

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ЖИЗНИ

ИННА ЛИТВИНЕНКО

- КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛОВУШКЕ?
- ПОЧЕМУ В **ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ** НЕВОЗМОЖНО ПРОЯВИТЬ СЕБЯ КАК ЛИЧНОСТЬ?
- МОЖНО ЛИ ИЗМЕНИТЬ **ОТРАВЛЯЮЩЕГО ВАМ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА**?
- КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ **НЕЗДОРОВЫХ СВЯЗЕЙ**?

МИНИСТЕРСТВО УСПЕХА

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

#ТОКСИЧНЫЕ_ОТНОШЕНИЯ

#НАРЦИСС

#ПСИХОПАТ

#АНТИДОТ_ОТ_АБЬЮЗА

#ЖЕРТВА



Инна Литвиненко
Министерство
успеха. Как избежать
токсичных отношений
Серия «Психология для жизни»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64926862

*Инна Литвиненко. Министерство успеха: как избежать токсичных
отношений: АСТ; Москва; 2021
ISBN 978-5-17-107248-3*

Аннотация

Дисфункциональные отношения очень разрушительны, и, если не признать и не исцелить созависимость, ты можешь переходить из одних токсичных отношений в другие, потому что на них тебя толкают бессознательные мотивы.

Побег от абьюзера сопровождается очень долгой эпохой плохого эмоционального и физического самочувствия. Это абсолютная норма, потому что за время абьюза было утрачено свое «я».

Ты держишь в руках свое новое прекрасное будущее. Эта книга поможет расставить все по своим местам. Ты поймешь, что проблема не в тебе, а в том человеке, который рядом и «убивает»

твою жизнь. Тебя не учили выбирать партнера и проверять его мужские качества и характер. Не говорили о том, что ты не должна «доказывать» любовь или выпрашивать ее. Долготерпением и бескорыстной любовью ты сама изо дня в день потекаешь своему мучителю. Пора выбрать другой путь и вспомнить о том, что справедливость возможна лишь в руках того, кто имеет силу и любовь к себе. Пришло время понять – твоя жизнь (а тем более личная) зависит от тебя самой. Ты можешь и должна защищать себя сама.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие	8
Глава 1	15
Что такое абьюз	15
Как идентифицировать абьюз?	20
Тест на абьюз	24
Глава 2	28
Детские травмы	28
Треугольник Карпмана	31
Псевдоэффективные теории	35
Эзотерическая шелуха	40
Глава 3	43
Кто такой абьюзер	43
Абьюзивные и токсичные отношения во взрослой жизни	45
Любовь или абьюз?	47
Как и кого выбирают абьюзеры	50
Как жертва попадает на удочку абьюза	51
Абьюз опасен для здоровья	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Инна Литвиненко
Министерство
успеха: как избежать
ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

© Литвиненко И., текст

© ООО «Издательство АСТ»



Инна Литвиненко – практикующий коуч (отношения, зависимости, постнарциссическая и постабьюзивная терапия), психолог Лолиты Милявской.

Эта удивительная, на первый взгляд шкодная милая девочка, на самом деле большой профессионал в области помощи пострадавшим от детских паттернов, абьюзивных отношений, манипуляций и прочего хлама, портящего нам не просто нервную систему – жизнь!

Через Инну прошла я, потом многие мои друзья: и мужчины, и женщины. Как она это делает? Ответ простой: Инна обладает не магией, а глубокими знаниями. Это важно в наше время, где практический любой, окончив курсы "кройки и шитья", может объявить себя специалистом и принести непоправимый вред, загнав проблему еще дальше от исцеления. Очень многим помогли ее лекции в Ютубе. Я их тоже слушала утром и вечером, пока не поняла, что баста, всем темным узелкам в моей головке – пока! Теперь у нее выходит первая книга, чему я несказанно рада! Читайте и работайте над собой! Инна Литвиненко вам в помощь!

С уважением, находящаяся в норме Милявская!

Предисловие

Личное обращение

Перед тем как ты начнешь читать эту книгу, я хочу, чтобы ты кое-что знала. Сейчас ты держишь в руках не книгу, а свое новое прекрасное будущее. Без шуток, я серьезно. Я вложила сюда все свои знания и от души хочу, чтобы ты ими воспользовалась! Малышка, применила их максимально! Потому что я знаю, что они работают!

Прямо сейчас запиши сегодняшнюю дату на бумаге и сохрани этот листок – это дата начала твоей новой жизни.

Там, в той старой жизни, твой мир не принадлежал тебе. Прежде тебя заставляли думать, что любовь нужно заслуживать и ты плохо стараешься. В том мире ты – не ты, яркая красивая девушка со своими мыслями и увлечениями, а серое безмолвное дополнение к «королю Вселенной». Там – безысходность. Там у тебя нет права на собственное мнение, если оно идет вразрез с «его» мнением. У тебя нет чувства юмора, и ты не понимаешь «шуток», обидных до глубины души. Там, как по волшебству, во всем виноват лишь один человек – ты. В том мире ты «неуравновешенная истеричка», «из-за тебя я пью» и «сама виновата, что я изменил». Там твои границы методично продавливают до последнего кирпичика и даже в основании выбивают... Там полной гру-

дью не дышат. Там ты бесконечно веришь, что «он» исправится, и даешь очередной шанс вашим «отношениям». Там тебя унижают. Там существует: «Милая, это просто секс, я воспользовался ею и забыл, а люблю я тебя».

Там мерзость. Там ты находишь любовные переписки в телефоне, и тебя убеждают, что тебе показалось или ты преувеличиваешь. Там ты сомневаешься в собственной адекватности, не веришь увиденному и теряешь связь с реальностью. Там у тебя выпадают волосы, ты постоянно болеешь, с тобой случаются истерики и панические атаки. Там ужас, ставший повседневностью. Там ты «зависаешь» посреди кухни и не понимаешь, что с тобой, ты думаешь, что сходишь с ума. Там существует секс раз в год. Там тебе максимально плохо, но тебя убедили, что так и должно быть. Там бывают проблески света – ты на мгновение понимаешь, что катишься в бездну, и тебя моментально накрывает лавиной страха: как же ты без «него». Если ты и хочешь уйти, то боишься. А если уходишь, то наступает такой ад, какого не пожелаешь самому заклятому врагу. «Ломки», истерики, паника, помутнение сознания, мозг устраивает невиданную ранее вакханалию! Ты напугана, беспомощна, возвращаешься к «нему», и все повторяется, только уже в несколько раз хуже... И так раз за разом. Это мир жертвы.

Мы покончим с этим. Обещаю.

Я хочу, чтобы ты знала, что эти строки пишет не тот человек, который просто получил диплом психолога и переписи-

сывает чужие мысли из книжек. Автор этих заметок, помимо многолетнего качественного образования, всего за месяц терапии проживает СОТНИ драм, боли, слез, жестокостей и в максимальной степени нечеловеческого отношения! Я погружаюсь в лечение полностью, ныряю в эту боль и проживаю ее вместе с вами. По-другому никак. А терапию я веду уже больше десяти лет, пропустила через себя ТЫСЯЧИ людей и поставила их на ноги. И я, как никто другой, знаю абсолютно все причины, малышка, почему ты сейчас находишься в таком состоянии, и знаю, что это можно исправить! В этой книге я расписала все до мелочей, чтобы ты смогла во всем разобраться и выйти из тьмы!

Я уже вставила ключ в замочную скважину, от тебя требуется только повернуть его.

В токсичных отношениях по принципу «палач – жертва» любовь становится синонимом страдания, а семейная драма представляется как норма.

