшее, что у тебя есть».

Но это – ложь. Это – ложь, которую общество говорит вам, чтобы удержать вас в насилии. Чтобы не помогать вам. Чтобы не поддерживать вас. Чтобы не спасать вас. Чтобы не брать ответственность. Чтобы не менять систему.

Правда в том, что вы заслуживаете большего. Вы заслуживаете любви. Вы заслуживаете уважения. Вы заслуживаете безопасности. Вы заслуживаете нежности. Вы заслуживаете доверия. Вы заслуживаете свободы. Вы заслуживаете

жизни без насилия.

И даже если вы останетесь одна – это лучше, чем жить с абьюзером. Даже если вы не найдёте никого – это лучше, чем терпеть насилие. Даже если вам будет страшно – это лучше, чем жить в страхе каждый день. Даже если вам будет трудно – это лучше, чем умирать медленно. Даже если вы будете жалеть – это лучше, чем терять себя.

Потому что одиночество – это не приговор. Одиночество – это не конец. Одиночество – это не смерть. Одиночество – это возможность. Возможность узнать себя. Возможность полюбить себя. Возможность найти себя. Возможность начать новую жизнь. Возможность быть свободной.

Я знаю, что это – страшно. Я знаю, что это – трудно. Я знаю, что это – больно. Я знаю. Но я также знаю, что это – возможно. Я видела это. Сотни раз. В своём кабинете. В историях своих клиенток. В своей собственной жизни.

Вы можете уйти. Вы можете спасти себя. Вы можете начать новую жизнь. Вы можете быть счастливой. Вы можете быть свободной. Вы можете быть собой.

Потому что вы – достойны. Вы – важны. Вы – заслуживаете большего. И вы имеете право на жизнь без насилия.

2. Почему он так себя ведёт. Психология абьюзера

Абьюзер – не монстр из фильма ужасов

Когда мы слышим слово «абьюзер», в нашем воображении чаще всего возникает образ чудовища. Мы представляем себе мужчину с перекошенным от злобы лицом, с поднятой рукой, с криком, от которого дрожат стены. Мы представляем себе кого-то, кто выглядит как злодей из фильма ужасов. Кого-то, кого можно легко узнать. Кого-то, кого можно легко избежать. Кого-то, кто не похож на нас.

Но правда в том, что абьюзер – это не монстр. Он не выглядит как чудовище. Он не рычит. Он не пугает прохожих на улице. Он не носит табличку на лбу с надписью «абьюзер». Наоборот. Он может быть обаятельным. Он может быть успешным. Он может быть заботливым. Он может быть тем, кого все любят. Тем, кому все доверяют. Тем, кого ставят в пример.

Он может быть твоим мужем, который дарит тебе цветы на глазах у всех. Он может быть твоим парнем, который открывает тебе дверь машины. Он может быть твоим коллегой, который всегда готов помочь. Он может быть твоим соседом, который здоровается с тобой каждое утро. Он может

быть отцом твоих детей, который играет с ними в футбол по выходным. Он может быть тем, о ком твои подруги говорят: «Тебе так повезло!» Он может быть тем, о ком твоя мама говорит: «Береги его, таких сейчас мало». Он может быть тем, о ком ты сама когда-то думала: «Это мужчина моей мечты».

И именно это – самое страшное. Именно это делает психологическое насилие таким невидимым. Именно это позволяет ему продолжаться годами. Именно это заставляет женщину сомневаться: «Может быть, мне кажется? Может быть, я преувеличиваю? Может быть, я сама виновата? Ведь он же не всегда такой. Ведь он же хороший. Ведь он же меня любит».

Я помню одну свою клиентку. Её звали Анна. Она пришла ко мне с жалобами на постоянную тревогу, бессонницу, чувство пустоты. Она говорила: «Я не понимаю, что со мной происходит. У меня всё есть. У меня замечательный муж. Он успешный, заботливый, внимательный. Он дарит мне подарки. Он говорит мне комплименты. Он обеспечивает меня. Он хороший отец. Все мне завидуют. Все говорят, что мне повезло. Так почему же мне так плохо? Почему я чувствую себя пустой? Почему я не могу спать? Почему я плачу по ночам? Что со мной не так?»

Я слушала её и видела, как она сжимается внутри, когда говорит о муже. Её плечи были напряжены, голос дрожал, глаза были полны слёз. Она не понимала, что с ней происходит. Она не видела насилия. Она не слышала крика. Она

не чувствовала побоев. Она видела только хорошее. Только подарки. Только комплименты. Только «заботу».

Мы начали работать. Медленно, шаг за шагом. И постепенно Анна начала вспоминать. Она начала видеть. Она начала понимать. Она рассказала, как муж контролирует каждый её шаг. Как он проверяет её телефон. Как он запрещает ей видиться с подругами. Как он называет её «тупой» и «никчёмной», когда они наедине. Как он игнорирует её неделиями, если она «провинилась». Как он говорит ей, что она «сумасшедшая», когда она пытается говорить о своих чувствах. Как он убеждает её, что без него она пропадёт. Как он говорит ей, что она «никому не нужна, кроме него».

И тогда я спросила её: «Анна, а что бы вы сказали своей дочери, если бы она жила в таких отношениях?» Она задумалась. И вдруг её глаза наполнились слезами. Она сказала: «Я бы сказала ей: "Беги. Это насилие. Это не любовь"». И тогда я спросила: «А почему вы не говорите этого себе?»

Это был переломный момент. Анна впервые увидела, что то, что она считала «нормальным», было насилием. Она впервые увидела, что отсутствие синяков не означает отсутствие боли. Она впервые увидела, что её муж – не «заботливый», а абьюзер. И что она – не «счастливая жена», а жертва.

Я рассказываю эту историю не для того, чтобы напугать вас. Я рассказываю её для того, чтобы вы увидели: абьюзер – это не монстр. Это – человек. Это – мужчина. Это – тот, кто может быть обаятельным, успешным, заботливым на людях.

И именно это делает его таким опасным.

Три типа абьюзеров: «тиран», «жертва», «обаяшка»

Абьюзеры – не все одинаковые. Они бывают разными. Они используют разные стратегии. Они играют разные роли. Но всех их объединяет одно: они хотят контролировать. Они хотят власти. Они хотят подчинить вас. Они хотят разрушить вас.

Я выделяю три основных типа абьюзеров. Это не жёсткая классификация. Это не диагноз. Это – инструмент. Инструмент, который поможет вам увидеть. Понять. Назвать. И, возможно, – освободиться.

Тип первый. «Тиран»

Это – самый очевидный тип. Это – тот, кого мы представляем, когда слышим слово «абьюзер». Это – тот, кто кричит. Тот, кто угрожает. Тот, кто унижает. Тот, кто контролирует. Тот, кто правит.

«Тиран» не скрывает свою агрессию. Он не притворяется. Он не играет. Он просто делает то, что хочет. Он кричит, когда ему что-то не нравится. Он угрожает, когда чувствует, что теряет контроль. Он унижает, когда хочет поднять свою самооценку. Он контролирует, потому что боится потерять власть.

«Тиран» может быть физически агрессивным. Он может бить. Он может толкать. Он может хватать за руки. Он может угрожать ножом. Он может запирает вас в комнате. Но он может быть и «всего лишь» словесно агрессивным. Он может

кричать. Он может оскорблять. Он может унижать. Он может запугивать.

«Тиран» не скрывает своего насилия. Он не притворяется хорошим. Он не дарит подарки после взрыва. Он не извиняется. Он не обещает измениться. Он просто продолжает. Он просто делает то, что делает. И он не видит в этом проблемы. Он считает, что имеет право. Он считает, что он – главный. Он считает, что вы должны подчиняться.

