Бойся, я с тобой 3. Страшная книга о роковых и неотразимых. Восстать из пепла

Автор:
Таня Танк

Бойся, я с тобой 3. Страшная книга о роковых и неотразимых. Восстать из пепла

Таня Танк

Психология для жизни

…Вы страдали месяцы и годы, надеясь на улучшение отношений. Чего только не перепробовали, но стало только хуже. К счастью, в тумане абсурда вы уже начали различать спасительные очертания двери…

Как уйти от абьюзера и больше не вернуться? Как склеить осколки разбитого сердца? Какие опасные ловушки поджидают на пути к новой жизни? Как не пострадать от неумного психолога? Как снова не наступить на те же грабли? Как навести порядок в своей голове и зажить счастливо?

Скорее открывайте заключительный том трилогии «Бойся, я с тобой»
и узнавайте всё о выходе из абьюза и восстановлении!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Таня Танк

Бойся, я с тобой 3. Страшная книга о роковых и неотразимых. Восстать из пепла

© Танк Таня, текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

«Книжки Тани – волшебный пендель, электрошокер и действующая бригада реаниматологов в одном флаконе! Они возвращают к жизни!»

Из отзыва читательницы

«Я перечитываю книги Тани Танк каждые три месяца. Для меня это просто как ревакцинация от опасных людей!»

Из отзыва читательницы

«Вот почему то, о чем пишет Таня, не преподают в школах?! Шить и печь мы сами научимся, а вот как распознать манипулятора, девочки, к сожалению, не знают…»

Из отзыва читательницы

«Трилогия «Бойся, я с тобой» перевернула мою жизнь. Все, что годами крутилось у меня в голове, стало понятным как дважды два. Татьяна, Вы как будто взяли меня за руку и вывели из этого запутанного лабиринта манипуляций!»

Из отзыва читательницы

* * *

Я тебя сняла с пьедестала,

И тебя как будто не стало.

Из песни Аллы Пугачевой «Я тебя так сильно любила»[1 - Музыка А. Пугачевой, слова А. Алова, 1989 г.]

Бегство вовремя должно приписать такому же мужеству свободного человека, как и битву. Иными словами – человек свободный выбирает бегство с тем же мужеством или присутствием духа, как и сражение.

Бенедикт Спиноза

Было время, когда мне казалось, что я достиг предела страданий. Но нет: можно идти еще дальше. За рубежами страны отчаяния лежит счастье, бесплодное и величественное.

Альбер Камю

Страдание может стать путем к великой любви и великому милосердию.

Мать Тереза

Те, кому довелось пережить большие страсти, потом всю жизнь и радуются своему исцелению, и горюют о нем.

Франсуа де Ларошфуко

Первая твоя обязанность заключается в том, чтобы сделать счастливым самого себя. Если ты сам счастлив, то ты сделаешь счастливыми и других.

Людвиг Фейербах

Введение

Какое счастье – жить без абьюза!

Реальный человеческий выбор – между хорошей жизнью и плохой.

Эрих Фромм

«Рассталась с абьюзером и… уже целую неделю сплю до восьми утра! А с ним просыпалась в три ночи и не могла уснуть. А вчера покупала мандарины и… чуть не расплакалась от счастья! Я долго фрукты выбираю.

Сколько оскорблений раньше я за это получала! И криворукая-то я, и позорю его перед людьми, и сроду наберу гнилья… А сейчас я спокойно выбирала мандарины, делала все так, как я умею и люблю, и никто на меня не орал».

Вот только одно из ваших писем о том, как изменилась жизнь после разрыва плохих отношений. Трогательно и… удивительно. Ведь в жизни, где тебя не оскорбляют, не вышучивают, не понукают, не стыдят, где живешь без тревоги и страха, такие вещи, как возможность высыпаться и выбирать фрукты по своему вкусу, кажутся чем-то само собой разумеющимся.

…Когда меня спрашивают, чем хороша жизнь без абьюза, я обычно говорю про высшие ценности: возможность самореализации, теплые отношения с людьми, спокойствие и благополучие. Но даже если взглянуть на то, как меняется качество жизни именно в мелочах, которые вовсе не мелочи, – то это преображение поистине поражает! Я предложила читателям продолжить фразу «Какое счастье – …» и вот что услышала.

…Какое счастье – ложиться в постель, точно зная, что ночью не будет «концертов» и ты встанешь со свежим лицом и головой, а не опухшая от слез.

…Какое счастье – держать вилку как ложку и знать, что тебя за это не распнут.

…Какое счастье – по настроению отобедать макаронами с сыром, а не ждать с тревогой, как «эксперт» примет мою супер-солянку.

…Какое счастье – знать, что «прогноз на сегодня» зависит от вас, а не от того, с какой ноги встанет «милый».

…Какое счастье – выйти в магазин и не стать «шлюхой»!

…Какое счастье – сделать кучеряшки, а не ходить с вечно идеально прямыми волосами, потому что он так требует!

…Какое счастье – не выслушивать оскорбления, что ты ленивая, когда пропустила тренировку, не трястись за каждую съеденную булочку!

…Какое счастье – быть собой. Ощущать себя цельной, гармоничной, не прогибаться постоянно и не прислушиваться к ноткам в его голосе, доволен ли, правильно ли я все делаю.

…Какое счастье – сидеть в кафе и пить кофе хоть два часа, зная, что никто не будет названивать и требовать объяснений, где я, чем занимаюсь и что за голоса вокруг.

…Какое счастье – не слышать вечно про недостаток «женской энергии» и упреков за все его неудачи!

…Какое счастье – не носиться вечно по дому, пытаясь ему угодить!

…Какое счастье – лайкать любые фотки!

…Какое счастье – ходить без синяков!

…Какое счастье – спать сколько влезет, работать там, куда тянет, смотреть любимые фильмы и слушать то, что по душе!

…Какое счастье – ехать на природу, зная, что никто не будет орать и воротить нос от твоих шашлыков, не слышать крики из-за мусоринки в раковине!

…Какое счастье – не слышать фразы «голову надо включать» от того, кто не имеет и половины моих знаний и навыков!

…Какое счастье – общаться с кем хочешь и когда хочешь!

…Какое счастье – использовать в речи любые выражения без оглядки на критику: «Что за омерзительное слово! Чтобы больше я от тебя такого не слышал!»

…Какое счастье – просто жить спокойно, просто гулять по улицам, улыбаться людям, самой зарабатывать и самой себе покупать что хочется!

…Какое счастье – не бояться поздороваться со знакомым, не вызвав шквала подозрений!

…Какое счастье – не подбирать слова и тон при разговоре, не бояться рассердить его!

…Какое счастье – не подрываться с подскочившим пульсом к телефону на звуки сообщений!

…Какое счастье – взять и не пропылесосить с утра, говорить с подругой часами и не услышать: «Ты охренела столько разговаривать?!»

…Какое счастье – валяться в воскресенье с утра и не слышать: «Тебе не надоело целыми днями бока отлеживать?»

…Какое счастье – когда на тебя никто не орет на улице, не бросает посреди магазина с криками так, что ты готова сквозь землю провалиться от стыда перед людьми!

…Какое счастье – просыпаться и не видеть «козью морду», выискивающую в твоем телефоне «компромат», и знать, что мой телефон теперь – только мой и что не нужно перед ним отчитываться!

…Я начала эту книгу с такой радостной ноты, чтобы сразу вдохновить вас на выход из отношений, где вас не уважают и всячески ущемляют, где ваша жизнь – сплошное страдание.

Итак, вы приняли тяжелое, но разумное – и, я бы сказала, судьбоносное решение: уйти от мучителя. Сделать это будет непросто, а то и очень непросто, особенно если вы далеко ушли по дорожке деструктивного сценария, увязли в созависимости, у вас за спиной уже несколько циклов схождений-разрывов и вы истощены морально, физически и материально.

Чем больше раз вы «начинали с начала», тем более будьте готовы к тому, что оставленный абьюзер будет за вас цепляться, преследовать, угрожать, канючить, настаивать на последнем-препоследнем разговоре и «хотя бы дружбе».

Возможно, вы дождетесь небывало яркого «сахарного» шоу, исполненного лживого раскаяния и пафосной романтики. И тем яростнее будет реакция агрессора, когда до него начнет доходить, что на этот раз вы настроены действительно серьезно.

От деструктивного человека сложно отвязаться, особенно если у вас за спиной длительные отношения. Обычно он продолжает маячить в вашей жизни годами, а то и десятилетиями, особенно если вы не соблюдаете правило тотального и пожизненного игнорирования, а время от времени реагируете на его пинги, а то и сами пишете-звоните ему в минуту сомнения и тоски по прошлому.