Как понять, что ты находишься в психологической ловушке?

Почему в подобных отношениях невозможно проявить себя как личность?

Можно ли изменить отравляющего тебе жизнь человека, и как защитить себя от нездоровых связей?

Сегодня токсичными отношениями называют любое взаимодействие между людьми (супругами, друзьями, знакомыми, коллегами по работе), приносящее эмоциональную боль

и истощение ресурсов одной из сторон.

Это общение, в результате которого один человек осознанно или бессознательно отравляет жизнь другого, заставляя его чувствовать себя подавленным, ничтожным, напуганным, используемым – вариантов негативных ощущений может быть много.

В отличие от нормальных и здоровых, токсичные отношения не приносят никакой пользы: вместо личностного роста и положительных эмоций «жертва» со временем рискует заработать психические или даже физические недуги. И это доказано. Психологическое состояние индивидуума очень влияет на физическое здоровье.

Чувствуя постоянный дискомфорт в отношениях, рано или поздно человек начинает страдать от последствий таких состояний, как апатия, непрерывный стресс, депрессия, прогрессирующее понижение самооценки, панические атаки, нервный срыв. Подобный сценарий опасен тем, что может привести личность в лучшем случае к психиатру, а в худшем – к самоубийству.

Понять, токсично ли общение с тем или иным человеком, несложно. Основопологающим признаком служит твой дискомфорт. Если из раза в раз после обычного разговора, переписок в социальных сетях, романтического общения, бытовой ситуации, посиделок в кафе или совещания ты чувствуешь себя совершенно опустошенной, подавленной или напуганной, то сомнений не остается.

Токсичные отношения – это одно из названий невротического взаимодействия, его синоним. По данным психиатров, сегодня в России более 70 % населения страдает той или иной формой невроза.

В том случае, когда образец невротических отношений сопровождает человека с детства, во взрослой жизни ему сложно поверить в то, что бывают и другие, не травмирующие модели поведения.

Кроме страшного детского опыта, свою лепту в формирование будущих жертв добавляют массовая культура, общественные мифы и установки. Мы постоянно сталкиваемся с огромным количеством фильмов и книг, где отношения между героями выстроены по схеме «палач – жертва».

В итоге, оглядываясь на родительские отношения и информацию с больших экранов, мы привыкаем жертвовать собой и своими интересами, терпеть домашнюю или рабочую тиранию и годами пытаться исправить абьюзеров.

Понимание того, что общение с человеком (особенно близким) отравляет нас, нередко приносит сильную боль.

Испытывая стресс, жертва до последнего пытается оправдать свое окружение. Но бесконечное терпение и «подстраивание» под партнера оборачивается лишь усталостью, потерей своего «я», ощущением попадания в ловушку. В бесконечную западню и эмоциональный ад.

Со временем человек может начать бояться своего партнера. Это происходит незаметно и неотвратимо.

Обычно нас отравляют те, кто видит в нас не личность, а функцию. Если партнер постоянно забывает выполнять обещания, игнорирует твои желания и потребности, уверяет, что ты являешься самым близким ему человеком, но своими поступками доказывает обратное, вытирая о тебя ноги, манипулирует, контролирует, постоянно критикует, изменяет, унижает, обесценивает, то следует бежать от него! Ползти от него! Хотя бы смотреть в сторону выхода!

Попытка изменить человека, чье обращение причиняет тебе боль, обречена на провал. Есть лишь один совет: сообщать партнеру о том, что тебе не нравится.

В том случае, если человек продолжит отравлять тебя своим поведением, останется два варианта – обезопасить себя и отпустить человека, либо же принять роль жертвы и жить имея фантазии: когда-нибудь что-нибудь изменится. Приедет принц на белом коне или прилетит волшебник на голубом вертолете.

Но я хочу открыть тебе большой секрет: никто не приедет тебя спасать. Никогда. Этого просто не случится.

Прекратить травмирующие отношения, то есть защитить свою нервную систему, сказав твердое «нет» и физически отдалиться, очень сложно, когда токсичным человеком является кто-то действительно близкий: родители, любимый человек, друзья.

Многие боятся прекратить удушливое общение, доводящее их до нервных срывов, из-за страха одиночества. Из бо-

язни никого больше не встретить или из-за финансовой зависимости (о которой мы поговорим отдельно).

Но важно осознать, что на кону стоят твоё будущее и способность взаимодействовать с миром, а сказанное «нет» ядовитому человеку сделает тебя сильнее как личность и откроет двери для качественно нового взаимодействия с другими людьми. И, конечно, для новой любви. Если речь идет о партнере.

Почему так много людей ощущают себя в состоянии жертвы? Общество само создает жертв насилия, внушая им токсичные мифы о «женской доле».

Виктимное поведение у многих женщин закладывается в семье с детских лет – самыми любимыми и родными, теми, кому девочки доверяют и кого любят больше всего, – родителями.

В нашем мире права и преимущества по-прежнему в большинстве ситуаций принадлежат «сильным мира сего» – мужчинам.

Всему этому трудно противостоять в одиночку. Но ты не одинока. Эта книга поможет тебе распознать токсичные установки, научит им противостоять, отстаивать свои права быть полноценной личностью в жизни и в семье, восстановиться после абьюза и построить свою жизнь заново в здоровых отношениях. Книга «Антидот» будет также полезна тем, чьи близкие пострадали от абьюза.

Глава 1

Что такое абьюз и как его определить?

Что такое абьюз

Абьюз – это не психическое отклонение, это комплекс убеждений и ценностей, это внутренний психологический взгляд на отношения.

Абьюзеры не способны к изменениям, так как понятие о низшем положении женщины укоренено глубоко в сознании. В силу гендерных стереотипов диагностировать абьюзивное поведение удастся не сразу. Сначала взаимоотношения между мужчиной и женщиной выглядят абсолютно нормально. А вот чуть позже становится ясно, что абьюзер считает, что имеет право контролировать партнершу, потому что не уважает ее.

Есть еще одна разновидность абьюза, на которую попадает множество женщин. Так называемый «Мягкий абьюз» – насилие, замаскированное под любовь.

Тотальный контроль – самый распространенный признак абьюза. И именно его чаще всего маскируют под заботу.

Мужчина хочет знать, где ты, когда ты, почему ты, с кем

и что делаешь.

И ты принимаешь это за заботу и внимание. Но нет. Это желание полной власти над тобой.

Постепенно он лишит тебя друзей и родственников.

Ты выпадешь из социума.

Ты станешь одеваться, как он хочет.

Вести себя, как он одобряет, – и только так.

Тебя уже некому будет защитить.

Особенно идеально складывается для абьюзера картина, если он успел сделать жертву еще и финансово зависимой.

А уж если она беременна или родила от него, тогда перед ним открывается безбрежный горизонт для изощренных эмоциональных пыток и издевательств.

И вот твоим миром уже всецело правит он.

Он внушает тебе комплексы, используя для этого множество приемов, в том числе газлайтинг и обесценивание. И тут включится «эффект казино», и ты начнешь делать все, что он хочет, чтобы снова заслужить его тепло и внимание.

Женщины не уходят от абьюзеров и манипуляторов не потому, что они овцы и им это нравится, не из-за вторичных выгод и ужасного треугольника Карпмана, а потому, что они раздавлены и сломлены. Им нужна помощь и защита, а не осуждение. Если мужчина задает вопрос: «А ты мне что?», это просто средство манипуляции.

