

Мария Смирнова

Остановка

«Счастливая

Жизнь»



Выходим из кризиса токсичных  
взаимоотношений

*Смирнова Е*

**Мария Смирнова**  
**Остановка «Счастливая  
жизнь». Выходим из кризиса  
токсичных взаимоотношений**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42923463](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42923463)*

*ISBN 9785449699381*

**Аннотация**

Каждый сталкивается с токсичным общением, не замечая этого. Оно окружает нас повсюду – от похода в магазин до отношений в семье. Многие погрязли в абюзе, не осознавая его пагубного влияния. Вы ощущаете усталость или раздражение? Знакомы ли вам чувства вины и страха? Эта книга для тех, кто хочет выйти из поезда токсичных отношений. После прочтения вы научитесь определять даже скрытое эмоциональное насилие и перестанете терпеть недостойное поведение.

# Содержание

Предисловие	5
Введение	8
Часть 1.	11
Глава 1.	11
Глава 2.	23
Глава 3.	47
Конец ознакомительного фрагмента.	60

**Остановка**  
**«Счастливая жизнь»**  
**Выходим из**  
**кризиса токсичных**  
**взаимоотношений**

**Мария Смирнова**

*Дизайнер обложки* Лейла Камбарова

*Редактор* Ирина Щанкина

© Мария Смирнова, 2021

© Лейла Камбарова, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-4496-9938-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Манипуляции, абьюз, насилие, жертва... Многие сталкиваются с токсичным общением и даже не замечают этого.

У вас остаётся чувство усталости от конфликтных ситуаций? Упадок сил после общения? Чувство вины, страх, подмена в сознании чёрного белым? Обесценивание ваших ценностей или снижение самооценки? Вам знакомы такие, с виду безобидные, фразы: «Я думал, ты лучше», «Надо потерпеть», «Я же пошутил», «Мужчины не плачут» и т.п.?

Эта книга для тех, кто хочет выйти из токсичных взаимоотношений или не допустить подобного отношения к себе и своим близким. Она представляет собой инструкцию, в которой чётко, без лишней научности, доступным и понятным языком, раскрыты инструменты предотвращения и выхода из кризиса токсичных взаимоотношений. После прочтения первой части вы научитесь быстро определять малейшие намёки скрытого психоэмоционального насилия и токсичность взаимоотношений.

Автор книги – психолог, кандидат экономических наук, коуч, специалист по управлению кризисами. Предложенные в книге инструменты помогли не только ей самой, но и многим обратившимся к ней клиентам выйти из разрушающего кризиса токсичных взаимоотношений.

Всё, что вам нужно – это обезопасить себя и своих близ-

ких от такого рода взаимоотношений с помощью авторского метода, описанного в данной книге. А если вы уже запутались в паутине абьюза и манипуляций, то из книги узнаете о 7 шагах по выходу из кризиса разрушения. Вы сможете вновь обрести силу воли, перестать жить в страхе, избавиться от чувства вины и выйти из токсичного поезда абьюза на остановке «Счастливая жизнь».

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

Я посвящаю эту книгу своим родителям и детям. Каждое моё достижение – это результат вложенной любви близких.

Спасибо папе, который научил меня жить с распахнутым сердцем: любить жизнь и радоваться каждому дню, искать и находить решение в самых сложных ситуациях, дарить добро и помогать людям.

Я благодарю мою маму за поддержку, понимание, ласку и любовь. Именно она в сложные моменты верила в меня и была рядом, как ангел-хранитель.

Мои дети – это моя сила. Я благодарна, что вы рядом, что счастье и радость жизни мы с вами чувствуем рука об руку. Особая гордость и отдельное спасибо принадлежат старшему сыну Владиславу за защиту и мудрость. У тебя – дар великого воина, и я горжусь твоей силой воли.

Спасибо моему духовному учителю Юлии, которая показала путь к Богу. Мои феи, которые всегда помогали мне и моему телу найти себя. Я про лучшую тройку: Юлю, Зу-

лю и Натали. Спасибо близким подругам Марии и Татьяне за то, что просто слушали и верили. Спасибо мудрой Елене, которая в самый решающий момент сказала: «Пиши, ты сможешь, я не сомневаюсь», – и ночами перечитывала мои идеи. Спасибо моему первому учителю – Альбине – за великий пример стойкости духа. И, конечно же, Полине, которая в самый трудный момент поддержала, сказав одну фразу: «Я с тобой!».

А ещё я благодарю Небеса за всё, что было, есть и будет в моей жизни. Благодарю за каждого человека, с которым меня пересекла жизнь, независимо от того, какое влияние они на меня оказали. Спасибо каждому!

Я принимаю с благодарностью каждый прожитый день и прошу дать мне возможность, как можно дольше зажигать сердца всё большего числа людей.

# Введение

Когда я приняла решение написать книгу про кризис токсичных взаимоотношений, то первой мыслью, пришедшей в голову при ответе на вопрос «Зачем?», было: «Я хочу, чтобы об этом знал каждый, столкнувшийся с такой проблемой».

Ведь этого недуга в нашей жизни становится всё больше и больше. Разрастающаяся токсичность и недостойное поведение ломают людей, и многие просто не видят выхода из сложившейся ситуации. Некоторые даже не понимают, что они сломлены и что можно жить по-другому. Девочек-подростков склоняют к ранним сексуальным отношениям. Женщины в браке терпят побои, крики, унижения, шантаж, закрывая глаза на токсичность, живя в постоянном страхе и с чувством вины. Родители изводят детей молчанием, заставляя вымаливать прощение. Руководители посредством формирования финансовой зависимости манипулируют подчинёнными. Всё это – краски серой токсичности абьюза, которая постепенно убивает жизненные силы человека. Скрытое или явное насилие над волей человека разрастается в обществе в виде токсичных игр и манипуляций.

Многие не знают значение слова «абьюз», впрочем, как и не осознают то, что терпеть недостойное отношение к себе – значит стремительно падать в кризис разрушения сво-

ей личности. Если человек находится в кризисе разрушения под действием нездоровых взаимоотношений, он может выбраться и самостоятельно. Я в этом убедилась на собственном опыте; главное – желание и сила намерения.

При написании книги с каждым днём я всё больше и больше понимала, как нам важны знания, ведь они помогают в самый неожиданный момент. Именно навыки эффективного управления кризисами в организациях позволили мне самостоятельно проанализировать ситуацию с токсичными отношениями и перейти на новый виток развития, уже со здоровым мышлением.

В книге представлена чёткая логическая схема для понимания того, что же такое абьюз, что с этим делать и как себя обезопасить. Первая и вторая часть книги посвящены пониманию токсичного воздействия абьюза на человека, определению его различных форм и методов поражения нашего мышления. Вы поймёте разницу между здоровыми формами отношений и токсичными. А в третьей части книги изложены инструменты самопомощи. 7 главных шагов покажут вам возможность выхода из кризиса токсичного разрушения. Четвёртая часть посвящена предотвращению абьюзивных взаимоотношений.

Так, шаг за шагом, при прочтении книги у вас, уважаемые читатели, будет закрепляться знание, которое позволит обезопасить себя и своих близких от токсичности абьюза. В книге нет жёстких призывов «Сбегай!», «Разводись!» и т. д. В ней

собраны инструменты самопомощи в тех отношениях, где есть страх, чувство вины, боль, обесценивание и отсутствие жизненных сил. Для большего понимания все ситуации разбираются на конкретных примерах из жизни, которые основаны на реальных событиях, но не являются дословным пересказом личных историй героев; все совпадения – случайны.

Название книги и внешний вид её обложки пришли ко мне на пробежке. Я долго не могла их визуализировать и сформулировать. Нужно было донести до читателя мотивационный заряд, да так, чтобы ему захотелось взять книгу просто для того, чтобы узнать обо всей этой нездоровой серости отношений. Пробежав 5 километров, в своём воображении я увидела токсичный поезд, в котором уже невозможно дышать. В нём невозможно жить счастливой жизнью. И станцию, которая излучает свет, счастье, любовь и гармонию. Она называлась «Счастливая жизнь». Именно на этой остановке милая леди обретает новую жизнь в красках любви и счастья. А главным шагом для выхода из кризиса токсичных взаимоотношений всегда будет развитие.

Давайте перейдём к изучению токсичности поезда абьюза, а потом вместе сделаем первые шаги на остановке «Счастливая жизнь».