Если разрыв происходит на этапе Утилизации[2 - Об этапах деструктивного сценария читайте в первой части трилогии «Бойся, я с тобой. Кругами ада».], то мучитель, избавившись от вас, как от отработанной породы, испаряется из вашей жизни на недели-месяцы, а то и годы. И хотя утилизованная жертва часто находится в плачевном состоянии, испытывает всю гамму горечи, отвержения и унижения, отчасти можно отнестись как к благу, если абьюзер «по-настоящему» бросает вас. Скорее всего, вы потом сами поймете, что именно эта длительная пауза помогла вам отдалиться от него, начать превозмогать эмоциональную зависимость и в итоге осознать, что этому человеку в вашей жизни не место.

Как бы то ни было, после разрыва вам предстоит трудный, но очень важный в масштабах жизни период, который во многом определит ваше будущее благополучие. Вам придется поэтапно и качественно пережить горе потери, избавиться от эмоциональной зависимости, навести порядок в мировоззрении (часто пострадавший человек сам ощущает потребность в его пересмотре),

выработать меры предосторожности на будущее и подходящую именно вам стратегию счастливой жизни. Это мы и обсудим в заключительной части трилогии.

Дорогие друзья! Я очень благодарна вам за то, что вы доверяете мне свои истории, делитесь наблюдениями и «озарениями». Я плотно изучаю проблему абьюза с 2013 года, но живой материал, который вы щедро поставляете, позволяет мне еще глубже понять нашу непростую тему. Если бы я изучала ее только «по учебникам» и опиралась лишь на свой опыт – мне навряд ли удалось бы так подробно систематизировать абьюзерские тактики и изучить особенности поведения разных типов деструктивных людей.

При написании этой книги бесценной для меня стала помощь единомышленницы и подруги, психолога Натальи Рачковской rachkovskaya.ru, которая прочитала черновик и высказала ряд полезных замечаний.

Глава первая

Уходи и не возвращайся

Мы не осмеливаемся на многие вещи, потому что они тяжелые, но они тяжелые, потому что мы не осмеливаемся сделать их.

Луций Анней Сенека

Пошел вон! Я не сошла с ума.

Пошел вон! Я все решу сама.

Из песни группы «ВИА Гра» «Пошел вон»[3 - Слова и музыка К. Меладзе.]

…Мало у кого получается с первого раза уйти от мучителя окончательно и бесповоротно. Многие воссоединяются с ним или как минимум поддерживают

общение, виня себя за слабость, податливость и нерешительность. Считают, что они одни такие «безвольные», а остальные – как решили уйти, так ни разу и не дрогнули, не засомневались, не свернули с дороги.

На самом же деле 99 % жертв расходятся с мучителями далеко не с первого раза, но рано или поздно твердое и окончательное решение принимает даже самый сломленный человек.

Но, друзья, хорошо бы, чтобы это решение вы приняли при жизни.

При своей жизни.

Почему мы долго не разрываем плохие отношения

Давние читатели хорошо знают, что цель моей работы – вместе с вами учиться видеть опасных людей как можно раньше и тут же отдаляться от них, какими бы привлекательными они ни казались. Но, к сожалению, этому правилу не всегда следуют даже те, кто сполна хлебнул абьюза и много прочитал по нашей теме.

Причины тут разные: и неправильная интерпретация первых тревожных звоночков, и опасение выглядеть параноиком, кидающимся на всех без разбору, и желание надеяться на лучшее и верить людям, и самые разные страхи – от страха одиночества до страха осуждения.

Кроме того, разрыв контакта на ранней стадии может выйти боком натурам, склонным к сомнениям и рефлексии в сторону самообвинения – а это большинство из нас. Вы просто измучаете себя самоедством. А вдруг это был разовый проступок хорошего человека, а вы вот так категорично записали его в абьюзеры? А вдруг это вы какая-то чересчур требовательная и хотите от людей невозможного? А вдруг вы, обжегшись на молоке, теперь дуете на воду?

Этим мыслям стоит только дать волю, и в итоге вы убедите себя, что и проступка никакого не было, а была лишь ваша гиперреакция на вполне безобидное поведение. Что вы начитались книг о нарциссах и вообще вас побила жизнь – вот вы теперь и бросаетесь на приличных людей.

Отдалиться от агрессора на ранних этапах может быть непросто и по другим причинам. Обычно деструктивные отношения развиваются очень бурно, и вот уже через месяц вы можете оказаться замужем, беременной, вбухавшей кучу ресурсов в какой-то проект, одолжившей крупную сумму…

Вот и получается: времени с начала отношений прошло всего-то ничего, а вы уже повязаны по рукам и ногам. Многие ли уйдут на втором месяце беременности от мужчины, который вдруг «зачудил», но следом бросился извиняться и умолять остаться? Знаю очень здравомыслящих женщин, которых скороспелая беременность привела в поспешный брак, хотя уже в первые недели общения тревожные звоночки звенели вовсю. Но нет, голос разума заглушался доводами вроде: «Это его колбасит от того, что он впервые станет папой, а так-то он отличный», «Вот родится малыш – заживем лучше прежнего», «Надо уметь прощать и искать компромиссы, а я пытаюсь сбежать от первых трудностей», «Как же я останусь с малышом без мужа? На что буду жить? Что скажут люди? Имею ли я право оставить ребенка безотцовщиной?»

…Почему от агрессора сложно уйти на более поздних этапах, когда, казалось бы, надежды на налаживание отношений должны вас оставить? Вы чувствуете себя обессиленной, опустошенной и ничтожной, зависимы от мучителя эмоционально и физически – то есть «химически», а это, наверно, самая страшная зависимость из всех возможных. У меня есть читательницы, которым удалось бросить пить и употреблять наркотики, – но расстаться с психопатом пока выше их сил. Вот какова сила этой зависимости!

На продвинутых этапах деструктивного сценария вы утрачиваете все точки опоры, на которых до встречи с хищником базировалось ваше счастье или условное благополучие.

Уважения к себе – ноль.

В зеркало без приступа тошноты не взглянешь.

Здоровье дало трещину.

У детей – сплошные проблемы, у вас с детьми – тоже.

Работу, если еще и не оставили, то делаете «на отвяжись» – об успехах и прорывах и речи нет, не уволили бы – и то хорошо.

Близкие разбежались.

Финансы поют романсы.

Настоящее видится адом, но будущее наводит еще больший ужас своей неопределенностью. Как я буду из этого выбираться? Сколько это продлится? Выдержу ли я? Куда уйду? На что буду жить? Как избавлюсь от преследований, если они будут?

Вал предстоящих задач кажется вам почти неразгребаемым. День за днем обдумывая свою жизнь, вы так и не решаетесь «встать и пойти». Вы ищете надежду в дежурной улыбке абьюзера, в его проходной манипулятивной «любезности», в покупке вам дешевеньких джинсов после избиения, в выдаче пятисот рублей на маникюр и тому подобных эмоциональных и финансовых подачках. Вы ощущаете себя уже настолько слитой с мучителем, что попросту боитесь оторваться от него. Он стал для вас единственной точкой опоры – пусть хлипкой, зыбкой, непредсказуемо переменчивой… но других-то уже нет.

Вы переживаете смешанную гамму эмоций. Презрение и ненависть к себе, ощущение бессилия, отчаяния, безысходности, огромное чувство вины за то, что из-за своего «несносного, эгоистичного характера» и «неумения строить отношения» убили великую любовь и жестоко разочаровали любимого человека. Сила продолжительного газлайтинга[4 - От англ. gas light (газовый свет) – манипуляция, выражающаяся в том, что агрессор внушает жертве искаженное видение ситуации и представление о себе самой. В результате жертва начинает сомневаться в своем психическом здоровье, перестает доверять собственным суждениям. Подробнее – в главе «Ледяной душ» в первой книге трилогии.] такова, что даже безукоризненно верные жены из числа моих читательниц начинают считать себя предательницами, обманщицами, изменщицами. Еще бы, ведь на восьмом году брака абьюзер вдруг прозрел, что вы вышли замуж не девственницей и под этим предлогом усилил террор!

Поэтому его бесконечные «кренделя» вы принимаете как заслуженное наказание и считаете, что сами виноваты в том, что он без всякого повода превращается в бесноватого, крушит обстановку, говорит неимоверные гадости,

неделями молчит, пропадает без объяснения причин, напропалую изменяет, распоряжается вашим кошельком, злословит о вас где только можно, твердит, какое вы никому не нужное ничтожество, – но, тем не менее, никуда не уходит.

Вы живете в настолько искаженной реальности, что испытываете к мучителю чуть ли не благодарность за то, что он вас терпит и не гонит. Вы недовольны и даже злитесь, если кто-то со стороны говорит вам, как крупно вы влипли. Вы отрицаете, что к вам относятся бесчеловечно и жестоко. Так вы все больше закрываетесь от людей и прикипаете к своему мучителю. Эту феноменальную защитную реакцию психики, когда жертва, пытаясь приспособиться к обстоятельствам, видит агрессора «самым лучшим» и желающим ей только добра, а всех, кто пытается открыть ей глаза на обратное – врагами, называют стокгольмским синдромом. И это – еще одна из серьезнейших преград на пути избавления от мучителя.