Это обесценивание женщины. И вот она уже оправдывается, перечисляя свои достоинства, доказывает свою значи-

мость, именно после таких фраз женщины начинают «заслуживать» любовь и хорошее отношение! А этого делать НЕЛЬЗЯ! Это первый шаг к зависимости и обреченным отношениям.

Этот вопрос больно бьет по самолюбию женщины. Подразумевается, что партнер женщины ничего хорошего от нее и в ней самой не видит. Если он не понимает, что даешь ему именно ты, значит, сможет легко без этого обойтись.

Люди замечают работу, когда ее перестаешь делать.

Люди замечают заботу, когда перестаешь заботиться.

Люди замечают любовь, когда перестаешь любить.

Когда осознаешь свою значимость и свою уникальность, не нужно никому ничего доказывать.

Вопрос в том, почему ты ее не осознала и попала в подобную ситуацию, правда?

Очень многие мужчины в нашей стране искренне не понимают (или весьма убедительно изображают непонимание), в чем ценность женщины, зачем стоит тратить на нее деньги, зачем ухаживать, зачем относиться бережно и уважительно.

Почему это происходит? Потому что у нас женщин воспитывают так, что они не то что готовы отдать все мужчине просто за красивые обещания, но и сами с удовольствием мужчин же и содержат. А то как же – мужчин у нас мало, за мужика нужно бороться, представителя сильного пола нужно ублажать, а то уйдет к другой.

Зачем мужчинам стараться, зачем что-то менять, если

женщины готовы с удовольствием делать все, что угодно, лишь бы РЯДОМ БЫЛ ОН. И это не их вина.

Девочкам промывают мозг с самого детства. Помните эти фразы: «Учись хорошо, а то на тебе никто не женится!», «Ты посмотри на себя, кто на такой женится!», «У всех так», «Все мужчины изменяют», «Как же ты без мужика?». И такие фразы можно вспоминать и перечислять вечно. То есть уже с ранних лет в голову женщины закладывают очевидную программу: главная цель – это быть с мужчиной. И для этого нужно стараться. Но что-то я не помню, чтобы нечто подобное внушалось с младенчества мужчинам. А ты?

Именно поэтому мужчины поступают так: не даст одна – пойдет к другой. Именно это и пугает женщин. Как же? ОН ЖЕ УЙДЕТ К ДРУГОЙ! Но если бы все женщины или большинство осознали свою ценность, сбросили бы розовые очки и стали вести себя иначе – не было бы никакой БЕСПЛАТНОЙ ДРУГОЙ. И мужчины научились бы уважать и ценить женщин. Научились бы ответственности.

По поводу ухода к другой – ситуация на грани абсурда. Во-первых, если такой персонаж куда-то и задумает уйти, то он сделает это независимо от твоего поведения и твоих поступков.

Во-вторых, человек создан так, что его притягивает только что-то труднодоступное и необычное. А не услужливая, на все готовая ради слова одобрения девушка.

Таких довольно быстро ломают, а потом точно уходят! И

отчаявшаяся женщина бежит к очередному «гуру» в поисках помощи. И там ей начинают промывать мозги еще сильнее прежнего.

Как идентифицировать абьюз?

С чего же все начинается...

Если отношения развиваются очень стремительно, то это классический маркер нарциссизма. (Нарцисс – это не расхожее клише о самовлюбленном эгоисте, который любит смотреться в зеркало).

Нарцисс – человек с нарциссическим расстройством личности (НРЛ) – опасен в отношениях. Люди с НРЛ – это личности с проблемой в лимбической системе головного мозга. Именно из-за наличия этой проблемы они не способны к эмпатии, сопереживанию, саморефлексии. Не способны любить. Они МАШИНЫ. Умные, хитрые и расчетливые манипуляторы.

Встречи, переписка, звонки становятся частыми, даже навязчивыми, тебе не дают опомниться, побыть наедине с собой, осознать, что происходит.

Его активность особенно усиливается, когда ты на расстоянии. Но тексты такие красивые, что ты готова смириться с некоторыми неудобствами. И тут опять нужно обратить внимание на свои ощущения, внимательно прислушаться к себе.

Есть ли у тебя ощущение какого-то сдавливания, пространство как будто сжимается, тебе тяжело дышать, ты уже не так свободна, ты что-то ему постоянно должна, не можешь делать то, что хочешь? Если есть такое ощущение, остано-

вись, подумай, а нужно ли тебе это?

Со временем у женщины появляется нездоровое чувство долга. Это чувство складывается после всех слов о любви и постоянной связи в реале и переписке.

Внутри нее возникает сопротивление, сердце подсказывает, что что-то тут не так, но она думает: «Где я еще встречу такого замечательного мужчину? Кто еще так будет меня любить? Кто обо мне будет так заботиться?»

И делает роковой выбор.

После всех комплиментов и внимания ты чувствуешь эйфорию, повышенную собственную значимость, особенность...

Эта эйфория в тебе возбуждает волнительные чувства, и ты решаешь, что это любовь, тебе кажется, что это будет длиться всю жизнь.

Под воздействием того образа, который создает нарцисс, у тебя появляется ощущение причастности к чему-то важному и великому. Это тоже добавляет внутреннего трепета.

Когда тебя вовлекают в отношения с нарциссом, очень быстро с его стороны начинаются признания в любви. Он говорит, как он любит тебя прямо с первого взгляда, так никогда не было до тебя, как он без тебя жить не может, как думает о детях, семье, какая ты необыкновенная, какой в тебе свет, утверждает, что ты – его цель. Это может начаться буквально в конце первой-второй недели с начала отношений.

Его чувства вспыхивают моментально и с таким жаром, с

таким напором, что трудно им сопротивляться.

Он показывает уверенность, что ты – любовь всей его жизни. С этого момента на тебя уже оказывается воздействие.

Его возбуждение передается тебе, и ты интерпретируешь это чисто физиологическое возбуждение как любовь.

А когда ты уходишь домой, то чаще всего этого не чувствуешь. Обрати внимание на различие в ощущениях: как ты чувствуешь себя с ним и как – без него. Если ощущаешь различие, то надо задуматься! Скорее всего, это были навязанные чувства.

Есть нарциссы, которые используют манипуляции на чувстве страха. Он может намекать, а иногда даже и угрожать, что совершит суицид, если ты не ответишь на его чувства. Тогда ты начинаешь понимать, что от тебя зависит его счастье. И не только счастье, а даже жизнь. Это тоже приводит тебя в волнение, которое может быть принято за любовь, и ты начинаешь его спасать.

Многие нарциссы при личном контакте не вызывают сильных чувств и не показывают их, им больше по душе эпистолярный жанр.

После свидания, когда ты у себя дома, он пишет SMS-ки одну за другой двадцать четыре часа в сутки, ты тонешь в этой переписке. Он пишет такие красивые слова, что ты начинаешь чувствовать себя особенной. Он обещает все, о чем ты мечтала.

Все внутри зажигается, и ты думаешь, что тоже его лю-

бишь. Но чувства у тебя не собственные, а навязанные. После всего этого внимания, постоянного общения, слов любви ты начинаешь чувствовать, что ты ему должна. Нарциссы обладают огромной силой внушения, они устанавливают эмоциональную связь, которая неудержимо влечет тебя к нему. Ты просто идешь туда, отключив голову и чувства, как кролик в пасть к удаву. Люди в начале отношений с нарциссом еще ослеплены и живут в мире иллюзий.

И никто не застрахован, даже психологи, которые все это знают, кандидаты психологических наук, которые работали с жертвами домашнего насилия.

Будь бдительной. Не попадайся в западню! Беги от нарциссов со всех ног, помни, что это опасно для жизни.