# **Часть 1.**

## **Токсичные взаимоотношения. Абыюз**

### **Глава 1.**

#### **Почему мы об этом не знаем, и для чего нам это нужно**

Какое же счастье было в душе у милой, весёлой, вечно улыбающейся прекрасной леди Карины, когда она очередной раз покорила новую вершину и закончила вуз с отличием. Столько планов в голове, ведь жизнь в самом начале. Нужно отметить, что юная леди всегда отличалась большой целеустремлённостью, была красива, любила участвовать в школьных и студенческих мероприятиях. Родители радовались достижениям дочери, для них она была звёздочкой. В скором времени Карина сообщила родителям, что собирается выйти замуж, и предсвадебные хлопоты молниеносно увлекли всех с головой. Безусловно, далеко не абсолютно всё нравилось в поведении избранника, но родите-

ли полностью полагались на выбор дочери, и дурные мысли в предвкушении счастья отгонялись как мешающая мошкара.

Годы шли, появился долгожданный ребёнок – красавица-дочка. Жила семейная пара как все. Только иногда – очень редко, но уже в первые годы – у Алексея случались вспышки агрессии, если Карина заводила разговоры о деньгах или каких-либо семейных задачах. Но в ответ на это наша милая героиня сделала для себя вывод, что он просто эмоциональный человек, и такие острые вопросы нужно просто обходить, не поднимая подобные темы. Муж у неё вон какой молодец – так ухаживал, сейчас просто наступил быт; да и вообще: хорошие девочки – не меркантильные, а деньги – не главное. Карине после таких мыслей становилось спокойнее, ведь она якобы понимала причину того, что она делает не так и, главное, понимала эмоции мужа. А уж холод в отношении к себе после таких эмоциональных конфликтов она точно умеет растопить – она же умница и знает, чем взять мужчину.

Время шло, и нашей юной маме пришлось выйти на работу, денег катастрофически не хватало, тем более, ей предложили хорошую руководящую должность. Все бы должны были радоваться, да только с каждым годом отношения в семье становились всё хуже и хуже. Стали появляться непонятные кредиты с пояснениями Алексея: «Ну, так получилось, на тебя траты большие!». Правда, когда Карина пыта-

лась выяснить, на что же были потрачены деньги, у неё только появлялось чувство вины, что она действительно транжира, и не понятно, куда она деваёт свою зарплату. Это всё Карина пыталась объяснить себе простым непониманием того, что нужно всего-навсего сесть и поговорить. Но всякий раз, как только она хотела обсудить то, что ей было непонятно или же какую-то проблему, случалась ссора, из которой она всегда выходила виноватой. Раньше же было хорошо! Ну а сейчас же быт! Это нормально... И опять же – эти мысли как мошкara: их всегда проще отогнать.

На улице было холодно – поздняя осень. Семейная пара обсуждала очередные предстоящие затраты и частые простуды дочери, как вдруг произошло нечто страшное: даже не сообразив, что она такого сказала, Карина услышала ужасающий крик. Кричали именно на неё, да ещё и с оскорблениями, матом. Это был шок. Карина убежала, вся в слезах, она к такому не привыкла, в её семье такого никогда не было.

Что это? Почему? Его сглазили? Кто-то навёл порчу? Может, любовница? Кто его так настраивает? Разве может тот милый юноша, который дарил ей шикарные букеты из роз и так красиво ухаживал, вдруг измениться и стать монстром, который просто убивал её своим криком и такой бранью. Карина рыдала, но, собравшись с силами, она вернулась домой с осознанным решением всё выяснить и понять ситуацию. Но Алексей опять уехал жить к бабушке, он так иногда поступал после сильных ссор, по несколько дней не появляясь

дома. Карина в это время искала поддержки у свекрови, чтобы та помогла ей понять причину такого поведения и подсказать, как ей лучше разрешить этот конфликт. Своим родителям и подругам такого не расскажешь – стыдно, да и папа тут же заберёт родную дочь в охапку из рук такого мужа.

«Нет, нет, надо решать как-то самой». Карина делает для себя вывод: надо быть помягче. «В общем-то, если разобраться, ведь всё хорошо, главное – следить за своей речью и понимать мужа».

Но что-то всё равно не так, Алексей становится всё агрессивнее и частенько повышает голос, это очень выматывает Карину. Время бежит как вода. И на плечах Карины уже повис какой-то непосильный груз вперемешку с внутренней пустотой. Двое детей, своя работа, работа бухгалтером в бизнесе у мужа, домашний быт, погашенные непонятные кредиты, постоянные переписки мужа с другими женщинами – ну, вроде, как у всех, ничего страшного, свекровь же говорит, что нужно подстроиться, что нужно потерпеть, больше понимать, все мужчины кричат и ругаются – это нормально.

А внутренний голос говорит: «Кто поймёт меня?». Внутри уже пустота, только чувство вины, что она что-то не то или не так говорит, не так смотрит, не то делает.

Страх конфликта и очередного изматывающего крика или молчания, потому что каждое примирение всё равно оставляло внутри боль и невысказанность.

На плечах также висят ярлыки «плохая хозяйка», «нику-

дышный бухгалтер», «непонимающая жена», «меркантильная»; продолжать можно ещё долго, список практически бесконечный.

Карина смотрела на себя в зеркало. Да – все считают её успешной, красивой, но синяки под глазами, сгорбленные плечи, потухший взгляд и пустота внутри говорили ей об обратном: «Погасла звёздочка».

«Но что же не так? Почему так происходит? Почему это происходит со мной? Карма? Порча?»

Нет. Всё это наша героиня уже прошла, когда бегала по бабушкам-гадалкам. Тут что-то другое...

Она сидела на лавочке и просто говорила со звёздным небом: «Мне нужно понимание, почему происходит именно так и что с этим делать. И я обязательно справлюсь, по-другому и быть не может». Вдруг глаза засветились как в детстве, она вспомнила, что родители учили её находить выход, что у каждой проблемы есть решение. Она улыбнулась, и внутри стало тепло: «Да, решение точно есть, главное – желание быть счастливой!».

Токсичные взаимоотношения, абьюз, манипуляции...

«Зачем мне всё это нужно знать?» – скажете вы.

Я отвечу вам коротко: «Всегда легче предотвратить кризис, чем впоследствии выходить из него».

Когда человек попадает в такие взаимоотношения, особенно, если это скрытые формы токсичного воздействия

на ваше сознание, он не сразу становится жертвой и не сразу оказывается в кризисе.

Представляете такую картину: сильная личность, и вдруг на неё кто-то начинает кричать или поднимать руку. Что делает большинство людей? Ну... Если есть физическая сила – даст сдачи. В противном случае – просто перестанет общаться с таким человеком.

Я думаю, многие даже и не подозревают, что они уже находятся в паутине токсичных взаимоотношений или манипуляций. В моей практике был не один случай, когда, например, женщина, находясь в браке на протяжении многих лет, чувствовала себя «вроде бы счастливой», но при этом находиться во взаимоотношениях ей становилось всё сложнее и сложнее. Мы можем просто не знать, что это абьюз и кризис разрушения.

Из маленького кусочка жизни Карины, что мы наблюдали с вами ранее, уже сейчас кто-то может разглядеть небольшие, отдалённые черты того, как происходит разрастание тлеющего токсичного кризиса. Абьюз – это не обязательно явное физическое насилие. Первые попытки манипуляций чаще всего кажутся совсем безобидными. Мы очень часто пытаемся найти оправдание недостойному поведению и тем самым развязываем руки деструктивным личностям и поощряем их вседозволенность.

Если спросить у женщины либо мужчины в возрасте после 30 лет, что такое абьюз, то 90% не смогут дать ответ и уж

тем более не назовут себя его жертвой. Многие подростки уже знают значение этого слова. В век цифровых технологий им легче найти информацию и понять, почему отношения в семье убивают их сознание. Понять и принять то, что ты находишься в отношениях, которые являются токсичными, не всегда просто. Иногда мы даже и не знаем, что же происходит на самом деле. Нам банально не хватает знаний.

Зная, что такое абьюз, как это происходит и что с этим делать, вы сможете уберечь себя и своих близких от токсичного разрушения личности и сознания. Когда мы умеем отличать чёрное от белого, манипуляции от здоровых взаимоотношений, то никакая токсичность нас не сломает.

Давайте постепенно, маленькими шагами, начнём разбираться с определениями и терминами. Я постараюсь убрать всю научность и замысловатость фраз психологии и других наук, чтобы простым, доступным языком научить вас защищать себя и своих близких.

Отсутствие знаний об абьюзивных взаимоотношениях порождается в результате изменения норм и ценностей в семье, воспитании, обществе. Дело в том, что в советское время, конечно, были деструктивные взаимоотношения, но тогда это считалось чем-то зазорным, и на людей сильно влияло общественное мнение, которое сдерживало агрессоров. С переходом к «вседозволенности» у многих деструктивных личностей развязались руки, в прямом понимании этого слова. Основные ценности и принципы любви, доброты, запо-

веди Бога (они едины: не навреди себе и ближнему своему) – всё это ушло на второй план, а пришла свобода. Когда появляется вседозволенность, человеку трудно останавливать своё эго.