Ну и конечно, многие боятся уйти, ведь абьюзер грозится отомстить, испортить жизнь, отнять детей, раздеть до нитки, законопатить в психиатрическую лечебницу, облить кислотой и даже убить! Он шантажирует вас разглашением «компромата», угрожает самоубийством. А часто вы просто не представляете, куда уйти и на что жить, ведь психопат ободрал вас как липку и захватил полный контроль над вашими финансами.

И тем не менее, выход из всего этого есть. Да, иногда приходится изобретать сложнейшие операции по эвакуации из абьюза и находить в себе силы несгибаемо следовать намеченным планам. Тут надо понимать, что узел проблем в вашей жизни запутывался давно и развязать его на раз-два, скорее всего, не получится. Поэтому настройте себя на довольно длительный и непростой путь. Но результат – счастливая жизнь – безусловно того стоит!

Как решиться на разрыв?

Наверно, лучшая мотивация – понимание, что, продолжая находиться в токсичных отношениях, вы теряете самое ценное – свою жизнь! Жизнь, которую вы могли бы прожить совсем иначе. Абьюзер превращает ее в сплошную боль и слезы, отнимая у нас самое дорогое – бесценные дни, месяцы, годы, которые мы никогда уже не сможем прожить иначе.

Я атеистка, но верующим людям, возможно, отзовется такая мысль: бог каждого создает с каким-то предназначением. А оставаясь с абьюзером, вы как бы отвергаете это предназначение – не можете реализовать себя, как это было задумано свыше. У вас на это нет ни сил, ни времени, ни здоровья. Абьюзер присваивает себе то, что дал вам не он, и то, что ему не принадлежит, – вашу жизнь. И иногда в прямом смысле, ведь токсичные отношения ухудшают здоровье, сокращают наши дни.

Неверующим предлагаю задуматься на тему: вот эта жизнь, которой вы сейчас живете, – это то, чего вы хотели?

Вы мечтали о любящей семье – но разве с абьюзером у вас она есть?

Кто-то хотел детей, и они появились – да только времени и сил на них нет, всю вашу энергию «высасывает» человек, чья эмоциональная нужда ненасыщаема.

Кто-то хотел заниматься любимым делом, творчеством или карьерой – но токсичные отношения отняли силы, вдохновение, веру в свои способности.

Представьте, что прошло 10–20 лет, а вы продолжаете жить вот этой бесплодной, плохой, «не своей» жизнью. Сколько времени уже ушло безвозвратно и сколько уйдет, если вы оставите все так, как есть?..

Однако время не единственная крупная потеря. Вы теряете себя, свою душу, человечность, способность радоваться, любить, ощущать «тонкие вибрации». Годы эмоциональных бурь выжигают огромные куски личности, и иногда процесс омертвения души необратим. Жить с этим, конечно, можно – как и с сердцем после обширного инфаркта. Другой вопрос: как жить? Насколько «качественно», полноценно?

…Я рекомендую уходить от абьюзера не на эмоциях (то есть не во время ссор), а «в здравом уме и твердой памяти». Это значит, что:

– у вас не должно оставаться сомнений в том, что человек – абьюзер, а не запутавшийся в жизни ранимый парень, остро нуждающийся в вашей поддержке

и понимании;

– вы готовы совладать с собственными приступами вины и сомнений, что это не он «плохой», а вы «истеричка», превратившая в ад жизнь прекрасного мужчины, за что и должны нести кару в виде хамства, измен и зуботычин;

– вы осознаете, что уходите навсегда, а не в десятый раз уезжаете на месяц к маме, «а там посмотрим на его поведение»;

– вы очень хорошо разобрались в теме пингов и готовы игнорировать любые, даже самые «хитрые» заходы;

– вы чувствуете в себе силы не пинговать абьюзера самой;

– вы уверены в твердости и бесповоротности своего решения;

– вы готовы к тому, что этого человека не будет в вашей жизни ни в каком виде: ни как друга, ни «просто для секса», что вы не будете ни мутить с ним бизнес, ни выезжать на курорт в компании своего ребенка и его новой жены с двойняшками.

…Понятно, что в том разобранном виде, в каком обычно пребывает жертва к моменту ухода (обычно это этап Соковыжималки), ей трудно не винить себя, не цепляться за остатки иллюзий и вообще мыслить трезво.

Но должен быть стержень – осознанность (а не «в пятку стрельнуло!»), убежденность в правильности своего решения. Обычно тело и психика поддерживают нас в такие моменты и выдают нам из резервов силы, о которых мы и не подозревали. И именно на эту помощь организма и сознание собственной правоты опирается, например, Джейн Эйр[5 - Главный персонаж романа «Джейн Эйр» британской писательницы Шарлотты Бронте.], уходя в никуда с тремя пенсами…

Отдельная тема – «логистика» ухода. Вам нужно понять, где и на что вы будете жить, при необходимости – подкопить денег, устроиться на работу, освоить новую специальность или овладеть ремеслом. Даже постепенный «незаметный»

вывоз вещей и дублирование документов – отдельная непростая, но поэтапно решаемая задачка…

А если абьюзер особенно опасен и физически агрессивен, нужно продумать и много других нюансов. И первый из них – как выиграть время при побеге и надежно «оторваться» от вероятного преследования, где и как найти защиту и поддержку. Подробно об этом я пишу во второй части этой трилогии «И это все о них».

Как уходить?

При уходе важно не допустить необдуманных шагов, особенно если вы живете вместе. Чтобы не стать заложницей чужой неадекватности, я рекомендую соблюсти два правила.

Правило № 1. Уходите внезапно для агрессора

Не нужно, чтобы он был в курсе ваших планов, иначе он может сильно затруднить вам отход и даже сорвать его.

Если вам нужно время для подготовки операции «Эвакуация», усыпляйте внимание абьюзера нейтрально-задабривающим поведением (не переигрывайте, иначе он может насторожиться), используйте метод серого камня[6 - О методе серого камня я рассказываю в первой части этой трилогии.], а сами в это время готовьте базу для ухода. Вот как это сделала одна читательница, целью которой было уйти так, чтобы муж как можно дольше не нашел ее с ребенком.

Сначала она тайно продала свою квартиру, которая у нее была еще до брака. Она не сомневалась, что оставленный муж первым делом рванет туда и не даст им житья. Поэтому купила новую квартиру в районе подальше.

Параллельно она пользовалась любой отлучкой мужа, чтобы вывозить какие-то вещи, причем так, чтобы он ничего не заметил. Например, «эвакуируя» свой гардероб, она заменяла одежду внешне похожими вещами, чтобы пустые вешалки не бросались в глаза. Увозя дорогую ей посуду, она также подменила

ее другой, отлично зная, что муж в этом понимает не больше, чем свинья в апельсинах. При этом она ничего не говорила о готовящихся переменах ни ребенку, ни друзьям, кроме одной надежной подруги, – совершенно справедливо опасалась утечки информации.

Через полгода она была готова укрыться в своей новой квартире, но безработный и депрессующий психопат безвылазно торчал дома. Читательница терпеливо выжидала удобного момента, но один особенно разрушительный скандал подсказал ей, что тянуть с уходом не стоит. С помощью близкой подруги она выманила мужа на мероприятие, от посещения которого он не смог отказаться. В ее распоряжении было максимум два часа. Она оставила на столе заранее заготовленную записку, бросилась с ребенком в машину, отключила телефон – и они были таковы.

Что было дальше – история отдельная, но этой операции я аплодирую!

Читательнице действительно удалось вырваться на свободу, и абьюзер несколько месяцев не знал ее нового адреса, пока она сама опрометчиво не решила, что он смирился с ее уходом и можно разрешать ему видеться с ребенком в людных местах. Увы, он моментально выследил, где она теперь живет…

Важно: если человек физически агрессивен, угрожает вам, если его поведение стало странным, непривычным и пугает вас – максимально сократите сборы. Ремонт в новой квартире сделаете потом! Сейчас «делайте ноги».

К сожалению, не у всех есть жилье «про запас» и сбережения, чтобы провернуть такую операцию, как эта девушка. Но это не повод, чтобы медлить! Подумайте насчет съемного жилья, пусть самого непритязательного, рассмотрите варианты вахтовой или сезонной работы в другом регионе. Пробуйте найти приют через организации, помогающие жертвам насилия. Как вариант, обратитесь за помощью в религиозные общины – возможно, они смогут подыскать вам временное безопасное пристанище.