С «тираном» всё «просто». Всё очевидно. Всё видно. Вы знаете, что это насилие. Вы знаете, что это неправильно. Вы знаете, что это опасно. Но вы всё равно остаётесь. Потому что боитесь. Потому что зависите. Потому что не знаете, куда идти. Потому что думаете, что не справитесь.

Тип второй. «Жертва»

Это – самый коварный тип. Это – тот, кто манипулирует через жалость. Это – тот, кто заставляет вас чувствовать себя виноватой. Это – тот, кто говорит: «Я так страдаю. Я так устал. Я так несчастен. А ты даже не помогаешь мне».

«Жертва» не кричит. «Жертва» не угрожает. «Жертва» не унижает. «Жертва» страдает. «Жертва» плачет. «Жертва» говорит о своей боли. «Жертва» говорит о своей усталости. «Жертва» говорит о своей несчастной жизни. И вы чувствуете себя виноватой. Вы чувствуете, что должны помочь. Вы чувствуете, что должны спасти. Вы чувствуете, что должны остаться.

«Жертва» может быть алкоголиком. «Жертва» может

быть наркоманом. «Жертва» может быть депрессивным. «Жертва» может быть неудачником. «Жертва» может быть «ребёнком», который не может позаботиться о себе. «Жертва» может быть «больным», который нуждается в уходе. «Жертва» может быть «слабым», который не может без вас.

И вы остаётесь. Вы спасаете. Вы помогаете. Вы терпите. Потому что вы думаете: «Он без меня пропадёт. Он не справится. Он умрёт. Я не могу его бросить. Я должна быть рядом. Я должна помочь. Я должна спасти».

Но правда в том, что «жертва» не хочет спастись. «Жертва» хочет, чтобы вы спасали. «Жертва» не хочет меняться. «Жертва» хочет, чтобы вы меняли свою жизнь ради него. «Жертва» не хочет брать ответственность. «Жертва» хочет, чтобы вы несли её за него. «Жертва» не хочет быть взрослым. «Жертва» хочет, чтобы вы были его мамой.

И вы становитесь мамой. Вы становитесь сиделкой. Вы становитесь психотерапевтом. Вы становитесь спасателем. Вы теряете себя. Вы истощаетесь. Вы выгораете. А «жертва» продолжает страдать. Потому что это – его роль. Это – его стратегия. Это – его способ контролировать вас.

Тип третий. «Обаяшка»

Это – самый опасный тип. Это – тот, кто контролирует через любовь и подарки. Это – тот, кто очаровывает. Это – тот, кто заставляет вас влюбиться. Это – тот, кого все любят. Это – тот, о ком все говорят: «Тебе так повезло!»

«Обаяшка» не кричит. «Обаяшка» не угрожает. «Обаяш-

ка» не страдает. «Обаяшка» дарит. «Обаяшка» любит. «Обаяшка» заботится. «Обаяшка» говорит комплименты. «Обаяшка» дарит цветы. «Обаяшка» открывает двери. «Обаяшка» делает всё, чтобы вы почувствовали себя особенной.

Но за этим – контроль. За этим – власть. За этим – насилие. «Обаяшка» дарит подарки, чтобы вы чувствовали себя обязанной. «Обаяшка» говорит комплименты, чтобы вы зависели от его одобрения. «Обаяшка» заботится, чтобы вы не могли без него жить. «Обаяшка» любит, чтобы вы не видели, что это – не любовь, а манипуляция.

«Обаяшка» может быть идеальным на людях. Он может быть заботливым мужем, любящим отцом, успешным профессионалом. Он может быть тем, кого все хвалят. Тем, кого все уважают. Тем, кого все ставят в пример. И вы не можете никому рассказать о том, что происходит дома. Потому что вам не поверят. Потому что все скажут: «Ты что, с ума сошла? Он же идеальный!» Потому что все скажут: «Ты сама виновата. Ты не ценишь то, что имеешь».

И вы остаётесь. Вы молчите. Вы терпите. Потому что не можете доказать. Потому что не можете объяснить. Потому что не можете поверить сами. Потому что вы тоже думаете: «Может быть, мне кажется? Может быть, я преувеличиваю? Может быть, я сама виновата? Ведь он же такой хороший».

Но правда в том, что «обаяшка» – не хороший. «Обаяшка» – абыюзер. Он просто умеет прятать своё насилие за улыбкой. Он умеет маскировать контроль за заботой. Он

умеет превращать любовь в оружие. И это делает его самым опасным. Потому что его не видно. Потому что его не слышно. Потому что его не распознают.

Корни поведения: детские травмы, усвоенные модели из семьи, потребность в контроле, страх близости, нарциссические черты

Почему он так себя ведёт? Почему он кричит? Почему он унижает? Почему он контролирует? Почему он не может любить? Почему он не может быть нормальным? Почему он не может быть таким, как все? Почему он не может быть тем, кем вы хотите его видеть?

Ответов много. И все они – сложные. И все они – болезненные. Но я хочу разобрать самые главные. Те, которые помогают понять. Не оправдать. Не простить. А понять. Потому что понимание – это первый шаг к освобождению. Не для него. Для вас.

Корень первый. Детские травмы

Абьюзеры – не рождаются. Абьюзеры – становятся. И чаще всего – в детстве. В той семье, где они росли. В тех отношениях, которые они видели. В той атмосфере, в которой они формировались.

Многие абьюзеры выросли в семьях, где насилие было нормой. Где отец бил мать. Где мать унижала отца. Где родители кричали друг на друга. Где детей наказывали физически. Где детей унижали. Где детей игнорировали. Где детей не любили.

Эти дети выросли с убеждением, что насилие – это нормально. Что так должно быть. Что так живут все. Что мужчина – это тот, кто контролирует. Что женщина – это та, кто подчиняется. Что любовь – это боль. Что близость – это опасность.

И когда они выросли, они повторили. Они стали теми, кого видели. Они стали теми, кого боялись. Они стали теми, кого ненавидели. Они стали абьюзерами. Потому что не знали другого. Потому что не умели иначе. Потому что не видели примера здоровых отношений.

Но это – не оправдание. Это – объяснение. Потому что многие люди, которые выросли в насилии, не становятся абьюзерами. Они выбирают другой путь. Они идут в терапию. Они работают над собой. Они учатся любить. Они учатся быть нормальными. Они выбирают не повторять. Они выбирают не передавать травму дальше. Они выбирают быть другими.

Абьюзер – выбирает насилие. Он выбирает контроль. Он выбирает власть. Он выбирает разрушать. Потому что это – проще. Потому что это – привычнее. Потому что это – работает. Потому что это – даёт ему то, что он хочет. И он не хочет меняться. Потому что ему не нужно. Потому что ему хорошо. Потому что ему удобно.

Корень второй. Усвоенные модели из семьи

Абьюзеры часто выросли в семьях, где были чёткие гендерные роли. Где мужчина – это «глава». Где мужчина – это

«добытчик». Где мужчина – это «хозяин». Где женщина – это «хранительница очага». Где женщина – это «обслуживающий персонал». Где женщина – это «собственность».

В таких семьях мальчиков учили, что они – главные. Что они – сильные. Что они – те, кто принимает решения. Что они – те, кто контролирует. Что они – те, кто имеет право. А девочек учили, что они – второстепенные. Что они – слабые. Что они – те, кто подчиняется. Что они – те, кто обслуживает. Что они – те, кто терпит.