Немаловажной причиной того, почему многие не знают о насилии психики и таком понятии, как абьюз, является и то, что об этом стыдно рассказывать. Мы не привыкли ходить к психотерапевтам, особенно к семейным. Не каждый мужчина пойдёт на семейную консультацию. А если кто-то из нас туда и попадает, то всё равно, зачастую, сталкивается не с узконаправленными специалистами, поскольку профессионалов с углубленными знаниями абьюзивных отношений, обладающих практическим инструментарием по выходу из таких ситуаций, – очень мало. Чаще всего жертвы абьюза молчат об этом или же, когда уже совсем тяжело, самостоятельно начинают поиски информации и знаний. Многие даже слово «жертва» не будут к себе примерять, потому что в некоторых случаях воздействие абьюзеров происходит настолько скрыто, что невозможно подумать о близких, что они своим молчанием хотят вас подавить и сделать жертвой.

Нам нужны знания, которые помогают вовремя понять – почему становится плохо при общении, почему появляются такие чувства, как вина, страх, обесценивание ваших желаний и принципов, почему происходит путаница в сознании и понимании ситуаций, почему просто становится тяжело от общения. В особо тяжелых формах происходит ещё

и физическое насилие.

Термин «абьюз» появился в психологии совсем недавно. В переводе с английского языка он означает несправедливость, насилие, злоупотребление. В интернете сейчас существует очень много трактовок. Попробуем их объединить в единое целое.

**Абьюз** – это токсичное воздействие на психическое, эмоциональное и/или физическое состояние человека, при котором происходит угнетение его воли и сознания, а также подавление личности за счёт скрытых или открытых форм воздействия агрессора на жертву, приводящее человека к разрушающему кризису.

Если разобрать это определение на части, то можно понять, что в абьюзивных взаимоотношениях есть агрессор, который с помощью определённого воздействия (на психику, эмоции или физическое тело) подавляет здоровое сознание личности, и таким образом происходит «изнасилование» вашего сознания.

Манипуляции – это управление сознанием личности с целью получения выгоды и подавления воли другого человека с помощью скрытых и явных форм психического и эмоционального воздействия.

Абьюз – это планомерное подавление личности, при этом всё начинается через скрытые формы воздействия на наше сознание. Именно так разрастается тлеющий кризис. Первые стадии кризиса могут быть не столь угрожающи, как пря-

мые формы физического насилия. Чаще всего, признаки разрастания кризиса токсичных взаимоотношений мы рассматриваем просто как ссоры или притирки в семейной жизни, на работе или в общей компании друзей.

Мы с вами начали описывать такие понятия, как кризис и токсичные взаимоотношения. Остановимся на них более подробно. Дело в том, что под токсичными взаимоотношениями в рамках этой книги мы будем понимать любые взаимоотношения, которые приводят к разрушению личности, её воли и сознания. Главное, что вы должны уяснить уже сейчас, что в нормальных, здоровых взаимоотношениях всегда идёт конструктивный диалог, с помощью которого происходит развитие личности. Мы не убираем роль эмоций. Они могут и даже должны присутствовать в здоровых взаимоотношениях, но их уровень, направленность и содержание должны быть совсем иными. А токсичные взаимоотношения – это недостойное поведение абьюзера по отношению к человеку, которое приводит к разрушению жертвы.

Почему я ввожу термин «кризис»? Любое разрушение целостности и устойчивости системы характеризуется именно как кризис. Воздействие абьюзера разрушает психику человека, происходит замутнение сознания, чёрное становится белым, свои ценности, принципы и желания у жертвы уходят на второй план. Наша психика устойчива тогда, когда мы за счёт саморегулируемых процессов, понимания проблемы, можем принимать эффективные решения. Если же устойчи-

вость потеряна, нет понимания, почему это происходит, что с этим делать и как защитить себя, то мы оказываемся в кризисе разрушения своего я. Постепенно мы как будто тлеем от огня абьюзивных отношений.

Сейчас абьюзивные отношения становятся весьма распространённой моделью взаимоотношений среди подростков. Именно в этом возрасте наши любимые дети ищут себя в социуме. А так как абьюз стал неотъемлемой частью отношений между родителями или же в их отношениях с детьми, то именно эти дети, растущие в токсичной среде, потом выливают и проектируют эти отношения на других, а именно – на своих сверстников.

Человек, владеющий знаниями по управлению токсичными взаимоотношениями, может изменить свою жизнь и посмотреть на многое общение уже с другой точки зрения. Плановмерно, шаг за шагом, мы с вами сформируем чёткую картину токсичных взаимоотношений, научимся определять здоровые отношения и признаки токсичных. Составим портрет абьюзеров и тех, кто входит в зону риска. Поймём модели и процессы воздействия манипуляций на наш мозг. Рассмотрим инструменты выхода из таких отношений и, конечно, изучим авторскую методику управления токсичными манипуляциями RSAA.

Дорогие читатели, уверяю вас, что абьюз – это плохо, больно, тяжело, но это не страшно. Все сайты и книги, которые я пересмотрела за годы работы с абьюзивными отно-

шениями, наводят некий ужас. Я понимаю, что это обусловлено глубиной проблемы абьюзивных отношений и теми последствиями, с которыми сталкивается жертва, её взломанным сознанием и подсознанием, тем разрушением всей психоэмоциональной основы человека. Но возможность выхода из такого токсичного кризиса всё же есть, как и инструменты по предотвращению манипулятивного воздействия. Главное – иметь знания, а далее маленькими шагами, планомерно, идти к цели под названием «Счастливая жизнь». Я предлагаю вам взглянуть на свой поезд жизни и, если он действительно стал токсичным из-за абьюзивных взаимоотношений, выйти на светлой остановке и перестроить своё сознание на свет, любовь, радость и счастье.

Моё желание, как автора, показать вам всю технологию воздействия абьюзеров на сознание личности, раскрыть суть этих процессов в сочетании с инструментами предотвращения и выхода из кризиса, направлено на то, чтобы дать вам возможность быть счастливыми, уверенными в себе, красивыми и верящими, что ваша жизнь – в ваших руках, и только вы вправе решать, как с вами общаться и как вам жить.

Далее перейдём к составлению портрета абьюзера, рассмотрению видов абьюзивных взаимоотношений и манипуляций и выявлению тех, кто находится в зоне риска. Так постепенно мы сможем рассмотреть токсичный поезд абьюза, в котором мы можем незаметно оказаться и застрять на продолжительное время.

## Глава 2.

# Виды абьюза

Для того, чтобы научиться защищать себя от токсичных взаимоотношений, нам нужно разобраться с видами абьюза. В любой литературе вы сможете найти определение, которое ставит знак равенства с абюзом – это насилие. У нас слово «насилие» вызывает ассоциацию с абсолютно деструктивной личностью, больше похожей на маньяка или человека, который систематически кого-то жестоко избивает. Вот почему тема абьюза вряд ли заинтересует человека, который в первую очередь столкнулся именно с такой трактовкой определения абюз, т.е. что абюз=насилие. Я бы выделила две обширные классификации абьюза, которые очень подробно рассматриваются с точки зрения психологии.

**Первая классификация** предполагает деление абьюза на следующие виды:

- *психологический;*
- *физический;*
- *сексуальный;*
- *финансовый.*

**Вторая классификация** подразумевает две категории абьюза:

- *скрытый абюз;*

– явный абьюз.

Далее мы подробно остановимся на каждом из перечисленных выше видов абьюза. Абьюзивные отношения настолько могут путать сознание человека, что при длительном контакте с такими людьми вы не найдёте какой-то одной, ярко выраженной, формы. Но представление о различных формах и видах абьюза впоследствии предоставит вам возможность более чётко понимать все техники и модели токсичного поведения абьюзеров.

## ***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АБЬЮЗ***

Психологический абьюз – это моральное и эмоциональное подавление личности, насилие над её сознанием. Это самый сложный вид токсичных взаимоотношений, так как при других явных формах, например, таких, как побои – всё, как говорится, на лицо, порой, и в буквальном понимании этого выражения, а именно – на лице. Задача абьюзера при психологическом воздействии – подавить силу воли жертвы, подчинить её своим желаниям и принципам. Запутанное сознание жертвы, подавленность состояния – это основные признаки психического насилия. О всех признаках мы поговорим чуть позже. Но главное, что я хотела бы донести до вас, что чем в большей зависимости от своего агрессора находится жертва, тем жёстче становится его воздействие.

Такие инструменты, как крик или, наоборот, затяжное молчание, обесценивание ваших ценностей, эмоциональный шантаж, манипуляции – всё это подавляющее психоэмоциональное воздействие. Очень часто жертва психологического абьюза не понимает, что происходит, она постоянно начинает искать причину в себе или же в совершенно сторонних факторах, таких, например, как порча, настраивание другими людьми, наличие любовницы или любовника и т.п., внутренне стараясь оправдать агрессора.