Правило № 2. Уходите в отсутствие агрессора

Не все абьюзеры будут препятствовать уходу жертвы. Бывает, что они «отпускают» сами. Обычно – на этапе Утилизации. Жертва обглодана до костей, агрессору становится голодно, скучно (нет драмы, ему никто не противостоит), пора переходить на новые пастбища. Жертву отбрасывают, как ставший ненужным костыль.

Случается и так, что вы с абьюзером «совпали» в моменте расставания. Например, он подыскал новую жертву и собрался переметнуться к ней, хотя вы еще вполне ресурсны. Например, Есенин бросал Галину Бениславскую ради «трофейных» Айседоры Дункан и Софьи Толстой. Это не была Утилизация, ведь с Галины можно было еще брать и брать. Поэтому он и возвращался к ней раз за разом, чтобы прильнуть к бездонному источнику ее ресурсов.

Однако не стоит рассчитывать на этот нечасто встречающийся вариант «бескровного» расставания. Перебдеть в нашем случае лучше, чем недобдеть. Реакция на ваш уход может быть очень бурной и непредсказуемой, вплоть до угрозы вашей жизни, демонстративных попыток суицида и шокирующих актов самоповреждения[7 - Что делать в этом случае, читайте в книге «В постели с абьюзером», ситуация № 93 «Он угрожает суицидом, если я уйду».].

Поэтому уходим по-английски, как это сделала Джейн Эйр, тайно и без объяснений покинув обидчика, а затем укрывшись в другом городе, сменив имя.

…А эти правила касаются всех – и живущих, и не живущих с абьюзерами.

Правило № 3. Сообщайте о разрыве строго письменно

Это должно быть короткое, сухое, обязательно корректное сообщение без упреков, угроз, сожалений, проклятий – только констатация факта. Вот какое письмо, например, составила читательница, решив избавиться от агрессивного сожителя, который угрожал ей «большой бедой», если она вздумает уйти, и тем, что ее детей от первого брака отберут службы опеки:

«Мы ушли навсегда. Не ищи и не преследуй нас. Я больше не буду молчать. Я уже позвонила в известную правозащитную организацию и рассказала о твоем поведении и угрозах. Также твоим поведением заинтересовались в одной серьезной газете. Я сообщила юристам и журналистам основные сведения о тебе. Если посмеешь причинить вред мне или моим детям, они будут знать, чьих рук это дело, и предадут ситуацию огласке. Мое решение окончательно и бесповоротно».

В этом лаконичном письме нет оскорблений, но оно дышит чувством собственного достоинства, решимостью и силой, а это, как мы помним из второй части этой трилогии, единственное, что «уважает» психопат. Поэтому не надо «умолять ради всего святого», просить «отпустить» вас, взывать к «остаткам человеческого» в душе хищника или говорить что-то в этом роде – этим вы показываете ему свой страх, зависимость от его решения, подконтрольность, и он усиливает давление и «добивает» вас.

Второй сильный посыл этого письма – готовность предать ситуацию огласке, чего, как известно, боится подавляющее большинство деструктивных людей. Насильник знает или догадывается, что поступает плохо, но жертве внушает противоположное, и часто ему это удается. В этом же письме читательница дает понять, что расценивает поведение человека именно как насилие и ее больше не сбить с толку ни газлайтингом, ни «сахарным» шоу.

Третий важный посыл этого сообщения – женщина показывает, что не одинока. Есть люди, поддерживающие ее, которых она снабдила «досье» на агрессора и которые, если что, немедленно дадут информации ход. Это отрезвляет пусть не всех, но подавляющее большинство деструктивных людей.

В этом конкретном случае мы намеренно составили «атакующее» письмо, поскольку абьюзер угрожал читательнице, ломился в квартиру. Но вы индивидуально рассчитывайте силу нажима. В некоторых случаях в нем нет необходимости.

Прогнозируйте и степень риска. Как я уже сказала, большинство агрессоров умерит свой пыл, ощутив вашу силу, отсутствие страха, решимость и готовность к обнародованию ситуации, а также осознав, что вы не одна. Однако есть малая толика совсем «отмороженных» психопатов, которые способны пойти на крайние

меры[8 - Об особо опасных людях я рассказываю во второй части этой трилогии.]. И эту опасность лучше переоценить, чем недооценить. Пусть вас не сбивают с толку чьи-то слова «Да нечего его бояться, они все трусы» или «Не демонизируй обычного козла». Иногда платой за неправильную оценку опасности становится жизнь…

Но вместе с тем не стоит и трепетать перед якобы всесокрушающей силой агрессора, иначе он будет бесконечно удерживать вас страхом. Да, большинство из них угрожает, шантажирует, давит на болевые точки, но надо понимать, что это их типовая линия поведения и дальше мелких пакостей дело обычно не идет. И все, что от вас требуется, чтобы отсечь от себя абьюзера, – написать письмо о разрыве и больше не реагировать ни на какие попытки втянуть вас на разговор. И даже если вы с человеком в официальном браке, можно развестись без личных встреч, доверив вести процесс компетентному юристу.

…Обычно, перепробовав весь арсенал манипуляций и убедившись, что с вами они больше не работают, агрессор довольно скоро «сдувается». В описанном случае он исчез через пять-шесть дней после отправки письма. Да, вдогонку он писал сообщения с угрозами (с чужого телефона!), угрожал все более страшными для читательницы вещами, делал туманные вбросы насчет скорой «большой беды»… Но она выстояла и проигнорировала все его звонки и сообщения, без слов сказав ему: «Я не боюсь тебя, хоть ты тресни».

Конечно, освобождение праздновать рано. Временно притихнув, абьюзер, скорее всего, еще не раз даст о себе знать. Но можно считать, что первую атаку женщина с честью отразила.

Правило № 4. Не пытайтесь уязвить психопата

Многих так и подмывает напоследок открыть абьюзеру глаза на то, кто он такой. Да, в порыве гнева кажется заманчивым продемонстрировать ему, что мы прозрели, все-все о нем поняли, – и обдать презрением. Но, разоблачив его перед самой собой, стоит ли разоблачать его перед ним самим?

«Нарциссические личности способны крайне обижаться на тех, кто пытается уличить их в эксплуататорском, эгоистичном поведении», – предупреждают американские психотерапевты Аарон Бек и Артур Фримен.

Так оно и есть. В ответ на ваши «разоблачения» абьюзер обычно яростно все отрицает, перебрасывая обвинения на вас, чем легко вгоняет в чувство вины, стыда за свою «глупость» и вызывает прилив совершенно ненужного «самоанализа», граничащего с умопомешательством.

Потому что мало какой агрессор скажет: «Да, ты правильно поняла, я действительно издевался над тобой, наблюдая до какого предела ты унизишься». Он начнет яростно защищаться, и в ответ вы получите ударную порцию газлайтинга. «Это все бред! Ты обчиталась “психолухов” и каких-то неудовлетворенных баб, которые завидуют нашему счастью! Да ты на себя посмотри, нарцисс – это ты и есть! Это ты все испортила, а у меня все шло от чистого сердца, я так любил, так старался для нас!»

Многих жертв это выбивает из колеи, и их решительный настрой как-то вмиг «сдувается». Они присылают мне письма абьюзеров и говорят: «Вот он мне написал, что я сама деструктивная личность. А может, это правда я во всем виновата? Может, это у меня проблемы, а не у него?» Вот эти-то колебания сейчас и опасны, ведь они могут задержать вас в опасных отношениях.

Но если вы все же не отказали себе в специфическом удовольствии и обличили обидчика, будьте морально готовы стоять на своем, игнорируя любые обвинения агрессора. Стоять на своем не значит с пеной у рта разубеждать – по сути, оправдываться. Это значит не анализировать его обвинения и не отвечать на них. У вас свое видение ситуации. Точка.

Если вы все-таки втянулись в выяснение, кто из вас нарцисс и от кого все проблемы в отношениях, защищайтесь не оправданиями, не опровержением его слов, а психологическим айкидо. То есть соглашайтесь со всем, что «повесит» на вас абьюзер: «Да, ты, как всегда, прав, я манипуляторша, стерва и истеричка»[9 - Подробнее о технике психологического айкидо читайте в книгах психотерапевта Михаила Литвака.]. Но лучше все же не участвовать в подобных «дискуссиях», чтобы не засомневаться в себе, в своем решении и не дать себя заболтать.

…В свое время у меня тоже чесались руки оповестить абьюзера, что я разгадала его игру. Такой пыл бывает у многих новичков в нашей теме. Вы испытываете большое облегчение от того, что наконец-то ваш пазл сложился и туман начал рассеиваться. Эмоции зашкаливают, и, конечно, хочется поделиться своими открытиями с «разгаданным» абьюзером, на которого вы совершенно

справедливо злитесь.