Если ты знаешь друзей, родственников, знакомых, которые вступили в такие отношения, пожалуйста, поделись с ними этой информацией, им это поможет!

Тест на абьюз

Ниже я опишу чувства и ситуации, а также объяснения к ним. Если обнаружишь то, что относится к тебе или твоим отношениям, – время бить в набат!

Ты постоянно заискиваешь перед партнером: стараешься не злить его и не раздражать лишний раз, подбираешь слова в разговоре, чтобы не вызвать бурю. (Как будто смирилась с тем, что оказалась на вторых ролях, усиленно контролируешь себя, а значит усвоила, что надо делать, чтобы твой мужчина не оскорблял тебя открыто.)

Мужчина говорит обидные слова в твой адрес, маскируя их под «шутку». Вроде «Ты тупенькая», «ой, ну ты "блондинка"». Какая блондинка? Очевидно, та самая, стереотипная. «Ты как поросенок» – это понятно, что не о розовых щечках. Туда же идут прямые оскорбления с последующим: «Я же пошутил. Все поняли, а у тебя нет чувства юмора!» (В каждом саркастичном замечании или обидной шутке есть доля правды. А тебя оскорбляют в лицо, совершенно не боясь получить достойный ответ.)

Когда ты привлекаешь внимание к обидному, непозволительному или оскорбительному поведению, он тут же начинает трансформировать ситуацию так, чтобы выставить себя жертвой. Это просто способ манипуляции – повернуть разговор так, чтобы создать впечатление, что это ты причиня-

ешь вред партнеру, поднимая тему того, что тебя ранит.

Признаки этой тактики: «Ты всегдаставляешь меня плохим», «Постоянно поднимая эту тему, ты заставляешь меня чувствовать себя плохо», «Тебе больно? Нет! Это МНЕ больно, помнишь когда... (и выворачивание ситуаций из прошлого наизнанку).

Если твой мужчина (мать, отец, сестра, брат, друг) не дает тебе говорить о своем восприятии и вместо этого переводит разговор на себя, – это не здоровое общение.

Ты извиняешься даже тогда, когда точно знаешь, что не сделала ничего дурного. (Жертвы абьюза часто приходят к убеждению, что они глупы или эгоистичны, сами во всем виноваты, поскольку партнер слишком часто обвиняет их в этом.)

Мужчина отказывается признавать твои сильные стороны и обесценивает достижения.

Важно понимать: обесценивание и унижительные замечания сначала могут восприниматься несерьезно, как шутка, но это вовсе не случайные оговорки. Скорее всего, они нацелены именно на твои сильные стороны, которые мужчина оценивает как угрозу, соперничество и пытается контролировать.

Реакция партнера на достижения может говорить о многом. Он мало интересуется тобой или вообще игнорирует?

В разговоре о твоих достоинствах меняет тему или критикует за то, что ты не делаешь? Осмеивает все твои начинания.

нения, машет рукой, говоря, что у тебя «как всегда» ничего не выйдет (даже если до этого обязательно выходило)?

Со временем твое чувство уверенности в себе и ощущение собственной компетентности обязательно серьезно снизится.

Партнер ограничивает тебя в эмоциональной близости, сексе или деньгах с целью «наказания».

Отношения, в которых присутствует попытка ограничения эмоциональной привязанности или финансовой поддержки, не всегда воспринимается как абьюз. А зря. Большинство расценивает насилие как причинение именно физического вреда, вот только когда дело касается ограничения или лишения того, чего человек заслуживает, это тоже является насилием, просто эмоциональным. И оно равноценно физическому.

Ты чувствуешь жалость к партнеру, несмотря на то, что он причиняет боль.

Эмоциональные абьюзеры – гении манипуляций. Они причиняют боль, одновременно заставляя думать, что это твоя вина. Жертвы эмоционального насилия часто игнорируют поведение своих обидчиков, поскольку они кажутся несчастными, отвергнутыми, брошенными, обиженными в детстве.

Ты стараешься заикнуться только на положительных эмоциях. Стремление выжить заставляет женщину искать даже самый крошечный намек на нежность, ласку, эмпатию

и доброе чувство к ней в поведении абьюзера.

Если хоть что-то удалось заметить, то ты переполняешься надеждой на то, что он «больше не будет». «Когда он кричит на меня не так сильно, я начинаю верить, что все наладится». Ты преувеличиваешь позитивные черты характера абьюзера и фокусируешь на них свое внимание.

Любое минимально нормальное поведение с его стороны ты интерпретируешь как положительную черту характера.

Поэтому любое не вредящее действие ты преобразуешь до огромного хорошего поступка. Это позволяет тебе снизить уровень стресса и почувствовать благодарность, солидарность, надежду.

Как следствие, чем позитивнее будет твое видение фигуры партнера, тем вероятнее появление у тебя положительных чувств к абьюзеру. Позитивное чувство к кому-то повышает вероятность взаимности с его стороны. (Если мы кого-то сильно «любим», этот человек, вероятно, тоже нас «полюбит».) Именно тут закладывается основа травматической связи с положительными сторонами личности абьюзера.

Есть теория, что мозг ассоциирует возбуждение от опасности (симпатическая нервная система) с возбуждением от влюбленности.

Но прошу тебя осознать! ЭТО НЕ ЛЮБОВЬ! ТЕБЕ ПОРА БЕЖАТЬ!

Глава 2

Спираль обреченности, или Как принцессу превращают в пастушку

Детские травмы

Начнем издалека: как «удобряется почва» под будущие страдания. То есть с общественных и семейных мифов и токсичных установок.

На терапии я часто слышу от девушек и женщин вопросы-утверждения: «Это я виновата?», «Я притянула?», «Он пришел в мою жизнь, чтобы я отработала что-то в карме?»

Я понимаю, откуда вопрос. Это принятая позиция в обществе, излюбленная тема недопсихологов и недокоучей. Им очень удобно, чтобы женщина оставалась в униженном положении.

Некоторым коучам и психологам именно так проще тобой манипулировать, чтобы ты бесконечно копалась в своей псевдовине и платила им деньги за нескончаемые «сессии исцеления».

Они не дадут действующих техник — им это невыгодно. Тогда ты быстро придешь в себя и перестанешь их кормить. Но нет. Послушай меня — это не твоя вина!

Многие женщины воспитаны в режиме «учись – замуж – рожай (срочно, часики-то тикают!) – мужик – твое все».

Зацикленность на якобы истинно женской миссии и закладывает разрушительную программу в мозг представительницы слабого пола.

Мы не мыслим жизни без мужчины. На этом фоне влюбляемся почти в любого, кто обратит внимание, ведь нам говорят: «Не переоценивай себя», «Мужиков мало», «Тебе пора рожать», «Останешься никому не нужной».

Нас не учат выставлять личные границы и требовать качества жизни и отношений. Нас не учат, что мужчина тоже многое должен делать для нас и нам не нужен тот, кто не выполняет своих обязательств.

Наоборот. Тщательно вбивают в голову, что мы – обслуга. Что наша функция – найти мужчину, выйти замуж, родить, забыть о себе, терпеть любые кошмары и продолжать (а как иначе-то? НЕ ДАЙ БОГ ОН ТЕБЯ БРОСИТ!)

Нам внушают панический страх «потерять мужика». А потом уже этот «мужик» внушает, что больше мы никому не нужны. И только он из сострадания (поклонимся ему в ноги) терпит нас, хоть мы его и не заслуживаем.

Нас не учили уважать себя и отстаивать свои права. Нас не учили выбирать партнера и проверять его мужские качества и характер.