В любом конфликте, действительно, виноваты двое, и вы уже сейчас, возможно, анализируете, когда вы допустили попустительство недостойного поведения, но об этом чуть позже.

Те причины, которые ищет в себе жертва во время конфликта, находясь в абьюзивных отношениях, – это навязанное абьюзером искажённое видение. Это его мысли, а не реальная картина происходящего. Это его желание изменить вас под себя, чтобы сделать послушным, удобным «типа человеком».

### *Небольшая история Снежаны*

Когда Снежана завершила деструктивные отношения и второй раз вышла замуж, первый муж решил поговорить с их уже повзрослевшей дочерью и объяснить свою позицию относительно причин, которые привели к разводу. Состоял-

ся вот такой небольшой диалог прелестной дочери Катрин и её отца Геннадия:

– Дочка, ты пойми, я же хотел, как лучше. Я очень любил твою маму.

– А зачем ты на неё постоянно кричал? Я помню, как мне было страшно каждый раз вечером, когда мама делала что-то не так.

– Твоя мама была вечно всем недовольна. Она неуважительно относилась ко мне, и я из лучших побуждений, чтобы у нас всё было хорошо, её воспитывал, ну, как бы дрессировал, приучая к жизни. Иногда я не выдерживал. С ней же трудно. Да, я кричал. А как ещё можно было донести до неё, что надо жить по-другому.

Милая юная Катрин улыбнулась: ей стало жаль, что понимание так и не пришло к её отцу. Теперь она точно знает, как нужно правильно относиться к женщине, у неё перед глазами есть совершенно другой пример – в отношениях мамы и отчима, но доносить и переубеждать своего папу она не будет. Она медленно собралась и напоследок произнесла лишь одну фразу:

– Дрессируют животных в цирке, а женщин любят и заботятся.

Надеюсь, что вы уже с этих первых страниц научитесь отличать здоровые взаимоотношения, которые способствуют вашему развитию, от токсичных, которые их разрушают.

Запомните, что основное состояние, в котором находится жертва абьюза – это чувство вины, ко всему прочему, не понятно, за что. Далее – чувство страха, пониженная самооценка, запутанное сознание (чёрное трактуется как белое) и зависимость от таких отношений.

Психологический абьюз характерен не только для семейных взаимоотношений. Очень много эмоционального насилия и в рабочей обстановке.

*Приведу пример Ларисы и её руководителя  
Степана Андреевича*

Лариса всегда к работе относилась ответственно, ведь она понимала, что одна растит сыновей, и кто же, кроме неё, сможет их прокормить. Работа ей очень нравилась. Только взаимоотношения с руководителем были немного натянутыми, как на качелях. То он добродушно может и чай попить, и обсудить новые задачи, то впадает в непонятную агрессию и ей приходится доказывать, что продажи действительно имеют колебания по сезонам, и её отдел делает для увеличения прибыли всё возможное. Каждый раз, когда в продажах случилось затишье, внутри у Ларисы что-то сжималось. Она знала, что на совещании всё будет эмоционально и громко, и ей придётся доказывать свою «невиновность». После таких совещаний у неё частенько возникало желание написать заявление и уйти, но Степан Андреевич как будто чувствовал её

настрой, вызывал к себе и в одно мгновение менял ситуацию:

– Ну смотри, ты же можешь лучше работать. Ты понимаешь, если не применять мотивацию – кнут и пряник – все станут ленивыми, и бизнес совсем накроется. Я кричу не на тебя, а на ситуацию. Я вас так мотивирую.

После таких разговоров Лариса отходила, вроде бы успокаивалась, старалась настроить себя на работу и вечерами в мыслях оправдывала своего руководителя, убеждая себя: «Все руководители кричат, им же тяжело».

Но бывали случаи, когда становилось совсем невыносимо, и такие беседы, как описанная в примере ранее, могли не трогать нашу героиню, и она всё-таки принимала решение написать заявление. Степан Андреевич знал, что Лариса – отличный работник, она по максимуму «выжимает» ему продажи, и вряд ли он где-либо найдёт такого специалиста, да ещё при таком уровне затрат. Тогда в ход шёл следующий тактический приём:

– Ну куда ты пойдёшь? Одна, с детьми. Мне, конечно, может быть всё равно, но на улице кризис, а у тебя достойная работа. Ты о детях подумай! Всем тяжело, никто не жалуется и не сбегает, одна ты.

После таких бесед Лариса забирала заявление и в очередной раз проводила работу со своим сознанием, убеждая себя, что нужно потерпеть и подстроиться.

Смотрите, что происходит. Человек, попадая в зависи-

мость от абьюзера, либо сам начинает себя убеждать в том, что это нормально, либо старается об этом не думать, чтобы не видеть корень проблемы. Это чуть позже мы с вами поймём, почему жертва абьюза входит в зависимость от деструктивной личности, и как применяется техника «качели», а пока рассмотрим ещё один пример, где показаны взаимоотношения холодного и со стороны совсем неагрессивного воздействия абьюзера на свою жертву.

### *Это история Анны и её мамы Людмилы*

Людмила всегда была сдержана на эмоции, никогда не позволяла себе повышать тон – ни в семье, ни в социуме. Её юная дочь росла не очень послушной и усидчивой девочкой, больше любила играть с мальчишками и втихаря от мамы бегать по лужам. Каждый раз, когда маме не нравилось поведение дочери, она спокойным тоном говорила, что девочки так себя не ведут, и что она с такой непослушной дочерью разговаривать не хочет. Как ни старалась юная девочка выпросить прощения у мамы, у неё ничего не получалось. Её угрожающее молчание приносило дочери огромное чувство вины. Это могло продолжаться несколько дней. Чем старше становилась дочь, тем длительнее становилось молчание, иногда оно затягивалось на недели. Так как примирение происходило с большим одолжением со стороны Людмилы, то Анна приходила к выводу, что нужно старать-

ся нравиться маме. И вот она уже не ездит с горки зимой после школы с друзьями, потому что может испачкать куртку, и мама будет молчать. Она больше не общается с подругой Стешей, потому что та из многодетной семьи и не соответствует её статусу. Таких «и вот» можно перечислить огромное количество, просто Анна стала послушна и «вылеплена» под маму. Гробоное молчание и холодный вид мамы – это самое страшное в жизни девочки. Как вы думаете, будет ли счастлива эта юная леди в будущем, когда выйдет замуж? Вряд ли... Потому что её сила воли сломлена, она потеряла своё я, и уже очень давно в ней живёт огромный страх, и имя ему – молчание.

Это тоже пример психологического абьюза, который со стороны совсем не несёт в себе агрессивного характера, но тем не менее подавляет и воздействует на эмоциональное и психическое состояние жертвы. Молчание тоже может быть насилием.

А что же скажут мамы в таком случае? «Как воспитывать? Они же непослушны». Эта книга не о воспитании детей, но я вам коротко отвечу: «Каждый человек – это личность, и каждый раз, когда вы хотите изменить поведение человека, подумайте: не своё ли вы эго и самолюбие лелеете? Может, просто вам так удобно, чтобы не стирать вещи? Удобно, чтобы дети стояли смирно и не баловались, не лазили по деревьям, ведь: „Это же девочки“. Может, пора уже учиться смотреть

на природу человека и способствовать его развитию, не ломая силу воли, но при этом, обучая сохранять целостность и границы других людей?».

К этому вопросу мы ещё вернёмся чуть позже и уделим внимание взаимоотношениям родителей и детей в 3 части книги.

Подведём небольшой итог в рассмотрении психологического абьюза. Это очень сильный вид насилия, который ломает сознание, подсознание, эмоциональное и моральное состояние человека. При длительном воздействии может приводить к психическим и эмоциональным расстройствам, выйти из которых, зачастую, без помощи специалиста практически невозможно, и для этого требуется много времени. Именно поэтому мы рассмотрели его так подробно.

## ***ФИЗИЧЕСКИЙ АБЬЮЗ***

Физический вид абьюза – это причинение ущерба физическому здоровью человека или его имуществу. Мой читатель, я считаю, что нанесение ущерба здоровью – это уже крайняя стадия. Я прошу помнить, что, рано или поздно, при длительном контакте с абьюзером без восстановления своего я, своей силы воли и проработки страхов или чувства вины, агрессор, чувствуя, что вы теряете силы и ощущая ослабление психической стойкости, перейдёт и к физическому насилию. И поверьте, вы так же и дальше будете оправдывать

его поведение и метаться по треугольнику Карпмана «агрессор-жертва-спаситель».