Так и мне хотелось на очередной пинг вкратце ответить человеку, кто он такой (типа: «Лечи нарциссическое расстройство личности»)[10 - Подробнее о нарциссах и нарциссизме читайте во второй книге этой трилогии.]. К счастью, я этого не сделала – в первую очередь потому, что решила никогда не контактировать с ним. Но сейчас я понимаю и другое: в «разоблачении» в принципе нет никакого смысла – ни для вас, ни для него. Вы все о нем знаете. И он о себе – тоже. Либо же догадывается, что он какой-то «особенный». А если вообще не догадывается, то «медицина здесь бессильна».

…Другой частый вопрос моих читателей: «Каковы самые большие уязвимости нарцисса?» Интерес у вас не праздный: многие хотят использовать эти знания, чтобы побольнее уязвить того, кто так долго обижал. Эту тему я раскрываю в книге «В постели с абьюзером», разбирая ситуацию № 124 «Как сделать ему больно?»

Но призываю вас не пускать эти знания в ход. Это попросту опасно. Деструктивный человек в состоянии стыда и потери контроля над жертвой испытывает сильную панику и ярость, порой неконтролируемую. И вот тут всякое может случиться…

Реакция может быть и отстроченной: ненависть в душе некоторых агрессоров способна кипеть месяцами и годами. Вы уже и думать забудете о том столкновении, а он будет строить мстительные планы. И хорошо, если они останутся планами…

Правило № 5. После ухода – никаких встреч и объяснений!

Во-первых, иногда это бывает смертельной ловушкой. Прикинувшись смирившимся, абьюзер может заманить вас к себе – например, чтобы отдать вам какие-то вещи. Или уговорить пообщаться в его машине. Иногда это заканчивается очень плохо…

Во-вторых, если вы продолжите судиться-рядиться с оставленным абьюзером, то с огромной долей вероятности дрогнете и вернетесь. Или, для начала,

«останетесь друзьями». Втянув вас в общение, агрессор костьми ложится, чтобы сбить вас с толку, дает ударные дозы газлайтинга, идеализации, вменения вины… кается и тут же обвиняет… угрожает… словом, бешено раскачивает на эмоциональных качелях.

Выдержать подобное очень сложно, даже если вы уже не любите человека. Вы можете согласиться на его условия из одного только страха и бессилия сопротивляться его давлению! Поэтому неумолимая твердость Джейн Эйр при последнем объяснении с мистером Рочестером и обилии манипуляций с его стороны кажется почти фантастической. Я очень не советую вам испытывать судьбу и самих себя на прочность.

Как уйти навсегда с первого раза

Мало кому это удается, но «нет ничего невозможного для человека с интеллектом». Сохранить твердость после разрыва – первого ли, пятого – действительно сложно.

Отягчающие обстоятельства:

– Сохранение контакта с абьюзером. Вас бомбардируют обвинениями, сожалениями, оскорблениями – а вы читаете, слушаете, отвечаете… Вы еще не в состоянии думать трезво, и абьюзеру удается сбить вас с толку.

– Подверженность газлайтингу – а она характерна для большинства травмированных людей, у которых все-таки подорвано доверие к себе. А после абьюза травмированы мы все.

– Сомнения в том, правильно ли вы поступили, не «накрутили» ли. Людей, особенно женщин, которые быстро отсекают людей, допустивших неуважение, у нас часто стыдят: «задрала планку», «с таким подходом не найдет никого».

Научитесь распознавать эти невольные манипуляции, отвергать их и доверять своему видению ситуации. Другие пусть живут как хотят, до бесконечности «идут на компромиссы» и «притираются», но вы-то у себя одна!

– Окружение, вольно или невольно выступающее адвокатом абьюзера.

– Сложности с существованием вне созависимых отношений. В этом случае вы и в нормальном состоянии чувствуете эмоциональный дефицит, ну а в острой травме он становится зияющей дырой.

– Вредные установки – наши спутники с детства: «ответственность за тех, кого мы приручили», стремление быть «хорошей», «вытягивать», «спасать» во вред себе.

…В то же время первый уход от абьюзера имеет свои нюансы, которые работают и на вас, и против вас. Что работает на вас: как правило, к этому моменту вы еще не впали в сильную зависимость от человека, хотя вам сейчас кажется, что прикипели к нему так, что рвать только по живому. Но поверьте, это еще совсем не та зависимость, которая складывается у жертв на более поздних этапах деструктивного сценария, и бороться с ней легче!

Что работает против вас: склонность сомневаться, абьюз ли это был. А может, шла притирка двух непростых характеров? Поиск гармонии? А вы взяли и позорно удрали!

…Обычно первый разрыв приходится на начало Закручивания гаек[11 - Об этапах деструктивного сценария читайте в моей книге «Бойся, я с тобой. Кругами ада».], после пары-тройки Ледяных душей. Либо вы бросаете абьюзера, не стерпев резкой перемены его поведения – столь шокирующей на фоне недавней идеализации. Либо он бросает вас, и вы считаете, что это навсегда.

На самом деле его уход на этом этапе – это начало дрессуры, попытка «прогнуть» вас, вынудив «бегать» за ним, отказаться от своих претензий, желаний, принципов, продолжить связь на его условиях. И абьюзер просто уверен, что через какое-то время вы либо сами позовете его, либо откликнетесь на его пинг. Но вы-то этого не знаете. И когда он «уходит навсегда», вы рвете на себе волосы от отчаяния, веря в то, что это правда навсегда.

Поэтому-то и стоит с самого первого разрыва «сломать шаблон», показать абьюзеру свою силу, достоинство и принципиальность. Он скоро явится испытать их. Да, вам будет нелегко выстоять. Но призовите на помощь все свое

здравомыслие, найдите силы не отвечать ему и не сомневаться в своем решении. Этой духовной работой вы все больше упрочиваете свою независимость от абьюзера.

…Человеку, который возвращался к абьюзеру хоть раз, будет сложнее порвать с ним дальше. И чем больше раз вы возвращались, тем это будет труднее. За это время агрессор гораздо лучше изучит ваши уязвимости и будет знать, на какие рычаги давить эффективнее всего. Кроме того, ваши возвращения просигнализируют ему о вашей слабости и его власти над вами, которыми он не преминет воспользоваться.

Увы, но с каждым возвращением вы постепенно теряете и самоуважение. Первый раз можно уходить уверенной в себе и в том, что не вернешься. С покусанным, но сохраненным достоинством. А на десятый раз… У вас запускается режим «я безвольная тряпка, я ничего не решаю». Да и люди, которые вам помогали, «разочаровываются» в вас, невольно подтверждая ваше невысокое мнение о себе. Ну и конечно, ваша зависимость от абьюзера с каждым возвращением нарастает и становится такой, что слезать с нее придется, буквально как с тяжелого наркотика!

Подытожу. Для окончательного разрыва с первого раза вам понадобится:

– полный неконтакт с абьюзером – с этого дня и навсегда;

– непоколебимая уверенность в своей правоте и верной оценке случившегося, готовность совладать с сомнениями, вплоть до того, чтобы сказать себе: «Да, я сделала глупость, все неправильно поняла, потеряла чудо-человека, но это МОЕ решение, я приняла его потому, что на то были веские причины, а своих решений я не меняю»;

– знание о том, что вас ждет на этапе восстановления, и готовность это пережить;

– дистанцирование от агрессивного окружения, которое вас стыдит, винит, уверяет, что абьюзер вас любит, уговаривает дать ему шанс;

– выплакивание горя в «правильные» каналы (подробнее в следующих главах);

– избавление от эмоциональной зависимости от абьюзера;

– возможно, психотерапевтическая и лекарственная поддержка.

В качестве иллюстрации – история читательницы, которая вышла из деструктивных отношений всего через месяц.

«…Сначала он был учтив, внимателен, внимательно слушал. Потом начались первые критические замечания: не ходи туда, не делай это. Обижался, когда я говорила, что хочу заняться своими делами. Когда я была в телефоне, говорил, что у меня кто-то есть. Часто критиковал из-за безобидных действий: употребила не то слово, не убрала кружку около кровати, отказалась от встречи из-за своих дел. При моих попытках установить границы передразнивал меня. Говорил, что я не даю ему должного внимания. Причем не уточнял, какого именно внимания ему не хватает, лишь твердил, что я потребительски к нему отношусь. Настаивал, что я должна интересоваться его мамой, семьей, здоровьем. И нужно, чтобы я сама догадывалась, когда и чего именно он хочет. Хотя сам он не интересовался моим здоровьем и на свое не жаловался, откуда я должна была знать, где у него болит? Убеждал меня, что я не чуткая, скупая на эмоции. Но это неправда, я знаю, что я нежна, внимательна, говорю приятные слова. Когда я сказала, что за месяц рядом с ним я сбросила вес, стала испытывать тревогу и тело начало гудеть, он сказал: “Ты не догадалась, когда мне было плохо, и я сейчас тоже не собираюсь обсуждать твои проблемы”. И вишенка на торте – выяснилось, что он официально не развёлся с женой! Если бы я это знала, то не сошлась бы с ним. Я ему так и сказала, что он меня обманул, на что он стал мне внушать, что он мне изначально говорил, что официально не разведён. Но ничего подобного он мне не говорил!