И эти мальчики выросли с убеждением, что они имеют право на власть. Что они имеют право на контроль. Что они имеют право на насилие. Потому что так учили. Потому что так видели. Потому что так принято.

И когда они выросли, они нашли женщин, которые разделяют эти убеждения. Или женщин, которые не знают другого. Или женщин, которые боятся. Или женщин, которые зависят. Или женщин, которые любят. И они начали строить отношения по модели своей семьи. Они начали контролировать. Они начали кричать. Они начали унижать. Они начали насиловать. Потому что это – то, что они знают. Это – то, что они видели. Это – то, что они усвоили.

Корень третий. Потребность в контроле

Абьюзеры – это люди, которые боятся. Они боятся потерять контроль. Они боятся быть уязвимыми. Они боятся быть слабыми. Они боятся, что их увидят. Они боятся, что их отвергнут. Они боятся, что их бросят.

И чтобы справиться с этим страхом, они контролируют. Они контролируют вас. Они контролируют вашу жизнь. Они контролируют ваши мысли. Они контролируют ваши чувства. Они контролируют ваши действия. Они контролируют всё, что могут.

Потому что, когда они контролируют, они чувствуют себя в безопасности. Когда они контролируют, они чувствуют себя сильными. Когда они контролируют, они чувствуют себя важными. Когда они контролируют, они чувствуют, что они – есть. Что они – существуют. Что они – значимы.

Но контроль – это иллюзия. Это – не безопасность. Это – не сила. Это – не важность. Это – страх. Это – слабость. Это – пустота. И чем больше они контролируют, тем больше они боятся. И чем больше они боятся, тем больше они контролируют. Это – замкнутый круг. Это – ловушка. Это – тюрьма. Для вас. И для них.

Корень четвёртый. Страх близости

Абьюзеры боятся близости. Они боятся быть настоящими. Они боятся быть уязвимыми. Они боятся, что кто-то увидит их настоящими. Увидит их страх. Увидит их слабость. Увидит их боль. Увидит их пустоту.

И чтобы не допустить этой близости, они отталкивают. Они кричат. Они унижают. Они контролируют. Они изолируют. Они делают всё, чтобы вы не подошли слишком близко. Чтобы вы не увидели их настоящими. Чтобы вы не узнали их тайну. Чтобы вы не поняли, что они – не те, кем кажутся.

Потому что близость – это опасность. Близость – это уязвимость. Близость – это риск. Близость – это доверие. Близость – это любовь. А любовь – это то, чего они боятся больше всего. Потому что любовь – это то, что они не умеют. Любовь – это то, что они не знают. Любовь – это то, что они не чувствуют.

И поэтому они выбирают насилие. Насилие – это безопасно. Насилие – это привычно. Насилие – это то, что они знают. Насилие – это то, что они умеют. Насилие – это то, что не требует уязвимости. Не требует доверия. Не требует любви.

Корень пятый. Нарциссические черты

Многие абьюзеры имеют нарциссические черты. Они считают себя особенными. Они считают себя лучше других. Они считают, что им все должны. Они считают, что они имеют право на всё. Они считают, что они – центр вселенной. Они считают, что мир вращается вокруг них.

И когда что-то идёт не по их плану, они злятся. Когда кто-то не подчиняется, они наказывают. Когда кто-то не восхищается, они унижают. Когда кто-то не признаёт их величие, они разрушают.

Потому что нарцисс не может вынести, что он – не центр. Что он – не главный. Что он – не лучший. Что он – не особенный. Что он – обычный. Что он – как все. Что он – никто. И чтобы не столкнуться с этой ужасной правдой, он создаёт иллюзию. Он создаёт мир, где он – бог. Где он – царь. Где он – хозяин. Где он – всё. А вы – ничто. Вы – его слуга. Вы –

его собственность. Вы – его тень.

И он делает всё, чтобы удержать эту иллюзию. Он контролирует. Он манипулирует. Он насилует. Он разрушает. Потому что, если иллюзия рухнет, он рухнет вместе с ней. И он не может этого допустить. Потому что внутри него – пустота. Внутри него – ничего. Внутри него – только страх. И он заполняет эту пустоту вами. Вашей любовью. Вашим восхищением. Вашим подчинением. Вашей болью.

Почему он не меняется: насилие – это не «срыв», а стратегия

Одна из самых больших надежд, которая держит женщину в токсичных отношениях, – это надежда, что он изменится. Она думает: «Он просто устал. Он просто вспылил. Он просто не выспался. Он просто не понял. Он изменится. Я помогу ему. Я поддержу его. Я буду лучше. Я буду стараться. И он изменится. И всё наладится. И мы будем счастливы».

Но он не меняется. Проходят месяцы. Годы. Десятилетия. А он не меняется. Он продолжает кричать. Он продолжает унижать. Он продолжает контролировать. Он продолжает насиловать. И вы продолжаете ждать. И вы продолжаете верить. И вы продолжаете терпеть. И вы продолжаете умирать.

Почему он не меняется? Почему он не хочет меняться? Почему он не может меняться?

Ответ простой и болезненный: потому что насилие – это не «срыв». Это – стратегия. Это – не случайность. Это – не потеря контроля. Это – контроль. Это – способ получить то,

что он хочет. Это – способ управлять вами. Это – способ держать вас в подчинении.

Насилие работает. Оно даёт ему то, что он хочет. Оно даёт ему власть. Оно даёт ему контроль. Оно даёт ему ощущение важности. Оно даёт ему чувство, что он – главный. Что он – сильный. Что он – бог.

Зачем ему меняться? Зачем ему отказываться от того, что работает? Зачем ему отказываться от власти? Зачем ему отказываться от контроля? Зачем ему отказываться от того, что делает его счастливым?

Он не меняется, потому что ему не нужно меняться. Ему хорошо. Ему удобно. Ему комфортно. Он получает то, что хочет. Он получает вас. Вашу любовь. Ваше восхищение. Ваше подчинение. Вашу боль. Вашу жизнь.

И если вы попытаетесь уйти, он не изменится. Он станет хуже. Он будет бороться. Он будет манипулировать. Он будет угрожать. Он будет делать всё, чтобы вернуть вас. Потому что вы – его собственность. Вы – его игрушка. Вы – его источник власти. И он не отдаст вас просто так.

И если вы останетесь, он тоже не изменится. Он будет продолжать. Он будет кричать. Он будет унижать. Он будет контролировать. Он будет насиловать. Потому что это – то, что он делает. Это – то, что он умеет. Это – то, что он выбирает.

Единственный способ изменить эту ситуацию – это изменить себя. Не его. Себя. Ваше отношение. Ваши границы. Вашу жизнь. Ваш выбор. Вы не можете изменить его. Но вы

можете изменить себя. Вы можете уйти. Вы можете спасти себя. Вы можете начать новую жизнь. Без него. Без насилия. Без боли. Без страха.

Я знаю, что это – страшно. Я знаю, что это – трудно. Я знаю, что это – больно. Я знаю. Но я также знаю, что это – возможно. И я знаю, что это – необходимо. Потому что, пока вы ждёте, что он изменится, вы умираете. Медленно. Но верно. День за днём. Год за годом. Пока не останется ничего. Пока не останется только пустота.

Цикл насилия: нарастание напряжения → взрыв → «медовый месяц» → снова напряжение

Насилие – это не хаос. Насилие – это система. Насилие – это цикл. Цикл, который повторяется снова и снова. Цикл, который держит вас в ловушке. Цикл, который не даёт вам уйти.

Этот цикл состоит из четырёх фаз. Каждая фаза имеет свои особенности. Каждая фаза имеет свою цель. Каждая фаза имеет свою роль. И все они вместе создают систему, которая разрушает вас.