Очень часто агрессор – это зависимая личность, которая употребляет алкоголь или наркотические вещества. Жертвы абьюза понимают, что употребление таких веществ – это не нормально, но часто сами занимаются попустительством таких возлияний на ранних стадиях общения. А впоследствии в их сознании появляется такая распространённая фраза, как: «Бьёт – значит любит».

*Рассмотрим историю Марины*

Марина всё-таки решилась на консультацию психолога, подруга обманным путём буквально затащила её к своей знакомой. На неё уже было жалко смотреть, и ведь она никого не желает слушать. Подруги только и слышали из её уст: «Он хороший, просто иногда...».

На консультации она говорила:

– Вы не понимаете меня, он очень хороший и заботливый, у него детство тяжёлое. Его очень часто отец в детстве бил. Если он выпьет, у него просто клинит что-то в голове, и он уже не может остановиться. Ведь близким всегда достаётся. Он потом осознаёт, что натворил.

– А как вы считаете, разве можно избивать другого человека?

– Я понимаю, что это плохо. Но если я ему не помогу, то он совсем сопьётся и станет бомжом.

- То есть, вы готовы терпеть всю жизнь побои, чтобы он не стал бомжом?
- Нет, что Вы! Он изменится, он мне обещал.
- Сколько раз?
- В смысле, «сколько раз»?

Многие психологи со мной согласятся, что пока человек находится на стадии оправдания и понимания абьюзера, помочь ему выйти из таких отношений очень трудно. Это требует колоссальных усилий и времени. Чаще всего жертвы физического абьюза приходят к специалистам, когда уже становится совсем невыносимо. И скорее всего, жертва к этому времени просто утопает в кризисе. У неё встаёт вопрос: либо выжить, либо погибнуть. Дорогой читатель, пожалуйста, поймите – никто и ни при каких обстоятельствах не имеет права вторгаться в ваше физическое пространство и тем более наносить ущерб вашей собственности. Даже самые близкие люди.

В третьей части книги мы обязательно ответим на вопрос, что же с этим делать? Но уже сейчас запомните главное правило – вы имеете право говорить слово НЕТ. Не надо говорить это слово агрессору в момент эмоционального всплеска, он вас не поймёт и, вероятнее всего, станет ещё более агрессивен. Просто в тот момент, когда вам становится очень тяжело, ищите выход. Скажите себе: «Нет, я так не хочу. Я буду счастлив(а), и я выйду из этого токсичного поезда».

Таким образом, физический абьюз, помимо разрушения психики, наносит непоправимый ущерб вашему физическому телу. Просто задумайтесь над данными статистики: ежегодно в России в результате домашнего насилия гибнут 12—14 тысяч женщин! Одна женщина каждые 40 минут. И всё это с шикарной формулировкой «по неосторожности»! Любя? Разве любящий человек может приносить вред и быть агрессивным? Все оправдания абьюзеров из разряда «у меня тяжёлое детство, юность», «папа, мама», «работа», «сама виновата», «такая сложилась ситуация» – всё это то, что вы хотите услышать. Нам всегда проще поверить в оправдание, которое очень умело подбирает агрессор, чем принять самостоятельное решение и сказать НЕТ. У нас очень сильно развито чувство жалости. Мы жалеем сначала их, а потом и себя, мол, я такая бедная и несчастная, не повезло с мужем, ну а что я могу сделать? Это ваша зависимость от таких отношений. Да, иногда в книге я буду строга и бескомпромиссна и буду говорить не вполне приятные слова, но только так я смогу достучаться до вашего сознания, которое зависло в болоте. Что для вас важнее: чтобы вас всё время жалели, но при этом вы оставались несчастны, или всё-таки стать по-настоящему счастливым человеком?

## ***СЕКСУАЛЬНЫЙ АБЬЮЗ***

Сексуальный абьюз – это не только изнасилование жертвы в том непосредственном понимании, с которым у нас ас-

социруется данный термин. Сексуальный абьюз подразумевает давление на жертву с целью подчинить её и склонить к нездоровым сексуальным взаимоотношениям или к такому формату отношений, когда жертва не хочет близости или уже физически не может заниматься сексом.

### *Рассмотрим небольшой пример Екатерины и Сергея*

Со стороны, семья Сергея и Екатерины казалась вполне заурядной и среднестатистической. Жизнь по принципу «работа-дети-семья». Сергей был из интеллигентной семьи, о которой всегда говорили: «Какая дружная семья, никаких конфликтов». С работой у Сергея не всегда всё получалось. Он очень хотел занимать руководящие должности, но в самые решающие моменты туда брали других сотрудников, и Сергей так и оставался специалистом среднего уровня. Это, безусловно, его сильно расстраивало, и в такие моменты в семье всегда царило молчание, потому что Сергея раздражало всё, даже семья. Конфликтов у них, как и в родительской семье, не было, при этом на людях наш герой всегда был очень заботлив и ласков с Екатериной. Только постоянное недовольство со стороны мужа угнетало её всё больше и больше. Она старалась и готовить вкуснее, и нагладить рубашки, и даже придумать что-то необычное для романтических вечеров. Но Сергей постоянно был недоволен и даже после интимных моментов произносил такие фразы,

как: «Что-то ты сегодня не в форме, совсем ласки от тебя не дождёшься». Екатерина расстраивалась, но ведь обижаться в такие моменты ей было нельзя – ему сейчас так тяжело на работе и нужна поддержка.

Однажды наша героиня нашла переписку с некой Жанной, из которой было совершенно однозначно понятно, что муж ей изменяет. Холодный пот пробежал в тот момент по её спине. Вечером, при разговоре, Сергей очень спокойно и без волнения ответил: «А что ты хотела, как ты со мной спишь? От тебя не допросишься: то дети, то устала. А я – как лошадь на работе и совсем не вижу ласки. Что мне ещё оставалось делать? Я тебя люблю, но ты понимаешь, к чему привело твоё поведение?».

Катя ушла вся в слезах в другую комнату, она не могла это понять, но чувство вины уже появилось в ней и зацепилось в подсознании. Далее шла бурная ночь примирения, и наш герой показал былую любовь и ласку. Конечно, Катенька растаяла и поверила. Он действительно её любит, это ей просто нужно лучше любить и угождать мужу.

Счастье длилось недолго. Вскоре их сексуальные взаимоотношения стали переходить в разряд «добавим чуточку боли партнёру». Когда Катя пыталась в такие моменты сказать о том, что ей больно, Сергей прерывал фразой: «Опять ты не хочешь, мне нравится», – и Екатерина замолкала и просто терпела. Потом он становился мартовским котом и был очень заботлив, поясняя это тем, что она, наконец, так его

понимает и ему с ней очень хорошо. Катя оттаивала и пыталась себя убедить, что у них уже многолетний брак, и что муж прав – надо вносить изюминку, что она не какая-то ханжа, и что нужно просто учиться новым сексуальным отношениям. Только боли в сексуальном контакте становилось всё больше. А через несколько месяцев Сергей уже свободно намекал, будто бы шутя, что нужно попробовать секс втроём. Катя отшучивалась, мол, только попробуй. Но в душе ей становилось больно от таких шуток. Но она снова и снова убеждала себя, что это просто её ханжеское мышление, и если она не будет понимать мужа, то он непременно заведёт себе любовницу.

Очень планомерно, почувствовав своё превосходство и тотальную зависимость своей жертвы, абьюзеры, чтобы полностью овладеть её волей, пытаются под маской «благостных намерений» сломать и совершить насилие над сексуальной целостностью личности. Такие случаи не единичны в семейных взаимоотношениях, также они сплошь и рядом встречаются и между подростками, когда юных девушек склоняют к ранним сексуальным отношениям, переводя их таким образом в категорию «продвинутых». Такой абьюз может носить разные оттенки серого, но он, прежде всего, направлен на подмену белого сознания чёрным, и подмена эта происходит под маской благостных намерений.

## **ФИНАНСОВЫЙ АБЬЮЗ**

Ещё один вид абьюза – финансовый, характеризующийся высокой степенью материальной зависимости от абьюзера.

Финансовый абьюз может присутствовать как в семейных, так и профессиональных взаимоотношениях. Особенно он распространён в парах, где женщина финансово зависит от хорошо зарабатывающего мужа или не имеет возможности обеспечивать себя и детей (например, находясь в декрете). В здоровых взаимоотношениях вполне нормально, когда женщина зависима от мужа, который зарабатывает и защищает свою семью. Если же с помощью этой зависимости вами начинают манипулировать, подавлять и излишне контролировать, то это уже токсичные взаимоотношения абьюза.