Я закончила эти отношения, они вгоняют меня в тревогу и неопределённость. У меня было чувство, что он тащит меня в созависимость. Я осведомлена насчет абьюза и знаю, что жертва гормонально привязывается. Поэтому, как бы ни было трудно расстаться, я решила уносить ноги».

Очень правильное решение! Тревожных сигналов уже более чем достаточно. На лицо – манипуляции:

– висхолдинг[12 - От англ. withholding (приостановка, удержание) – манипуляция, выражающаяся в блокировании общения со стороны агрессора: перевод темы разговора, девальвация собеседника, насмешки над ним, завуалированный отказ обсуждать наболевшее и т. д. Подробнее – в главе «Закручивание гаек» в первой книге трилогии.] – блокирование диалога. Вы хотите обсудить с ним свое состояние, а он вас «затыкает» под манипулятивным предлогом: якобы вы были к нему невнимательны – так теперь получайте обраточку;

– вменение чувства вины – вы недостаточно такая, недостаточно сякая;

– обесценивание, попытка поколебать ваше хорошее представление о себе;

– попытка контролировать вас: диктовать стиль жизни, перефокусировать на его всестороннее обслуживание. Пока речь идет об эмоциональном обслуживании, но это только начало;

– требование особого обхождения, фантастической, «идеальной» чуткости – вы должны «чувствовать», что ему нужно, и тут же выдавать это. Причем сам мужчина затрудняется сказать, какого именно внимания ждет от вас. Это типичная абьюзерская игра «А ну-ка, ублажи» или «Принеси то, не знаю, что»;

– ложь и газлайтинг – скрыл, что женат, и сейчас нагло убеждает вас, что говорил об этом.

Отношения с деструктивным человеком – всегда игра в одни ворота. Он получает все, что хочет, а вы – мало или ничего. И если бы вы продлили эту связь, перекос бы стал быстро нарастать, пока у вас совсем не осталось бы личного пространства и права хотеть чего-то для себя. Все ваши силы и время были бы подчинены обслуживанию вашего царька.

Его цель – продолжать отношения, но исключительно на своих условиях. Брать от вас по максимуму и с каждым днем выдаивать из вас все больше нарциссического ресурса, при этом полностью игнорируя ваши потребности, претензии, чувства…

Всего лишь один пример перекоса. Он выставил претензию, что вы не интересовались его мамой. А он вашей интересовался? Вы его не спрашивали о здоровье. А он вас спрашивал? Требуешь от другого фантастической чуткости – плати тем же и безошибочно улавливай, когда я хочу апельсинов, а когда – пряников. Условно.

Что меня очень порадовало в этой истории: девушка верит себе, уважает свои желания, не готова ими жертвовать в угоду кому-то, ее трудно сбить с толку. Она бережна к своему душевному комфорту и физическому здоровью. И решительно разрывает связь уже потому, что она «вгоняет в тревогу и неопределенность». К сожалению, многие из нас не считают эти причины достаточными для разрыва и постепенно погружаются в разрушительные отношения…

Если вы ушли, но вернулись

…То первое, что нужно сделать, – перестать ругать и винить себя за безволие, податливость, легковерие, внушаемость. Думаете, вы одна такая? Ну что вы! Наоборот, подавляющее большинство проходит несколько циклов уходов и возвращений, а вот с первого раза и навсегда с абьюзерами расстаются единицы.

Часто мы с вами переписываемся, вы сообщаете, что решили уйти и… пропадаете. А спустя время пишете с извинениями: мол, ушла, но вернулась, не послушала вас тогда, зря отняла ваше время, очень стыдно…

Стоп! Стыдиться нечего. Мало у кого получается окончательно расстаться с абьюзером с первого ухода. Даже если есть знания по нашей теме, 9 из 10 человек выходят как минимум еще на один виток отношений. И даже если вы прочитали мои книги и изучили сотни читательских историй в моем Живом Журнале, то все равно на вас периодически накатывают сомнения:

…А не накрутила ли я? Тут вон какие ужасы пишут, а у меня разве так?

…Ну какой он абьюзер? Он бедняжка-травматик, его мама не любила и первая девушка обидела, а я веду себя как бессердечная снежная королева.

…А мое поведение разве было безупречным? Истерила, приставала с вопросами, постоянно чего-то требовала, вечно дулась…

…Разве может быть бездушным человек, который плачет в кино и жертвует на бездомных песиков?

Когда эти сомнения берут верх над здравым смыслом, вы часто возвращаетесь к тому, от кого с таким трудом вырвались. Особенно если он подкатывает с убедительным «сахарным» шоу.

Вам кажется, что сейчас-то все будет иначе: он задумался над своим поведением, раскаялся, да и вы даром времени не теряли, прочитали кучу всего по психологии, поэтому будете вести себя иначе, и между вами воцарится долгожданная гармония.

Но если человек действительно абьюзер, то ничего такого не происходит. После недолгого «медового месяца» он берется за старое. И если бы за старое… Масштаб насилия растет от цикла к циклу. Увы, многим в это не верится, и вы предпочитаете в этом убедиться на собственном опыте…

Психолог Наталья Рачковская тоже часто слышит самообвинительные речи клиенток и вот что об этом думает:

«По статистике, чтобы окончательно завершить абьюзивные отношения, необходимо от семи до тридцати попыток. И дело тут не в отсутствии силы воли, мазохизме или “комплексе жертвы”, как иногда пишут «в интернетах». Дело в том, что деструктивные отношения влияют на работу нашего мозга, создавая у нас биохимическую зависимость, столь же сильную, как зависимость от наркотиков. Да по сути это и есть наркотическая зависимость, только вещество поступает не извне, а вырабатывается самим мозгом. Этот механизм необходим нам, чтобы выжить в ситуации насилия, не сойти с ума.

Но этот же механизм играет с нами злую шутку в тот момент, когда мы решаемся выйти из этой ситуации. Начинается самая настоящая ломка. Только сегодня вы были твердо уверены в своем решении и говорили, что ваш бывший – чудовище и отношения с ним вас убивают, а завтра он становится не таким уж чудовищем и вы вновь обожаете его.

Я много раз наблюдала эти изменения. И слышала от клиенток: “Вы будете меня ругать. Вы разочаруетесь во мне”.

Но, зная о тех механизмах, которые не позволяют выйти из зависимости с первого раза, я испытываю только сочувствие и желание поддержать человека, но уж точно не ругать или виноватить. И еще я точно знаю, что каждая следующая попытка приближает вас к окончательному разрыву с абьюзером.

Сначала вы возвращаетесь на 2 месяца и изо всех сил стараетесь наладить отношения, во второй раз вас хватает на две недели, а в n-ный раз достаточно 5 минут общения с абьюзером, чтобы морок развеялся. С каждым возвращением и уходом вы ведете себя все более уверенно, все активнее защищаетесь, все меньше испытываете стыда и вины, все больше убеждаетесь, что вы сделали все, что могли и одними вашими усилиями отношения не спасти.

“Получается, что все зря? Мы столько работали, а я все обнулила?” – спрашивают меня клиентки. Нет, вся работа над собой, которую вы проделали, остается с вами. Да, вернувшись к абьюзеру, вы сделали шаг назад, но потом вы снова сделаете несколько шагов вперед с того места, на котором остановились.

Я полагаю, что такое поэтапное расставание иногда даже лучше резкого разрыва, оно дает некий иммунитет от возвращения к “изменившемуся” абьюзеру лет эдак через 10, а также снижает ваш риск вступить в новые абьюзивные отношения.

Возвращения и уходы – это тоже часть вашего исцеления. Это как реабилитация после тяжелой физической травмы. Сначала вы можете только встать на ноги, потом – сделать несколько шагов, и требуется немало времени, чтобы снова уверенно ходить и бегать. Важно не торопить этот процесс, быть бережной к себе, искать помощи и поддержки, опираться на надежных людей. Не требовать от себя невозможного, и тогда все получится».

Глава вторая

Восстановлению подлежит

…Я бешусь уже две недели.

…В голове постоянно веду диалоги с ним, что-то доказываю, защищаюсь, нападаю…

…Меня раздирают мстительные мысли.

…Мне так больно, что кажется, будто я обречена страдать всю оставшуюся жизнь.

После расставания с абьюзером мы переживаем небывалые по накалу и болезненности эмоции. Поэтому, конечно, очень хотим поскорее закрыть дверь и быстро, дня за три, разлюбить, забыть и зажить счастливо. А тут «колбасит» уже две недели!

Немало читательниц удивляются стойкости и продолжительности негативных эмоций, силе страдания. «Когда все это закончится?» – спрашивают они меня.