Нас не учили понимать, что мы никому не должны «доказывать» любовь или выпрашивать ее.

Мужчин же, в свою очередь, общество учит, что мы – «мясо» и у нас есть «срок годности». Мы созданы их обслуживать и больше ни на что не годимся. Их учили нас не уважать и нас предавать.

Им сказали, что измены – норма (и в чем-то даже подтверждение их МУЖЕСТВЕННОСТИ). Им сказали, что нас слишком много. Потому что на десять девчонок... ну ты помнишь.

А значит, мы – дешевый товар. И нас всегда можно заменить на молодое «мясо», а его, в свою очередь, заменить на еще более юное.

Треугольник Карпмана

Ты наверняка слышала термин «треугольник Карпмана». Поэтому я решила описать его.

При этом хочу сказать, что я формулу треугольника ни в терапии, ни в оценке ситуаций не применяю. Лично у меня треугольник Карпмана не вызывает симпатии, так как психологи обычно его используют в посттравматической терапии в качестве инструмента обвинения.

Если присмотреться, виновата опять жертва. Наш «любимый» виктимблейминг. И мало того, что она виновата в «круговороте» треугольника, так еще и текущее положение вещей якобы приносит ей пользу или выгоду. Я категорически против подобной позиции. Как и против виктимблейминга в целом.

При мне обвинять жертву – это добровольно класть голову на плаху. Я такое не позволяю и не прощаю.

НО! Читай и делай свои собственные выводы. В любом случае ты должна знать все термины и теории, чтобы разбираться в теме свободно.

Последователь Эрика Берна Стивен Карпман описал социально-психологическую модель взаимодействия между людьми. В этой модели три основные роли: Жертва, Избавитель и Преследователь. Притом что роли только три, количество участников этого треугольника не ограничено. Каждый

участник извлекает свою выгоду из этого процесса, именно это и подталкивает на подобное взаимодействие.

Соответственно данному распределению Жертва – это личность, на которую оказывают давление, преследуют.

Обычно Жертва видит корень всех проблем в обстоятельствах или в Преследователе. Жертва будет жаловаться на неудачи, винить в них весь мир, других людей, но только не себя. Жертва обычно занимает положение беспомощного человека.

Полноценная личность плохо переносит свою беспомощность, а когда появляется Избавитель, ситуация ухудшается. В какой бы «яме» ни находилась Жертва и как бы ни чувствовала себя слабой, она всегда хочет услышать слова о том, что все сможет преодолеть.

Однако Избавитель общается с жертвой как с несамостоятельной фигурой, решает за нее важные вопросы и всячески лезет в разруливание ее проблем, Жертва злится и ощущает себя неполноценной.

Эти эмоции со временем и делают из Жертвы Тирана (Преследователя), гнев которого направлен на Избавителя.

Роль Избавителя в треугольнике не настолько очевидна, как роль Жертвы или Преследователя.

В данной системе Избавитель – это не тот, кто бросается на помощь при каких-то экстренных случаях. У этого человека есть своя неявная причина для помощи, которая заключается в эгоистичной выгоде.

Внешне он старается помочь жертве разрешить проблемы, но, помимо помощи, он также прилагает усилия, чтобы ситуация не разрешилась слишком быстро, потому что из самого процесса он получает необходимую ему выгоду. Например, помогая жертве, он ощущает себя значимым, ведь от него зависит человек, таким образом, он самоутверждается за счет жертвы.

Треугольник – это психологическая игра, в которой каждый участник старается достичь своей выгоды.

На самом деле, Жертва не столь бессильна, как кажется, Избавитель на деле не слишком помогает в решении проблем, а претензии Преследователя не так необоснованны.

В большинстве случаев помощь оказывается бесполезной и даже вредоносной, а Избавитель (соответственно) становится Преследователем.

Преследователь – та личность, которая навязывает свою волю и мысли, давит на Жертву. Такое поведение может иметь даже черты физического принуждения.

Для Преследователя Жертва виновата во всем, это мнение он транслирует всем и, в первую очередь, – Жертве.

В треугольнике Преследователь реализует свою жажду самоутверждения, нехватку чувства своей важности. В процессе этой игры он повышает чувство собственного превосходства.

Давай рассмотрим пример игры в семье, где один ребенок и родители.

Еще раз повторю, я не отрицаю теорию треугольника полностью, но считаю неприемлемым использовать ее в терапии жертв абьюза.

К сожалению, классическая форма психологической помощи очень часто берет треугольник Карпмана за основу и обвиняет жертву в личных выгодах от ее положения, а также в провокации агрессора. Другими словами – заставляет испытывать чувство вины. А за такое обращение с жертвой надо бить! (Извини, я эмоциональна.)

Потому что, согласно теории Карпмана, если пару раз избить и унижить (так любящего этот пресловутый «треугольник») обвинителя-психолога, он станет жертвой, и тогда я готова буду с ним обсудить, какие вторичные выгоды он видит от синяков и психологического насилия над собой.

Псевдоэффективные теории

Тысячи недопсихологов начинают рассказывать истории про род, карму, закон бумеранга. Я обожаю истории про род. Это, знаете, из серии: мужчина от тебя ушел, потому что твоя прапрапрабабка сделала 9 аборт. Что делать? Неси нам деньги, мы научим тебя, как замолить грехи. Следующая история про карму. Вселенная, по версии инфоцыган, только и делает, что смотрит на несчастную сверху. Вселенной больше нечем заняться.

Смотрит и недолюбливает. И шлет в отместку не пойми каких мужиков... Ну-ну... Выход? Плати нам деньги, и мы почистим карму и снимем венок безбрачия))) Особенно любимая тема – это бумеранг. Просто нет ничего серьезнее!

Коротко эту теорию можно описать так: все возвращается сторицей – и твои добрые желания, и помыслы, и весь негатив, который ты желаешь окружающим; добро всегда побеждает зло, обязательно прилетит волшебник на голубом вертолете, и наступит мир, дружба и любовь. При этом ничего не надо делать, зло будет наказано само по себе. Задача человека – прощать и каяться.

Многие гуру, психологи, эзотерики, ведические астрологи, тарологи, йоги и так далее двигают эти теории в массы. Красиво звучит, очень похоже на правду, но главное – это очень хорошо продается. Потому что проще выпить очеред-

ную таблетку иллюзий, чем упорно прорабатывать детские паттерны, заложенные в нас с колыбели.

В конце концов, я поняла одну простую и жесткую истину, о которой широкой публике не говорят. Об этом тебе никогда не скажут на тренингах, консультациях, во время личной беседы, об этом не напишут в книгах.

А именно – берет тот, кто **МОЖЕТ** брать, бьет тот, кто **МОЖЕТ** бить, лечит тот, кто **МОЖЕТ** лечить.

Вселенной, по большому счету, не важна мелкая человеческая возня.

Закон Силы – закон жизни. Лев ест антилоп, потому что может их убить. Лев не трогает бегемотов, потому что не может их победить. Бегемоты сильнее.

Это звучит крайне неприятно, это непривычно.

Куда лучше верить, что есть высшая справедливость, что нас обязательно защитят, нам несомненно помогут, а зло, конечно же, будет наказано. Само по себе.

Но это не так. Знай: **СПРАВЕДЛИВОСТЬ ВОЗМОЖНА ЛИШЬ В РУКАХ ТОГО, КТО ИМЕЕТ СИЛУ** и любовь к себе.

Человек сам – справедливость, сам – бумеранг. Так что пришло время понять: твоя жизнь (а личная – тем более) зависит от тебя самой. Ты можешь и должна защищать себя сама. Ты имеешь право на сопротивление и защиту. Более того – это твоя обязанность.

Откуда же все начинается? Все идет из детства. Ребенок с детскими паттернами обязательно найдет себе абьюзера. Отыщет не потому, что хочет. А потому, что его первый опыт отношений был в абьюзивной семье. И другого понятия о любви этот ребенок просто не имеет. И еще его вырастили **УДОБНЫМ!** А человек без личных границ даже здорового партнера посадит на голову.

Дело не только в том, что есть психопаты, люди с нарциссическим расстройством личности и прочие отбросы.

ДАЖЕ нормального мужчину можно легко сделать абьюзером (эмоциональным или физическим насильником, обидчиком). Своим всепрощением, долготерпением, бескорыстной любовью **МЫ САМИ** изо дня в день воспитываем своего мучителя.

Пойми, человек становится абьюзером постепенно. День за днем, разрушая психологические границы твоей личности, отменяя этические нормы в отношении тебя, нарушая табу, он теряет свой человеческий облик, звереет все больше и больше.

Запреты-табу физиологически и психологически нужны, чтобы оставаться человеком.

Поэтому в начале отношений жестко отстаивай свои границы. Каждый неблагоприятный поступок должен иметь негативную обратную связь.

Не придумывай оправдания проступкам своего мужчины!
Не потакай агрессору!

Это путь в никуда! Не бывает оправдания грубости, насилию и неуважению.

Если сделал, значит, виноват. Каждое действие должно иметь противодействие.

Учти: так нужно поступать, пока мужчина еще уважает тебя, любит, пока в тебе заинтересован.

Тут как с тиграми: пока хищник не почувствовал вкус человеческой крови, с ним еще можно справиться. Как только попробовал – тигра списывают, потому что он становится неуправляемым и видит в человеке добычу.

Предложенная схема не работает для уже сформированных абьюзеров, нарциссов, психопатов или социопатов. В этих случаях надо поступать иначе!

Любому человеку нужен не только пряник, но и кнут. Бесконечной поддержкой, похвалами и потаканием если ты и изменишь мужчину, то только в худшую сторону!

Также хочу предостеречь от желания своей любовью, заботой и терпением изменить асоциального мужчину. Не берись, не сможешь. Чудес не бывает.

Для того чтобы понять, прочувствовать, о чем я говорю, настоятельно рекомендую посмотреть фильм Ларса фон Триера «Догвилль» (2003). Это тяжелое психологическое кино о том, до чего доводит в реальной жизни безответность, всепрощение и глупая доброта. Обещаю, розовые очки спадут с твоих глаз. Но лучше пережить шок от увиденного на экране, чем почувствовать насилие в реальной жизни.

Кстати, родоначальники теории «непротивления злу насилием» Л. Н. Толстой и М. Ганди в семейной жизни были самыми настоящими абьюзерами. Если интересно, прочти внимательно биографии и мемуары. Эти люди по-настоящему издевались над своими женами и детьми. Особенно над женами. И Толстой, и Ганди выросли в богатых слоях общества и понятия не имели, как живет простой народ. Они не знали боли, нищеты, голода и унижений. Легко сказать «не противься злу», если ты сам – яркий представитель последнего.

Знай: о зле, насилии и прощении имеет право говорить только тот, кто знает, что это такое и как это бывает в реальности. Кто познал боль и унижение, кто рос в нищете, кто боролся за жизнь, над кем издевались родители-алкоголики, кого избивали родные, кто вырос в детском доме, кто поднялся из грязи, кто выжил, выстоял, победил своего абьюзера, имеет право рассуждать о морали и способах борьбы. Поэтому, когда тебя будут призывать к «всепрощению» и «непротивлению злу насилием», вспомни себя и свой путь. Не дай себя обмануть! Мы все, каждая из нас, имеет больше моральных прав рассуждать о прощении и мести, чем любой святой гуру!

Эзотерическая шелуха

Радикально о прощении, рассматриваем в цитатах:

1. «Чье-то поведение кажется нам жестоким и отвратительным, но на самом деле это именно то, что нам нужно, и мы сами спровоцировали такое поведение».
2. «...Радикальное Прощение исходит из посыла, что НИЧЕГО плохого не происходит, а следовательно, и прощать-то, собственно, нечего».
3. «Прощение – это признание Божественной воли во всем, что произошло».
4. «Прощение – это признание того, что мы сами своим глубинным состоянием спровоцировали другого человека».¹.

То есть во всех бедах, несправедливостях и несчастьях виноват сам пострадавший!

Получается, что маленький ребенок сам виноват, если его изнасиловал педофил. Он этого хотел? Это было нужно ребенку? Зачем нужен был этот урок?

Чему может «любовно научить» педофил маленького ребенка? (С ребенком – это только пример, бывают и другие случаи.)

¹ Цит. по: Типпинг К. Радикальное Прощение. Духовная технология для исцеления взаимоотношений, избавления от гнева и чувства вины, нахождения взаимопонимания в любой ситуации. – София, 2014.

Не всегда нужно перенимать у духовно богатых гуру их специфический «просветленный» взгляд на жизнь. Если посмотреть здраво, то женщинам эти «умудренные» навязывают поведение жертвы.

Я не гуру, не йог и не просветленная, но у меня есть огромный житейский опыт, знание психологии и здравый смысл. Исходя из всего этого, могу сказать:

1. Если ты чувствуешь обиду, боль и унижение, то границы твоей личности были нарушены. Ты имеешь право на обиду, это нормально. Ты не виновата в этой ситуации, это не урок и не твое подсознательное желание. Тебе изменил партнер не потому, что ты плохая, а потому, что мужчина не может совладать со своими инстинктами и не думает головой. Волк ест овцу не потому, что у нее кармический долг или она сама этого хочет. Волк ест овцу, потому что хочет есть. Все просто. Мир животных несложен в своих инстинктах. Избавься от эзотерической шелухи и открой глаза.

2. Для того чтобы тебя не обижали и тебе не нужно было никого прощать, стоит вести себя так, чтобы никто просто не смог тебя обидеть. Каждый поступок влечет за собой последствия. Люди должны знать, что за каждый ком грязи в твой адрес их накроет тонной высокотехнологичного дерьма. В следующий раз человек сильно подумает: «а стоит ли связываться? Может быть, имеет смысл найти менее зубастую жертву?»

3. Нужно знать свои права и уметь за них бороться. Не

стесняться это делать. Если мы комплексуем, то вводим в искушение другого. Бесконечным прощением и потаканием обидчику мы сами развращаем людей. Мы портим им жизнь. Мы губим их души.

Подумай о других – защити себя. Спасая себя, мы улучшаем других. Ты имеешь право на боль, обиду, ненависть... и даже на месть. Ты даже имеешь право высказать свои чувства. Ты имеешь право отстаивать свои границы. Это жизнь, это нормально.

Гораздо хуже для всех закопать эти чувства глубоко внутри. Каждый неблагоприятный поступок должен быть наказан. Неизбежность наказания предотвращает агрессию. Единственный радикальный способ прощения, который реально работает, – жесткий и сильный отпор.

К сожалению, чтобы осознать свои ошибки, людям просто необходимо почувствовать боль обратного удара в ответ на агрессию. Такое бывает, увы, нередко. По-другому чаще всего не доходит. Поэтому предлагаю действовать как в старой советской песне: «Мы – мирные люди, но наш бронепоезд стоит на запасном пути»².

Не будь зла и агрессивна, но имей мужество жестко отстаивать свои права.