Фаза первая. Нарастание напряжения

Это – начало цикла. Это – фаза, когда всё вроде бы нормально. Но вы чувствуете, что что-то не так. Вы чувствуете, что он напряжён. Вы чувствуете, что он раздражён. Вы чувствуете, что он чем-то недоволен.

Он может молчать. Он может быть холодным. Он может быть отстранённым. Он может вздыхать. Он может закаты-

вать глаза. Он может делать замечания. Он может критиковать. Он может обесценивать.

Вы не понимаете, что происходит. Вы не понимаете, почему он такой. Вы не понимаете, что вы сделали не так. Вы начинаете ходить на цыпочках. Вы начинаете предугадывать его настроение. Вы начинаете избегать конфликтов. Вы начинаете делать всё, чтобы он не злился. Вы начинаете молчать. Вы начинаете терпеть. Вы начинаете ждать.

Эта фаза может длиться дни. Недели. Месяцы. Всё зависит от него. От его настроения. От его стресса. От его триггеров. От его жизни. От его работы. От его детства. От его травм. От всего, что не имеет к вам отношения.

Но вы думаете, что это – ваша вина. Вы думаете, что вы что-то сделали. Вы думаете, что вы недостаточно стараетесь. Вы думаете, что вы – плохая. Вы думаете, что вы должны быть лучше. Вы думаете, что вы должны исправить. Вы думаете, что вы должны спасти.

Фаза вторая. Взрыв

Это – кульминация цикла. Это – фаза, когда напряжение достигает пика. Это – фаза, когда происходит насилие. Это – фаза, когда он кричит. Когда он унижает. Когда он угрожает. Когда он бьёт. Когда он насилует.

Взрыв может быть разным. Он может быть словесным. Он может быть физическим. Он может быть сексуальным. Он может быть экономическим. Он может быть любым. Но он всегда – насилие. Он всегда – боль. Он всегда – страх.

Вы в шоке. Вы в боли. Вы в страхе. Вы не понимаете, что произошло. Вы не понимаете, как это случилось. Вы не понимаете, почему это происходит с вами. Вы не понимаете, что вы сделали не так. Вы не понимаете, как это остановить.

И в этот момент вы готовы на всё. Вы готовы уйти. Вы готовы позвонить в полицию. Вы готовы рассказать всем. Вы готовы бороться. Вы готовы спастись.

Но потом – потом наступает следующая фаза.

Фаза третья. «Медовый месяц»

Это – самая коварная фаза. Это – фаза, которая держит вас в отношениях. Это – фаза, которая не даёт вам уйти. Это – фаза, которая заставляет вас верить, что всё изменится.

После взрыва он меняется. Он становится другим. Он становится тем, кем вы его полюбили. Он становится добрым. Он становится заботливым. Он становится любящим. Он становится нежным.

Он извиняется. Он плачет. Он говорит, что не хотел. Он говорит, что не сдержался. Он говорит, что это больше не повторится. Он говорит, что любит вас. Он говорит, что не может без вас. Он говорит, что умрёт, если вы уйдёте.

Он дарит подарки. Он дарит цветы. Он дарит украшения. Он дарит поездки. Он дарит всё, что вы хотите. Он делает всё, чтобы загладить свою вину. Он делает всё, чтобы вернуть вас. Он делает всё, чтобы вы остались.

И вы верите. Вы прощаете. Вы остаётесь. Вы думаете: «Он изменился. Он понял. Он больше не будет. Это был по-

следний раз. Теперь всё будет по-другому. Теперь мы будем счастливы».

Но это – иллюзия. Это – часть цикла. Это – затишье перед бурей. Это – «медовый месяц». И он закончится. И напряжение снова начнёт нарастать. И снова произойдёт взрыв. И снова будет «медовый месяц». И так – по кругу. Снова и снова. Год за годом.

Фаза четвёртая. Снова напряжение

«Медовый месяц» заканчивается. Он снова начинает напрягаться. Он снова начинает раздражаться. Он снова начинает быть недовольным. Он снова начинает кричать. Он снова начинает унижать. Он снова начинает контролировать. И цикл повторяется.

Этот цикл – он как наркотик. Он как зависимость. Вы ждёте «медового месяца». Вы живёте ради «медового месяца». Вы терпите взрывы ради «медового месяца». Вы остаётесь ради «медового месяца». Потому что «медовый месяц» – это то, что даёт вам надежду. Это то, что даёт вам силы. Это то, что даёт вам иллюзию, что всё не так плохо. Что он – не всегда такой. Что он может быть хорошим. Что он любит вас.

Но «медовый месяц» – это не любовь. Это – манипуляция. Это – способ удержать вас. Это – способ не дать вам уйти. Это – способ продолжить насилие. Потому что, если бы не было «медового месяца», вы бы ушли. Но «медовый месяц» есть. И вы остаётесь. И вы терпите. И вы умираете. Медленно. Но верно.

Почему женщина остаётся: надежда на «медовый месяц», чувство вины, страх, экономическая зависимость, изоляция, стыд

Почему женщина остаётся? Почему она терпит? Почему она не уходит? Почему она не спасает себя? Почему она продолжает жить в насилии? Почему она продолжает умирать?

Это – самый частый вопрос, который я слышу. От подруг. От родственников. От общества. От самой себя. И это – самый болезненный вопрос. Потому что ответ на него – сложный. И потому что ответ на него – не про слабость. Не про глупость. Не про неспособность. А про систему. Про цикл. Про ловушку.

Я хочу разобрать самые главные причины, по которым женщина остаётся. Не для того, чтобы осудить. Не для того, чтобы оправдать. А для того, чтобы понять. Для того, чтобы увидеть. Для того, чтобы перестать винить себя.

Причина первая. Надежда на «медовый месяц»

Она остаётся, потому что помнит «медовый месяц». Она помнит, каким он был. Она помнит, каким он может быть. Она помнит цветы. Она помнит комплименты. Она помнит объятия. Она помнит, как он смотрел на неё. Она помнит, как он говорил, что любит её.

И она ждёт. Она ждёт, что «медовый месяц» вернётся. Она ждёт, что он снова станет таким. Она ждёт, что он изменится. Она ждёт, что всё наладится. Она ждёт. И поэтому остаётся. И поэтому терпит. И поэтому страдает.

Но «медовый месяц» – это не любовь. Это – часть цикла. Это – манипуляция. Это – способ удержать её. И он не вернётся. Или вернётся. Но ненадолго. А потом снова будет взрыв. И снова будет «медовый месяц». И так – по кругу.

Причина вторая. Чувство вины

Она остаётся, потому что чувствует себя виноватой. Она думает: «Я сама виновата. Я его спровоцировала. Я недостаточно стараюсь. Я плохая жена. Я плохая мать. Я плохая женщина. Я не заслуживаю лучшего. Я не заслуживаю любви. Я не заслуживаю счастья».

Это чувство вины – оно не её. Оно – его. Он вложил его в неё. Он убедил её, что она – виновата. Он убедил её, что она – причина его насилия. Он убедил её, что если бы она была лучше, он бы не кричал. Он бы не унижал. Он бы не бил.

Но это – ложь. Это – ложь, которую он говорит, чтобы не брать ответственность. Это – ложь, которую он говорит, чтобы контролировать её. Это – ложь, которую он говорит, чтобы она осталась. Потому что, если она чувствует себя виноватой, она не уйдёт. Она будет стараться. Она будет исправлять. Она будет терпеть.

Но она не виновата. Она не причина его насилия. Она не провоцирует его. Она не заслуживает этого. Она – не плохая. Она – хорошая. Она – достойная. Она – заслуживает любви. Она – заслуживает счастья. Она – заслуживает жизни без насилия.

Причина третья. Страх

Она остаётся, потому что боится. Боится остаться одна. Боится, что не справится. Боится, что не выживет. Боится осуждения. Боится, что скажут: «Сама виновата». Боится, что скажут: «А ты уверена, что найдёшь лучше?» Боится, что скажут: «Дети должны жить с отцом». Боится, что скажут: «Ты разрушаешь семью». Боится, что скажут: «Ты эгоистка». Боится, что скажут: «Ты плохая мать». Боится, что скажут: «Ты плохая жена». Боится. И поэтому остаётся. И поэтому терпит. И поэтому молчит.

Но страх – это не причина оставаться. Страх – это то, что нужно преодолеть. Страх – это то, что можно преодолеть. С поддержкой. С помощью. С временем. С любовью к себе.

Причина четвёртая. Экономическая зависимость

Она остаётся, потому что зависит от него материально. У неё нет денег. У неё нет работы. У неё нет жилья. У неё нет ресурсов. Она не знает, как она будет жить без него. Она не знает, как она будет платить за квартиру. Она не знает, как она будет кормить детей. Она не знает, как она будет выживать.

Экономическая зависимость – это одна из самых мощных привязей. Это – то, что не даёт женщине уйти. Это – то, что заставляет её терпеть. Это – то, что делает её уязвимой. Потому что, если она уйдёт, она останется без средств к существованию. И она боится. И она остаётся. И она терпит.

Но экономическая зависимость – это не приговор. Это – проблема, которую можно решить. Медленно. Шаг за шагом.

С поддержкой. С помощью. С ресурсами. С планом. С верой в себя.

Причина пятая. Изоляция

Она остаётся, потому что изолирована. Он отрезал её от мира. Он запретил ей видеться с подругами. Он запретил ей общаться с семьёй. Он запретил ей ходить на работу. Он запретил ей выходить из дома. Он запретил ей иметь свою жизнь.

И она осталась одна. Без поддержки. Без опоры. Без связи с миром. И она стала полностью зависимой от него. И она стала верить, что без него она пропадёт. И она стала верить, что он – единственный, кто у неё есть. И она стала верить, что она не может без него.

Но изоляция – это не реальность. Это – иллюзия. Это – то, что он создал. Это – то, что он внушил. Это – то, что он сделал, чтобы контролировать её. И она может разрушить эту изоляцию. Она может восстановить связи. Она может найти поддержку. Она может найти помощь. Она может найти людей, которые её любят. Она может найти людей, которые её поддержат. Она может найти людей, которые помогут ей уйти.

Причина шестая. Стыд

Она остаётся, потому что стыдится. Стыдится того, что с ней происходит. Стыдится того, что она терпит. Стыдится того, что она не уходит. Стыдится того, что она позволяет себя унижать. Стыдится того, что она позволяет себя бить.

Стыдится того, что она позволяет себя насилловать.

И она молчит. Она не рассказывает. Она не просит о помощи. Она не ищет поддержки. Потому что боится, что её осудят. Что её пожалеют. Что её отвергнут. Что её будут считать слабой. Что её будут считать глупой. Что её будут считать виноватой.

Но стыд – это не её. Это – его. Он должен стыдиться. Он должен стыдиться того, что он делает. Он должен стыдиться того, что он кричит. Он должен стыдиться того, что он унижает. Он должен стыдиться того, что он контролирует. Он должен стыдиться того, что он насилует. Он должен стыдиться. Не она.

Она – не должна стыдиться. Она – не виновата. Она – не слабая. Она – не глупая. Она – жертва. Она – выжившая. Она – та, кто справляется. Она – та, кто борется. Она – та, кто ищет выход. Она – та, кто достойна поддержки. Она – та, кто достойна помощи. Она – та, кто достойна любви. Она – та, кто достойна жизни без насилия.

Важно: понять его – не значит оправдать

Я хочу закончить эту главу очень важной мыслью. Мыслью, которую я хочу, чтобы вы запомнили. Мыслью, которую я хочу, чтобы вы унесли с собой.

Понять его – не значит оправдать.

Я рассказала вам о том, почему он так себя ведёт. О его детских травмах. О его усвоенных моделях. О его потребности в контроле. О его страхе близости. О его нарциссических

чертах. О его стратегии. О его цикле. О его манипуляциях.

Но это – не оправдание. Это – объяснение. Объяснение нужно не для него. Объяснение нужно для вас. Чтобы вы поняли, что это – не ваша вина. Чтобы вы поняли, что вы не можете его изменить. Чтобы вы поняли, что вы не должны его спасать. Чтобы вы поняли, что вы имеете право уйти. Чтобы вы перестали винить себя. Чтобы вы перестали думать, что вы – причина. Чтобы вы перестали думать, что вы – недостаточно хороши. Чтобы вы перестали думать, что вы – заслуживаете это.

Понять его – это не про прощение. Это не про принятие. Это не про оправдание. Это про освобождение. Освобождение от чувства вины. Освобождение от иллюзии, что вы можете его изменить. Освобождение от надежды, что он изменится. Освобождение от ловушки, что вы должны его спасать. Освобождение от убеждения, что вы – причина его насилия.

Понять его – это про то, чтобы вернуть себе себя. Чтобы вернуть себе свою правду. Чтобы вернуть себе свою боль. Чтобы вернуть себе свою жизнь.

Потому что вы – не виноваты. Вы – не причина. Вы – не недостаточно хороши. Вы – не заслуживаете это. Вы – не должны терпеть. Вы – не должны молчать. Вы – не должны страдать. Вы – не должны умирать.

Вы – достойны. Вы – важны. Вы – заслуживаете большего. Вы – имеете право на жизнь без насилия. Вы – имеете право

на любовь без боли. Вы – имеете право на свободу без страха.

Потому что вы – достойны. Вы – важны. Вы – заслуживаете большего. И вы имеете право на жизнь без насилия.

3. Что чувствует женщина. Эмоциональные качели

Хроническая тревога: «что я сделаю не так сегодня?», «какое у него будет настроение?»

Ты просыпаешься утром. Ещё до того, как открыть глаза. Ещё до того, как встать с кровати. И первая мысль, которая приходит в голову, – не «доброе утро», не «какой сегодня день», не «что я хочу на завтрак». Первая мысль – это вопрос. Тревожный. Ледяной. Знакомый.

«Какое у него сегодня настроение?»

Ты открываешь глаза. Ты смотришь на него. Он ещё спит. Или уже встал. Или смотрит в телефон. И ты пытаешься прочитать. По лицу. По дыханию. По движениям. По чему угодно. Ты пытаешься понять. Ты пытаешься предугадать. Ты пытаешься подготовиться.

Потому что от этого зависит всё. От этого зависит твой день. От этого зависит твоё настроение. От этого зависит твоя жизнь. Если он в хорошем настроении – день будет нормальным. Если он в плохом – день будет адом. Если он раздражён – ты будешь ходить на цыпочках. Если он зол – ты будешь терпеть. Если он молчит – ты будешь гадать. Если он кричит – ты будешь плакать.

И ты начинаешь. Ты начинаешь анализировать. Ты начинаешь просчитывать. Ты начинаешь предугадывать. Ты начинаешь готовиться. Ты готовишь завтрак так, как он любит. Ты одеваешься так, как он одобряет. Ты говоришь так, как он хочет. Ты делаешь всё, чтобы он не злился. Ты делаешь всё, чтобы он не кричал. Ты делаешь всё, чтобы он не унижал.