Наверно, для израненной души мой ответ звучит как приговор: «Первое облегчение наступит через 3–4 месяца, а до более-менее полного восстановления пройдет примерно год».

Что?! 3–4 месяца? Так долго? А нельзя ли «монтаж»? Можно, все можно… но психика за все с нас взыщет.

За «нетерпение сердца», нежелание и страх проживать сильные неприятные эмоции.

За стремление «замести под ковер» и поскорее «выкинуть эту дурь из головы».

За попытки неэкологично «обезболиться».

За спешку с новыми отношениями, в которые мы ныряем в надежде забыться и получить наконец то, чего лишал нас мучитель.

Вот почему, уходя от деструктивного человека, важно знать, что именно предстоит пережить, какие этапы пройдет душа, перерабатывая горе, утрату, унижение, крушение надежд, и морально к этому подготовиться. Несложно на пике эмоций хлопнуть дверью. Сложно день за днем принимать свои противоречивые эмоции, понимать их своевременность, уважать их и разрешать их себе. Без преувеличений, вам предстоит марафон по восстановлению и «перезагрузке».

«Примирение с утратой – болезненный процесс, в котором есть определенные закономерности и этапы. Их невозможно ни ускорить, ни “перешагнуть”. Считается, что нормальная реакция скорби может продолжаться до года, но на самом деле часто она длится гораздо дольше», – пишет психолог Елена Емельянова.

Но есть и хорошая новость: даже на пике горя страдание не будет непрерывным.

«Обычно когда мы с клиентами говорим про горе, им часто кажется, что очень долго придется переживать бесконечное страдание. И когда мы доходим до этой мысли, я прошу человека позасекать, сколько времени в день он страдает. В самые первые дни действительно может быть практически бесконечное страдание. Но уже через неделю интенсивность снижается, и страдания занимают около часа в день – наплывами по несколько минут. Это помогает людям увидеть, что даже в период острого горя нормальных, а то и хороших минут намного больше, чем плохих», – обнадеживает психолог Наталья Рачковская.

В этой главе я опишу этапы, которые пострадавший переживает во время разрыва и после него. Если вкратце, то процесс будет примерно таким же, как при потере близкого человека. И не так важно, что ваш абьюзер не умирает физически, но для вас он как будто бы умирает, ведь если вы решились уйти, стоит настраиваться на то, что больше этого человека в вашей жизни никогда не

будет.

Не пугаю вас, а лишь предупреждаю: это будет одним из самых непростых периодов в вашей жизни. И тем он будет тяжелее, чем большую часть вашей личности захватил агрессор, чем сильнее он контролирует вашу жизнь и насколько он деструктивен. Ведь одно дело – съехать через полгода от патологического ревнивца, вернуться в собственное жилье, подарить себе отдых на море и терапию у хорошего психолога. И совсем другое – бежать среди ночи в халате на голое тело, без копейки, без работы, без друзей, да еще и от физически агрессивного психопата, склонного к преследованию и мести.

Этап первый. «Пробуждение», шок

…Часто «пробуждение» начинается с шокирующего осознания того, что происходящее с вами – именно абьюз. До этого вы, даже если и догадывались, что в отношениях происходит что-то не то, все же оправдывали обидчика, искали и находили причины, почему он так себя ведет. И жизнь у него была тяжелая, и это у него просто кризис среднего возраста, да и сами вы хороши…

А иногда вы попросту не понимаете, что с вами делают – некоторые «тонкие» виды абьюза сложны для распознавания. Например, висхолдинг, пытка водой[13 - Тактика психологического насилия, при котором агрессор сохраняет видимость вежливости, не повышает голоса.] или газлайтинг. В момент же «пробуждения» вам становится очевидно: к вам относятся очень плохо, жить в этом невыносимо и надо что-то менять. С этого осознания часто начинается полумашинальная мозговая работа по объединению всех фактов насилия в некую систему. Вы начинаете нанизывать факты один на другой, и у вас в голове вдруг высвечивается вся неприглядная картина.

Обычно это случается после какой-то выходки агрессора, чудовищность которой не может уложиться у вас голове.

Кто-то будет поражен двухдневным бойкотом после первого секса «по большой любви» – разумеется, притворной.

Другая жертва испытает потрясение, когда «любимый» уйдет, перешагнув через ее полутруп или высадит зимой на проселочной дороге без копейки.

Третья поймет, что это конец, когда ее «забудут» забрать из роддома.

Четвертая ужаснется, когда муж поднимет руку на ребенка. Вот рассказ читательницы:

«Началом конца послужило вот что. Я попросила мужа присмотреть за двухлетним сыном. Спустя какое-то время потеряла их из виду и обнаружила в отдалении возле пруда. Ребёнок с опухшим от слёз лицом всхлипывал, а муж воровато умывал его. И тут на лице у сына я увидела багровый след огромной пятерни!

– Что это? – тихо спросила я.

– Где? – в глазах мужа наигранное непонимание.

– На лице… У ребёнка… – сатанея, процедила я.

Ещё несколько секунд он пытался изображать недоумение, но, ощутив провальность этих потуг, перешёл в атаку: “Да!!! Я ударил его, он плохо себя вёл, и я вышел из себя!!!”

Я молча забрала малыша. Меня будто накрыло чёрным глухим одеялом, сквозь которое плохо проникают звуки и свет. По приезде домой я объявила, что мы разводимся».

Иногда случается, что «пробуждает» поступок не агрессора, а… ваш собственный. Он настолько «не ваш», что вы вдруг ужасаетесь, до чего вы дошли, насколько себя потеряли.

Например, одна читательница поразилась себе самой, когда пьяная села за руль.

Другая – забрав из сейфа казенные деньги, чтобы «выручить» абьюзера.

Третья – забыв на улице ребенка, поскольку была оглушена известием об очередной, особенно унизительно обставленной, измене.

Четвертая – поймав себя на том, что думает о самоубийстве, чего раньше за ней никогда не водилось.

Однако бывает и так, что жертва по-прежнему не видит всей картины систематического насилия, но ее так сильно ранит какой-то конкретный поступок, что она понимает: быть вместе больше невозможно. Так, например, произошло у Джейн Эйр. Переменчивость мистера Рочестера, его обесценивания, предъявление соперниц, желание «посадить на цепочку от часов» она не считает насилием, но попытка фейкового венчания потрясает ее до глубины души.

…У «пробудившейся» жертвы возникает реакция, как на сильный ледяной душ («Нет… Нет!!!», «Ущипните меня, я сплю», «Это ужасно, этого не может быть»). Психика словно отторгает это, чрезмерно ранящее ее осознание, давая себе время на привыкание к нему.

Эта фаза длится от нескольких минут до нескольких дней. Состояние полурастительное, эмоции непонятны даже себе самой. Вы слово задеревенели, замерли, чувствуете себя опустошенной. Слез, как правило, нет. Более или менее трезво размышлять вы пока не в состоянии, и в голове крутится одна мысль: в вашей жизни произошло что-то очень страшное и непоправимое. Шарлотта Бронте очень достоверно описывает, как Джейн Эйр переживает шок и переходит к следующему этапу.

«…Я закрыла дверь, задвинула задвижку, чтобы никто не мог войти, и начала… нет, не рыдать, не скорбеть – я пока еще сохраняла некоторое спокойствие, – но снимать с себя свадебный наряд, а затем надела суконное платье, которое накануне сбросила, полагая, что навсегда. Потом села, испытывая утомление и большую слабость. Я положила руки на стол, и моя голова склонилась на них. И тут я начала думать. До этой минуты я только слышала, видела, двигалась – шла, куда меня вели или тащили, – следила, как одно открытие стремительно сменялось другим, одно признание громоздилось на другое, но теперь я начала думать. […]

Я, как обычно, находилась в своей комнате – совсем одна, и словно бы ничто не переменилось: ничто меня не сразило, не уничтожило, не искалечило. И все же куда исчезла вчерашняя Джейн Эйр? Куда делась ее жизнь? Ее упования?

Джейн Эйр, еще недавно пылкая, исполненная надежд, почти новобрачная, вновь стала холодной одинокой девушкой, чья жизнь была лишена красок, а будущее сулило унылую безрадостность. […]

Все мои надежды погибли, уничтоженные тайным роком. Я смотрела на свои заветные мечты, вчера такие сияющие и прекрасные – теперь они превратились в окостеневшие, холодные, посинелые трупы, которые уже никогда не воскреснут. Я смотрела на свою любовь, на чувство, отданное моему патрону, им сотворенное, – она дрожала у меня в сердце будто больной младенец в колыбели. Недуг и страдание поразили ее, но она не могла искать исцеления в объятиях мистера Рочестера, не могла согреться на его груди. О, никогда, никогда больше не сможет она воззвать к нему, ибо вера разрушена, доверие уничтожено!