### *История Антона и Марины*

Бракосочетание Антона и Марины было по-настоящему сказочным. Свадьба в Москве и отдых на Мальдивах. О чём ещё может мечтать девушка, приехавшая из провинциального городка учиться в столицу? По приезде из свадебного путешествия они переехали жить за город, ведь это так здорово – иметь собственный дом. Квартиру, в которой раньше они встречались, решено было оставить для экстренного случая: пробок или задержек на работе. В первые же недели Антон настоял, чтобы Марина перешла на заочное обучение

и проводила больше времени дома. Это действительно замечательно, ведь она должна как жена создавать уют.

Сказка? Да, только в ней есть намёк. Совсем скоро Марина оказалась запертой в этом дворце. Добраться до города, университета или к подругам из отдалённого места было совсем не просто. Так постепенно она запустила обучение, с подругами было запрещено видеться. Пояснения Антона были следующие: «Они тебя плохому учат, ты – вон какого уровня и должна мне соответствовать». Антон мог задерживаться по несколько дней в городе, а нашей героине приходилось сидеть дома словно в заключении. Контроль был полнейший, вплоть до проверки переписок и звонков. Всё это он объяснял заботой о своей жене. Когда Марине становилось совсем невыносимо, и она решительно хотела отстоять своё пространство, Антон быстро ставил жену на место: «Ты забыла, откуда я тебя вытащил? Хочешь вернуться в свою деревушку без трусов? Поэтому радуйся, что живёшь в такой роскоши и помалкивай».

Подавление личности за счёт её финансовой зависимости от агрессора – это явный вид финансового абьюза. Жертве приходится выпрашивать и унижаться, чтобы получить то, что необходимо каждому здоровому человеку. Цепляет абьюзер обычно за самое больное. Бывают случаи, что дело доходит до просьб купить прокладки для женщины, находящейся в декретном отпуске и не имеющей возможности при-

обрести их самостоятельно. Дорогой читатель, я не призываю ломиться к финансовой независимости. В здоровых взаимоотношениях вполне допустимо, если женщина финансово зависима от мужчины, поскольку при здоровой ситуации мужчина не манипулирует этим. Более сильный должен брать под защиту слабого и помогать ему. Большинство мужчин так и делают, когда просят женщину вести домашний очаг, а сами идут добывать мамонта. Потом с чувством выполненного долга приносят добычу той, что сможет обогреть охотника и приготовить вкусный ужин.

Слабому просить сильного – это нормально. Но если вас при этом унижают, тыкают за это, ломая вашу волю и сознание – это уже токсичность. В здоровых взаимоотношениях есть такое понятие, как долг. Мужчина берёт на себя обязанность, если он заводит семью. Его долг заключается в том, чтобы обеспечивать, защищать и оберегать близких. Так же и родители, решившие завести ребёнка, должны понимать, что это их обязанность – обувать, одевать, обучать и т. д. И тыкать за это фразами: «Я столько сил отдала тебе, столько средств, времени», – это всё токсичные манипуляции. Есть отношения сильных и слабых. Это сильный решает, кого он берёт под опеку, а если взял (женится, родил ребёнка и т. д.), то будь добр, отвечай. Будьте бдительны с «сильными мира сего». Даже при самых первых контактах абьюзер может выдавать себя. Но наше сознание чаще всего так сильно затуманено его «хорошестью», что мы просто

перестаём замечать детали. Помните – эта «хорошесть» временна и очень изменчива.

## ***ЯВНЫЕ ФОРМЫ АБЬЮЗА***

Явные или ярко выраженные формы абьюза мы все с вами хорошо знаем. Трудно не увидеть синяк или побои на теле. Но не только физическое воздействие может быть очевидным абюзом. Такое воздействие, как крик – это тоже не скрытая форма абьюза. Просто в сознании у некоторых людей стоит пункт: кричит – ну, это не страшно, многие кричат, это просто эмоциональные люди.

Любая агрессия недопустима. Может быть допустимым воздействие в виде громкого голоса или ограничения физических действий, но только без злости, раздражения и агрессии, да и то – кратковременно. Это должно идти на пользу человеку и ни в коем случае не наносить ему вред. Допустим, ребёнок балуется, не слушается, а в это время по дороге, где он идёт, едет машина. Вот тут вопли и крики мамы будут во благо. Её намерение адекватно и понятно, у неё нет злости и агрессии. Но если этому ребёнку уже 30 лет, и он не хочет делать чего-то, что хочет его мама, и она при этом орёт и истерит – это уже неадекват.

Или другой пример: мама постоянно физически наказывает малыша за непослушание. С точки зрения матери, это будет считаться пользой, ей же нужно, чтобы сын был по-

слушным и не мешал, но с каким чувством она это делает? Ведь это раздражение, злость. А с точки зрения мальчика? Разве это польза? Это непременно обернётся сломленной силой воли или озлобленностью на окружающих.

Если при истерике женщины мужчина сковывает её в своих объятьях и просто держит, чтобы она успокоилась – это нормально, он помогает ей справиться со своими чувствами и погасить их. И тут женщине следует задуматься уже о причинах своего поведения. Но если мужчина в ответ на истерику женщины хватается её за запястья, кидает на кровать или, что ещё хуже, начинает бить, то это уже не здоровые взаимоотношения.

Таким образом, мы с вами можем сделать вывод, что нарушения ваших границ, вашей целостности с помощью вербального и невербального, физического, сексуального, психического или финансового воздействия – всё это формы абьюза, и вам ни в коем случае не надо искать оправданий и завуалировать абьюзивные проявления, говоря: «Ну, все так живут...», «Это эмоции...» и т. д.

## ***СКРЫТЫЕ ФОРМЫ АБЬЮЗА***

Ранее – при рассмотрении психологического насилия – мы немного упомянули скрытые формы абьюза. Подобное воздействие на личность довольно сложное, и мы не всегда с лёгкостью можем идентифицировать его как абюз.

Мы с вами уже ознакомились с примером молчания матери и тем, как этот метод воспитания может подавить волю человека.

Очень часто формы абьюза скрываются под маской «лучших намерений», в которые жертва действительно со временем начинает верить. Если у вас, дорогой читатель, уже сейчас возникли сомнения по поводу каких-то отношений, и вам кажется, что вам хотят изменить сознание и чёрное показать белым, используйте маленький инструмент из тех, что мы будем рассматривать чуть позже – возьмите тайм-аут. Прервите диалог, переведите мысли внутрь себя, отстранитесь от собеседника и подумайте о своих чувствах наедине с собой, никого не слушая. Как будто загляните в своё сердце.

## ***О РОЛИ МАНИПУЛЯЦИЙ***

При рассмотрении разных видов абьюза хотелось бы подробно остановиться на манипуляциях, которые не только являются его прямым инструментом, но их можно даже выделить в отдельную классификационную группу абьюза. Далее нам будет очень важно рассмотреть техники манипулятивного воздействия, так как некоторые взаимоотношения бывают очень краткосрочными (например, в магазине, с соседями, с прохожими), но даже тогда мы можем успеть поддаться их влиянию.

С помощью манипуляций человек пытается получить выгоду в соответствии со своими целями и намерениями, но за счёт управления другим человеком, контролируя его, направляя его действия и чувства, вне зависимости от воли самого человека. При этом манипуляции в редких случаях могут носить и созидательный характер, когда необходимо, например, повлиять на ребёнка, «сбившегося с пути». Такое воздействие нельзя назвать токсичным, потому что оно способствует развитию личности и улучшению её качеств. Но мы с вами будем рассматривать именно токсичные взаимоотношения и учиться идентифицировать то, что может привести нас к кризису.

Выделим *две наиболее распространённые формы манипуляций* – словесные и поведенческие. В первом случае психологическое воздействие происходит в результате вербального общения, с помощью определённых фраз, технологий и установок (в следующей части мы подробно рассмотрим язык абьюзера, по которому вы сможете легче идентифицировать токсическое воздействие). Второй вид – это любые поведенческие модели, которые также могут негативно влиять на эмоциональное состояние. Например, постоянный недовольный вид или демонстративные, показные, действия, скажем, фразы категории «я ухожу из дома».

*Приведу пример из рабочей среды Алины и её подчинённых*

Алина была руководителем отдела крупной компании, и в её подчинении было около 20 человек. Компания была очень успешной, и каждый, кто прошёл отбор и получил бессрочный контракт, был рад этому словно манне небесной. Ещё бы – такая зарплата, соцгарантии, возможности карьерного роста – работай не хочу. Только в отделе счастливых лиц было не очень-то и много. Алина всегда отлично выглядела, со стороны про неё можно даже было сказать: «Снежная королева», – но руководство Алины ценило её за эффективность работы её отдела, а не за внешний вид.