Ты ходишь на цыпочках. Ты говоришь шёпотом. Ты дышишь тихо. Ты стараешься быть незаметной. Ты стараешься быть удобной. Ты стараешься быть идеальной. Ты стараешься быть той, кем он хочет тебя видеть. Потому что, если ты будешь идеальной, он не будет злиться. Если ты будешь удобной, он не будет кричать. Если ты будешь незаметной, он не будет тебя унижать.

Но это не работает. Это никогда не работает. Потому что его настроение – это не про тебя. Это – про него. Это – про его работу. Это – про его стресс. Это – про его детство. Это – про его травмы. Это – про его жизнь. Это – про всё, что не имеет к тебе отношения. Но ты думаешь, что это – твоя вина. Ты думаешь, что ты что-то сделала. Ты думаешь, что ты недостаточно стараешься. Ты думаешь, что ты – плохая.

И ты начинаешь чувствовать тревогу. Хроническую. Постоянную. Ту, которая живёт в твоём теле. Ту, которая не даёт тебе спать. Ту, которая не даёт тебе дышать. Ту, которая не даёт тебе жить.

Тревога – это не просто волнение. Это – не просто беспокойство. Это – состояние. Это – образ жизни. Это – то, что

становится твоим фоном. Ты не помнишь, когда ты не была тревожной. Ты не помнишь, когда ты не боялась. Ты не помнишь, когда ты не ждала. Ты не помнишь, когда ты не готовилась.

Твоё тело всегда в напряжении. Твои плечи всегда подняты. Твоя челюсть всегда сжата. Твой живот всегда сжат. Твоё дыхание всегда поверхностное. Твоё сердце всегда колотится. Твои руки всегда дрожат. Ты всегда на чеку. Ты всегда готова. Ты всегда ждёшь.

Ты ждёшь взрыва. Ты ждёшь крика. Ты ждёшь унижения. Ты ждёшь боли. Ты ждёшь всего, что ты знаешь. Ты ждёшь всего, что ты боишься. Ты ждёшь всего, что ты не можешь предотвратить. Ты ждёшь.

И это ожидание – оно убивает тебя. Медленно. Но верно. День за днём. Час за часом. Минута за минутой. Потому что ты не живёшь. Ты выживаешь. Ты не дышишь. Ты задышаешься. Ты не существуешь. Ты функционируешь.

Я помню одну свою клиентку. Её звали Елена. Она пришла ко мне с жалобами на постоянную тревогу, бессонницу, панические атаки. Она говорила: «Я не могу расслабиться. Я не могу спать. Я не могу есть. Я не могу дышать. Я постоянно жду, что что-то случится. Что он взорвётся. Что он закричит. Что он меня ударит. Я не знаю, что я сделаю не так. Я не знаю, что его разозлит. Я не знаю, как это предотвратить. Я просто жду. И это ожидание – оно убивает меня».

Мы начали работать. Медленно, шаг за шагом. И посте-

пенно Елена начала понимать. Она начала видеть. Она начала осознавать, что её тревога – это не про неё. Это – про него. Это – про его насилие. Это – про его непредсказуемость. Это – про его жестокость.

Её тревога – это была нормальная реакция на ненормальную ситуацию. Её тело кричало: «Опасность! Беги! Спасайся!» Её психика пыталась защитить её. Её мозг пытался предугадать. Её сердце пыталось подготовиться. Но она не могла убежать. Не могла спастись. Не могла предотвратить. И поэтому она просто ждала. И тревога становилась её жизнью.

Я хочу, чтобы вы знали. Ваша тревога – это не ваша слабость. Это – ваша защита. Это – ваш сигнал. Это – ваше тело, которое говорит вам: «Ты в опасности. Ты не в безопасности. Ты не можешь расслабиться. Потому что, если ты расслабишься, ты умрёшь».

Но вы не умрёте. Вы можете выжить. Вы можете спастись. Вы можете уйти. Вы можете начать новую жизнь. Без тревоги. Без страха. Без ожидания. Без него.

Чувство вины: «я сама виновата», «я его спровоцировала», «я недостаточно стараюсь»

Чувство вины – это, пожалуй, самое разрушительное чувство, которое живёт в женщине, подвергающейся психологическому насилию. Оно проникает в каждую клетку её тела. Оно звучит в каждой её мысли. Оно отравляет каждое её чувство.

«Я сама виновата». «Я его спровоцировала». «Я недостаточно стараюсь». «Я плохая жена». «Я плохая мать». «Я плохая женщина». «Я не заслуживаю лучшего». «Я не заслуживаю любви». «Я не заслуживаю счастья».

Эти фразы – они звучат в голове постоянно. Они – как фон. Они – как радиация. Они – как яд. Они разрушают вас изнутри. Они убивают вас медленно. Они не дают вам дышать. Они не дают вам жить.

Откуда берётся это чувство вины? Почему вы чувствуете себя виноватой? Почему вы думаете, что вы – причина? Почему вы думаете, что вы – недостаточно хороши? Почему вы думаете, что вы заслуживаете это?

Ответ простой и болезненный: вас убедили. Он убедил вас. Он говорил вам это каждый день. Он говорил вам, что вы – виноваты. Он говорил вам, что вы – причина. Он говорил вам, что вы – недостаточно стараетесь. Он говорил вам, что вы – плохая. И вы поверили. Потому что он говорил это так уверенно. Потому что он говорил это так долго. Потому что он – единственный, кто говорил вам это. А голос извне – голоса друзей, родителей, коллег – заглушались стенами вашего дома.

Он говорил: «Ты сама меня довела». И вы верили. Он говорил: «Если бы ты была лучше, я бы не кричал». И вы верили. Он говорил: «Ты – причина всех моих проблем». И вы верили. Он говорил: «Ты – никчёмная». И вы верили. Он говорил: «Ты – сумасшедшая». И вы верили. Он говорил: «Ты

– никто». И вы верили.

Вы верили, потому что он был вашим мужем. Потому что он был отцом ваших детей. Потому что он был человеком, которого вы любили. Потому что он был человеком, которому вы доверяли. Потому что он был человеком, который, как вы думали, желал вам добра.

Но он не желал вам добра. Он желал власти. Он желал контроля. Он желал, чтобы вы чувствовали себя виноватой. Потому что, если вы чувствуете себя виноватой, вы не уйдёте. Вы будете стараться. Вы будете исправлять. Вы будете терпеть. Вы будете оставаться.

Чувство вины – это его инструмент. Это его оружие. Это его способ удержать вас. И он использует его мастерски. Он использует его каждый день. Он использует его каждую минуту. Он использует его, чтобы разрушить вас.

Я помню одну свою клиентку. Её звали Ольга. Она пришла ко мне с жалобами на постоянное чувство вины. Она говорила: «Я чувствую себя виноватой за всё. За то, что он кричит. За то, что он унижает. За то, что он контролирует. За то, что он не помогает. За то, что дети несчастны. За то, что я устала. За то, что я не могу больше. Я чувствую себя виноватой за то, что я – плохая жена. За то, что я – плохая мать. За то, что я – плохая женщина. Я чувствую себя виноватой за то, что я вообще существую».

Мы начали работать. Медленно, шаг за шагом. И постепенно Ольга начала понимать. Она начала видеть. Она нача-

ла осознавать, что её чувство вины – это не её. Это – его. Это – то, что он вложил в неё. Это – то, что он внушил ей. Это – то, что он использовал, чтобы контролировать её.

И тогда я спросила её: «Ольга, а что бы вы сказали своей дочери, если бы она чувствовала себя виноватой за то, что её муж кричит на неё?» Она задумалась. И вдруг её глаза наполнились слезами. Она сказала: «Я бы сказала ей: "Ты не виновата. Это он. Это его проблема. Ты не причина. Ты не заслуживаешь этого"». И тогда я спросила: «А почему вы не говорите этого себе?»

Это был переломный момент. Ольга впервые увидела, что её чувство вины – это ложь. Она впервые увидела, что она – не причина. Она впервые увидела, что она – не виновата. Она впервые увидела, что она заслуживает большего.

Я хочу, чтобы вы знали. Вы не виноваты. Вы не причина. Вы не заслуживаете это. Вы не провоцируете его. Вы не недостаточно стараетесь. Вы – не плохая. Вы – хорошая. Вы – достойная. Вы – заслуживаете любви. Вы – заслуживаете счастья. Вы – заслуживаете жизни без насилия.

Стыд: «если кто-то узнает, что происходит дома, я умру от стыда»

Стыд – это ещё одно чувство, которое живёт в женщине, подвергающейся психологическому насилию. Оно тихое. Оно незаметное. Оно глубокое. Но оно – разрушительное. Оно – смертельное. Оно – то, что не даёт вам рассказать. Не даёт вам попросить о помощи. Не даёт вам уйти.

«Если кто-то узнает, что происходит дома, я умру от стыда». «Если кто-то узнает, что он кричит на меня, я сгорю со стыда». «Если кто-то узнает, что он унижает меня, я не смогу смотреть людям в глаза». «Если кто-то узнает, что я терплю, я буду чувствовать себя ничтожеством». «Если кто-то узнает, что я не ухожу, я буду чувствовать себя слабой». «Если кто-то узнает, что я позволяю себя так обращаться, я буду чувствовать себя виноватой».

Стыд – это не просто неловкость. Это – не просто смущение. Это – чувство, что ты – плохая. Что ты – неправильная. Что ты – недостойная. Что ты – никчёмная. Что ты – та, с которой что-то не так. Что ты – та, кто заслуживает это. Что ты – та, кто должна стыдиться.

И ты молчишь. Ты не рассказываешь. Ты не просишь о помощи. Ты не ищешь поддержки. Ты не обращаешься к специалистам. Ты не звонишь подругам. Ты не говоришь родителям. Ты не пишешь в группы поддержки. Ты просто молчишь. И стыд растёт. И стыд душит. И стыд убивает.

Откуда берётся этот стыд? Почему вы стыдитесь? Почему вы думаете, что вы – плохая? Почему вы думаете, что вы – неправильная? Почему вы думаете, что вы должны стыдиться?

Ответ простой и болезненный: общество. Общество учит нас стыдиться. Общество учит нас, что насилие – это стыдно. Что быть жертвой – это стыдно. Что терпеть – это стыдно. Что не уходить – это стыдно. Что рассказывать – это стыдно.

Что просить о помощи – это стыдно.

Общество говорит: «Сама виновата». Общество говорит: «А ты уверена, что найдёшь лучше?» Общество говорит: «Дети должны жить с отцом». Общество говорит: «Ты разрушаешь семью». Общество говорит: «Ты эгоистка». Общество говорит: «Ты плохая мать». Общество говорит: «Ты плохая жена». Общество говорит: «Ты должна терпеть». Общество говорит: «Ты должна молчать». Общество говорит: «Ты должна страдать».

И вы верите. Вы верите, потому что вы слышите это везде. От родителей. От друзей. От коллег. От соседей. От телевизора. От интернета. От книг. От фильмов. От всего. И вы начинаете стыдиться. Вы начинаете прятаться. Вы начинаете молчать.

Но правда в том, что стыд – это не ваш. Это – его. Он должен стыдиться. Он должен стыдиться того, что он делает. Он должен стыдиться того, что он кричит. Он должен стыдиться того, что он унижает. Он должен стыдиться того, что он контролирует. Он должен стыдиться того, что он насилует. Он должен стыдиться. Не вы.

Вы – не должны стыдиться. Вы – не виноваты. Вы – не слабая. Вы – не глупая. Вы – не плохая. Вы – жертва. Вы – выжившая. Вы – та, кто справляется. Вы – та, кто борется. Вы – та, кто ищет выход. Вы – та, кто достойна поддержки. Вы – та, кто достойна помощи. Вы – та, кто достойна любви. Вы – та, кто достойна жизни без насилия.

Потеря себя: «я не знаю, чего я хочу», «я не помню, какая я была раньше»

Одна из самых больших трагедий психологического насилия – это потеря себя. Вы так долго жили в тени другого человека. Вы так долго делали то, что он хочет. Вы так долго говорили то, что он хочет. Вы так долго чувствовали то, что он хочет. Вы так долго были тем, кем он хочет. Что вы забыли, кто вы есть.

«Я не знаю, чего я хочу». «Я не знаю, что мне нравится». «Я не знаю, что мне не нравится». «Я не знаю, что я люблю». «Я не знаю, что я ненавижу». «Я не знаю, кто я». «Я не помню, какая я была раньше». «Я не помню, что я любила делать». «Я не помню, что приносило мне радость». «Я не помню, что делало меня счастливой». «Я не помню себя».

Это – потеря идентичности. Это – потеря себя. Это – потеря души. Вы становитесь функцией. Вы становитесь тенью. Вы становитесь роботом. Вы делаете, что нужно. Вы говорите, что нужно. Вы улыбаетесь, когда нужно. Вы терпите, когда нужно. Вы молчите, когда нужно. Но внутри вас – пустота. Внутри вас – ничто. Внутри вас – только эхо того, кем вы когда-то были.

Как это происходит? Как вы теряете себя?

Вы теряете себя, потому что он не даёт вам быть собой. Он не даёт вам иметь свои желания. Он не даёт вам иметь свои чувства. Он не даёт вам иметь свои мысли. Он не даёт вам иметь свою жизнь.

Он говорит: «Ты не хочешь этого». Он говорит: «Ты не любишь это». Он говорит: «Ты не думаешь так». Он говорит: «Ты не чувствуешь это». Он говорит: «Ты не можешь это». Он говорит: «Ты не должна это». Он говорит: «Ты – неправильная». Он говорит: «Ты – не такая». Он говорит: «Ты – не я».

И вы верите. Вы верите, потому что он говорит это так уверенно. Вы верите, потому что он говорит это так долго. Вы верите, потому что вы уже не помните, что вы чувствовали. Вы уже не помните, что вы хотели. Вы уже не помните, кем вы были.

И вы начинаете жить его жизнью. Вы начинаете хотеть то, что он хочет. Вы начинаете любить то, что он любит. Вы начинаете думать то, что он думает. Вы начинаете чувствовать то, что он чувствует. Вы начинаете быть тем, кем он хочет вас видеть. Но вы больше не вы. Вы – его отражение. Вы – его проекция. Вы – его собственность.

Я помню одну свою клиентку. Её звали Мария. Она пришла ко мне с жалобами на чувство пустоты, потерю смысла, неспособность чувствовать. Она говорила: «Я не знаю, кто я. Я не знаю, чего я хочу. Я не знаю, что мне нравится. Я не знаю, что я люблю. Я не помню, какая я была раньше. Я не помню, что приносило мне радость. Я не помню, что делало меня счастливой. Я просто существую. Я просто функционирую. Я просто выживаю».

Мы начали работать. Медленно, шаг за шагом. И посте-

пенно Мария начала вспоминать. Она начала видеть. Она начала осознавать, что она потеряла себя. Она потеряла себя в его насилии. Она потеряла себя в его контроле. Она потеряла себя в его требованиях. Она потеряла себя в его ожиданиях. Она потеряла себя в его жизни.

И тогда я спросила её: «Мария, а что бы вы хотели делать, если бы никто не осуждал вас?» Она задумалась. И вдруг её глаза наполнились слезами. Она сказала: «Я хотела бы рисовать. Я любила рисовать в детстве. Но он сказал, что это глупо. Что это бесполезно. Что это несерьёзно. И я перестала». И тогда я спросила: «А почему вы не рисуете сейчас?»

Это был переломный момент. Мария впервые увидела, что она может вернуть себя. Она впервые увидела, что она может вспомнить. Она впервые увидела, что она может снова стать собой. Она начала рисовать. Сначала робко. Потом смелее. Потом с радостью. И она начала возвращать себя. Кусочек за кусочком. Шаг за шагом. День за днём.

Я хочу, чтобы вы знали. Вы не потеряли себя навсегда. Вы можете вернуть себя. Вы можете вспомнить, кто вы. Вы можете вспомнить, что вы любите. Вы можете вспомнить, что приносит вам радость. Вы можете вспомнить, что делает вас счастливой. Вы можете снова стать собой. Настоящей. Живой. Дышащей. Свободной.

Одиночество в браке: «я замужем, но я одна»

Одиночество в браке – это, пожалуй, самое горькое одиночество. Потому что ты не одна. У тебя есть муж. У тебя

есть семья. У тебя есть дом. У тебя есть всё, что должно делать тебя счастливой. Но ты одна. Ты одна в своей боли. Ты одна в своём страхе. Ты одна в своей усталости. Ты одна в своей жизни.

«Я замужем, но я одна». «У меня есть муж, но я одна». «У меня есть семья, но я одна». «У меня есть дом, но я одна». «У меня есть всё, но я одна».

Это – парадокс. Это – трагедия. Это – боль, которую трудно объяснить. Потому что, как ты можешь быть одинокой, если ты замужем? Как ты можешь быть одинокой, если у тебя есть муж? Как ты можешь быть одинокой, если у тебя есть семья? Как ты можешь быть одинокой, если у тебя есть всё?

Но ты одинока. Ты одинока, потому что он не видит тебя. Ты одинока, потому что он не слышит тебя. Ты одинока, потому что он не понимает тебя. Ты одинока, потому что он не поддерживает тебя. Ты одинока, потому что он не любит тебя. Ты одинока, потому что он не рядом с тобой. Он рядом физически. Но он не рядом эмоционально. Он рядом телом. Но он не рядом душой. Он рядом. Но его нет.

Ты готовишь ужин. Ты моешь посуду. Ты убираешь дом. Ты заботаешься о детях. Ты делаешь всё, что должна делать жена. Ты делаешь всё, что должна делать мать. Ты делаешь всё, что должна делать женщина. Но ты делаешь это одна. Без поддержки. Без помощи. Без благодарности. Без любви.

Он сидит в телефоне. Он смотрит телевизор. Он читает газету. Он занимается своими делами. Он живёт свою жизнь.

Он не участвует в твоей. Он не участвует в вашей. Он не участвует в общей. Он просто есть. Как мебель. Как функция. Как тень.

И ты чувствуешь одиночество. Глубокое. Тихое. Болезненное. То, которое не проходит. То, которое не лечится. То, которое не исчезает. То, которое живёт с тобой. Каждый день. Каждую ночь. Каждую минуту.

Я помню одну свою клиентку. Её звали Анна. Она пришла ко мне с жалобами на чувство одиночества. Она говорила: «Я замужем двенадцать лет. У меня двое детей. У меня есть дом. У меня есть всё. Но я чувствую себя такой одинокой. Я чувствую, что я одна во всей вселенной. Я чувствую, что меня никто не видит. Я чувствую, что меня никто не слышит. Я чувствую, что меня никто не понимает. Я чувствую, что я – невидимая. Я чувствую, что я – одна».

Мы начали работать. Медленно, шаг за шагом. И постепенно Анна начала понимать. Она начала видеть. Она начала осознавать, что её одиночество – это не про то, что она одна физически. Это – про то, что она одна эмоционально. Это – про то, что он не рядом с ней. Это – про то, что он не участвует в её жизни. Это – про то, что он не любит её.

И тогда я спросила её: «Анна, а что бы вы хотели от мужа?» Она задумалась. И вдруг её глаза наполнились слезами. Она сказала: «Я хотела бы, чтобы он обнял меня. Я хотела бы, чтобы он спросил, как я. Я хотела бы, чтобы он выслушал меня. Я хотела бы, чтобы он был рядом. Просто рядом.

Без слов. Без советов. Без критики. Просто рядом». И тогда я спросила: «А почему вы не говорите ему об этом?»

Это был переломный момент. Анна впервые увидела, что она может попросить. Она впервые увидела, что она может сказать о своих потребностях. Она впервые увидела, что она может быть услышанной. Она поговорила с мужем. И он – не сразу, но постепенно – начал меняться. Он начал обнимать её. Он начал спрашивать, как она. Он начал слушать её. Он начал быть рядом. И одиночество начало отступать. Медленно. Шаг за шагом. День за днём.

Я хочу, чтобы вы знали. Вы не обязаны быть одинокой. Вы можете попросить. Вы можете сказать о своих потребностях. Вы можете быть услышанной. Вы можете быть увиденной. Вы можете быть любимой. Вы можете быть не одной. Даже если вы замужем. Даже если у вас есть семья. Даже если у вас есть всё. Вы можете быть не одной.

Амбивалентность: «я его ненавижу и люблю одновременно», «он же не всегда такой»

Амбивалентность – это, пожалуй, самое мучительное состояние. Это – когда ты ненавидишь и любишь одновременно. Это – когда ты хочешь уйти и хочешь остаться. Это – когда ты знаешь, что это плохо, и знаешь, что не можешь без этого. Это – когда тырываешься на части. Это – когда ты не знаешь, что чувствуешь. Это – когда ты не знаешь, что делать.

«Я его ненавижу и люблю одновременно». «Я хочу уйти и

хочу остаться». «Я знаю, что он плохой, и знаю, что не могу без него». «Я знаю, что он меня разрушает, и знаю, что он – моя жизнь». «Я знаю, что он меня не любит, и знаю, что я его люблю». «Я знаю, что он меня унижает, и знаю, что он – мой муж». «Я знаю, что он меня контролирует, и знаю, что он – отец моих детей». «Я знаю, что он меня насилует, и знаю, что он – моя семья».

Эта амбивалентность – она с ума сводит. Она разрывает тебя на части. Она не даёт тебе покоя. Она не даёт тебе ясности. Она не даёт тебе решения. Ты мечешься. Ты сомневаешься. Ты страдаешь. Ты не знаешь, что чувствуешь. Ты не знаешь, что делать.

Откуда берётся эта амбивалентность? Почему ты любишь того, кто тебя разрушает? Почему ты хочешь остаться с тем, кто тебя унижает? Почему ты не можешь уйти от того, кто тебя контролирует?

Ответ сложный. И болезненный. Но я хочу разобрать его. Потому что понимание – это первый шаг к освобождению.

Первая причина. «Медовый месяц».

Ты любишь его, потому что помнишь «медовый месяц». Ты помнишь, каким он был. Ты помнишь, каким он может быть. Ты помнишь цветы. Ты помнишь комплименты. Ты помнишь объятия. Ты помнишь, как он смотрел на тебя. Ты помнишь, как он говорил, что любит тебя. И ты ждёшь. Ты ждёшь, что это вернётся. Ты ждёшь, что он снова станет таким. Ты ждёшь, что всё наладится.

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.