Это твоя обязанность! Прокачай свой бронепоезд.

² Стихотворение М. Светлова, написано в 1932 г., позже «Песня о Каховке» (слова М. Светлова, музыка И. Дунаевского) из кинофильма «Три товарища» (1935, киностудия «Ленфильм»).

Глава 3

Абьюзер и его «сети»

Кто такой абьюзер

Мне часто задают вопрос: «Почему он так жестоко со мной обращается?»

Иногда нарцисс представляется тебе любящим, иногда – ненавидящим. И ты думаешь: «Не сошел ли он с ума?» или «Что я сделала не так? Почему это случилось?»

Так больны ли абьюзеры? Работает ли с ними терапия?

Абьюзеры – это обычные мужчины, воспитанные с детства как сексисты. Не существует никакого специфического профиля абьюзера, они встречаются везде, не нужно думать, что это как-то зависит от того, из какого социального слоя семья будущего тирана. Это судьи, врачи, политики, строители, мясники, водители, полицейские...

Обычно в детстве они были свидетелями домашнего насилия (но не обязательно). Как правило, они не сумасшедшие и не психопаты. Статистика говорит, что 70 % мужчин, жестоко обращающихся со своими партнершами, не могут быть признаны больными. Только от 20 % до 30 % имеют психическое расстройство.

В большинстве случаев абьюзеры не демонстрируют агрессивное поведение вне дома. С посторонними людьми они любезны, вежливы, корректны, и обычно именно так они себя ведут по отношению к будущей жертве в начале отношений.

Алкоголизм является лишь отягчающим обстоятельством, но не причиной абьюза. Спиртное не превращает нормального мужчину в абьюзера. Многие абьюзеры не пьют и не употребляют наркотики. Наркотики и алкоголь используются как предлог для жестокого обращения с женщиной.

Исток абьюза происходит из социального стереотипа о превосходстве мужчины над женщиной, в силу которого партнер присваивает себе право полного контроля, используя для этого любые средства, включая насилие.

Бить женщин законодательно разрешалось во всех странах до совсем недавнего времени. Жена была предметом собственности мужа так же, как ее дети.

Насилие – это один из самых эффективных способов получить контроль над женщиной, и, в целом, в современном обществе не существует препятствий и серьезных негативных последствий для абьюзера. Ему легко добиться молчания и послушания супруги, у него нет необходимости обосновывать свою точку зрения, заключать соглашение с женщиной или идти в чем-то на уступки.

Абьюзивные и токсичные отношения во взрослой жизни

Любые эмоциональные качели – прямой признак абьюзивных отношений!

Абьюз – это термин, обозначающий насилие и разрушение, выраженное в расстройстве психики, где одна личность – жертва, а другая – манипулятор, злоупотребляющий положением, властью, силой.

Психологический абьюз носит разный характер, перетекая из терпимой стадии к более тяжелой по последствиям.

Физический абьюз – угрозы расправы; запугивания; избивания; порча имущества; причинение ущерба здоровью; лишение возможности общаться с другими, выходить из дома без разрешения и тому подобное.

Абьюз в психологии (эмоциональное насилие) – доведение до психоза, истерик, самоубийства. Жертва начинает верить в свою ущербность.

Данный вид насилия имеет много форм проявления, но я бы выделила две основные:

1. Непредсказуемая вербальная агрессия.
2. Демонстративно выраженное доминантное поведение.

Нарциссический абьюзер в качестве жертвы выбирает не забитую особу, а успешную личность.

Да, человек с такими паттернами может быть весьма успе-

шен и реализован в карьере и социальной жизни.

Манипуляторы имеют уникальную способность выворачивать любую ситуацию, перекручивать доводы партнера, заставляя его страдать и извиняться непонятно за что.

Жертва нарциссического абьюза нередко замечает, как быстро меняется эмоциональный фон отношений с перманентного рая до невыносимого ада.

Цель – сломать, раздавить, унижить и выставить виновницей всего происходящего. И, казалось бы, вставай и уходи! Но не тут-то было.

Мы помним: жертва знает с детства, что любовь ей не положена. Так что отношение абьюзера не стало для нее такой уж психологической неожиданностью.

И еще она помнит (оттуда же, из детства), что любовь можно **ЗАСЛУЖИТЬ** (а что у абьюзера была любовь, она не сомневается... «Ведь он был **ТАКИМ ХОРОШИМ ТОГДА!**»)

И тут мы сталкиваемся с проблемой, которую принято называть «эффект казино». Жертва уже столько вложила в эту связь, что ей кажется, что еще совсем немного, и она наконец снова получит ту любовь и то отношение, которое нарцисс ей транслировал сначала. И этот круговорот **ЗАСЛУЖИВАНИЯ** любви является одним из главных якорей в отношениях с манипулятором.

Любовь или абьюз?

Чем отличаются здоровые отношения от абьюзивных и «качельных»?

Ответ довольно прост. В здоровых отношениях ты чувствуешь себя СПОКОЙНО. Тебе и в голову не приходит проверять его телефон. Следить краем глаза за перепиской. Не нужно постоянно что-то доказывать и отвоевывать право на мнение или эмоции.

В здоровых отношениях тебя уважают и любят просто за то, что ты есть на свете. Тебе не надо заслуживать любовь.

Нормальный человек не нуждается во вдохновении, чтобы работать, жить, уважать окружающих. Он не играет в игру «заслужи мое внимание и тепло» просто потому что тебя выбрал. А значит готов давать это внимание и тепло без всякого соревновательного момента.

На любовь, конечно, нет пожизненной гарантии. Мы все это понимаем.

Но в здоровых отношениях у тебя не возникает чувства постоянной тревоги за завтрашний день и за адекватное поведение партнера, потому что ему вовсе не наплевать на тебя. И он не хочет делать тебе плохо, не давит на тебя эмоционально. Он тебя бережет.

Что же происходит при абьюзе? Как его распознать?

Абьюз – это не только и не всегда причинение физическо-

го вреда. Абьюз – это и эмоциональное насилие.

Первое и самое важное ощущение в абьюзивных отношениях – это тревога. Неуверенность. Страх. Ты заглядываешь в глаза партнеру, чтобы угадать его настроение. Потому что если он недоволен, начнется ад. Манипуляции, молчание, игнорирование твоих эмоций, доведение тебя до истерики и впоследствии обвинение тебя же в том, что ты истеричка и вечно чем-то недовольна.

Всем нам это знакомо: «периоды приторной симпатии и издевательств». Моральное уничтожение каждый день. При этом зачастую абьюзер на людях ведет себя как идеальный мужчина, так что обращаться за помощью к знакомым бесполезно. Тебе попросту не поверят. Абьюзер всегда опытный и талантливый игрок. Ты у него не первая и не последняя. Он отлично изучил правила игры и доведет ее до конца. В конце ты будешь разрушена и раздавлена. Ты упадешь в пропасть, а он быстро и легко найдет другую.

Помни, первые «звоночки» – это ощущение дискомфорта, чувство, которое так трудно поймать и объяснить. Но оно есть почти всегда. А дальше, если момент упущен, начинается обесценивание и качели «ближе – дальше». И, по сценарию, срабатывают «эффект казино» (ты уже столько вложила, и, кажется, осталось совсем немного и вот-вот он все поймет и полюбит), комплекс хорошей девочки («Я докажу ему, что я лучше его бывшей. Это она причинила ему боль, и он закрылся, но со мной он поймет, что не все такие»),

комплекс спасительницы («Я его спасу, его ранили, но я его отопрею. На самом деле он не такой»). И вот ты – на крючке. И заслуживаешь любовь. И все прощаешь. И стараешься все больше и больше. А результата нет. И не будет. Никогда. Это невероятно сложно принять и осознать.

Как и кого выбирают абьюзеры

Принято считать, что таких мужчин привлекают открытые «жертвы». Яркую, ресурсную личность обязательно (напоминаю) с детскими паттернами. Он сумеет поймать тебя на крючок, влюбит в себя, привяжет, а потом будет издеваться и унижать. Ты интересна, успешна, красива, и так далее. Все это побуждает его считать тебя качественным трофеем.

Как жертва попадает на удочку абьюза

После общения с нарциссом или абьюзером многие описывают свое состояние, как опустошение, истощение, чувство, что использовали, то есть при расходовании своих сил и времени мы не получаем ничего взамен.

Нарциссу не интересны люди, понимающие его природу и способные противостоять затягиванию в зависимые отношения, поскольку через таких людей он не сможет получать подтверждение своей грандиозности, их практически невозможно использовать.

Я постоянно слышу вопрос: он такой от рождения или это связано с детством и воспитанием?

Дело в том, что выраженное проявление у человека характеристик «темной триады» принято считать врожденной особенностью. Я такой ее и считаю.

Нарциссы имеют проблемы в лимбической системе, как следствие, их шкала ценностей допускает и даже приветствует использование окружающих.

Мир и люди воспринимаются как объекты для удовлетворения собственных потребностей.

Нарциссы очень легко определяют потенциальных жертв, которых используют и легко меняют на новых при необходимости. А потребность периодически возникает, так как люди

с НРЛ цикличны.

Иногда бывают очень яркие примеры отношений человека с характеристиками «черной триады» и его жертвы.

Чтобы не попасть в сети нарцисса, стоит помнить несколько правил, согласно которым он общается со своими жертвами.

Главное то, что нарциссы (особенно соматические) не склонны много, постепенно и долго вкладываться в отношения. Поэтому и связь с ними возникает практически мгновенно.

Если при общении быстро появляется ощущение, что человек заменяет собой весь остальной мир, то это тоже повод остановиться и подумать.

Про особую эмоциональную близость с человеком стоит говорить хотя бы (МИНИМУМ) после полугода знакомства. Но так как жертвы нарциссов имеют определенные детские психологические паттерны, такие как комплекс хорошей девочки, заслуживание любви, желание отражаться в мнении других, недолюбленность и другие, то именно их и легко «купить» на ТУ САМУЮ любовь, как из фильмов, и пресловутую КАРМИЧЕСКУЮ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ.

Если ты чувствуешь, что чужой человек за короткое время ВНЕЗАПНО раз – и на одной волне с тобой, ты понимаешь, что он мгновенно стал самым близким, – это прямой сигнал срочно остановиться. И начать наблюдать, вместо того чтобы продолжать бесконечно открываться во всех подробностях

своей жизни неизвестно кому. Потому что, зная о тебе все, изучив тебя внимательно, он очень быстро сделает тебя игрушкой для манипуляций.

Иногда очень быстро возникает ощущение, что так хорошо, как этот человек, тебя не понимает никто. И отношения развиваются в невероятно короткие сроки. Когда вообще нет разногласий, и вы настолько едины, как будто сошлись звезды... Это значит, что кто-то тебя хорошо изучил и просто зеркалит.

Это – повод остановиться и задуматься, кто перед тобой. И что вообще творится. Потому что, поверь мне, происходит совсем не то, чего бы тебе так хотелось.

Я сейчас отнимаю у тебя сказку и мечту, правда? Да, я знаю. Извини, но такова правда. В реальной жизни хорошие и здоровые отношения складываются по совсем другой схеме.

Обрати внимание: суперподдержка во всем в начале отношений и акцент на единение, слияние. Частое употребление слова «МЫ». Как будто одинаковые мысли, похожие увлечения и прочее – это и есть стирание личных границ будущей жертвы. Так бывает только в художественных лентах. Да и фильмы эти никогда не бывают о здоровой любви и качественных отношениях. Они всегда об эмоциональных качествах и нездоровой драме.

Все паттерны жертвы идут из детства. Я ежедневно с этим имею дело на терапии, но все равно не могу привыкнуть к

эмоциям, которые вызывает простой вопрос: «Расскажите о своем детстве. Какими были с тобой мама и папа?» Часто я вижу в глазах слезы, но не менее часто я сталкиваюсь с барьером. Защитой того, что происходило... Нет, нет... Все в семье было хорошо.

Просто их самих так растили. Просто были 1990-е и т. д. Так много этих «просто». Такое количество, что я почти физически ощущаю боль. И понимаю, в какой личный ад жертвы нам предстоит погружаться.

Безумно страшно признавать, что наши самые близкие люди причиняли нам боль и вред. Что нас не долюбили.

И что почти все ошибки и трагедии в жизни связаны с тем, что мы принесли из пространства под названием «Детство».

Если родители недолюбили или отвергали ребенка, во взрослой жизни он отторгает сам себя. Его приучили ЗА-СЛУЖИВАТЬ внимание. Ему не дали поддержки. Ему не сказали, что он **НУЖЕН ЛЮБОЙ**.

На мой взгляд, чтобы вырасти здоровым, ребенок обязан в семье получить всего два ресурса. Ресурс Абсолютной любви и ресурс Абсолютной защиты.

Если этого не случилось, он выходит во взрослую жизнь в поиске этих ресурсов. А ищет где? Правильно! У партнера в любовных отношениях.

Происходит некий перенос. Он пытается найти в партнере **РОДИТЕЛЬСКУЮ** любовь и защиту. Но партнер нас не рожал. Он нам не папа и не мама.

Он просто не может этого дать. Да, даже здоровый и хороший партнер не может это предоставить. И самое главное – не должен! Потому что здоровый взрослый человек ищет в отношениях здорового взрослого человека. Он хочет рожать своих детей, а не удочерять или усыновлять любимого.

И именно поэтому люди с такими паттернами так легко входят в созависимые отношения с абьюзерами всех мастей. Потому что абьюзер ИЩЕТ этой почти родительской власти над жертвой. Власти разрушающей. Власти абсолютной. Ему нужна игрушка для манипуляций. А что может быть проще, чем помыкать тем, кто ищет ЗАЩИТНИКА в своей жизни?

Я много разговариваю с жертвами абьюза. И часто задаю вопрос: «Что ты ищешь в партнере?» И слышу в ответ: защиту, силу, доминантность (то, что должны были дать родители, ту самую ЗАЩИТУ).

И я хочу, чтобы ты выучила одно простое правило. ИЩЕШЬ СИЛУ – НАЙДЕШЬ НАСИЛИЕ.

Никто не должен быть сильнее тебя в твоей жизни. Ни у кого не должно быть права решать за тебя, как жить, что носить, где работать и с кем общаться.

Ты выросла. И теперь жизнь должна принадлежать ТОЛЬКО ТЕБЕ.

Абьюз опасен для здоровья

Я давно веду пациенток, прошедших или переживающих абьюз. Опыт доказывает, что спастись и восстановиться может любая, если не считать редких и самых ужасных случаев.

Но есть кое-что важное, о чем задумываются меньше всего. Это не душевная боль. Не долгая реабилитация. Не поиск достойного мужчины после абьюзера. Я о здоровье. О физическом здоровье.

Не называя имен, деталей и с разрешения тех, о ком идет речь, хочу рассказать, что может произойти и часто происходит с женщинами, живущими в длительном стрессе и эмоциональном аду.

Итак, вот список:

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.