Но наша героиня действительно была снежной королевой, которая буквально вводила в ледяной ступор сотрудников, если ей что-то не нравилось. Как она это делала? Всё просто – с помощью манипуляций. Как-то раз, за чашечкой чая у подруги, она разоткровенничалась и сказала: «Люди... Они для меня всего лишь инструмент, я делаю так, чтобы они между собой конфликтовали, поскольку мне это выгодно. Главное – знать, у кого какое больное место». Алина была несчастна в семейной жизни: ей всегда хотелось большего, но муж не оправдал её надежд. Поэтому она очень искусно меняла маски и роли в жизни, оставаясь внутри холодной снежной королевой, которая любила только себя.

Технологии манипуляций мы рассмотрим чуть позже, но уже сейчас вы должны понимать, что манипуляции тоже могут подавлять силу воли человека, вводя его в кризис,

а это уже абьюз. При токсичных взаимоотношениях такие действия носят разрушающий характер для жертвы.

Итак, мы рассмотрели основные виды абьюза. Знание того, каким токсичным бывает воздействие абьюза, впоследствии будет давать вам понимание многих ситуаций. А теперь давайте перейдём к портрету абьюзера или, другими словами, тем маскам, за которыми скрывается его истинное лицо.

## Глава 3.

# Портрет абьюзера

Дорогой читатель, у вас уже сформировалось общее впечатление о токсичном общении, и теперь вы наверняка сможете определить первые черты и серые оттенки подобного взаимодействия. Следующую задачу, которую нам предстоит рассмотреть в рамках этой главы – это сформировать портрет абьюзера или сделать набросок тех, кто скрывается под маской любящих, заботливых и важных людей, которые так легко могут управлять нашим внутренним состоянием и вводить в токсичный кризис.

Кто они – абьюзеры? Насколько они ужасны?

Когда я изучала эту информацию на просторах интернета, знакомилась с ней, читая психологическую литературу, или же получала сведения непосредственно от самих жертв абьюза, каждый раз у меня по спине пробегал холодок. «Насколько же они ужасны, эти абьюзеры», – думала я. Это какие-то монстры и зачастую в довольно-таки мирном облики.

Но впоследствии, когда мною уже были проработаны мотивы и внутренние установки таких агрессоров, ко мне пришло другое понимание ситуации. Помните, чуть раньше я писала, что абьюз – это больно, тяжело, трудно, и что он бьёт чаще всего по самому сокровенному, но это не страшно? Вы-

ход есть всегда, даже из такого ужасного поезда, в котором оказывается жертва токсичных отношений. Сразу раскрою вам небольшую тайну: те люди, что подавляют вашу силу воли или вовлекают в токсичное общение, – это люди с большой дыркой в сердце. Только не кидайтесь их лечить, спасать или жалеть. Очень часто у жертв абьюза в голове «живёт таракан», беспрестанно твердящий: «Я смогу его изменить...». Это утопия и разрушающий путь. Наша с вами задача – научиться защищать себя и быть счастливыми, а не менять кого-то.

Сейчас давайте поэтапно рассмотрим схожие черты абьюзеров, изучим модели их поведения, а потом уже будем учиться предотвращать кризис разрушения своего я.

Итак, абьюзерами могут быть и женщины, и мужчины, но мужчины встречаются чаще. Возраст? Начиная с периода осознанного поведения. Меня часто спрашивают: «Абьюзер осознаёт, что он делает?». Ответ относительный: и да, и нет. Многие свои поведенческие мотивы абьюзер может и не осознавать. У них другое мировоззрение и оно токсично. У них другие принципы и инструменты достижения целей. Почему? Потому что они просто не умеют относиться к людям по-другому. Кто-то это выпитывает с молоком матери, в буквальном понимании этой фразы. Кого-то в более зрелом возрасте возвращивает подростковая среда друзей, а кто-то, отчаявшись из-за постоянной боли, закрывает своё сердце и считает: «У меня жизнь тяжёлая, мне так можно». Но большин-

ство всё же «выращены» из детско-юношеского токсичного опыта.

Если подробно разобрать их поведенческие мотивы, то можно выделить следующие **ключевые причины, приводящие к абьюзивному поведению**:

– токсичный абьюз, наблюдаемый в семейных взаимоотношениях между родителями. Ребёнок воспринимает токсичные инструменты межличностного общения как норму;

– последствия детских травм после сексуального или физического абьюза. Очень сложно проработать самостоятельно или даже со специалистом последствия агрессивного насилия, которое совершается над ребёнком или подростком – слишком нежны и нестабильны все психоэмоциональные процессы на этапе развития и формирования личности. И то, что может выдержать взрослый, не всегда под силу детям. Поэтому первостепенной задачей всех родителей должна быть передача знаний и инструментов самозащиты от токсичных взаимоотношений;

– заниженная самооценка. Если в прошлом человеку подавили самооценку токсичным общением, то при появлении возможности властвовать над слабым, абьюзер обязательно этим воспользуется. У него развязываются руки, он как бы мстит, стараясь компенсировать прошлые неудачи и боль. Так, за счёт подавления слабого, токсичные люди будут повышать своё собственное я;

– наследственность или особенности характера, кото-

*рые в детском или юном возрасте не были направлены родителями в правильное русло. Потакание капризам, бездействия при агрессии, эгоистичности, попустительство при жестокости – любой родитель может и должен, пусть даже не быстро, но планомерно учить ребёнка погашать подобные негативные чувства. Вы спросите: «Как?». Ответу: «Любовью!».*

Любовь – это тепло, которым мы обогреваем близких, при должном уровне строгости. Очень часто попустительство детского недостойного поведения мы называем любовью. Это не любовь – это невежество. Строгость должна быть во всём, где есть опасность. И не важно, что это – горячий чайник или же агрессия, проявляемая по отношению к девочке Тане из класса. Это опасно не только для вашего ребёнка. Такие действия-бездействия могут нанести вред любому другому. Строгость – это не физические наказания или гробовое молчание с подавлением личности. Строгость – это умение говорить НЕТ. Если это малыш трёх лет, который впал в истерику с агрессией, обнимите его и укутайте любовью, вскоре он поймёт, что теплота маминых рук гораздо лучше пронзительного крика. Не помогает или уже трясёт и вас самих? Дайте ему самому возможность прокричаться и потом подарите теплоту, объяснив, как вам больно, когда злой волшебник заколдовывает сердце малыша. Пробуйте, подбирайте ключи к сердцу ваших детей, но не бросайтесь

из крайности в крайность: вседозволенность с попустительством или жестокость наказаний.

Я сознательно так подробно рассмотрела последнюю причину, чтобы мы с вами не только учились оберегать себя от токсичного абьюза, но и своим невежеством не давали возможности вырастать среди нас агрессивно настроенным и/или токсичным личностям.

Разбирая по элементам каждую черту характера абьюзера, можно сказать, что такие токсичные люди есть и среди успешных людей, и среди неудачников. Но объединяет их одно – они хотят потреблять и очень часто просто не умеют любить.

Ведь «любовь» – это больше глагол, чем существительное. Любовь – это действие. Действие, которое делает другого человека счастливым. А разве может холодное затяжное молчание, крик, побои, боль, чувство вины и страха сделать человека счастливым? Тогда какая же это любовь? Но все мотивы абьюзеров сводятся к тому, что, либо они требуют к себе большей любви и им всегда «не так» и «не достаточно», либо они оправдывают своё токсичное поведение благочестивыми намерениями.

Один из видов абьюзеров – это нарциссы. Их очень красочно охарактеризовала Юлия Иваницкая в своей новой книге «Жизнь в Свете»: «Это неизлечимо хворающая душа. Это очень печальная история о работе – человеке, не умеющим (разучившимся) чувствовать. Он глубоко несчастен

от собственного цинизма, жадности и зависти... Как можно его понять? Почти никак... Глубокая пропасть вместо души, заливаемая ядовитым алкоголем, беспорядочным желанием секса и подавлением всех, кто к нему привязан... Это страшно и неизлечимо... Хотя...».

Они не приемлют других мнений и часто впадают в агрессию разного уровня, если кто-то посмеет им перечить. Нарциссические личности любят только себя и хотят, чтобы восхищались только ими. И даже те близкие, которые начинают их боготворить, всё равно будут делать это плохо и в недостаточном количестве.

### *Пример Дарьи и её окружения*

К Даше с детства многие относились, по её мнению, несправедливо. Но она – девочка упёртая и всегда шла к своей цели, зная, что когда-нибудь все обидчики получат своё. На каждом этапе жизненного пути у неё всегда был тот, кто приводил её в сильное недовольство. Чувство зависти, что у кого-то что-то лучше, могло сильно её разъедать. И вот, как только она добилась профессиональной реализации, она стала очень уверенно и жёстко разговаривать с людьми, почувствовав власть своего положения. Приятелям и родственникам находиться в кругу её общения становилось всё сложнее и сложнее. Как только заходила речь, что у кого-то есть что-то лучше, чем у неё, или кого-то начинали хвалить, на-

ша бизнес-леди жёстко прерывала диалог такими фразами, как: «Разве это полезно? У меня лучшие диетологи, они говорят, что это вредно» или «Да что ваши достижения, вот я могу...» и т. д. Её я просто зашкаливало. У всех складывалось впечатление, что она одна мега-умный пуп Вселенной, а остальные – дебилы недоразвитые. Любое возражение или объективный довод прерывался Дарьей. Чаще всего это происходило агрессивно, с желанием поставить собеседника в неловкое положение, чтобы у того больше никогда не возникало мысли ей перечить. Те, кто был морально сильнее, просто перестали с ней общаться, потому что сильная личность не станет ввязываться в деструктивный конфликт с нарциссом, а те, кто в силу родственных связей был вынужден продолжать общение, просто попал под её манипулятивное воздействие.

Манипулятор-нарцисс очень искусно умеет играть на чувствах близких людей. Поэтому они не портят отношения со всеми, тем более, что так можно совсем остаться без покорных зрителей. Они очень умело меняют маски. Например, с лёгкостью, почувствовав опасность после произнесённых агрессивных фраз, буквально через пару минут могут перейти к игре «любезности и заботы», особенно с теми людьми, кто им нужен. Они любят быть в центре внимания и не терпят конкуренции. А если кто-то посмеет хоть отголоском фразы снизить их значимость или, не дай бог, выста-

вить их в неприятном свете – это они запомнят на всю жизнь. Такие абьюзеры обязательно, даже если их задевает сильная личность, выждут удобный момент, чтобы нанести ответный удар, причём ножом в спину, потому что с виду они могут носить маски любезности, но внутри они любят только себя и свою выгоду. Нарцисс думает, что это мир его недооценивает, и что причина этого – в них, в обидчиках. Они никогда не признают эгоистичность своего себялюбия. Для них добро – это собственное эго, а все остальные – это зло, не понимающее их. Игру самовлюблённых нарциссов и их технологии мы рассмотрим в следующей части книги.

Особый и наиболее опасный вид абьюзеров – это психопаты. Психопат – это такой индивид, который проявляет антисоциальное поведение, отличительной чертой которого является неспособность к сопереживанию и угрызениям совести в случае нанесения вреда окружающим людям. Также у психопатов высок уровень эгоцентричности, лживости, для них характерно отсутствие глубины эмоциональных реакций. Такой индивидум не ощущает чувства вины относительно собственного поведения. Помимо этого, психопатические личности не способны к завязыванию адекватных взаимоотношений с людьми, они плохо поддаются коррекционному воздействию.

В этой книге я осознанно упускаю подробное рассмотрение взаимоотношений с психопатами, садистами, маньяками и любыми другими деструктивными личностями, так

как не являюсь ни клиническим психологом, ни психиатром, в чьей компетенции находится работа с такими видами абьюзеров и лечение соответствующих заболеваний. Но могу вам сказать: нужно находить силу воли дистанцироваться от таких людей, и как можно быстрее. Потому что в случае общения с ними вы и ваши близкие находитесь в реальной опасности.

Следующий вид абьюзеров – это собственник. Он считает, что вы должны принадлежать только ему. Смотреть на вас может только он, что другие люди из вашего окружения будут только негативно на вас влиять. У него есть единственное желание – управлять вами, вашими мыслями и никому не давать даже смотреть в вашу сторону. Жизнь в таких токсичных взаимоотношениях подобна жизни птички в клетке, иногда даже золотой. Мотив абьюзера этого вида такой же, как у ребёнка-жадины: «Это моя игрушка, никому не дам и не покажу!». А помните, что делает в таких случаях избалованный ребёнок? Правильно – быстро теряет интерес к игрушкам и с большим удовольствием их портит, выбрасывая на свалку.

### *История Петра и Софьи*

Пётр был богат, и с первого же знакомства Софья буквально влюбилась в нашего героя несмотря на его маленький рост и небольшую полноту. Покорил он её своей щед-

ростью и ухаживанием. Всё было так красиво, что девушка просто не обращала внимания на его внешний вид. Очень быстро она переехала жить в его роскошный загородный замок. Только одно настораживало – Петру было уже 44 года, и он до сих пор не был женат и у него не было детей. Ну, это не важно, тем более, её юный возраст позволит подарить избраннику большое количество наследников этой империи. «Это другие не могли его любить, а со мной всё будет по-другому», – думала София.

Роскошь и богатство вскружили голову героине, но буквально через пару месяцев к ней пришло понимание, что эту роскошь видит только она, прислуга и муж. Каждый раз, когда София хотела куда-то выехать или пообщаться с кем-нибудь, то сталкивалась с агрессией мужа. Сил в этом упитанном мужчине было немало. Схватить за горло или вывернуть руку со словами: «Опять собралась шараться как шлюха со своими подружками!», – и это уже стало нормой в поведении Петра. Через пару лет, когда покорность и постоянно депрессивный вид королевы золотой клетки надоели нашему герою, он очень изящно отправил её в психиатрическую клинику на лечение, без обратного билета.

Если, прочитав эту историю, вы думаете: «Ну нет, со мной такого не случится, до такого точно не дойдёт», – я скажу вам: «Конечно! Потому что вы – сильная личность. Вы уже научились видеть токсичность взаимоотношений и сможете

защитить себя и своих близких от токсичного общения, тем более имея инструменты, описанные в этой книге».

Планомерно мы с вами движемся к тому, как научиться говорить НЕТ таким отношениям и подобному общению и как научиться менять свою дорогу жизни, не продолжая движения в токсичном поезде абьюза.

Всех манипуляторов можно разделить на сильных и слабых. Первые чётко знают то, что хотят. Второй тип манипулирует жалостью к себе, и очень часто в различных типологиях его выделяют в такую категорию, как «нытик».

### *Приведу пример Кирилла и его подруги Светланы*

Кирилл и Светлана стали встречаться на первом курсе. Он всегда очень красиво ухаживал, писал стихи, дарил цветы, постоянно писал сообщения. Сначала нашей героине это нравилось. Ещё бы – такое внимание. Потом её начало что-то напрягать. Каждый раз, когда она по причине занятости, отказывалась от прогулки, Кирилл начинал как будто скулить: «Я уже цветы купил, билеты в кино, потратил последние деньги, я так расстроен, ну, конечно, ты можешь оставить меня сейчас одного, и я буду как брошенная собака». Светлане становилось его жалко. Да ещё мама всегда говорила: «Смотри, как мальчик старается, такой хороший, молодец. Останешься одна». Но этот приторный мальчик требовал внимания всё больше и больше и хотел сопровождать на-

шу героиню буквально каждый её шаг. Слова НЕТ он не понимал и старался при помощи рассказов о своём несчастном состоянии добиться своего. Светлана даже начала от него уже скрываться, перестала отвечать на звонки и сообщения. Тогда Кирилл решил встретиться Светлану после института с расспросами о том, почему она с ним не общается, и сообщить, как ему тяжело, что он даже попал в больницу. Но Света решила это остановить раз и навсегда. Она объяснила, что не хочет больше с ним встречаться и что у неё есть другой парень. Вечером Кирилл прислал смс: «Я ухожу из этой жизни, конечно, ты здесь ни при чём, но ту боль, которую ты мне причинила, я не смогу пережить...».

Вы думаете он предпримет реальные шаги, чтобы покончить с собой? Конечно же, нет, а если и попытается что-либо сделать, то только с тщательным расчётом, чтобы его могли спасти. Такие люди слабы, и единственное, что они умеют – это манипулировать чувством жалости и вины. Конечно, это не значит, что не надо реагировать на такие сообщения. Нужно проверить и помочь, при действительной необходимости. Но не вешайте на себя камни с чувством вины, возникающим как продолжение чувства жалости к кому-то.

Более сильные абьюзеры, наоборот, очень амбициозны, они также могут играть на чувствах вины и постепенно вводить вас в зависимость. Они очень искусно выбирают различные технологии и средства манипуляций, как бы подби-

рая к вам ключик, ища слабые места, за которые потом можно будет дёргать и управлять вами, как марионетками. Особо сильных абьюзеров я бы выделила в такой вид, как «диктаторы», которые очень умело подавляют своих жертв, ставя их в зависимость от собственной персоны. Чувство страха перед своим правителем будет усиливаться у жертвы с каждым годом всё больше и больше, до тех пор, пока окончательно не измотает жертву. А последствия такого токсичного воздействия на психику – даже при условии, что не было ни физического, ни сексуального абьюза – очень серьёзные. Потому что чувство страха – это самый сильный паразит нашего мышления. Он будет стараться вылезти везде, он будет преследовать в любое время суток. Чем дольше человек пребывает в страхе, тем быстрее страх пускает корни и разрастается в разные сферы жизни, многократно увеличивая степень своего влияния на жертву.

# 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.