Мистер Рочестер перестал быть для меня тем, чем был прежде. Он оказался не таким, каким я его считала. Я не приписывала ему порочности, не обвиняла его в том, что он меня предал, но его образ утратил незапятнанность, и мне следовало бежать от него – вот это я понимала твердо. […]

…казалось, вокруг меня плещутся волны мрака, и мысли кружили темным неясным хороводом. Отрекшись от себя, расслабившись, я без малейших усилий словно положила себя в сухое русло великой реки».

И вот он, переход к следующему этапу:

«Я слышала, как в дальних горах забушевал поток, почувствовала приближение его бешеных вод, но у меня не было воли встать, не было сил бежать, я лежала в полузабытьи, желая одного: умереть. Лишь одна мысль еще трепетала во мне словно жизнь – мысль о Боге, и из нее родилась непроизнесенная молитва. Слова псалма бились в моем лишенном света сознании, будто требуя, чтобы я прошептала их, но и на это не было сил. “Не удаляйся от меня, ибо скорбь близка, а помощника нет”.

Да, она была близка, а так как я не вознесла мольбы к Небесам отвратить ее, не сложила ладони, не преклонила колени, не шевельнула губами – она нахлынула. Тяжелой волной поток обрушился на меня. Вся прожитая жизнь, моя погибшая любовь, мои утраченные надежды, моя получившая смертельный удар вера взметнулись надо мной одним угрюмым кипящим валом. Этот горький час невозможно описать»[14 - Перевод И. Гуровой.].

Очень психологически точное описание!

…Впрочем, не всегда пробуждение происходит так резко. Бывает, что глаза открываются как-то очень постепенно. И допустим, на этот раз агрессор не вытворил ничего принципиально нового, но, например, десятая плохо скрываемая любовница становится для вас последней каплей. Насилие как бы достигает критической массы.

Фазу пробуждения я называю «персональным дном». У каждого оно свое, и большинство, оттолкнувшись от него, находят в себе силы и решимость начать путь к «воздуху». И пусть мало у кого получается вынырнуть с первой попытки, но этот момент «великого перелома» можно считать судьбоносным.

Этап второй

Гнев, действие

Но вот плотина прорывается, и мощная волна возмущения сметает все на своем пути. «Как он посмел!», «До чего я с ним докатилась!» Вас трясет, вы не находите себе места, не можете ни есть, ни спать, ни общаться, ни работать. Часто подскакивает температура, начинает тошнить, трясутся руки, ломит сердце, кружится голова…

Обычно на этой волне вы и принимаете решение: это конец. И вы собираетесь объявить это абьюзеру, или же, что реже, уйти без всяких объяснений и никогда больше не сказать ему ни слова. Вам рисуются картины триумфа, многих раздирают мстительные мысли, перемежаемые приступами слез и отчаяния.

Это этап «мильона терзаний», большой внутренней борьбы между гневом на обидчика и страхом расставания с большой иллюзией, с шаткой, но опорой. Приступы ненависти к мучителю сменяются мыслями, что не так уж он плох, что он это делал не специально, а по каким-то очень уважительным причинам, что такие отношения невозможно потерять… и так по кругу. Внутренние диалоги сумбурны, нескончаемы…

Не всегда на этом этапе вы испытываете гнев на мучителя. Наша ярость может быть «заперта» рационализациями. Но состояние можно охарактеризовать как решимость, готовность действовать. Вот как это переживала Джейн Эйр:

«Прошли часы, я подняла голову, посмотрела вокруг и увидела, что западное солнце пишет золотом на стене знаки заката. И я спросила:

– Что мне делать?

Однако ответ моего сознания: “Покинь Торнфилд немедля” последовал так незамедлительно, был таким страшным, что я затворила слух и сказала, что пока такие слова для меня невыносимы. “Что я уже не невеста Эдварда Рочестера – это наименьшая часть моего горя, – заявила я. – Что я очнулась от дивных грез и убедилась в их лживости и тщете – ужасно, но этот ужас я могу стерпеть и возобладать над собой. Однако то, что я должна расстаться с ним незамедлительно, бесповоротно, навсегда, – нет, это нестерпимо! Я не могу!”

Тут какой-то внутренний голос возразил, что нет – могу, предсказал, что я это сделаю. Я боролась с собственным решением, хотела быть слабой, чтобы избежать начертанного для меня страшного пути новых страданий. И Совесть превратилась в тирана, взяла Страсть за горло, насмешливо сказала ей, что пока она лишь окунула пальчик изящной ножки в грязь, и поклялась неумолимой рукой погрузить ее в бездонную пучину мук.

“Так пусть меня вырвут отсюда! – вскричала я. – Пусть кто-то поможет мне!”

“Нет, ты сама вырвешь себя отсюда, никто тебе не поможет. Ты сама выколешь свой правый глаз, сама отсечешь себе правую руку: твое сердце будет жертвой, а ты – жрецом, готовым заколоть ее!”»

Без гнева на человека, разрушившего ее жизнь, переживает свое горе и Наташа Ростова[15 - Речь идет о персонажах романа-эпопеи «Война и мир» писателя Льва Толстого.]. Она вообще, по-моему, не понимает, что Анатоль едва ее не погубил. О чем же она горюет до такой степени, что полгода не ест, не спит и пребывает в апатии?

«Слезы душили ее: слезы раскаяния, слезы воспоминаний о том невозвратном, чистом времени; слезы досады, что так, задаром, погубила она свою молодую жизнь, которая могла бы быть так счастлива», – пишет Лев Толстой.

Видимо, свой гнев Наташа обращает на себя, чувствуя презрение к себе, стыд перед собой и близкими. А вот Кити Щербацкая пышет ненавистью к Вронскому и Анне Карениной. Может быть, Толстой «не дает» этого гнева Наташе, поскольку считает, что винить ей стоит только себя – в то время, как Кити – «истинная жертва»?..

…Далее события развиваются по-разному. Кто-то «остывает» и вновь откатывается в дошоковое состояние, в очередной раз «договаривается» с собой, что «не произошло ничего особенного», и даже – «показалось». Или же жертва признает, что абьюзер «не совсем прав», но умаляет масштаб произошедшего. Мол, это не то, из-за чего расстаются.

Но еще чаще в абьюзе нас задерживает «сахарное» шоу, которое буквально сбивает нас с ног и заставляет отказаться от своих планов или хотя бы повременить с ними. Ведь человек так искренне раскаивается, так умоляет не уходить и дать ему шанс, приводит такие эмоциональные доводы…

Заметила, что некоторые мои читательницы ждут «сахарного» шоу с неким замиранием сердца: когда же мне принесут 101 розу и встанут на колени, протягивая кольцо с крупным бриллиантом? Однако важно понимать, что не всегда «сахарное» шоу – это задаривание «по всем швам» и «валяние в прахе» у ног ваших. Для кого-то «сахарным» шоу становится незначительное потепление или нечленораздельное «ну… это… проехали, Юлях».

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Музыка А. Пугачевой, слова А. Алова, 1989 г.

2

Об этапах деструктивного сценария читайте в первой части трилогии «Бойся, я с тобой. Кругами ада».

3

Слова и музыка К. Меладзе.

4

От англ. gas light (газовый свет) – манипуляция, выражающаяся в том, что агрессор внушает жертве искаженное видение ситуации и представление о себе самой. В результате жертва начинает сомневаться в своем психическом

здоровье, перестает доверять собственным суждениям. Подробнее – в главе «Ледяной душ» в первой книге трилогии.

5

Главный персонаж романа «Джейн Эйр» британской писательницы Шарлотты Бронте.

6

О методе серого камня я рассказываю в первой части этой трилогии.

7

Что делать в этом случае, читайте в книге «В постели с абьюзером», ситуация № 93 «Он угрожает суицидом, если я уйду».

8

Об особо опасных людях я рассказываю во второй части этой трилогии.

9

Подробнее о технике психологического айкидо читайте в книгах психотерапевта Михаила Литвака.

10

Подробнее о нарциссах и нарциссизме читайте во второй книге этой трилогии.

11

Об этапах деструктивного сценария читайте в моей книге «Бойся, я с тобой. Кругами ада».

12

От англ. withholding (приостановка, удержание) – манипуляция, выражающаяся в блокировании общения со стороны агрессора: перевод темы разговора, девальвация собеседника, насмешки над ним, завуалированный отказ обсуждать наболевшее и т. д. Подробнее – в главе «Закручивание гаек» в первой книге трилогии.

13

Тактика психологического насилия, при котором агрессор сохраняет видимость вежливости, не повышает голоса.

14

Перевод И. Гуровой.

15

Речь идет о персонажах романа-эпопеи «Война и мир» писателя Льва Толстого.

Купить: https://tellnovel.com/ru/tank_tanya/boysya-ya-s-toboy-3-strashnaya-kniga-o-rokovyh-i-neotrazimyh-vosstat-iz-pepla

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить