

Ауд Далсегг
Ингер Вессе

НА КРЮЧКЕ

Как разорвать круг
нездоровых отношений

Перевод с норвежского



альпина
ПАБЛИШЕР

МОСКВА
2016

ВВЕДЕНИЕ

«Такая любезная и внимательная, она просто не может быть психопаткой. Если кого-то и ранят ее поступки, то дело точно не в ней. Если хочешь чего-то добиться в жизни, то надо уметь держать удар!»

Вот такое рассуждение об отношениях дамы-руководителя и подчиненного, ставшего жертвой травли с ее стороны, нам довелось услышать. Эта женщина, начальник крупной организации, много добилась в профессиональном плане, но в трудовом коллективе, которым она руководила, атмосфера постепенно стала разобщенной и недоброжелательной. Одни сотрудники уволились, другие то и дело брали больничный, а на работу ходили только те, кто во всем соглашался с начальницей. Леди-босс считалась образцовым лидером, чье мнение оспаривать не принято. Сотрудников, считавших себя жертвами ее деспотичного стиля руководства, коллеги называли слабохарактерными или вовсе лжецами.

Нередко в повседневной жизни мы сталкиваемся с «обыденными психопатами» — женщинами и мужчинами, имеющими психопатические черты. Они могут производить впечатление людей обаятельных, отзывчивых и широко мыслящих, но стоит вам в чем-то не согласиться с ними, как проступают их темные стороны.

Общение с такими людьми подрывает здоровье. Они испытывают острую потребность подчинять и контролировать окружающих, неважно, идет ли речь о профессиональной сфере или о личной жизни. Их способность к сопереживанию не развита, им чужды угрызания совести и, в отличие от других людей, они никогда не сомневаются в своей правоте. В четырех стенах они тиранят своих жертв — детей, супругов, партнеров, и это остается скрытым от чужих глаз. Известно, что множество людей, живущих в таких разрушительных отношениях, не представляют, где искать помощи и поддержки. Зачастую они сталкиваются с тем, что специалисты или друзья, к которым они обращаются, не воспринимают их всерьез или же не обладают необходимыми знаниями о расстройствах личности. В частности, о психопатии.

В этой книге мы сосредоточимся на ситуации, в которой находится жертва. Эта книга — не просто источник информации о самой проблеме, но и пособие, которое содержит конкретные рекомендации, помогающие освободиться от хватки психопата.

Мы также поговорим о положении детей, живущих с психопатическими взрослыми, о последствиях, которые могут настичь их уже во взрослой жизни, чему, как правило, общество не уделяет должного внимания.

Книга также будет полезна специалистам и всем, кто так или иначе знаком с данной проблемой. На этих страницах изложены знания, полученные о психопатии, и

многолетний опыт работы с тысячами жертв разрушительных отношений.

Ауд Далсегг — журналист норвежской газеты Dagbladet, в которой она пишет о вопросах здоровья. В прошлом работала в кризисном центре, оказывающем помощь жертвам домашнего насилия. Серьезно занималась проблематикой психопатических личностей, писала о жертвах травли. Является соавтором книги «Очаровательный тиран» (Sjarmør og Tyrann) (1997, 2000), ставшей бестселлером.

Ингер Вессе — юрист, специализирующийся в области социального права. В 1993 году она создала общество помощи людям, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию, и руководила этим обществом вплоть до 1999 года. (За эти годы общество Ингер оказало помощь более чем 8000 человек!) Сегодня Ингер Вессе занимается консультативной деятельностью. Не понаслышке знает о том, что значит быть в плену мучительных отношений — ее личный пример вдохновил многих людей, помог им обрести силы для борьбы за лучшую жизнь.

По опыту нам известно, что люди, как правило, плохо знакомы с проблематикой психопатического поведения, поэтому потребность в получении таких знаний велика. Особенно если речь идет о том, как выйти из подрывающих здоровье отношений и обрести свободу.

Понятие «психопат» довольно неоднозначно и несет в себе мощный эмоциональный заряд. Оно не трактуется как отдельный диагноз, этот феномен имеет другие научные определения. Многие специалисты избегают этого термина, некоторые даже считают, что в действительности психопатов не существует. В лучшем случае такая точка зрения просто наивна. Однако в целом как среди специалистов, так и среди населения вообще остро ощущается нехватка знаний о расстройствах личности.

Мы считаем, что это имеет самые серьезные последствия для того, кто стал жертвой в отношениях с психопатом.

Всеобщая декларация прав человека, принятая ООН в 1948 году, гарантирует всем нам, независимо от цвета кожи, возраста и пола, право на защиту от посягательств и оскорблений.

У нас есть право защищать собственное человеческое достоинство. Насилие в отношении другого человека является посягательством на его человеческое достоинство. Попытки подчинять и контролировать другого человека лишают его человеческого достоинства. Именно это и является главной целью психопата — получить власть и контроль над другими людьми. Попав в эти сети, обычный человек подвергается психологическому или физическому насилию. И самые тяжелые последствия ощущают дети, пострадавшие от посягательств родителей с психопатическим расстройством личности.

В процессе нашей многолетней практики нам открылись многие печальные истории, как семейные, так и связанные с трудовой деятельностью. В этой книге мы расскажем о случаях, в которых жертвам удалось найти решение и освободиться из ловушки. Все истории реальны, однако с целью сохранения анонимности мы изменили имена и другие данные.

Если вы стали жертвой разрушительных отношений, знайте, что есть выход даже из тупиковой ситуации. Конечно, вам придется думать и действовать не так, как раньше. Поддержка и понимание окружающих важны, однако освобождение требует и собственного вклада. Мысль о переменах пугает, но люди способны проявлять невероятные мужество и силу характера. К тому же опыт показывает, что действие как таковое придает уверенности в себе.

Это действительно возможно — обрести новую жизнь, в которой вы не подчиняетесь другим, а принимаете собственные решения.

Мы надеемся, что эта книга вдохновит вас на изменения, которые сделают вашу жизнь свободной и полноценной.

*Ауд Далсегг и Ингер Вессе
Осло, декабрь 2007 года*

ИСТОРИИ ЖЕРТВ

В этой главе мы представляем пять историй, которые рассказали нам сами жертвы травли. Героев этих историй объединяет то, что они нашли выход — выбрались из тяжелых отношений и смогли вновь обрести себя.

Сольвейг была лишена родительской любви

В семье Сольвейг все было в порядке с финансами, но любви и доброты отчаянно не хватало. Сольвейг никогда не получала подтверждения собственной ценности у родителей. Мать критиковала и унижала ее, и уже будучи взрослой, Сольвейг все еще страдала от нанесенных ей в детстве психологических травм. Она сделала выбор в пользу разрыва отношений с родителями.

Сольвейг родилась, когда ее матери было около 40 лет, а сестре — шесть.

Мать часто напоминала младшей дочери, что она — «самый противный ребенок», которого отец девочки когда-либо видел. Сольвейг были неприятны постоянные шуточки о «противном ребенке», однако мать только подливала масла в огонь, когда замечала обиду дочери. Нечего нюни распускать! В детстве и юности Сольвейг также слышала от матери, что та не хотела второго ребенка.

Старшая сестра Сольвейг тоже не радовалась появлению в семье еще одной малышки: она хотела сохранить главенствующее положение в отношениях с родителями и всегда ясно высказывалась, что не потерпит конкурентов. Мать любила повторять, что в младенчестве сестра Сольвейг была очаровательным, забавным и темпераментным ребенком с золотистыми кудряшками и сияющими глазами. В семье она была принцессой, окруженной вниманием и восхищением.

Младшая дочка, напротив, была худенькой и хрупкой, осторожной и тихой, и оба родителя высмеивали ее за неторопливость и ранимость. Их очень волновала дочкина «нерасторопность», как мать это называла. Со временем родители придумывали дочери все новые прозвища. Чаще всего ее называли «тетеря», а когда она начинала плакать, то слышала в свой адрес: «плакса». Взрослея, Сольвейг научилась скрывать слезы и надевала маску недовольства: было проще сносить упреки в том, что она вечно ходит с кислой миной, чем показать свое отчаяние или заплакать.

Сольвейг любила разговаривать с людьми. Поскольку в семье с девочкой говорили мало, то она не упускала шанса пообщаться с посторонними: рабочими, приходившими в

дом что-нибудь починить, покупателями в магазине, с соседями на улице. Однажды она рассказала соседям о каком-то случае, произошедшем дома. Об этом узнала мать, и, когда отец пришел с работы, разразился скандал. После этого Сольвейг обзавелась очередным прозвищем: «трепло». Она так и не поняла, что предосудительного совершила, но это событие посеяло в ее душе новые зерна стыда и вины.

В какой-то момент у Сольвейг начались проблемы с приемом пищи. Она не могла проглотить еду, ей казалось, что ее горло слишком узкое. Мать хорошо готовила и обижалась, если ее не хвалили за это. Однако Сольвейг ела не так много, и, как у большинства детей, у нее были свои вкусовые предпочтения. Но мать не могла с этим смириться. Всякий раз, когда проблема с приемом пищи давала себя знать, Сольвейг железной рукой выставляли на лестницу, ведущую в подвал. Там она какое-то время сидела в темноте и тихо плакала. Эти наказания отнюдь не помогали проглатывать пищу.

В дошкольный период она много времени проводила дома с матерью, мало общаясь с другими детьми. Старшей сестры почти никогда не было дома. Как объясняла Сольвейг позже, она упустила важный опыт социализации и совместной игры в годы этой вынужденной изоляции. Изоляции, которую можно было бы легко прервать, ведь дети жили по соседству. Сольвейг приходилось играть на улице одной или с кошкой.

Со стороны казалось, что большой дом с фруктовым садом обеспечивает ей счастливое детство. Отец сделал неплохую карьеру, поэтому семья была обеспеченной. Мать хорошо одевалась и шила дочерям красивые наряды. Семья часто выбиралась в лес или в горы, и тогда им было хорошо всем вместе. Настроение было приподнятым, много шутили и смеялись.

Но обычно мать была малообщительной. У нее было не так много подруг, да и вообще знакомых семей, с которыми семья Сольвейг постоянно поддерживала бы контакт. Приходившие к ним гости не обращали на Сольвейг внимания, общаясь в основном с родителями и сестрой. А ей так хотелось, чтобы кто-то из взрослых уделил внимание и ей, поговорил бы с ней, сказал бы что-нибудь хорошее. Застенчивая Сольвейг сидела и просто наблюдала за происходящим.

В школе у Сольвейг все ладилось. Она хорошо училась, любила музыку, играла на пианино и в школьном оркестре. У нее сразу появились друзья. Одноклассники считали ее милой, отзывчивой и веселой девочкой. Сольвейг с радостью вспоминает начальные классы.

В подростковом возрасте ситуация ухудшилась. Отчетливо стали проявляться скованность, застенчивость и неуверенность в себе. Сольвейг словно бы утратила «опору в жизни». Учеба, как и отношения с друзьями, уже не давались так просто, как раньше. Девушке не с кем было обсудить свои проблемы, никто не интересовался тем, как у нее дела. Окрепла ее убежденность в том, что с ней что-то не так. А критика и насмешки со стороны матери стали невыносимы. Той было совершенно ясно, что вечно угрюмая Сольвейг не может кому-нибудь понравиться.

Если Сольвейг приглашали в гости, она по возвращении не могла рассказать матери о том, что ей не было весело: мать обрадовалась бы, поняв, что была права насчет Сольвейг.

Девушка по опыту знала, что доверяться матери опасно: она легко использовала откровенность дочки против нее самой. Дочь не могла высказать что-то, противоречащее точке зрения матери, поскольку та нетерпимо относилась к несогласию или критике со стороны Сольвейг. В такие моменты мать обычно отвечала: «Если ты смеешь критиковать меня, послушай, что я скажу о тебе». Это было так неприятно, что у Сольвейг начались проблемы с выражением собственного мнения, которые не ограничивались рамками семьи, и она попросту стала бояться говорить то, что думает.

Постепенно девочка становилась все более застенчивой, «нерасторопной», скованной в движениях и угрюмой, что стало поводом для новых насмешек и прозвищ. Она нередко думала, что слишком чувствительна для этой жизни. Психолог, к которому Сольвейг обратилась, будучи взрослой, так переформулировал это предложение: «Я слишком чувствительна для этой семьи». Она не могла понять, почему все так тяжело, почему в ее собственной семье никто не скажет ей доброго слова, хотя бы изредка. Ей казалось, что они не видят ее настоящую, не понимают, какая она. Сольвейг чувствовала себя иной, она была гадким утенком. И часто думала, почему она родилась в семье, в которой никому не нужна.

Брак родителей был неудачным. Отец неоднократно пытался разорвать отношения с матерью, но она всякий раз закатывала сцены. Отец жил собственной жизнью, много работал и часто разъезжал по службе. Сольвейг знала, что у отца было несчастливое детство: его мать нередко бывала с ним жестока, и он всю жизнь злился на своего отца за то, что тот не останавливал жену и не отстаивал интересов своих детей. Отец Сольвейг никогда не обращался за помощью к специалистам, его «терапией» были работа и карьера, а также вечеринки и развлечения.

Однажды отец Сольвейг сказал, что хочет уйти. Хотя отец и называл ее малоприятными прозвищами, Сольвейг очень любила папу. Она всегда радовалась его возвращению, ей казалось, что дом оживает с его приходом. Он много шутил и дурачился. Было всегда интересно слушать, как он рассказывает о годах беспечной молодости, о работе и о поездках. Мысль о том, что отец уедет, приводила Сольвейг в отчаяние. Она думала: «Я останусь без папы, один на один с этой мегерой».

Отец говорил, что будет поддерживать контакт с дочкой по телефону, — он может звонить в дом соседа напротив. Но Сольвейг понимала, что такую связь на практике поддерживать не так просто. Она все плакала и плакала, но никто ее не утешал и не пробовал с ней поговорить. Она смирилась и опять спряталась за маской недовольства.

Отец так и не ушел. Позднее он сказал Сольвейг, что его остановили ее слезы. Сольвейг почувствовала себя чуть ли не ответственной за то, что отцу пришлось и дальше жить под одной крышей с несносной женой.

Родители жили вместе до конца жизни. В отношениях друг с другом они проявляли свои самые худшие черты, и все активнее втягивали в конфликт Сольвейг. Каждый старался перетянуть дочь на свою сторону. Она часто думала о том, что, возможно, им всем жилось бы лучше, если бы отец тогда все-таки ушел.

Сольвейг продолжала учиться в школе, хотя предпочла бы пойти в училище и начать

работать.

Она готовилась сдавать экзамен, позволяющий продолжить образование и поступить в институт — первая в своей семье! Родителей не интересовали предметы, которые она выбрала, не интересовали ее школьные будни — отец просто хотел, чтобы дочка училась только на отлично. Порой Сольвейг не решалась показать отцу плохую оценку и подделывала его подпись в дневнике.

К своему изумлению, Сольвейг хорошо сдала экзамены и поступила в институт. По окончании учебы она вновь поразилась тому, каких хороших результатов ей удалось достичь. Но мать, вместо того чтобы порадоваться за нее, заявила, что замечает, как та теперь задирает нос. Она считала, что дочь, получив хорошее образование, зазналась. Сама мать окончила лишь семь классов народной школы, а до замужества успела поработать только домработницей. Еле сдержав слезы обиды, Сольвейг подумала: «Теперь и мое образование оборачивается против меня».

Сольвейг вышла замуж за приятного парня с хорошим образованием. У них родились двое детей. Муж многого достиг в профессиональной сфере, и девушка тоже нашла хорошую работу. На первый взгляд, в ее жизни все было в порядке. Однако эмоционально ей становилось все хуже и хуже. Она крутилась как белка в колесе, стараясь хорошо выполнять все обязанности — как семейные, так и профессиональные. Но при этом почему-то чувствовала себя неудачницей.

А мать продолжала усложнять дочери жизнь. По ее мнению, ничемная инертная Сольвейг просто не могла хорошо заботиться о детях. Мать помогала ей в бытовых вопросах, но лишь затем, чтобы доказать дочери свою правоту насчет ее безнадёжности и непрактичности.

Всякий раз девушке было страшно навещать родителей. Семья могла мирно беседовать за чашечкой кофе, когда мать вдруг отпускала едкий комментарий в адрес Сольвейг, например, о том, какой та стала снобкой. И если для других членов семьи это звучало вполне невинно, то Сольвейг отлично понимала подтекст.

При этом мать восхваляла ее перед родственниками и другими людьми, что приводило Сольвейг в замешательство. Поэтому она не находила понимания, когда пыталась рассказать близким и друзьям о том, как ей живется на самом деле.

Всякий раз, когда у подъезда останавливалась машина родителей, Сольвейг со страхом думала: «В чем я буду виновата сегодня?» Уже с порога мать всегда придирчиво осматривала все вокруг и каждый раз находила, к чему бы придраться, неважно, к обстановке или внешнему виду дочери. Сольвейг ругала себя за то, что не может остановить мать, объяснить ей, что не хочет выслушивать язвительные замечания. Но сил, чтобы противостоять родителям, у нее не хватало.

Психолог позднее объяснил Сольвейг, что еще в раннем детстве развитие ее естественных защитных механизмов было заблокировано матерью. Поэтому эти механизмы необходимо снова формировать, уже во взрослой жизни. Для Сольвейг это стало утешением.

Мать частенько звонила вечерами, чтобы поведать, как плохо с ней поступает отец.

Она возлагала на него вину за всю боль, которую ей пришлось испытать в жизни, и добавляла, что очень больна и скоро умрет. Ведь у нее гипертония и проблемы с сердцем! Сольвейг должна была ее терпеливо слушать и утешать. После часового разговора с матерью Сольвейг чувствовала себя совершенно измотанной. Однако отец уверял, что у мамы всегда значительно улучшалось настроение после этих бесед. Мать выплескивала весь свой негатив, совершенно не задумываясь, как при этом чувствует себя ее дочь. Мать также требовала, чтобы Сольвейг чаще ее навещала. Сольвейг всегда ощущала, что недостаточно хорошо обходится с больной мамой, потому что та умела мастерски вызывать чувство вины.

Жизнь все больше походила на сплошное мучение. Сольвейг часто бывала подавленной, периодически у нее возникали приступы страха. Всякий негативный комментарий она воспринимала как осуждение и все время анализировала обращенные к ней высказывания, как будто у нее внутри находился радар, улавливающий только критику. Она могла часами размышлять о своей ответственности за провалы или неудачи, когда что-то не ладилось дома или в офисе.

Ее муж напряженно работал, часто ездил в командировки, поэтому Сольвейг не обременяла его своими переживаниями и чувствами по отношению к родителям. Но сама она становилась все более ранимой. В реальности у Сольвейг со временем осталась только одна правда: «Я — неудачница, я безнадежна». Вера в себя, ощущение собственной ценности были на нуле. Она начала размышлять о том, имеет ли ее жизнь хотя бы какой-то смысл, молила Бога послать ей раковую опухоль и думала о самоубийстве, впрочем, не совсем представляя себе, как и когда его совершить. Да, дети будут горевать, но ведь это лучше для них — избавиться от никчемной матери.

В моменты просветления Сольвейг старалась напоминать себе обо всех сданных экзаменах, о профессиональных достижениях, об общественной работе и деятельности, которые она проводила. Это подведение итогов всегда вызывало у нее удивление. «Неужели я смогла сделать все это?» — думала Сольвейг. Она нуждалась в том, чтобы кто-нибудь сказал ей что-то хорошее, но даже когда такое случалось — ей было трудно в это поверить.

В какой-то момент сил поддерживать свой «фасад благополучия» у Сольвейг не осталось и она ушла на больничный. Это была возможность поразмыслить над своим отношением к матери и отцу. Впоследствии она поняла, что много лет реализовывала проект «Докажи родителям, что преуспеешь в жизни!», но проект провалился.

«Теперь мать окажется права — я не справляюсь со взрослой жизнью», — думала Сольвейг.

Отца она все еще считала хорошим человеком, но затруднялась определить его место в своей жизни. С одной стороны, он во многом разделял дочкино мнение о матери, с другой — часто поступал дурно. Много раз отец собирался уйти от жены, но в то же время в некотором смысле зависел от нее и разделял ее представления о дочери. Он был во власти матери.

Размышления о своих отношениях с родителями привели Сольвейг к закономерному

выводу: что бы она ни делала — повод для критики со стороны отца и матери находился всегда. Сольвейг всю жизнь старалась получить родительские признание и любовь, но однажды ее осенило: «Если я даже из кожи вон вылезу, мама все равно будет меня критиковать. Все бесполезно. Видимо, у нее просто есть такая потребность».

После этого Сольвейг заметила, что ей стало проще принимать позитивные отклики от других людей. Возможно, то, что она слышала о себе в собственной семье, не совсем соответствует действительности. Следующий вопрос, который она себе задала, был такой: «А любит ли меня мать вообще?»

Сольвейг пришлось посмотреть правде в глаза — мать никогда ее не любила, никогда не была заинтересована в собственной дочери.

В возрасте 45 лет Сольвейг обратилась к женщине-пастору, и та дала ей неожиданный совет: «Тебе как можно скорее надо оторваться от матери и повзрослеть. Ты слишком лояльна по отношению к своим родителям. Перед тобой стоит нелегкая задача — стать достаточно зрелой и сильной для того, чтобы посмотреть им в глаза и сказать: "Это ваше мнение и ваша жизнь, мое мнение и моя жизнь — другие"». Пастор посоветовала Сольвейг на какое-то время дистанцироваться от родителей. Это было необходимо, чтобы обрести собственную идентичность и начать жить, не боясь ошибок и осмеливаясь рисковать. Тонем, исключая сомнение, пастор призвала Сольвейг задуматься о том, как ее жизненная ситуация сказывается на ее детях. По мнению пастора, Сольвейг до сих пор играла роль ребенка, ставшего жертвой родительского обращения. Было нелегко принять эти слова, но в то же время пастор поставила перед Сольвейг задачу и подарила надежду. Сольвейг решила отнестись к этому со всей серьезностью. Она хотела сделать свою жизнь лучше и поняла, что сама должна ее изменить.

Она воздерживалась от общения с родителями в течение двух лет, после чего попробовала восстановить контакт с ними. Но все было по-прежнему. Мать не понимала, о чем говорит дочь, когда та пыталась донести до нее суть своих претензий. Отец признавал, что его младшей дочке действительно пришлось несладко, и выражал сожаление, что не оказал ей должной поддержки. Но мало-помалу он опять превратился в «рупор» матери, и Сольвейг решила прервать контакт с обоими родителями.

Ее дальнейшая жизнь была нелегкой, но в то же время ей стало проще и свободнее. Многие родственники осуждали ее, считали трудной, бесчувственной и жесткой. Намекая на психическую нестабильность Сольвейг, они отказывались от общения с ней, и она чувствовала себя одинокой.

Сольвейг понимала: чтобы избавиться от боли, которую она носила в себе всю жизнь, ей нужна помощь извне, и несколько лет ходила на терапию. Она смогла осознать, что годами подвергалась ненормальному, недопустимому обращению.

Долгое время Сольвейг также посещала группу, где собирались другие женщины с похожим опытом взаимоотношений с одним или обоими родителями. Сольвейг получила возможность узнать истории жизни других людей и проанализировать чужой опыт, схожий с ее собственным. И хотя впоследствии Сольвейг часто говорила о боли, которую испытывает при мысли о том, что так и не познала родительской любви, эти встречи

помогли ей разобраться в вопросах распределения ответственности. И возложить ответственность на тех, кто должен был ее нести, — на родителей.

Конечно, многое из того, что мучило ее столько лет, все еще проявляется в отношениях с близкими людьми. По мнению психолога, все дело в некогда перенесенных травматических переживаниях. Они все еще дают о себе знать. Тяжелее всего она справляется с реакцией других людей на ее откровенность. Люди видят перед собой сильную, активную женщину, судя по всему, преуспевшую в жизни. Многие говорят ей: «На что тебе жаловаться? У тебя было безоблачное детство, и ты отлично устроена в жизни». Людям трудно представить, что во внутреннем мире Сольвейг все еще царит «тетеря», несмотря на то что ее родителей уже много лет нет в живых. Она все еще переживает свои детские травмы, быстро устает, часто испытывает безосновательный страх и плохо выдерживает стресс. Поэтому она получает частичную пенсию по инвалидности.

Сольвейг смирилась со своей историей. Душевная боль дала ей неоценимый жизненный опыт, который она смогла использовать в своей работе с людьми. Она рада, что оказалась достаточно зрелой, чтобы последовать совету пастора. Ее нелегкий выбор — отказ от общения с родными — положительно повлиял на отношения с собственными детьми, которые сейчас уже сами стали взрослыми. Она считает, что ей удалось разорвать порочный круг, положив конец деструктивному процессу угнетения ребенка, повторяющемуся в семье из поколения в поколение.

Уже будучи взрослой, Сольвейг обнаружила, что написано немало книг об отсутствии любви в семье. По мнению французской писательницы и терапевта Мари-Франс Иригуайан, множество детей становятся жертвами этого явления. Речь идет не только об отсутствии любви, но и об «осуществлении постоянного насилия вместо любви»¹. По мнению писательницы, жертва перенимает опыт взаимодействия с агрессором и усваивает саморазрушительное поведение. Образуется порочный круг: родители ругают ребенка за то, что он неуклюжий или просто своеобразный, а в результате ребенок становится еще более неуклюжим и еще меньше соответствует родительским ожиданиям. Ребенок «обесценивается» не потому, что он неуклюжий — он становится неуклюжим потому, что «обесценивается».

Иригуайан считает, что «отвергающая» мать (или отец) ищет и находит предлог выплеснуть свою агрессию: поводом может стать ночное недержание мочи, плохие оценки в школе и многое другое, но на деле насилие является реакцией на сам факт существования ребенка, а не на его поведение.

Случается также, что родителей раздражает степень развития в ребенке какого-то определенного качества: слишком способный, слишком чувствительный, слишком любопытный. Таким образом, родители подавляют в ребенке его лучшие качества с целью уйти от осознания собственных недостатков. «Самая избитая форма проявления психопатии в таком насилии — дать ребенку высмеивающее прозвище», — говорит писательница. Именно это и делала мать Сольвейг.

Сольвейг должна была получить в семье признание собственной ценности, но

случилось обратное: «Ты просто никчемна!» В такой ситуации ребенок становится несносным или неконтролируемым, что дает родителям новые основания для плохого обращения с ним. Воля ребенка оказывается сломленной, самостоятельность подавляется, жизнелюбие гасится. По мнению Иригуайан, такие дети остро чувствуют, что они нежеланны.

Любовь и признание родителей являются залогом развития здоровой самооценки. Известно, что недооценка или полное обесценивание могут глубоко травмировать человека и в дальнейшем привести к серьезным психологическим проблемам.

Детский психиатр Лив Хюнневадт считает, что критика дочерей зачастую обусловлена чувством материнской зависти и педагогической беспомощностью. Как правило, с самой матерью дурно обращались в детстве, и ее низкая самооценка не дает ресурса для того, чтобы похвалить или поддержать дочь. Чтобы избежать осознания собственных незрелости и беспомощности, мать проецирует их на детей. От этого могут пострадать как дочери, так и сыновья.

«Нередко нарушения личности и крайняя степень эгоцентризма родителей являются причиной психологического террора, направленного на детей. В этом случае непросто обсуждать с ними проблему, ведь способность видеть собственные слабости и понимать чувства других людей развита в них недостаточно. Однако главными в этом случае являются потребности детей, а не родителей»².

Сольвейг почувствовала себя свободной, когда поняла, что ее мать фактически ей завидовала. Поведение матери было проявлением расстройства личности, и причиной этого расстройства не является какой-то изъян в дочери. Это знание помогло Сольвейг смириться с тем плохим, что она пережила.

И не в последнюю очередь — вернуться к жизни.

Обретение свободы после 30-летнего замужества

Сигрид (59 лет) была замужем за мужчиной, который всем нравился. Соседи считали его милейшим человеком, но по отношению к своей жене он был тираном — подавляющим, контролирующим и манипулирующим. Спустя 30 лет Сигрид наконец удалось вырваться из этого брака. Сейчас она свободна и радуется каждому прожитому дню.

В молодости Сигрид и ее будущий муж ходили в рейс на одном судне. Команда была небольшой, молодые люди все время общались и в итоге стали парой. Улав считался весьма квалифицированным механиком, руководил людьми. Он располагал к себе: шутил и смеялся, а если возникали какие-то практические вопросы — уверенно их решал. Было легко подпасть под его обаяние, хотя он вел разгульный образ жизни и много пил, что часто приводило к скандалам и конфликтам.

На работе Улав окружал Сигрид вниманием, и они все больше времени проводили вместе. И когда он предложил ей обручиться, она ответила согласием, хотя не была влюблена по-настоящему. Ее восхищали его энергия и профессионализм, и она надеялась,

что со временем он бросит пить.

Молодые люди купили кольца в порту на востоке страны. Обручение отмечали на суше, в ресторане, незадолго до Нового года. Ужин начался хорошо, однако Улав вынужден был покинуть торжество, когда сигнал тревоги оповестил о возникновении на судне технических проблем. Прошло довольно много времени, прежде чем он вернулся назад. Он был пьян и, когда увидел, что Сигрид по-прежнему сидит за столом, смеется и общается с гостями, то пришел в ярость и ударил ее. Сигрид упала и потеряла сознание.

Все были потрясены, но Улав был хорошим специалистом, поэтому дело было спущено на тормозах.

Сигрид, у которой после помолвки появились синяки и рассеченная губа, была вне себя от возмущения и отменила обручение. Она старалась держаться подальше от Улава, коллеги, работавшие на камбузе, помогали ей в этом.

Спустя пару месяцев бывший возлюбленный сумел вновь поймать ее на крючок. 20-летняя Сигрид практически не имела опыта общения с мужчинами — в юности она только и делала, что помогала своей матери-одиночке прокормить большое семейство. Сигрид не была уверена в себе, ее дразнили в школе, и она не получила достаточного признания собственной значимости в детстве. Во всяком случае, Улав убедил ее в том, что именно она виновата в возникающих между ними конфликтах. Сигрид вновь вернулась к жениху, несмотря на то что в глубине души понимала, что это ошибка. Она была втянута в его жизнь на его условиях, а ее уверенность в себе таяла на глазах.

Сигрид забеременела, и после свадьбы молодожены переехали в дом к родителям Улава. Женщине это не нравилось, но ее аргументы и протесты не возымели действия. Улава устраивало, что она и их сын Магнус жили там, где он мог ее контролировать, даже находясь в море.

За Сигрид не просто следили. Ей приходилось также противостоять домогательствам свекра — агрессивного алкоголика, которому было наплевать на мнение окружающих. Свекровь, очевидно, и сама была жертвой ненормальных семейных отношений, поэтому не пыталась помочь Сигрид.

Когда через несколько месяцев Улав вернулся домой, Сигрид вновь была беременна. На этот раз у них родилась девочка. Маленькая Муна стала любимицей отца, а Магнус, напротив, превратился в «мальчика для битья».

«Было горько видеть, что он так по-разному относится к детям. Я все время старалась защитить Магнуса, которому здорово доставалось от отца», — рассказывает Сигрид. Она всегда с нетерпением ждала, когда муж на несколько месяцев вновь уйдет в море. В те периоды, когда он жил дома, в семье царил напряженный — пьянство, скандалы, контроль и обвинения. Она никогда не знала, что ей принесет завтрашний день. Если супруг был не в настроении, то устраивал ссоры из-за всяких мелочей.

Молодые жили на зарплату Улава, и Сигрид должна была отчитываться за каждую потраченную копейку. Когда Улав возвращался из рейса, то скрупулезно изучал все счета и чеки. Если какого-то чека не доставало, начинался суший ад: он мог изводить жену сутками. Несчастливая Сигрид была в отчаянии и искала возможность вырваться из этого

брака. Женщина даже обратилась к адвокату, но тот лишь отмахнулся от нее, сказав, что Сигрид должна быть рада тому, что у нее есть муж, который ее содержит. И, кроме того, по словам адвоката, с финансовой точки зрения у нее не было никаких прав. В слезах Сигрид вернулась домой, испытав еще и чувство вины за то, что жалуется, когда у нее все так хорошо.

Свекровь Сигрид умерла, и свекор запил еще сильнее. Дома нередко случались попойки и скандалы, и Сигрид решила, что так жить с двумя маленькими детьми невозможно. Когда Улав был дома, то тоже пил и посещал местные бары. Сигрид предложила мужу купить небольшой дом в сельской местности, и он посчитал это хорошей идеей. Сигрид надеялась, что там все наладится, ведь муж лишится городских соблазнов и они избавятся от постоянного присутствия невыносимого свекра.

Еще до того, как был куплен дом за городом, Сигрид много раз заводила разговор о пьянстве. Теперь же она поставила мужу условие — она останется с ним и переедет в новый дом, только если Улав начнет думать о детях и перестанет пить в дневное время. Он соблюдал это условие, но ровно в шесть вечера открывал бутылку пива.

После переезда их жизнь не стала лучше. Со стороны все выглядело прекрасно — их дом был ухожен и снаружи, и внутри. Соседи хвалили рукастого, знающего толк в хозяйстве Улава, который всегда выручал, если кому-то нужна была помощь. Его считали приятным, отзывчивым человеком, и Сигрид часто слышала, что ей с ним повезло.

Дома же он оставался тираном. Сигрид и дети ходили на цыпочках в те периоды, когда отец семейства не выходил в море. Боялись спровоцировать его гнев — для этого хватало какой-нибудь малости. Если явного повода не находилось, он мог его выдумать.

Семья мало с кем общалась, но иногда они заходили к соседям выпить кофе. Как правило, в гостях они хорошо проводили время, и Улав производил на всех приятное впечатление. Сигрид порой могла рассказать за столом о чем-то, что вызывало недовольство мужа, например о происшествии, о котором он ничего не слышал. И едва они переступали порог своего дома, она за это расплачивалась: Улав учинял ей допрос, который мог продолжаться часами, мог ударить ее. Он был болезненно ревнив и подозрителен.

Сигрид не разрешалось одной ходить в магазин или по делам. О встречах с подругами не могло быть и речи. Единственное, на что она имела право, — это посещать родительские собрания в школе. Если же ей нужно было сделать покупки, скажем, приобрести одежду для детей, Улав неизменно ее сопровождал. В магазине она всегда боялась встретить кого-то из знакомых, ведь тогда Улав закатывал сцену: вдруг Сигрид что-то от него скрывает! Поэтому она ходила по магазину, опустив голову, чтобышний раз ни с кем не здороваться.

После таких вспышек ярости и домашних конфликтов, во время которых Сигрид защищалась и отрицала обвинения мужа, Улав частенько подавался в город. Там он пропадал часами, после чего возвращался на такси или же садился за руль пьяным.

«Со временем я поняла его тактику: он провоцировал скандал, чтобы у него был повод уйти», — говорит Сигрид. Ей часто приходилось выслушивать от него, какая она ужасная,

тупая и ни к чему не приспособленная баба. Он никогда не брал ее с собой в город, поскольку она его «позорила». То и дело из его рта вылетали такие выражения, как «сука» и «чертова шлюха».

Однажды к ним заглянули знакомые Улава. За столом шло непринужденное общение, но, когда гости ушли, Улав набросился на Сигрид в приступе ревности. Он был убежден, что у нее роман с одним из гостей, ведь она с ним так любезничала. Он орал и бил ее, и тогда Сигрид как будто прорвало. С силой, которую она в себе и не подозревала, Сигрид вцепилась в голову пьяного мужа и впечатала ее в каменную стенку камина. Он потерял сознание и рухнул на пол. Сигрид опустилась на диван. Глядя на неподвижную фигуру у камина, она думала: «Ну вот, я прикончила это чудовище. Но что теперь будет с детьми? Что мне теперь делать?» Она просидела всю ночь в какой-то апатии, а под утро тело, лежащее на полу, зашевелилось. Он был жив.

На следующий день Улав вел себя как ни в чем не бывало. Это происшествие ознаменовало собой поворотный момент в супружеской жизни Сигрид: муж больше не пытался рукоприкладствовать. Однако и без того невыносимый психологический террор стал еще мощнее.

Когда Сигрид оглядывается на свой брак, то ей кажется непостижимым, как она смогла выдержать так долго. Она считает, что это объясняется передышками, которые она получала, пока муж был в море. Именно эти месяцы поддерживали ее — она и дети могли вздохнуть с облегчением, приятно провести время друг с другом, не боясь скандалов.

Сигрид вела уединенную жизнь и большую часть времени проводила дома. «Я просто не могла сдружиться с кем-то всего на четыре месяца, а потом прервать всякое общение на тот же срок, а других вариантов у меня не было. И я никому не рассказывала о том, что происходило дома. Видимо, не осмеливалась», — говорит она.

Но в глубине души она всегда мечтала вырваться. Дети подросли, и после 20 лет замужества Сигрид решила уйти. Она нашла работу в городе и сняла небольшую квартиру. Однако ей не удавалось в полной мере насладиться радостью и покоем новой жизни: дети продолжали жить с отцом. И он сумел настроить их против матери. Сигрид казалось, что она потеряла все.

Поэтому когда Улав позвонил и напомнил ей о том хорошем, что было в их совместной жизни, а потом умолял ее вернуться, обещая, что все будет в порядке, она уступила. Но поставила одно условие: он бросает пить.

Муж согласился. Поначалу все шло хорошо. Но вскоре Улав превратился в прежнего тирана, и, хотя он не причинял ей физического вреда, психологически он изводил ее еще сильнее. Возможно, причиной тому был абстинентный синдром.

Улав все также ее контролировал. Если Сигрид выходила за почтой, то по возвращении слышала от мужа: «А где другие письма?» Он считал, что она скрывает от него любовные записки! Она снова отрицала свою вину, опять возникал конфликт и муж приходил в ярость. Таким образом он находил повод поехать в город и напиться.

Сигрид поняла, что ту же стратегию супруг использует, чтобы подавить ее психологически: он мог, например, спрятать ее ключи, а когда она не находила их на

своем месте, то заявлял, что у нее начинается маразм. Когда она требовала развода, то слышала в ответ, что ей, такой бестолковой, не выжить одной в этом большом мире.

Однажды Сигрид прочитала в журнале статью, в которой описывались характерные признаки и черты психопатов: Улав полностью соответствовал этому описанию! Она решила узнать об этом больше и начала брать книги по психологии в библиотеке, но следила за тем, чтобы глава дома их не обнаружил. Теперь она понимала, что это серьезно, что состояние ее мужа фактически является диагнозом. И само не пройдет.

Разум говорил ей, что надо уйти, но у нее не было сил действовать, да и денег тоже. У Сигрид началась депрессия. Она все чаще задумывалась о самоубийстве. В первый день нового года, после 30 лет замужества, Сигрид решила, что с нее хватит: достала все имеющееся в доме снотворное и болеутоляющее и сложила таблетки горкой на столе. Она была одна в доме, но что-то заставило ее подняться и выйти на веранду. Она закурила и подумала: «Что я делаю? Неужели я позволила ему довести себя до такого?»

Сигрид вышла из дома и долго бродила по улицам, несмотря на плохую погоду. А затем решила заглянуть к соседке — приятной женщине, к которой она всегда испытывала симпатию. В тот вечер Сигрид сказала ей, что доведена до состояния, когда уже готова наложить на себя руки, и та помогла ей связаться с нужными специалистами. На следующий день, сидя в кабинете психолога, Сигрид впервые рассказала постороннему человеку о своей жизни с Улавом.

Сигрид порекомендовали психотерапевта, у которого был солидный опыт работы с такого рода ситуациями. Он дал Сигрид рекомендации, объяснил как вести себя с Улавом, когда тот вернется из рейса, и как поддержать себя, чтобы выстоять и суметь разорвать отношения. В частности, он рекомендовал ей перестать защищаться и вообще больше не вступать с мужем в словесные перепалки, а отвечать коротко, по существу, повторять одно и то же в случае, если он попытается втянуть ее в конфликт.

Когда Улав вернулся домой, Сигрид последовала совету психотерапевта и стала держать мужа на расстоянии. Теперь он жил в отдельной комнате, в цокольном этаже. Сигрид попросила мужа ночевать там после того, как узнала о его неверности. Она также пыталась оформить раздельное проживание³ с ним и поделить совместно нажитое имущество. Он согласился, но отказывался переезжать, считая, что у него есть право жить в их общем доме.

Сигрид сделала третью попытку освободиться. Она ужасно боялась, что муж опять заставит ее усомниться в себе, но неуклонно придерживалась инструкций психотерапевта. Когда она не отвечала на обычные обвинения супруга, он злился и цедил: «Ты сама с собой не дружишь. Кажется, ты уже созрела для психушки».

Кроме того, по совету психотерапевта она начала нарушать очерченные Улавом границы, в частности покидать дом без его разрешения. «Внешняя поддержка придавала мне мужества», — говорит Сигрид.

Это поубавило высокомерия в ее супруге — он понял, что уже не может удержать ее дома.

Сигрид чувствовала в себе все больше решимости. Новая стратегия придавала ей веру

в себя, и события развивались все быстрее. Сигрид произвела оценку дома, и Улав согласился на продажу своей доли и приобрел отдельное жилье в городе. Она предложила раздел имущества, на который он также согласился. Сигрид придерживалась определенной тактики: она сохраняет за собой дом, а супруг получает наличные. Он был заиклен на своих деньгах. По мнению Сигрид, раздел имущества прошел достаточно гладко потому, что муж не верил в то, что она справится с самостоятельной жизнью, и надеялся, что она примет его обратно, как это уже случалось ранее.

Однако на этот раз Улав не был «прощен». Он постоянно связывался с ней, предлагая помочь с ремонтом. Несмотря на то что она отказывалась, он мог явиться в дом и начать что-нибудь красить. Сигрид было тяжело выносить его присутствие, и однажды она его едва не выгнала. Он озлобился, но приходить перестал. Улав негодовал, получив свидетельство о расторжении брака после окончания периода раздельного проживания.

Говоря о Сигрид, он поливал ее грязью, ту самую Сигрид, которую он вроде бы так любил. Однако, как выяснилось, это было не так. Улав потерял контроль над женой, утратил власть, и Сигрид перестала быть для него помойным ведром, которое он использовал для того, чтобы избавляться от собственных проблем.

Впоследствии у бывшего мужа появилась подруга, но он по-прежнему периодически досаждал Сигрид по телефону.

Она научилась не реагировать на провокации бывшего мужа и устанавливать границы. Сигрид следовала рекомендациям психотерапевта: использовать имеющиеся возможности, фокусироваться на хорошем.

У нее появились друзья, с которыми приятно и интересно общаться. Она любит совершать длительные прогулки и много времени проводит на открытом воздухе.

«Поддержка людей очень помогает, физические нагрузки тоже. Я очень много ходила», — говорит Сигрид. Подруги не знают всех подробностей ее брачной жизни, но видят радость Сигрид от того факта, что ее замужество осталось позади. «Я так счастлива от осознания того, что свободна — и в мыслях, и в действиях, я могу жить так, как хочу. Я ценю каждый миг такой жизни», — говорит Сигрид.

Дети также ее очень поддерживали. Сигрид страдала от чувства вины перед ними. Живя с Улавом, она защищала их, как могла. Однако, несмотря на то что самые безобразные сцены разыгрывались уже после того, как дети ложились спать, а мать всегда «держала лицо», жизнь с таким отцом не могла не сказаться на детской психике.

Впоследствии дети Сигрид рассказывали, что им бывало страшно и тревожно, когда отец был дома, и что порой они чувствовали себя несчастными. У повзрослевших Магнуса и Муны были некоторые психологические проблемы, но, несмотря ни на что, они сумели наладить свою жизнь.

Грубое пренебрежение родительскими обязанностями, скрытое за безупречным фасадом

Совместная жизнь Ивара и Аниты была полна конфликтов. Ивар чувствовал себя

захваченным безудержным темпераментом Аниты. У них родился сын, Юнас, которого Анита со временем начала использовать в качестве оружия против Ивара. В результате органы опеки сочли, что Юнасу не стоит жить с матерью.

Ивару не раз намекали на то, что с Анитой сложно иметь дело. Но он безоглядно влюбился в темноволосую красавицу и никого не слушал. Анита была полна жизненной энергии и страсти и являла собой полную противоположность бывшим возлюбленным Ивара.

Но прошло всего несколько недель, и многочисленные конфликты, связанные с Анитой, начали постепенно изматывать Ивара. Где бы они ни были, что бы ни делали — все заканчивалось ссорой. Анита ругалась со всеми: с родителями, братьями, сестрами, друзьями и с Иваром! Он узнал, что, Анита, в отличие от своих братьев и сестер, всегда была трудным ребенком, с которым родителям не удавалось ладить.

Тем не менее Ивар и Анита вскоре начали жить вместе. Это были неровные, изматывающие Ивара отношения, с постоянными драмами, разрывами и воссоединениями. Но он все же надеялся, что Анита остепенится и успокоится. Когда заканчивался очередной период выяснения отношений и Анита вновь становилась милой и ласковой, он воспринимал это почти как подарок и убеждал себя, что все наладилось. Ивар неоднократно пытался разорвать отношения, но Анита всякий раз его удерживала. Она угрожала, плакала, заискивала, ласкалась, и он сдавался. У него часто возникало чувство вины и убежденность в том, что с ним что-то не так, потому что Анита часто говорила об этом. Что бы ни делал Ивар — все было плохо. Атмосфера в доме была наполнена критикой и упреками.

Анита мастерски умела передергивать смысл сказанного, переворачивать все с ног на голову и возлагать вину за свои проступки на других. Она зорко подмечала слабости и недостатки окружающих, комментировала их и «запасала» для того, чтобы пустить в ход в нужный момент. Ивар был растерян и подавлен, он не раз думал, что это безумие должно прекратиться.

Однажды Анита огорошила его сообщением о своей беременности. Оказывается, она была уже на пятом месяце, хотя говорила Ивару, что принимает противозачаточные таблетки. Ивар был готов уйти от нее, но теперь из-за ребенка почувствовал себя обязанным сохранить отношения. Они оба впервые готовились стать родителями.

После рождения сына ситуация не улучшилась. Мать гордилась малышом и любила бывать с ним на людях. На одежду для себя и ребенка она тратила целое состояние. Все должно было быть новым и модным. Ивар платил. У Аниты было не так много своих денег, и она, в общем-то, не стремилась выйти на работу.

Ивар обратил внимание на то, что у молодой мамы не хватает терпения ухаживать за сыном: она быстро раздражалась, если маленький Юнас плакал или капризничал. Совместная жизнь по-прежнему протекала бурно, на Ивара постоянно обрушивалась критика и упреки Аниты. Она цеплялась к нему из-за каждой мелочи.

Ивар все глубже погружался в депрессию, его вера в себя была подорвана. Его друг,

который наблюдал его отношения с Анитой с самого начала, убедил Ивара начать терапию. Он считал, что Ивару давно пора положить конец этим нездоровым отношениям, однако у того не хватало ни сил, ни мужества это сделать. Ивар думал о сыне и чувствовал, что предаст его, если уйдет.

Он также понимал, что Анита не отдаст ему ребенка. По мнению психолога, к которому он обратился, у Ивара была такая альтернатива: либо он ставит Аниту на место каждый день, либо уходит от нее. Психолог напомнил Ивару о том, что на нем лежит ответственность не только за жизнь сына, но и за свою собственную.

После общения с психотерапевтом Ивар осознал, что не хочет больше состоять в таких изматывающих отношениях. Когда он сказал об этом Аните, она начала угрожать ему самоубийством. Следуя рекомендациям психолога, Ивар ответил: «Сама решай, что тебе делать с твоей жизнью».

Ему стало намного легче, когда он начал жить отдельно, но в то же время Ивар тревожился за сына. К тому моменту Юнасу уже исполнилось четыре года. Анита согласилась только на минимальное «право на общение»: Ивар мог видеть сына только раз в две недели по выходным. Но эти договоренности Анита выполняла не всегда. Она часто отменяла встречи отца и сына, мотивируя это тем, что Юнас заболел или он не хочет к папе и тому подобным. Порой, когда Ивар приезжал за сыном, бывшая возлюбленная начинала манипулировать, чтобы малыш не посмел уйти с отцом. Стоя в дверях, она могла сказать Юнасу: «Ты уверен, что хочешь ехать с папой, а не остаться дома, с мамой? Ты же знаешь, как я расстраиваюсь, когда ты меня бросаешь!» Ивар, разумеется, слышал все, что она говорит и, как правило, такие душераздирающие сцены заканчивались слезами Ивара и маленького Юнаса.

«Я чувствовал себя беспомощным и бесправным», — вспоминает Ивар.

С годами Анита начала пить. Она также принимала снотворное и успокоительное в сочетании с алкоголем.

Несколько раз Ивар обращался в органы опеки. Там соглашались, что ситуация нехорошая, но ничего не менялось. К Аните приходила комиссия из органов опеки, но она всякий раз выглядела образцовой матерью — дом был вылизан, одежда на сыне была чистой и нарядной. Ивар получил официальный ответ: опека не может вмешиваться в ситуацию, пока не доказано, что у матери его ребенка есть проблемы с алкоголем. И что было бы лучше, если бы сын сам позвонил в опеку и сообщил о том, что его мама пьет.

Когда Юнас проводил время с отцом, он бывал грустным и обеспокоенным и рассказывал то, что заставляло Ивара испытывать еще большую тревогу. Например, то, что мама называла сына «паршивцем, который похож на своего чертового папашу».

Анита делала все возможное для того, чтобы разлучить Ивара с сыном, особенно после того как у Ивара появилась новая подруга. Анита не могла с этим смириться: посылала возлюбленной Ивара оскорбительные SMS и говорила Юнасу всякие гадости о девушке его отца.

Проблемы Аниты с алкоголем росли. Юнас уставал все сильнее — он чувствовал ответственность за свою маму. Учителя беспокоились о худеньком, бледном мальчике,

который явно не выглядел счастливым. Однако с учебой он справлялся и всегда получал хорошие оценки.

Однажды мальчик доверился одному из учителей и рассказал о ситуации дома. Учитель связался с Иваром, и вновь органы опеки были поставлены в известность об отчаянном положении ребенка, живущего в доме с пьющей матерью. На сей раз последовали санкции. Власти попросили Юнаса рассказать о том, как он живет. Мальчик сказал все, как есть: очень тяжело, когда мама так пьет. Выяснилось, что он помогает невменяемой матери добраться до постели и прибирает в доме перед тем, как самому лечь спать.

Когда сотрудник опеки сказал мальчику, что его маме нужна помощь, чтобы бросить пить, он ответил, что мама плохо ведет себя, даже будучи трезвой. Он не скрывал, что очень любит ее и больше всего на свете хочет, чтобы она поправилась. Но сейчас ему хотелось бы переехать к папе. Ребенка трясло, когда он говорил об этом, мальчик признавался, что боится маминой реакции, когда она узнает, о чем он говорил с сотрудниками опеки.

В итоге органы опеки пришли к заключению, что имеет место серьезное пренебрежение родительскими обязанностями со стороны матери ребенка. Служба опеки вынесла решение о том, что Юнас должен на время переехать к отцу.

Ситуация была тщательно изучена, проведены беседы со всеми сторонами конфликта. Анита отрицала, что у Юнаса есть проблемы — ведь он так хорошо успевает в школе! Когда ей указали на то, что она вовлекает сына в конфликты взрослых (Анита могла разбудить мальчика среди ночи, чтобы пожаловаться на новую девушку его отца), она не увидела в этом ничего предосудительного.

Анита утверждала, что бросила пить и принимает антабус⁴. Однако заключение органов опеки было однозначным: 13-летний Юнас должен переехать к отцу. Анита тем не менее не соглашалась передать Ивару право опеки над сыном.

Ивару рекомендовали обратиться в суд, поскольку служба опеки не имеет права принимать решение о переезде ребенка от одного родителя к другому. В таких случаях судебное разбирательство является единственной альтернативой.

Ивар привлек свидетелей, которые могли подтвердить его обеспокоенность положением сына. Он также собрал оскорбительные и угрожающие письма и текстовые сообщения, которые Анита посылала и Юнасу, и ему самому. В качестве свидетеля выступил также и сам Юнас, который четко и ясно описал домашнюю ситуацию. После того как все доказательства были предоставлены суду, дело было решено сразу, без дальнейших слушаний.

Анита и ее адвокат понимали, к чему склоняется суд, поэтому она подписала заявление, в котором говорилось о том, что мальчик должен постоянно проживать у отца. Таким образом было достигнуто соглашение без дальнейшего рассмотрения дела.

Служба опеки помогла составить договор о праве общения, в котором указывалось, что Анита может встречаться с сыном по желанию последнего. Однако Анита впала в ярость от сложившейся ситуации и заявила сыну, что отныне не желает иметь с ним

ничего общего.

Юнас переехал к отцу и поменял школу. Он начал ходить к опытному психологу, хорошо знакомому с проблематикой психопатии, и это очень помогло мальчику. Психолог объяснил ему, что Анита страдает от своеобразного заболевания, расстройства личности, которое является неизлечимым. Он также сказал, что ее поведение никак не связано лично с Юнасом и его вины в ее состоянии нет. Эти беседы пошли мальчику на пользу.

Было также заметно, что Юнас постепенно приходит в себя, его нервное напряжение спадает. Конечно, он часто думал о матери, с которой к тому времени уже довольно долго не контактировал. Ивар объяснил ему, что мама больна, но, возможно, со временем ей станет лучше. Ивар старался наладить общение матери и сына, однако Аните это было не нужно.

Тем не менее через несколько месяцев Анита захотела, чтобы сын ее навестил. Юнас сразу же заказал билеты на поезд, он был рад предстоящей встрече с мамой. Однако, вернувшись домой воскресным вечером, он выглядел заметно взволнованным и встревоженным. Выяснилось: мама хочет, чтобы он опять переехал к ней. Анита заманивала его новой комнатой и одеждой, а еще тем, что, живя с ней, он не должен будет делать уборку в своей комнате, как сейчас, когда он живет с отцом.

Ивар не знал, как ему поступить. С одной стороны, трудно было запретить Юнасу встречаться с мамой, если сын сам этого хочет, с другой — Ивар видел, каким нервным становился Юнас после общения с ней.

Юнас продолжал навещать мать по выходным на протяжении нескольких недель. Она жила одна и говорила, что нуждается в обществе сына, потому что скучает и чувствует себя всеми покинутой. Однако всякий раз, возвращаясь домой к отцу, мальчик выглядел несчастным. Хитрая лживая игра матери сбивала его с толку и расстраивала. В конце концов Юнас сказал отцу, что ему нужна пауза в отношениях с мамой, поскольку ему тяжело встречаться с ней. Следуя рекомендациям службы опеки, Ивар решил, что какое-то время мальчик не будет видеться с Анитой.

В ответ на это Анита начала угрожать Ивару, что расскажет всем, какой он на самом деле плохой отец, и лишит его права воспитывать Юнаса, открыв «правду» сотрудникам опеки. Она также говорила Юнасу, что он очень похож на своего отца («те же гены») и что она не хочет иметь с сыном ничего общего до тех пор, пока он не попросит у нее прощения и не начнет вести себя «нормально».

Ивар был обеспокоен складывающейся ситуацией, он волновался за сына. Он понимал, что Анита воплотит свои угрозы. Проконсультировавшись с психологом Юнаса и полицией, он получил постановление суда о том, что Анита утрачивает право общения с сыном.

После этого жизнь Юнаса и Ивара стала намного спокойнее. Они нашли нового психотерапевта, специалиста по работе с травмированными детьми. Беседы с ним очень помогли Юнасу. По мнению этого психотерапевта, мальчику по возможности стоит ограничить общение с матерью.

Когда дети подвергаются психологическому насилию (что является нарушением их прав), как Юнас, это имеет серьезные последствия для самооценки в дальнейшей жизни. Поэтому важно, чтобы ребенок имел возможность поделиться с тем, кто ему верит, воспринимает его трудности всерьез и может объяснить, что проблема совсем не в нем.

Существуют различные формы когнитивной терапии, которая может помочь детям, подвергшимся насилию или ставшим свидетелями насилия. (Об этой проблеме также идет речь в главе «Война за детей».)

Промывка мозгов: история Сив

Сив ощущала себя уверенной и сильной, однако после нескольких лет брака с Хенриком она превратилась в замкнутую, пугливую женщину. Она чувствовала, что больна — и телом, и душой. С помощью друзей, нескольких лет психотерапии и серьезной работы над собой ей удалось вернуться к нормальной жизни.

Они вместе учились в университете. Хенрик был симпатичным, мужественным, обаятельным и весьма напористым поклонником. «Ты не в моем вкусе и к тому же женат. Я не связываюсь с женатыми мужчинами», — говорила Сив, когда он начал за ней ухаживать.

Но Хенрик не сдавался — он должен был заполучить Сив! В конце концов она поддалась его обаянию и мужественности. Он был совсем не похож на длинноволосых парней-хиппи, с которыми она встречалась раньше. Хенрик вел себя как джентльмен, менял колеса на ее машине и осыпал комплиментами.

Они начали встречаться. Секретность — у Хенрика были жена и дочь — только придавала их отношениям остроты. В то же время Сив чувствовала, что все не так, как должно быть. Она не хотела разрушать семью своего любовника. Спустя несколько месяцев она сказала ему, что так больше продолжаться не может, и заявила о своем решении перевестись в другой университет.

Сив уехала. Вскоре ей позвонил Хенрик. Он попросил жену о разводе, рассказав ей, что встретил другую и хочет быть с ней. Сив была в отчаянии, но когда Хенрик приехал, не смогла его прогнать. Он утверждал, что не сможет без нее жить. Сив чувствовала вину за то, что она бросает его, ведь теперь ситуация выглядела именно так.

Стараниями Хенрика они вскоре переехали за город, сняли небольшой дом и продолжили свое обучение в университете. Им было хорошо, однако Хенрику не нравилось, когда Сив ездила в город, чтобы встретиться с подругами. Сив пошла навстречу его желаниям: она отдалилась от всех друзей и уединилась с Хенриком в маленьком домике.

Через какое-то время они решили пожениться — этого добивался Хенрик, и, хотя Сив не была в восторге от этой идеи, она согласилась. Они также планировали перебраться на небольшой островок на западе страны. Хенрика завораживала мысль о том, чтобы поселиться вдаль от всякой суеты, удить рыбу и жить в гармонии с природой. Сив

удивляло, что он готов уехать так далеко от своей дочери, и она высказывалась против такого решения, но Хенрик считал, что дочка может приезжать к ним на каникулы.

Через несколько месяцев они сыграли свадьбу. Хенрик понравился родителям Сив, они решили, что им очень повезло с зятем.

Свадебное путешествие было не особенно приятным. Хенрик часто выражал недовольство: отель, еда, город — все было плохим.

Тогда же раздался и «первый звоночек», не предвещавший ничего хорошего. Молодожены сидели в ресторане и изучали меню. Сив уже хотела было заказать себе треску, но Хенрик грубо прикрикнул на нее: «Что? Тебе взбрело в голову есть в ресторане рыбу? Ты же знаешь, там, где мы будет жить, ее будет навалом!»

Сив была потрясена. Никогда раньше он не позволял себе разговаривать с ней в таком тоне. В ее голове пронеслась мысль: нельзя ли аннулировать брак? Просто сказать, что это было ошибкой?

С тех пор в душе Сив началась внутренняя борьба, она не знала, что ей делать. Интуиция подсказывала, что замужество было опрометчивым шагом. Однако все закончилось тем, что Сив поступила «разумно»: переехала в Вестланн, где Хенрик уже получил место.

Поначалу все шло хорошо. Сив благоустраивала старенький дом, который они сняли. Вскоре она нашла работу в городе, на материке. Хенрик предпочел бы, чтобы жена оставалась на острове, где он сам работал. Но Сив нравилось поездки до города на пароме.

Отношения между ними становились все более напряженными. Хенрика не устраивало, что Сив поздно возвращается с работы. Он все время намекал, что она уж слишком сдружилась с одним из коллег, также живущим на острове, и постоянно допытывался, о чем они говорят и чем занимаются на пароме.

Хенрик возражал против общения Сив со старыми друзьями. Он читал письма, которые ей приходили, и высмеивал их содержание. Он ревновал ко всему, что было связано с прошлым жены. В конце концов она демонстративно сожгла все письма и фотографии, которые хранила.

Однажды они приняли приглашение семейной пары, которая недавно перебралась на остров. Хозяин дома и Сив обнаружили, что их музыкальные предпочтения совпадают, поэтому весь вечер они напевали известные хиты и обсуждали концерты, которые когда-то слышали. Это был действительно приятный вечер — до тех самых пор, пока Сив и Хенрик не вернулись домой. Не успела Сив закрыть за собой дверь, как Хенрик толкнул ее, замахнулся и... Его кулак просвистел перед самым ее лицом и впечатался в стену. Глаза Хенрика потемнели от гнева: Сив не должна вести себя подобным образом, ведь вспоминать то хорошее, что было в ее жизни до замужества, — это издевательство над ним! Тогда Сив четко сказала: «Если ты меня ударишь, я уйду».

В ту ночь она не сомкнула глаз: сидела и думала о том, как она оказалась в таком отчаянном положении. Утром она сказала Хенрику, что им лучше развестись — они очень разные и так дальше продолжаться не может. Сив добавила, что замужество было ее

ошибкой.

Хенрик начал плакать. Он признал, что вел себя, как идиот, покаялся и обещал исправиться. И Сив осталась: при виде слез и столь искреннего раскаяния мужа у нее не хватило духу от него уйти.

Жизнь на маленьком острове была традиционной: жены стирали, убирали и готовили, а мужья, возвратившись с работы, ложились на диван. Хенрик, увидев это, захотел завести такой же порядок дома. Он начал требовать, чтобы Сив делала всю домашнюю работу, покупала и готовила еду. Мало того, он стал критиковать ее, когда она делала что-то, по его мнению, недостаточно хорошо. Ей часто приходилось выслушивать, что она невкусно готовит или не умеет одеваться.

«Сейчас мне кажется непостижимым, что я могла с этим мириться, что я не ушла. Но в тот период я была очень подавлена, я была просто-напросто как зомби с промытыми мозгами», — говорит Сив.

С другой стороны, Хенрик каждый день говорил ей, что любит ее больше всех на свете и она никогда не найдет того, кто будет любить ее также сильно. Это приводило Сив в замешательство. Ее также повергало в изумление, что в течение короткого периода времени его настроение могло кардинально измениться: вот он рассержен, едва ли не в бешенстве, а через пять минут становится нежным и заботливым.

На работе Сив ценили за добросовестность и надежность. Но, несмотря на это, она почти не верила в себя. Впоследствии она удивлялась, как ей удавалось быть успешной в профессиональном плане в тот момент, когда дома все было так плохо.

Стараясь сохранить мир в семье, она почти не спорила с мужем. Но иногда он возводил на нее такую напраслину, что Сив осмеливалась на сопротивление! Хенрик умел переворачивать все с ног на голову, для него это было обычным делом. Сив запомнила ситуацию, когда, заслушав порцию очередных фантазий мужа, посмотрела ему в глаза и сказала: «Это неправда. И ты об этом отлично знаешь». Его лицо окаменело: «Меня от тебя мороз по коже дерет!»

Напряжение Сив возрастало, она вся была как сжатая пружина, ее часто била дрожь, начались проблемы со здоровьем. Однажды вечером, когда Хенрик вернулся домой и начал на нее орать, она поймала себя на том, что хочет схватить кухонный нож и метнуть в него. Она чувствовала настоящую ненависть к мужу.

Когда они ссорились и она говорила ему, что больше не выдержит, он напоминал ей о своем пистолете: даже не думай сбегать, я все равно найду тебя! Сив не могла уйти, не осмеливалась покинуть супруга. Она больше не понимала, чего хочет. «Сейчас трудно это понять, но тогда я была уверена в том, что никто не сможет защитить меня или помочь», — говорит Сив.

Проведя на острове два года, они вернулись в родные пенаты. Сив был рада вернуться к «цивилизации», но после переезда жизнь с Хенриком не стала легче. Ее мысли все время крутились вокруг самоубийства. Она начала немного выпивать, чтобы заглушить страх. Сив жила как на иголках, спала беспокойно и все время боялась чем-нибудь спровоцировать Хенрика.

Он никогда ее не бил, но принуждая к сексу, заставлял делать вещи, которые ей претили. Случалось, она просыпалась от того, что он сдавливал ей горло.

Однажды субботним вечером, когда они смотрели телевизор и Хенрик, как обычно, поливал грязью ведущих передачи, в дверь позвонили. Это была студенческая подруга Сив, Муна, и ее молодой человек Мартин. Сив давно утратила контакт с Муной, как и с другими близкими ей людьми, и подруга подозревала, что с Сив происходит неладное. И вот Муна стоит на пороге и хочет зайти в дом. Вчетвером они провели приятный вечер, а спустя две недели Сив и Хенрик должны были нанести ответный визит.

Хенрик не хотел идти к друзьям Сив. Сив возражала, что если они не придут, это будет выглядеть странно. В конце концов Сив пошла в гости одна. Ей пришлось пообещать Хенрику, что она не будет ничего рассказывать о том, как они живут, потому что «нельзя обсуждать свою личную жизнь с кем попало». Это подразумевало, что он понимает — между ними все не так, как должно быть. Еще он понимал, что Сив недовольна семейной жизнью.

В гостях Сив пришлось признать, что дело плохо. Она довольно долго пробыла у Муны и Мартина и поначалу пыталась сгладить ситуацию. Говорила, что все хорошо, что Хенрик ее любит. Однако Муна задавала вопросы и, когда выяснилось, как Хенрик обращается с женой, подруга сказала: «Нет, это не любовь, это зло. Это нездорово, Сив. Тебе надо уйти от этого человека».

Муна обратила внимание на то, что Сив выглядит нервно, отстраненно, что она бледна и печальна. Было очевидно, что у Сив невеселая жизнь. Подруга сказала, что если Сив не съедет в течение недели, то они с Мартином приедут за ней сами. Сив ужаснулась и просила их не делать этого, потому что все станет еще хуже, но Муна стояла на своем.

В последующие дни Сив было до смерти страшно. Ей казалось, что Хенрик знает, о чем она думает, и она не представляла, что делать. Больше всего Сив боялась, что Хенрик начнет стрелять в Муну или Мартина, когда те за ней приедут. Она думала о том, чтобы броситься в реку и исчезнуть навсегда.

Муна звонила и спрашивала, собирает ли Сив вещи. Сив и не начинала — ведь тогда Хенрик заподозрит неладное. Но на шестой день после визита к Муне и Мартину Сив сказала Хенрику, что плохо себя чувствует и не может идти на работу. Она хочет побыть дома. Когда он ушел, она собрала свои документы, написала записку, что ушла к врачу, и поехала на вокзал.

Как и советовала Муна, Сив вернулась к родителям и рассказала им об истинном положении вещей. Они поддержали Сив в ее решении развестись.

Сив осталась у родителей. Они сообщили об этом Хенрику, пояснив, что Сив измотана, ей нужен покой и поэтому она пока поживет у них. Мама записала Сив к психологу. «Я была совершенно потерянная и опустошенная, когда пришла на терапию», — вспоминает Сив.

Когда психолог попросил Сив рассказать о своем замужестве, она начала защищать Хенрика. Она объясняла, почему он вел себя так, а не иначе, считая, что она сама его провоцировала. Сив была убеждена, что если она вызывает в муже такую ярость, то

именно с ней что-то не так.

Но терапевт ответил: «С тобой все в порядке. Однако я уверен в том, что человек, с которым ты жила, — психопат». Он порекомендовал Сив почитать книгу Ингйалда Ниссена «Диктатура психопата».

Сив читала, и у нее внутри все переворачивалось. Она мало что знала о расстройствах личности и никогда не рассматривала характер мужа под таким углом. Оказывается, все это время она жила с психопатом!

Сив написала Хенрику письмо, в котором брала на себя всю ответственность за неудавшуюся семейную жизнь и сообщала, что не вернется.

Хенрик позвонил ей и признался, что вел себя дурно, но без злого умысла. Он уговаривал Сив возобновить отношения, ведь они созданы друг для друга. Когда же она ответила, что ее решение окончательное и она никогда к нему не вернется, супруг начал кричать: «Дрянь, да нужна ты мне! Я был с тобой только из-за денег, которые ты унаследуешь!» Ругань и обвинения лились потоком, и Сив просто положила трубку. Это было окончательным подтверждением «предварительного» диагноза: Хенрик — злобный психопат.

Для Сив началась новая жизнь. Это было непросто. «Я не привыкла к самостоятельности. Даже покупка новой одежды вызывала трудности. Мне поначалу даже трудно было сделать выбор, поскольку обычно Хенрик решал, что я должна носить», — рассказывала Сив.

Сив переехала к Муне и Мартину, которые продолжали оказывать ей поддержку. Она боялась, что Хенрик ее найдет, и почти никуда не выходила. Через некоторое время Сив поступила в университет, чтобы освоить новую специальность, и справлялась с этим очень хорошо.

Она также продолжала ходить на терапию. И говорила психологу, что чувствует себя глупой и слабой, зря потратившей столько времени на жизнь с психопатом. Она думала о том, насколько ее жизнь была бы легче, если бы она не встретила Хенрика. Но психолог прокомментировал ее слова так: «Если бы ты не встретила его, то связалась бы с другим проходимцем».

Сив было больно это слышать, и она согласилась на предложение психолога поговорить о своем детстве, чтобы выявить причины, превратившие ее в жертву деструктивных отношений. «Разбираться с этим было тяжело, но необходимо», — говорит Сив. Психолог также дал ей книгу о жестоком обращении с женщинами, и она узнавала себя в некоторых героинях. Терапия помогла ей снять напряженность, сковывающую ее тело, — у Сив был посттравматический стресс. *(Подробнее о том, что это такое, можно прочесть в главе 3.)*

Со временем Сив стало лучше, хотя ее эмоциональное состояние было нестабильным. Порой она ощущала эйфорию, а порой почти погружалась в депрессию.

Она нашла работу, которая ей нравилась, а доброжелательность коллег и позитивные отзывы руководства помогли ей вернуться к нормальной жизни. «Я помню, что иногда я чувствовала себя счастливой просто потому, что свободна. Я наслаждалась тем, что могу

накрыть стол в собственной квартире. Я покупала еду, шампанское, сама себя баловала».

Позже Сив встретила приятного парня, но оказалось, что он страдает маниакально-депрессивным психозом. Ей стало тяжело в этих отношениях, поэтому она предпочла их прервать. «Но он помог мне преодолеть кризис. Я поняла, что бывают добрые мужчины», — смеется Сив.

Она ходила к психологу в течение трех лет и вела дневник, что также было частью терапии. В подобных ситуациях этот метод считается очень действенным. Сив также использовала различные техники психологической и физиологической релаксации.

Хенрик ее больше не беспокоил. Она слышала, что вскоре после их разрыва он сошелся с другой женщиной.

При разделе имущества Хенрик выдвинул требования столь непомерные, что даже его адвокат покачал головой. В последний раз она видела бывшего мужа в адвокатской конторе — перед ней стоял жалкий и пафосный субъект. «Подумать только, и это его я боялась!» — подумала тогда Сив.

Она говорит, что не перестает удивляться тому, что терпела все выходки Хенрика. Она, сильная женщина, стоявшая на баррикадах в борьбе за права женщин, отличница, успешная в работе! «Я верила в себя, когда речь шла о профессии или каком-то общественном деле, но в отношениях с мужчинами я терялась. Возможно, проблема коренится в моем негативном отношении к отцу, во всяком случае, такого мнения придерживался мой психолог».

Сив долго злилась на себя, чувствуя горечь от того, что потратила столько времени и обокрала собственную жизнь. Брак с Хенриком длился всего три года, но много лет она страдала от его последствий: в ней долго звучал голос мужа, объясняющий ей, насколько она глупа. Она думала о том, что произошло бы, если бы ее подруга Муна в тот день не позвонила в дверь и не вмешалась в ситуацию. «Вероятнее всего, я оказалась бы в больнице. В то время я была на грани нервного срыва», — говорит Сив. Ей помогли вырваться на свободу, но, по ее словам, «основную работу нужно проделать самой».

Людам, находящимся в подобной ситуации и страдающим от посттравматического стресса, она рекомендует найти в себе способности, которые хочется совершенствовать. «У меня был талант, о котором я всегда знала, но не развивала потому, что от этого в свое время меня отговорили родители».

Сейчас Сив работает по новой специальности. Она переквалифицировалась и занимается тем, чем, в сущности, хотела заниматься всегда. Раньше у нее не хватало духу это сделать. Профессиональная реализация много для нее значит.

Психолог сомневался в том, что она когда-нибудь сможет вернуться к полноценной трудовой деятельности, полагая, что ей лучше рассчитывать лишь на частичную занятость. «Но именно этому совету я воспротивилась. Это равносильно тому, чтобы оставаться жертвой, а я этого не хотела», — говорит Сив.

Леденящий финал страстного романа

Турид влюбилась в обаятельного мужчину, с которым познакомилась в Интернете. Он оказался манипулятором, лжецом и невероятным эгоцентристом, но, несмотря на все это, Турид потребовалось немало времени на то, чтобы закончить отношения.

Турид, сорокапятилетняя женщина, немного растерянная после тяжелого развода, зарегистрировалась на сайте знакомств. Там она начала общаться с очень милым человеком, представившимся ей как Тим. После двухнедельного виртуального знакомства он внезапно позвонил ей, вычислив, где она работает, по адресу ее электронной почты.

Турид была несколько обескуражена его звонком, но он был так мил и любезен, что она быстро обо всем забыла. Это был очень приятный разговор. Тим пригласил ее прогуляться по вечернему парку, и она согласилась.

Встреча прошла великолепно. Турид сразу почувствовала, что между ними есть притяжение. Тим рассказал, что он — директор большой европейской компании; что получил высшее образование у себя на родине, а сейчас перебрался в Осло, чтобы открыть норвежский филиал фирмы. Поэтому он просто снимает комнату. В ответ Турид рассказала о своей жизни, о работе и образовании, Тим с интересом слушал и задавал вопросы. Она чувствовала себя очень комфортно в его обществе, он располагал к себе, вел себя учтиво и продемонстрировал недюжинные познания в самых разных сферах жизни.

Турид совершенно потеряла голову. Тим начал проводить массу времени дома у Турид и вскоре окончательно переехал к ней. Просто пришел как-то с чемоданами в квартиру, где она жила со своими двумя дочерьми-подростками, и остался.

Спустя пару недель Тим начал выражать неудовольствие по поводу поведения девочек. Он считал, что они невоспитанные и капризные, о чем не преминул сообщить им. Они, в свою очередь, не выносили нового маминого возлюбленного. Турид переживала из-за конфликтов, но понимала, что с подростками всегда нелегко, и надеялась, что все образуется.

Через пару месяцев в его отношении к ней появилась некоторая холодность. Compliments и ласки с его стороны становилось все меньше и меньше. Он начал критиковать ее манеру одеваться и цеплялся к мелочам.

Атмосфера в семье, как и отношения Турид и Тима, стала напряженной. В результате между Тимом и дочерьми Турид началась откровенная вражда — он перестал с ними разговаривать и заявил Турид, что этим «норовистым малолеткам» лучше было бы переехать к отцу.

Он хотел, чтобы у них с Турид был собственный дом. Они планировали свою новую жизнь и рассматривали разные варианты. У Тима были большие планы на их совместное будущее — по его словам, они могли бы добиться успеха, открыв свое дело. Но когда Турид задавала конкретные вопросы и пыталась поговорить об этом «будущем» серьезно, у него всегда находились другие дела или же он ссылался на усталость.

У него на работе дела обстояли не очень хорошо — и руководство, и коллеги, по словам Тима, были невыносимы. Тим начал уговаривать Турид устроить его в крупный

концерт, в котором она работала. Когда она отказалась, он обиделся как ребенок.

«Все вертелось вокруг него. Бесконечные нытье и требования. Он мог звонить мне на работу десять раз на дню», — рассказывает Турид. Она старалась по возможности угодить прихотливому мужчине, чтобы он был доволен и счастлив, но сама изматывалась все сильнее. Некогда жизнелюбивая и непосредственная, Турид все больше походила на издерганную, подавленную женщину. Ее подруги беспокоились, и она призналась, что в ее жизни не все гладко. «Я чувствовала, что меня используют», — вспоминает Турид.

Отношения с возлюбленным были неустойчивыми. Вот он довольный и счастливый, а в следующий миг уже обиженный и раздраженный. «Это напоминало жизнь с доктором Джекиллом и мистером Хайдом. Я не знала, кем он станет через секунду».

Турид никогда не восставала против чрезмерных требований Тима, его утверждений и занудности. Наоборот, она старалась предотвратить конфликт, подстраивалась, была тише воды, ниже травы, когда он бывал не в духе. Турид по-прежнему была в него влюблена и жалела его, но все же понимала, что эти нездоровые отношения высасывают из нее все силы. Она была растеряна и измучена, и, хотя он никогда не использовал против нее физическую силу, она опасалась того, что может прийти ему в голову.

Турид ушла на больничный. Однажды, когда Тим был на работе, она взяла кое-какую одежду и поехала к подруге. Затем она отправила Тиму SMS о том, что их отношения закончены, и просила его съехать из ее квартиры.

Когда спустя несколько дней она вернулась домой, Тима и его вещей уже не было. Дочери жили у отца. Турид осталась одна.

Она скучала по дочкам и по Тиму, и когда он начал присылать ей текстовые сообщения, в которых признавался, что все еще ее любит, она, поддавшись слабости, позволила ему прийти. Турид приготовила ужин и открыла бутылку вина. Они прекрасно провели время, и он ни разу не упрекнул ее в том, что она сбежала к подруге. Через несколько дней он снова переехал к ней.

Вновь обретенное счастье продлилось недолго: Тим устраивал сцены из-за ерунды, был одержим какими-то странными, даже параноидальными идеями.

«Мы жили в каком-то бреду, в пузыре, где было место только для нас двоих. Спустя несколько недель я почувствовала себя плохо, было ощущение, что я схожу с ума. Я просто была не в себе», — вспоминает Турид. Тим не переносил ее слез, и раньше она плакала тайком, но теперь Турид была не в состоянии скрыть свое отчаяние.

Она чувствовала себя слабой и больной, а Тим продолжал выдумывать теории заговора, согласно которым все и всё вокруг были против них. Все предали Турид, кроме него, и только он мог защитить Турид от жестокого внешнего мира — от бывшего мужа, родителей, детей и подруг.

Тим всегда был недоволен, когда она общалась с семьей или друзьями. Он стал подозрительным и контролировал ее круглые сутки. И даже оформил больничный, чтобы посвятить все время «бедной Турид». Ей не разрешалось самой ходить не то что в магазин, а даже запирается в ванной.

Турид понимала, что эти отношения необходимо прекратить, и начала планировать

бегство. «Говорить с ним об этом или порвать с ним, как с обычным человеком, было невысказано. Тим полностью меня контролировал. Глядя мне в глаза, он мог с напором говорить полчаса, при этом крепко удерживая меня и физически, и психологически», — говорит она.

Как-то раз под благовидным предлогом Турид спустилась в прачечную в подвале и позвонила подруге с просьбой о помощи. На следующий день, сославшись на прием у врача — там Тим не мог присутствовать, — она сбежала к подруге. Подруга помогла Турид и даже организовала выселение Тима из квартиры.

На этот раз Турид решила, что разрыв окончательный и бесповоротный. Однако, хотя Тим и не переезжал к ней вновь, она не могла полностью прекратить контакт с ним. Она жалела его и чувствовала, что все еще его любит. Они часто встречались после работы. Тим не упрекал ее в том, что она его выгнала, напротив, старался сделать так, чтобы Турид снова захотела съехаться с ним. Он говорил о том приятном, что они могли бы делать вместе, куда они могли бы поехать отдыхать. И демонстрировал недовольство, когда понимал, что на нее его слова уже не действуют.

Всякий раз после встреч с ним Турид словно бы пробуждалась, возвращаясь к реальности. Она понимала, что лучше не станет. По совету подруг она прочла в Сети массу материалов о знакомствах через Интернет и поняла, что психопатические личности ведут себя подобно Тиму. «Было непросто это признать, но очень полезно. До этого я почти ничего не знала о расстройствах личности, но по мере того, как я читала эти материалы, все постепенно прояснялось и становилось на свои места», — говорит Турид.

Она также связалась с Лине — бывшей девушкой Тима. Лине совершенно не соответствовала тому образу, который нарисовал для Турид Тим. К тому же выяснилось, что, живя у Лине, Тим встречался с другой женщиной — Сарой. Он вел двойную жизнь и жил то у одной подруги, то у другой, они же ничего не знали друг о друге.

Сара и Лине в один голос предостерегали Турид, говорили, что Тиму свойственно использовать других — находить женщин, переезжать к ним и жить за их счет. Они рассказали о психологически изматывающих отношениях, которые они разрывали долго и мучительно. Их истории во многом напоминали ситуацию, в которой оказалась сама Турид. Все это подтверждало ее подозрения.

Она перестала отвечать на звонки и сообщения Тима и четко дала ему понять, что их отношения закончены: они не подходят друг другу и должны разойтись.

Однако Тим не сдавался. Он послал ей букет красных роз и пригласил на ужин. Турид не ответила, и когда он понял, что она серьезна в своих намерениях, то впал в бешенство и стал изливать на нее потоки грязи. Так было даже проще держаться от него подальше. Тем не менее она долго приходила в себя, прежде чем поняла, что он ушел из ее жизни навсегда.

«Это тянулось как дурной сон, я как будто была не я. Я чувствовала себя круглой душой, поскольку втянулась в эти отношения, позволила обвести себя вокруг пальца лицемерному обольстителю. Некоторые мои подруги серьезно беспокоились, они не понимали, почему я не покончила со всем этим сразу. Мне кажется, чтобы понять это,

нужно самому через такое пройти, ведь эмоции в подобной ситуации просто зашкаливают», — говорит Турид.

Со временем она поняла, что самоедство не приносит пользы и лучше использовать полученный опыт позитивно. «Я должна была поработать с собой, обратить внимание на свои слабости», — говорит она.

Турид встретила Тима в момент, когда после многих лет брака разошлась с мужем, в отношениях с которым в последние годы не было любви и тепла. Она мечтала снова ощутить страсть и испытать бурю эмоций. Что и получила от Тима — по максимуму. Она считает, что в тот период была особенно уязвима, поэтому и стала легкой добычей опытного соблазнителя.

«Я никогда не жила для себя. Первое, что я сделала после разрыва с Тимом, — поехала отдыхать одна. Я должна была научиться радоваться самой себе. Я стала менее беспокойной, поверила в себя. Я чувствую, что вновь обрела себя», — говорит Турид.

Общие черты агрессоров

Возможно, вы узнаете себя в этих историях, возможно, они напоминают вам о чем-то из вашего личного опыта. Это лишь малая часть того, что нам довелось услышать за годы работы. И хотя эти истории различаются, в них есть нечто общее: поведение и реакция агрессоров.

Если вы испытываете страх перед тем, с кем вы живете или работаете, перед членом семьи или коллегой, то это — признак нездоровых отношений. Если вы чувствуете сильную неуверенность, не смеете быть самими собой и замечаете, что кто-то пробует вас подавить, — вы должны быть бдительны и следить за словами и поступками этого человека.

Вот типичные особенности агрессора, втягивающего вас в отношения, разрушающие здоровье

Агрессор считает себя совершенством

Он (она) чувствует свое превосходство над другими людьми с точки зрения морали, опыта и знаний, а также зачастую — интеллекта и внешности. Он (она) никогда не делали что-то неправильно, а если ими все-таки была допущена ошибка, то это — вина кого-то из окружающих. Если вы узнали о его (ее) неверности, то это может быть объяснено тем, что вы — неисправимы и безнадежны, слишком растолстели и массой других причин.

Агрессор прячет свою истинную сущность за искажениями, ложью о себе и других, проявляясь в манипуляциях и оскорбляющем поведении

Ему (ей) необходимо фокусироваться на других, особенно на вас, чтобы сосредоточить все свое внимание на вашей «неполноценности». Чем больше вы «опускаетесь» в том или ином качестве, тем более безупречным чувствует себя агрессор. Как будто его питает

ваше несовершенство.

Агрессор всегда готов осудить других

Агрессор считает, что ему открыта правда о других людях, об их слабостях и отрицательных качествах. Он (она) провозглашает себя судьей над остальными. Предметом суда становятся ваша никчемность, неполноценность, вероломство, непорядочность, слабость, болезнь и т.п. Он (она) обладает поразительной способностью находить ваши болевые точки и слабости. Постоянно возникают все новые обвинения в ваш адрес и приговор выносится априори. Создается впечатление, что вы осуждены пожизненно, без возможности искупить свою провинность или получить «помилование». Агрессор может апеллировать к вашим прошлым «грехам», совершенным много лет назад. Но вам не просто выносят приговор: этот самопровозглашенный судья также считает себя вправе наказывать вас, используя различные формы психологического и физического насилия.

Агрессор следует закону джунглей

Агрессор все время атакует. Когда он (она) чувствует, что его (ее) амплуа безупречного человека находится под угрозой или что его (ее) потребность во власти и контроле не удовлетворяется, агрессор нападает. Это позволяет агрессору отвлечь ваше внимание от самого себя и не сдавать свои позиции. Агрессор действует по закону джунглей: нападение — лучшая защита. Убей — или будешь убит.

Слова агрессора обычно расходятся с его поступками

Агрессор весьма красноречив, он убедителен на словах, но обратите внимание на то, что его поступки едва ли соответствуют заявленным суждениям.

Агрессор нуждается в постоянной активности

Он (она) обычно скрывают внутреннюю пустоту за выбеленным фасадом, поэтому агрессор ищет активности на работе и в свободное время плохо переносит тишину и покой.

Агрессор презирает слабость

Агрессор хочет выглядеть сильным, деятельным человеком и поэтому нетерпим к проявлениям чувств и ранимости других людей — особенно если речь идет о близких, даже собственных детях. В таких проявлениях он видит слабость.

Двуликий Янус

Вы не понимаете как — хорошо или плохо — относится к вам агрессор? Уважает вас или ненавидит? Эти люди легко сбивают с толку, демонстрируя различные стороны своего «Я». Одна — приветливая, позитивная, добрая. Другая — та, которую обычно видят

только люди из ближайшего окружения, — мстительная, полная ненависти и подавляющая. Словами, взглядом, мимикой и определенными действиями он (она) могут оскорблять окружающих. Красивые слова о заботе и любви к ближнему, как правило, остаются только словами.

Эти разные «Я» агрессора могут быстро сменять друг друга. Многие наблюдавшие этот процесс говорят о том, что он напоминает щелчок выключателя: внезапно агрессор становится другим человеком. Это отражается во его взгляде — в преддверии бури глаза темнеют, от агрессора словно веет холодом.

Агрессор стремится к контролю над другими людьми

Агрессор хочет обладать властью над другими людьми, особенно над теми, с кем он вместе живет или работает. Ваша воля, мнение или потребности подавляются. На работе агрессор предпочитает иметь дело с соглашателями. В частной жизни требует от окружающих послушания и подлаживания под свои вкусы и представления. Стремление агрессора контролировать и подчинять не ослабевает даже после развода или разрыва отношений или по мере взросления детей.

Агрессор требует к себе повышенного внимания

Агрессор все время находится в зависимости от внимания со стороны других людей. Если он не добивается внимания по-хорошему, то использует негативные методы воздействия. Такие люди могут затеять ссору или начать активно протестовать, если столкнутся с противодействием своей воле, или же просто от скуки.

Агрессор отличается эмоциональной незрелостью

Зачастую эмоциональные реакции агрессора напоминают реакции маленького ребенка, он зависим, эгоистичен, требователен и редко принимает во внимание потребности окружающих. Поступки агрессора импульсивны. Возникшая потребность должна быть удовлетворена незамедлительно, а не через час, день или неделю. Он (она) не понимает, какими могут быть последствия его (ее) действий. Какая-то мелочь может спровоцировать внезапный приступ бешенства агрессора, он (она) может неадекватно отреагировать или подвергнуть вас наказанию, несопоставимому с совершенным вами «проступком».

Агрессор лишен эмпатии

Агрессор глух к чувствам других людей. Он (она) не раскаивается, ранив и обидев другого человека. Агрессор способен отругать вас, а минутой позже вести себя как ни в чем не бывало. При этом он (она) может упрекать, критиковать вас за определенные реакции, обвиняя в том, что вы якобы «пережевываете» то, что давно пора забыть.

Агрессор играет роль мученика

Агрессор легко входит в амплу жертвы или мученика — таким образом одиночно

закрепляя за собой право на страдание. Если агрессор видит, что вам плохо, ему или ей всегда будет еще хуже. Страдания агрессора имеют первостепенное значение.

Очень часто агрессоры манипулируют своими близкими, навязывая им чувство вины. Таким образом они контролируют людей и получают над ними власть. Агрессоры могут вести себя «самоотверженно», утверждая, что больше всего на свете пекутся о своих близких. В дальнейшем это может быть использовано как оружие против них. Например, когда престарелая мать говорит взрослому сыну или дочери: «И это благодарность за все, что я для тебя сделала!»

Агрессоры всегда «становятся жертвой» дурных наклонностей, недостаточной нравственности или слабости других людей. Этим же они объясняют собственные ошибки. Роль жертвы разыгрывается просто блестяще, кажется, что агрессор искренне верит в ее подлинность.

Агрессор говорит неправду

Агрессоры достаточно вольно обращаются с фактами. Они могут спокойно говорить неправду, даже в случае, когда их ложь можно легко опровергнуть. Зачастую они что-то выдумывают, чтобы оправдать какой-то свой поступок, лгут или утаивают правду с целью представить себя в лучшем свете.

В чем причина такого поведения?

Тот, кто сталкивался с людьми, ведущими себя подобным образом, не раз задавался вопросом: почему они такие? Осознают ли они, что ведут себя дурно? Могут ли они измениться? Может ли им помочь терапия? Что я могу сделать для того, чтобы исправить ситуацию?

Люди, чье поведение соответствует приведенным выше описаниям, отличаются незрелостью, и отношения с ними могут разрушить ваше здоровье. Они имеют психопатические черты, характерные для той формы расстройства личности, которая не поддается коррекции. Понимание этого — определение проблемы — является первым шагом жертвы на пути к освобождению.

ЛЮДЕЙ, ОБЩЕНИЕ С КОТОРЫМИ ПОДРЫВАЕТ ЗДОРОВЬЕ, МОЖНО ВСТРЕТИТЬ ГДЕ УГОДНО

Они есть среди женщин и мужчин, среди родителей, братьев и сестер, возлюбленных, супругов. Они могут быть коллегами по работе, начальниками, бизнесменами и общественными деятелями. Властолюбивые люди, манипулирующие окружающими и контролирующие их, есть везде. Почти всегда вокруг них возникают конфликтные ситуации, общение с ними ставит все с ног на голову, приводит к смятению и отчаянию.

Многим из нас доводилось иметь дело с «тяжелыми» людьми: сначала они очень нравятся и располагают к себе, но со временем начинают демонстрировать свои менее приятные качества. Именно с таким человеком довелось работать Элизабет.

Элизабет руководила проектом в течение полугода и была довольна результатами своей работы. Она получила массу позитивных откликов от заказчиков — партнеров фирмы, в которой работала.

Поэтому она была удивлена, когда директор фирмы Анна-Лиза вызвала ее к себе и выразила свое недовольство — по мнению начальницы, Элизабет работает недостаточно хорошо и результаты ее труда «посредственные». Анна-Лиза раскритиковала сотрудницу за «вялые» темпы работы, напомнив, что Элизабет теперь работает на коммерческое предприятие, а не на бюджетное, как прежде. Элизабет была так огорошена словами босса, что не нашлась, что ответить: действительно, она подготовила отчет на пару дней позже срока, но эта задержка была согласована и не представляла собой никакой проблемы. К изумлению Элизабет, Анна-Лиза также осудила ее рабочий гардероб, приказав сменить короткие юбки на одежду, соответствующую имиджу фирмы.

Сдерживая слезы, Элизабет вышла из кабинета начальницы и прошла через приемную, в которой сидела Сильви. Сильви была пятым или шестым помощником в очереди быстро сменявших друг друга секретарей Анны-Лизы. Сильви испуганно посмотрела на Элизабет, но ничего не сказала.

Весь вечер Элизабет размышляла над словами начальницы, анализировала свою работу. Она плохо спала ночью, а в последующие дни ловила себя на том, что ей страшно идти в офис. Ее коллеги заметили произошедшую в ней перемену и начали задавать вопросы. Элизабет отвечала, что не совсем хорошо себя чувствует. Ей было стыдно рассказывать о разносе, полученном от начальства.

Через неделю после этого состоялось совещание отдела, на котором Элизабет представляла предварительные результаты работы по значимому для фирмы проекту, которым она руководила. Анна-Лиза вела совещание. Перед докладом Элизабет сильно нервничала. Она чувствовала на себе пристальный взгляд начальницы. Проблемы, возникшие при запуске презентации, отнюдь не облегчили положение. Анна-Лиза демонстративно вздохнула: «Я надеялась, что Элизабет говорила правду, когда называла себя продвинутым пользователем ПК».

После окончания презентации началось обсуждение, и Анна-Лиза заявила, что поставленную задачу можно было решить гораздо эффективнее. Одну из идей, озвученных Элизабет, она даже назвала «бездарной». Фактически это была идея, предложенная самой Анной-Лизой, поэтому Элизабет была совершенно сбита с толку. Она глотала слезы, чувствуя себя жалкой, униженной и беспомощной.

После совещания к Элизабет подошла сотрудница, которая также присутствовала на презентации. Стараясь утешить Элизабет, коллега рассказывала о том, что их деятельная и ориентированная на результат шефиня безжалостна к тому, кто чем-то ее не устраивает. Именно поэтому Анна-Лиза меняет секретарш как перчатки, эксплуатирует их почти круглые сутки и отчитывает всех, если что-то не сделано в соответствии с ее указаниями. У других сотрудников также напряженные отношения с Анной-Лизой, некоторые увольняются из-за конфликта с ней.

Поразмыслив, Элизабет решила поговорить с начальницей начистоту. Она считала, что с ней обошлись несправедливо, и чувствовала, что должна об этом сказать. Когда она, наконец, добилась аудиенции, то не встретила понимания. Анна-Лиза пришла в ярость, когда Элизабет прямо сказала, что критику со стороны начальницы вызвала собственная идея Анны-Лизы. Директор стала отрицать, что предложила «такой идиотизм», и заговорила о некомпетентности, процветающей нынче в отрасли.

«К тому же, я не потерплю интервью, данных без моего разрешения. Я — руководитель и моя обязанность контролировать все, что говорится о моей компании», — добавила Анна-Лиза. За две недели до этого скандала Элизабет дала интервью одной из центральных газет страны. Корреспондент интересовался ее мнением как эксперта в отрасли, а вопросы, затронутые в интервью, были связаны с ее специальностью, но не касались ее места работы. Но начальнице было трудно с этим примириться.

Элизабет обратилась за помощью к консультанту — опытному специалисту по разрешению конфликтов на рабочем месте. Он посчитал, что Анна-Лиза завидует Элизабет и воспринимает ее как угрозу. Консультант сказал, что руководители такого типа имеют склонность очернять тех, у кого есть собственное мнение. Он объяснил, что поведение Анны-Лизы указывает на то, что в ее характере, по всей видимости, есть психопатический компонент и это расстройство личности не поддается изменениям. Он выразил опасения, что ситуация может ухудшиться, если Элизабет будет продолжать работать под началом Анны-Лизы, и порекомендовал ей искать другие варианты. Элизабет последовала его совету и поменяла место работы.

«Психопатов не существует, это не более чем фигура речи», — утверждают многие. Однако наш многолетний опыт работы с жертвами говорит о другом.

Можно верить, что злонамеренных людей не существует, но, к сожалению, это не так.

Можно верить, что все способны измениться, но и это не так.

Разумеется, психопатия имеет различную степень выраженности, и как диагноз подразумевает наличие у конкретного человека совокупности характеристик, удовлетворяющих целому ряду критериев. Однако среди нас есть множество людей, имеющих психопатические черты, например, такие, как у Анны-Лизы из описанной выше истории. Каждый человек неповторим, поэтому эти черты проявляются по-разному и воздействие этого проявления на окружающих различно. Но в большинстве случаев с людьми, имеющими психопатические черты, тяжело жить или работать бок о бок. Они не обладают основополагающей способностью человека — сопереживать чувствам другого, эмпатией, которая воплощается в нашей заботе друг о друге.

Обыденные психопаты

Часто психопатов ассоциируют с людьми, которые воруют, грабят и убивают. И действительно, среди преступников, особенно практикующих физическое насилие, много психопатов. Однако в большинстве случаев психопатические личности не оказываются на скамье подсудимых. Именно с этими «обыденными психопатами» мы и сталкиваемся в повседневной жизни. Это люди, имеющие психопатические черты. Мы влюбляемся в них, потому что они обаятельны и обходительны, нас связывают с ними кровные узы, если они

являются нашими родителями, братьями, сестрами, мы взаимодействуем с ними на работе.

Обыденные психопаты весьма эгоцентричны, они не заботятся о других, если это не отвечает их интересам. Им ничего не стоит соврать или исказить факты, они не гнушаются угрозами, если это помогает им достичь своей цели. Они, как правило, используют других, ведут себя как победители, им нравится, когда ими восхищаются. Они чувствуют собственное превосходство над другими людьми и считают, что заслуживают лучшего обращения. Как будто для этих исключительных людей существуют исключительные правила.

Среди руководителей высшего звена, по всей видимости, достаточно большое количество людей имеет психопатические черты, поскольку руководящая позиция дает возможность реализовать тягу к власти и удовлетворить потребность во внимании со стороны окружающих. Этот вопрос был изучен исследователями Полом Бабяком и Робертом Д. Хаэром. Они провели исследование сотни руководителей американских компаний и выяснили, что среди них было восемь психопатов. (Результаты были представлены на Открытом форуме европейской науки в Стокгольме в 2004 году.) Опираясь на эти данные, можно сказать, что психопатия в два раза чаще обнаруживается у руководителей высшего звена, чем среди остального населения.

Мнение Бабяка и Хаэра разделяет и известный шведский рекрутер Ларс-Улав Тюнбро, автор книги о психопатологиях среди топ-менеджеров. Он считает, что от 4 до 5% руководителей высшего звена являются психопатами. Однако точность данных зависит от корректного определения психопатии. Можно также предположить, что некоторые компании, ориентированные на получение прибыли, особенно привлекают властолюбцев. Кроме того, нам известны примеры того, как государство управляется железной рукой психопатической личности. Появлению таких людей у власти больше способствует диктатура, а не демократия. Встречаются психопатические лидеры, чья решительность и жесткость находят поддержку у широких масс населения. И только люди, работающие в непосредственном контакте с ними, знают о злоупотреблении властью и о том, как они травят, изводят и наказывают тех, кто с ними не соглашается.

Может даже сложиться впечатление, что таким людям нравятся конфликты и ссоры, что они просто питаются ими. Своими жгучей потребностью в самоутверждении, безжалостностью, лживостью и не развитой способностью к эмпатии эти люди создают множество проблем для своего ближайшего окружения, становятся причиной пролитых слез и бессонных ночей.

Наибольший вред обыденные психопаты могут причинить своим домашним, поскольку за закрытыми дверями дома членов семьи можно изводить годами, и никто не вмешается, никто не сообщит об этом в СМИ. Внешне все может выглядеть вполне пристойно, и только жертвы — супруги, дети, родители — на собственном опыте познают другую реальность. Жить с человеком, имеющим психопатические черты, — это всегда нелегко. Это подтверждает история Сесиль и Робина.

Робин настаивал, чтобы его подруга Сесиль оставалась дома и ухаживала за ним, пока он болен. В сущности,

ему вообще не нравилось, что она работает, он предпочел бы, чтобы все ее время и энергия уходили на него, но деньги, которые она зарабатывала, были не лишними. У него не было серьезных сбережений или стабильного заработка. Он часто менял работу из-за конфликтов с работодателями или коллегами.

В возникающих проблемах Робин всегда обвинял других: с такими тупицами и бестолочами просто невозможно работать! Начальниками его на удивление часто становились идиоты, которые не понимали, насколько Робин талантлив. У Робина были грандиозные планы на будущее — он хотел создать собственную фирму, разбогатеть, работая на себя, а не на чужого дядю, и жить припеваючи.

Поначалу Сесиль была очарована Робинем. Он был таким обаятельным и забавным, делал ей комплименты, которых она раньше ни от кого не слышала. Она была довольно осторожной, осмотрительной женщиной, которой недоставало веры в себя. У нее не было большого опыта общения с мужчинами, поэтому для Робина она стала легкой добычей. Он был словно сама надежность и доброта. Однажды вечером он пришел к ней с огромным букетом роз и попросил ее руки, и, хотя она понимала, что еще слишком рано (их отношения длились всего несколько недель), но была так обрадована и потрясена, что не могла не сказать «да».

Она позволила ему переехать к ней, и Робин начал с энтузиазмом планировать свадьбу и свадебное путешествие. Сесиль считала, что им лучше подождать, пока они не встанут на ноги, но это не устраивало Робина. Он обижался и не разговаривал с Сесиль целый день. В конце концов она почувствовала себя виноватой и попросила у него прощения за то, что обидела его и задела его чувства.

Какой-то период их совместная жизнь была счастливой. Сесиль забеременела, и они поженились. Он заказал дорогой тур в качестве свадебного путешествия, это должно было стать для Сесиль сюрпризом. Она и не подозревала, что поездка куплена в кредит. Робину нравилось производить впечатление состоятельного человека и думать, что такой тур ему по карману.

Едва они вернулись из свадебного путешествия, как Робин начал критиковать свою новоиспеченную жену: она недостаточно элегантна, готовит слишком просто. Он приходил в ярость из-за пустяков, например, когда Сесиль забывала купить молоко или позволяла себе взять машину, не спросив его разрешения. В таких случаях он хлопал дверью и пропадал на несколько часов. Возвращаясь, он вел себя как ни в чем не бывало.

Робин часто ездил в город развлекаться и порой приходил домой только на рассвете. Сесиль понимала, что он ей изменяет. Когда она прямо указала на это Робину, он ответил, что удивляться тут нечему, ведь беременность сделала ее совсем непривлекательной.

Сесиль совсем отчаялась. Она впала в депрессию. Боялась всего, что может спровоцировать Робина на насилие. Поэтому она всегда была настороже, всегда в напряжении.

Ее муж продолжал жить так, как хотел. Создавалось впечатление, что он томится, все время находится в ожидании. Когда родился ребенок, Робин поначалу очень радовался. Тем не менее когда малыш плакал по ночам, Робин раздражался и просил Сесиль остановить этот крик. Бывало, она брала коляску, выходила с ребенком на улицу и долго гуляла, чтобы не беспокоить мужа.

Сесиль решила съездить к родителям, которые жили на севере, чтобы передохнуть и подумать. Но Робин не желал об этом слышать. Он считал родителей Сесиль недалекими людьми, которые оказывают на нее дурное влияние. Кроме того, Сесиль должна быть дома и заботиться о собственной семье.

Ему также не нравились визиты подруг жены, и она перестала приглашать в дом кого бы то ни было. Ее донимали следующие за этими визитами допросы — она должна была отчитываться перед Робинем, чем они занимались и о чем говорили.

Периодически Робин мог осыпать Сесиль комплиментами, готовить для нее и предлагать поехать куда-нибудь на выходные. В такие моменты Сесиль испытывала душевный подъем и думала, что ее муж, в сущности, хороший человек. Еще она его жалела, поскольку знала, что его детство было не из легких.

Но через некоторое время все возвращалось на круги своя. Эти отношения ее изматывали, и она серьезно задумалась о разводе. Выяснилось также, что Робин погряз в долгах. Он скрыл это обстоятельство от Сесиль, как и многие другие.

Сесиль помогла коллега. Ее поддержка дала Сесиль силы и мужество на то, чтобы сообщить Робину о своем желании развестись. Робин разъярился, оттолкнул ее к стене и обвинил ее в избалованности и неблагодарности. Он обещал, что без него в жизни Сесиль не будет ничего хорошего, уж он-то об этом позаботится!

После разъезда проблем у Сесиль меньше не стало. Робин настаивал на том, чтобы сын жил у него, но при этом не выполнял оговоренных обязательств. Например, систематически «забывал» забрать мальчика в те дни, когда должен был это делать. Но Сесиль была только рада этому: она заметила, что ее сын становится беспокойным и тревожным всякий раз, когда ему надо ехать к папе.

Робин все также часто ездил в город развлекаться, у него было много женщин. Со временем Сесиль перестала

опасаться того, что он обратится в суд, чтобы забрать ребенка к себе. Он даже не являлся на встречи с посредником⁵. Но в последующие годы Сесиль очень переживала из-за того, что сын так мало общается с отцом, и обвиняла в этом себя.

Описанная ситуация развивалась по классическому сценарию: психопатическая личность (муж) использует психологическое насилие, но если обстановка накаляется, то часто прибегает и к физическому. Для него важно сохранение власти и контроля над женой, и он добивается этого путем угроз и манипуляции. Сесиль постоянно подвергается допросам и перманентной критике. А когда ей плохо, муж не проявляет сочувствия, оставаясь совершенно равнодушным. Он не испытывает угрызений совести из-за того, что по его вине в семье возникают финансовые проблемы. Когда он расстраивается или злится, что происходит довольно часто, он вымещает свои эмоции на Сесиль. Робин обвиняет ее во всех возникающих неприятностях, себя же считает безупречным. С его точки зрения, ему стоило бы даже посочувствовать: ведь приходится иметь дело с такой женщиной, как Сесиль.

Возможно, некоторые сочтут, что у Робина нет психопатии. Он не использует меры физического воздействия постоянно и с точки зрения закона не является преступником. Вероятно, личность Робина не соответствует всем критериям «Контрольного перечня признаков психопатии»⁶ (или коротко — PCL), наиболее полного и «жесткого» на сегодняшний день.

Однако Робин, без сомнения, демонстрирует признаки диссоциативного и антисоциального расстройств личности. Эти диагнозы обычно используются применительно к психопатическим личностям в Скандинавских странах, прежде всего при проведении судебно-психиатрической экспертизы в отношении лица, совершившего насильственное преступление, или рецидивистов.

В любом случае, какую бы диагностическую систему мы ни использовали, очевидно, что Робин — человек, имеющий ярко выраженные психопатические черты, поэтому Сесиль поступила разумно, разорвав с ним отношения. Он плохо обращался и с ней, и с ребенком, не испытывал ни угрызений совести, ни раскаяния, ни желания изменить свое поведение.

Признаки психопатии

Психопат — не значит псих

В действительности слово «психопатия» имеет значение «болезнь души» (psyche — душа, pathos — страдание, болезнь). И достаточно часто психопатию воспринимают как болезнь, но с медицинской точки зрения психопат не является психическим больным. Поэтому неверно называть психопата «психом», сумасшедшим. Психопаты прекрасно знают, что делают, они хитроумны и расчетливы. Напротив, психически больные могут слышать голоса, иметь неадекватное восприятие реальности, страдать галлюцинациями. Такие больные могут совершить убийство, не понимая, что делают, они нуждаются в

психиатрическом лечении.

Важно делать различие между психопатией и помешательством в уголовных делах, от этого во многом зависит выносимый приговор. С точки зрения уголовного права психопаты являются вменяемыми. Поэтому их приговаривают к тюремному заключению, а особо опасные психопаты могут получить пожизненный срок в исправительном учреждении особого режима. Психопатических преступников бессмысленно направлять на лечение к психиатру. Они не признают, что с ними что-то не так, и не желают лечиться.

Врачи, как правило, не могут диагностировать расстройства личности так же, как, скажем, депрессию, ведь едва ли кто-то обратится к врачу с жалобой на то, что он — психопат.

Различные системы классификации и терминология

Для обозначения феномена психопатии могут быть использованы различные термины: акцентуация характера, акцентуированная личность, серьезное расстройство личности, антисоциальное или диссоциативное расстройство личности, недостаточное развитие или стойкое ослабление умственных способностей. В США наибольшее распространение получило понятие «социопат».

Врачи и психологи диагностируют психопатию только в рамках исправительной системы. Они используют различные методы — проводят интервью, опрашивают родственников, ведут наблюдения в условиях тюремного заключения, изучают полицейские протоколы и другие доступные документы, содержащие информацию об объекте исследования. После такого исследования заключенному может, например, быть поставлен диагноз «диссоциативное расстройство личности».

Американская психиатрическая ассоциация (АПА) имеет собственную систему классификации — «Руководство по диагностике и статистике психических расстройств» (DSM — Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders). В DSM используется понятие «антисоциальное расстройство личности», которое во многом сходно с «диссоциативным расстройством личности». Наличие в анамнезе противоправных действий является значимым критерием, так же как и наличие проблем в поведении в возрасте до 15 лет. Поэтому «обыденные психопаты» не всегда вписываются в эту систему классификации.

Третья система — уже упомянутый нами «Контрольный перечень признаков психопатии» (PCL) — разработана канадским психиатром Робертом Хаэром. Это самая «жесткая» система. Изначально она разрабатывалась для применения в исправительных учреждениях, что придает ей некоторую специфичность.

Однако в общем и целом в различных системах классификации описываются одни и те же особенности личности и поведения человека. Был проведен эксперимент, результаты которого показали, что, несмотря на различия в критериях, все три системы во многом выявляют одних и тех же лиц. «Психопатия» как диагноз не имеет четких рамок, поэтому мы говорим о степени ее выраженности. Многие люди, не будучи стопроцентными психопатами, имеют психопатические черты и создают своим близким серьезные

проблемы.

Существует еще один вид расстройства личности — патологический нарциссизм, при котором в человеке доминирует болезненный эгоцентризм. Это расстройство личности не является психопатией, скорее, ее легкой вариацией, но нарциссы, вне зависимости от того, президенты они или секретари, способны доставить массу хлопот и повергнуть окружающих в отчаяние.

Диссоциативное расстройство личности

Согласно международной классификации болезней (МКБ-10), разработанной Всемирной организацией здравоохранения, диагноз «диссоциативное расстройство личности» наиболее близок к понятию «психопатия».

Необходимым условием для постановки этого диагноза является наличие трех из шести нижеследующих признаков, а также их устойчивость во времени. Под каждым пунктом описываются проявления соответствующего признака.

- *Черствость в отношении чувств и эмоций других людей*

Субъект часто демонстрирует холодное безразличие к проблемам и страданиям других людей. Речь идет о неразвитой способности к эмпатии, что является общей типичной чертой психопатических личностей. Субъект может понимать других людей и формировать свое отношение к ним, не принимая во внимание их чувства. Субъект на словах испытывает жалость и демонстрирует сопереживание, если ему это выгодно, однако он лишен истинной способности вживаться в чувства другого. Напротив, проявление эмоций и чувств (к примеру, слез, уныния и отчаяния) может быть расценено субъектом как проявление слабости.

- *Безответственность и пренебрежение социальными нормами, правилами и обязанностями как стойкая личная позиция*

Каждый из нас может ненароком нарушить правила дорожного движения, но психопат на улице, как и везде, живет по своим правилам. Складывается впечатление, что в собственных глазах он обладает преимуществом перед другими. Психопат зачастую ведет себя безответственно, идет ли речь о превышении скорости или же о финансовых вопросах. Он может хитростью вынудить других дать деньги взаймы, может влезать в долги, но при этом жить припеваючи, не обращая внимания ни на растущие долговые счета, ни на обязательства перед другими людьми. Безответственность также проявляется в том, что на психопата нельзя положиться — он не соблюдает договоренностей, скажем, касающихся общения с ребенком. Психопат часто нарушает общепринятые нормы поведения, к примеру, унижает своих близких в присутствии посторонних людей.

- *Неспособность поддерживать продолжительные близкие отношения*

Потребность в острых ощущениях и новых впечатлениях в сочетании с отсутствием эмпатии мешает психопату сохранять продолжительные близкие отношения. Способность к общению у психопатов нарушена, и поэтому многие психопаты

сталкиваются с проблемами в установлении глубокой и обязывающей эмоциональной связи. Дружба с психопатом скоротечна или поверхностна. Многие психопаты могут производить впечатление социально активных и обаятельных людей; ухаживая за потенциальным партнером, они проявляют напористость и внимание. Они также с легкостью заводят новые знакомства и отношения, но испытывают трудности в их сохранении. Неверность типична для психопатов, некоторые из них просто оставляют партнера или семью. При этом они обычно отказываются давать развод или расходиться, поскольку это означает потерю власти и контроля над партнером, а также утрату авторитета.

- *Слабо развитая способность переносить фрустрацию и низкий порог проявления агрессии*

Психопатические личности плохо переносят критику, противодействие и поражение. Они обычно идут в контрнаступление, устраивают скандалы, угрожают, а порой прибегают к физическому насилию. Какой-нибудь пустяк может привести их в ярость, они начинают обвинять окружающих и выражать свое «разочарование», если кто-то посмел с ними не согласиться. Психопаты бывают придирчивыми и, как правило, плохо контролируют свои импульсивные реакции и взрывы агрессии. Они мучают тех, кто находится в более слабой позиции по отношению к ним, но могут подчиняться тому, кого считают сильнее себя, если видят в этом выгоду.

- *Неспособность испытывать чувство вины и извлекать пользу из жизненного опыта (особенно из полученного наказания)*

Отсутствие угрызений совести и чувства вины типично для психопатов, как бы они себя ни вели и что бы ни делали. Это связано с недоразвитой способностью к сопереживанию. Психопаты обычно не чувствуют ни вины, ни раскаяния, даже если причиняют другим боль и доставляют массу проблем. Поведение психопатов на скамье подсудимых ярко это иллюстрирует. Способность учиться на собственном опыте, делать выводы из понесенного наказания не является сильной стороной психопатов. Те из них, кто попадает в тюрьму, с большой вероятностью вновь нарушают закон после выхода на свободу.

- *Склонность осуждать других и оправдывать собственное поведение, порождающее проблемы для окружающих*

Если что-то пошло не так — виноваты окружающие. Психопатическая личность обычно не берет на себя ответственности за случившееся (даже если очевидно, что ответственность лежит на ней), возлагая вину на других. Если же психопата поймать с поличным, он просто скорректирует благовидное объяснение своего поведения в соответствии с текущими обстоятельствами. Лживость — обычное качество психопата, порой кажется, что он и сам верит в собственные измышления, легко сочиняет невероятные оправдания. Психопаты мастерски умеют возвращать в окружающих чувство вины, прикидываясь жертвой, нуждающейся в сострадании.

Контрольный перечень признаков психопатии

«**Психопаты** — это социальные хищники, которые очаровывают, используют в собственных целях людей и безжалостно пробивают себе дорогу, оставляя за собой широкий след из разбитых сердец, несбывшихся надежд и пустых кошельков. Начисто лишённые совести и сочувствия, они берут, что хотят, и делают, что им нравится, нарушая при этом общественные нормы и правила без малейшего чувства вины или сожаления»⁷.

Так описывает психопатов именитый канадский психиатр Роберт Д. Хаэр в своей книге «Лишённые совести. Пугающий мир психопатов». Много лет он в качестве судебного психиатра занимался исследованиями психопатов. Хаэр, автор двух бестселлеров и множества научных публикаций, разработал известный «Контрольный перечень признаков психопатии», который специалисты считают эталонным инструментом для диагностики психопатии. Это перечень особенностей и характерных черт, типичных для психопатических личностей, и сегодня он широко используется для оценки наличия и выраженности психопатии во всем мире.

Контрольный перечень признаков психопатии

- Поверхностный шарм, неглубокое обаяние.
- Эгоцентризм, убежденность в собственном величии и необыкновенной значимости.
- Потребность в постоянном психическом возбуждении.
- Патологическая лживость и склонность к мошенничеству.
- Коварство. Склонность к манипуляциям.
- Отсутствие чувства вины и сожаления.
- Эмоциональная поверхностность.
- Черствость, отсутствие эмпатии.
- Паразитический образ жизни.
- Вспыльчивость (слабо контролируемые вспышки гнева).
- Сексуальная распущенность.
- Проблемы поведения в возрасте до 12 лет.
- Неспособность к реалистичному долгосрочному планированию.
- Импульсивность.
- Безответственная родительская позиция.
- Неоднократное вступление в брак, частая смена партнеров.
- Подростковые правонарушения в возрасте до 15 лет.
- Нарушения во время испытательного срока или освобождения.
- Безответственность в отношении к собственным действиям и поступкам.
- Наличие в анамнезе нескольких позиций из десяти нижеперечисленных: взлом, ограбление, употребление наркотиков, лишение свободы, покушение (убийство), незаконное хранение оружия, сексуальное насилие, преступная халатность, мошенничество, побег из мест лишения свободы.

Подсчет производится следующим образом:

наличие признака = 2 балла;

вероятное наличие признака = 1 балл;
отсутствие признака = 0 баллов.

Баллы по каждому признаку суммируются. Установленные Хаэром границы таковы: заключение «психопатия» возможно, если общее количество баллов равно 30 и выше. Максимально можно набрать 40 баллов. Это значит, что необходимо иметь очень большое число совпадений по признакам, чтобы говорить о психопатии. Некоторые специалисты считают, что если общее количество баллов не достигает 30, а, скажем, превышает 20, то речь идет о наличии легкой формы психопатии или психопатических черт. Однако этот подход не имеет официального применения.

Внимание!

Мы подчеркиваем, что подобные PCL-опросники и методы обработки данных не предназначены для повсеместного использования. Они разработаны для применения психиатрами в тюрьмах. Неспециалисты могут неверно определять наличие или отсутствие соответствия по какому-либо признаку. Скажем, если человек вспыльчив или скандалит с вами, то это не означает, что он психопат. Необходимо наличие нескольких подтверждающих факторов. Кроме того, психопаты способны мастерски маскироваться сияющим фасадом. Конечно, о человеке, живущем с вами бок о бок, вы знаете многое. Например, что он постоянно лжет или безответственно ведет себя по отношению к детям. Важно, что для утверждения признака психопатии недостаточно его разовых проявлений — необходимо, чтобы поведение человека не менялось на протяжении года и более.

Однако перечень, подобный PCL, помогает разобраться в сущности самого понятия «психопатия». Тем, кто подвергается негативному воздействию, жертвам, важно понимать основы и признаки расстройства личности, хотя бы для того, чтобы уяснить, что изменений в поведении «обидчика» не будет.

Нет никакого смысла тестировать свою вторую половину и объявлять о том, что она или он является психопатом. Почти гарантированно они будут это отрицать. Это заложено в самой сути явления. В зале суда апеллировать к тому, что противоположная сторона — психопатическая личность, едва ли поможет, лучше рассказать о поступках и словах этого человека. Таким образом, нужно быть осторожным в употреблении диагнозов и не использовать их в качестве бранных слов. Однако нам по опыту известно, что знания о расстройствах личности и понимание того, что именно не так с человеком, который причиняет страдания, могут иметь решающее значение для жертв.

Психопатия среди женщин и мужчин

Как много среди нас психопатов? Как много среди психопатов женщин и мужчин? На эти вопросы не так просто дать ответы, поскольку все зависит от конкретного определения. Мы опираемся на исследования, которые используются в медицине. Большая часть этих исследований проведена на мужчинах, и диагностические методы заточены под мужские

«СИМПТОМЫ».

По данным масштабных исследований населения, проводившихся в 1980-е годы в США, у 5% мужчин и 1% женщин была выявлена психопатия. На большее количество психопатов среди мужчин, чем среди женщин, указывают также результаты исследований поведения преступников. Тем не менее многие ученые и специалисты утверждают, что психопатия в равной степени распространена среди женщин и мужчин, но в поведении женщин она проявляется иначе.

Шведский доктор медицинских наук Сюзанна Странд считает, что женскую психопатию выявить непросто. Общим для обоих полов является отсутствие сострадания и чувства вины, склонность к манипуляциям, безответственность и вспыльчивость. Однако поведение женщин-психопатов отличается от поведения мужчин. Мужчины в большей степени демонстрируют признаки социальной девиации и ориентированы на действие, тогда как женщины используют для достижения власти и доминирования иные способы: они занимаются травлей, распространяют сплетни и плетут интриги. Странд считает, что женщины также в меньшей степени склонны прибегать к физическому насилию, чем мужчины. Эту точку зрения подтверждает статистика преступности, согласно которой существует значительный перевес в количестве преступников-мужчин⁸. По мнению Странд, методы, используемые для диагностики психопатов, рассчитаны на мужчин, поэтому они выявляют психопатию лишь у небольшого количества женщин. «Психопатические» девушки не воруют машины, как могли бы поступить «психопатические» юноши. Однако женщины проявляют антисоциальные наклонности по-другому, практикуя психологическое насилие, лживость и коварство. То есть мужская и женская психопатии на практике выражаются по-разному, в соответствии с их гендерной идентификацией.

Странд проводила исследования заключенных-женщин в шведских тюрьмах. Она сделала следующий вывод: масштабы женской психопатии недооцениваются. На практике это может привести к тому, что женщины, входящие в группу риска по рецидивам, не будут браться властями на заметку.

О недооценке масштабов женской психопатии говорит также наш многолетний опыт работы с жертвами. Это может объясняться тем, что женская психопатия проявляется неявно, в домашней обстановке, и скорее происходит в формате психологического, а не физического насилия.

Немало взрослых людей могут поведать о холодных матерях, которые никогда не давали им признания и не дарили любви. Многие из этих матерей также практиковали в отношении своих детей физическое насилие различной степени жестокости. Однако постоянное подавление личности ребенка и убежденность матери, что ее ребенок «недостаточно хорош» или «недостаточно талантлив», наносят самооценке маленького человека больший вред, нежели изредка отвешенная оплеуха.

Такие негативные описания не соответствуют часто распространяемому «мифу о доброй матери». Ведь, без сомнения, матери могут быть опасными для здоровья, что подтверждает история Сольвейг, изложенная в главе 1. Ничто также не указывает на то,

что руководители-женщины в меньшей степени склонны к психопатическому поведению, чем боссы-мужчины, и опыт взаимодействия Элизабет с ее властолюбивой начальницей Анной-Лизой не является уникальным.

Психопатические черты

2,5–3% населения являются психопатами, но есть еще люди, имеющие психопатические черты. Например, те, у кого диагностировано нарциссическое расстройство личности. Норвежский судебный психиатр Ханс Якоб Станг считает, что около 10% населения имеют психопатические черты². Он также придерживается мнения, что психопатические черты в равной степени присущи женщинам и мужчинам. Мужчины чаще попадают в поле зрения специалистов, поскольку в большей мере склонны к употреблению алкоголя и совершению противоправных действий, пишет Станг, поэтому и психопатия среди них диагностируется чаще.

Нарциссизм — сущность психопатии

Нарцисс, человек с исключительной самовлюбленностью, сродни психопату. Болезненный эгоцентризм или патологический нарциссизм, как это называют специалисты, является неотъемлемой частью психопатии. Нарцисс интересуется только собой и говорит только о себе. Другие представляют интерес для нарцисса, если удовлетворяют его потребность в преклонении или если общение с ними может принести нарциссу выгоду. Однако не все болезненные эгоцентристы являются психопатами. Например, нарцисс может испытывать стыд, на что совершенно не способен психопат. Нарцисс ведет себя мягче, чем психопат, однако может быть высокомерным и говорить с окружающими неуважительно.

Такие люди чувствуют свое превосходство над другими. Идея собственной исключительности и грандиозности является важной составляющей личности нарцисса. Он способен достичь высокого положения, добиться успеха и преклонения, но отсутствие теплоты и внимания к окружающим может привести к тому, что коллеги или близкие отвернутся от него. Тогда нарцисс способен озлобиться и ожесточиться.

«Если устройство личности нарцисса не причиняет страданий ему самому, то, как правило, оно негативно сказывается на окружающих. Люди с таким расстройством личности редко обращаются за помощью, но в ней часто нуждаются их супруги и дети», — пишет профессор психологии Свенн Тургерсен в своей книге «Личность и расстройства личности».

Соавтор книги «Очаровательный тиран», психиатр Альф А. Даль, говорит о схожести структуры личностей психопата и нарцисса, описывая их как два соседних района города, носящего название Нарциссизм.

Поскольку нарциссизм, так же как и психопатия, полностью не проходит, а лишь притупляется с годами в самых неистовых своих проявлениях, важно понимать характер этого расстройства. Другими словами, мы не можем рассчитывать на то, что

самовлюбленный начальник, который всю профессиональную жизнь требовал слепого поклонения и преданности и не терпел возражений, когда-нибудь изменится.

Нарциссическое расстройство личности

Это расстройство личности определяется в классификации DSM-IV¹⁰ следующим образом.

Устойчивая склонность к идее собственного величия и грандиозности (воплощающаяся в фантазиях или поведении), потребность в преклонении и отсутствие эмпатии. Впервые проявляются в период взросления и обнаруживают себя в различных областях жизни. Соответствуют как минимум пяти из нижеследующих критериев:

1. Грандиозное представление о собственной значимости (например, преувеличенная оценка своих достижений и способностей, ожидание от окружающих лучшего отношения к себе, чем к другим, без объективных на то оснований).
2. Одержимость фантазиями о беспримерном успехе, власти, блеске, красоте или идеальной любви.
3. Убежденность в «избранности» и уникальности собственной личности, которую могут понять и принять только избранные или люди, занимающие высокое положение в обществе.
4. Потребность в преувеличенном восхищении.
5. Убежденность в праве на особое обхождение, например, неадекватные ожидания необычайной благосклонности от окружающих.
6. Потребительская позиция в межличностных отношениях, например, общение с целью получения собственной выгоды.
7. Отсутствие эмпатии, нежелание признавать чувства и потребности других людей или идентифицировать себя с ними.
8. Зависть по отношению к другим, а также убежденность в том, что собственная уникальная личность вызывает зависть в других.
9. Проявления высокомерия, заносчивости в поведении или отношениях.

(Это расстройство личности не включено в международную классификацию болезней — МКБ-10, оно описано только в американском варианте DSM-IV.)

Потенциальный домашний тиран

Мы рассмотрим также садистическое расстройство личности, хотя этот диагноз и не был включен в международную классификацию. (Он не имеет официального применения, но был предложен для внесения в качестве возможного диагноза.) Поведение многих таких психопатов также соответствует критериям диссоциативного расстройства личности.

Людей с садистическим расстройством личности норвежский психиатр Свенн Тургерсен¹¹ считает потенциальными домашними тиранами. Большая часть таких людей — самые обычные члены общества, выполняющие самые обычные общественные функции. Свою жестокость они проявляют дома, в четырех стенах. Без сомнения, их можно считать психопатами.

Женщины также могут иметь садистическое расстройство личности. Известны случаи издевательств женщины-директора над детьми в детском доме. Однако почти всегда этот диагноз ставится мужчинам по причине специфичности критериев и с учетом физического превосходства мужчин и их склонности к физическому насилию.

Садистическое расстройство личности

Устойчивая склонность к жестокому, агрессивному поведению, имеющему целью унижение другого; впервые проявляется в период взросления и соответствует как минимум четырем из следующих критериев:

- Использование физического насилия с целью добиться доминирования в отношениях.
- Публичное унижение другого.
- Необычайно суровое обращение с зависимым другим, например с ребенком, учащимся, заключенным, пациентом.
- Получение удовольствия и появление чувства радости при виде нравственных или физических мук других людей или животных.
- Ложь с целью причинить вред или боль.
- Запугивание или тирания других людей с целью заставить их совершить определенные действия.
- Ограничение свободы близких людей. (Например, не позволять жене выходить из дома без сопровождения или ограничивать нормальную социальную жизнь дочери-подростка.)
- Воодушевление, вызываемое темами «насилие», «оружие», «война», «разрушения и пытки».

Психопаты среди преступников

Ежедневно мы узнаем из СМИ о серийных убийцах, насильниках, грабителях, мошенниках, аферистах, взяточниках, нечистых на руку брокерах и лишенных лицензии адвокатах; педофилах, лидерах сект, наркобаронах, организующих преступные группировки, и террористах.

Мы слышим о них, когда они попадают. Их подозревают, их преступления расследуют, их отдают под суд и выносят обвинение. Психопаты, покотившиеся по наклонной плоскости, порой имеют впечатляющий послужной список. Согласно данным Роберта Хаэра, более 50% тяжких преступлений совершаются психопатами. Результаты его исследований свидетельствуют, что около 20% заключенных обоих полов являются психопатами.

Эти данные согласуются с результатами, полученными в Норвегии профессором судебной психологии Кирстен Рассмуссен: 15–25% заключенных в норвежских тюрьмах также являются психопатами.

Насильники

Изнасилование — форма насилия, типичная для психопата, хладнокровная и эгоистичная. Одни насильники — это лица с явными нарушениями и различными психическими заболеваниями. Другие являются порождениями культурных и социальных установок, низводящих женщину до безответного сексуального объекта.

Результаты исследований Хаэра говорят о том, что около половины всех серийных изнасилований совершены психопатами. Но многие исследователи считают, что процент таких изнасилований еще выше. По всей видимости, большинство изнасилований с нападением на женщин в темное время суток совершено психопатами.

Изнасилование может являться несдерживаемым проявлением бурного сексуального влечения и фантазий или способом утоления жажды власти и контроля.

По мнению Хаэра, в актах насилия психопата прослеживаются расчет и хладнокровие, складывается впечатление, что для них это просто «дело». По сравнению с другими преступниками психопаты совершают в два раза больше насильственных и агрессивных действий как в тюрьме, так и на воле.

Сдерживающие механизмы у психопатов развиты очень слабо, табу на причинение физического вреда другому отсутствует. Насилие или угрозы становятся полезными средствами, которые пускаются в ход, когда психопат расстроен или зол. Насилие применяется для удовлетворения потребностей (секс или деньги) и для достижения желаемой цели. Насилие помогает утолить жажду власти и стремление все контролировать.

Бывшие: угроза убийством

Многие супруги, просившие о разводе жен и мужей, имеющих психопатические черты, сталкивались с тем, что это решение провоцирует в их вторых половинах беспримерную злобу и мстительность. В совместной жизни муж мог не проявлять внимания и заботы, скандалить и пенять, какая бесполезная у него жена, но он категорически восстает против развода — ему нужно сохранить власть и контроль. Для него важен фасад счастливого брака, ведь если он рухнет — социопат теряет не только авторитет, но и лицо. В этой борьбе используются угрозы, принуждение и насилие.

Каждый год множество людей погибают от рук своих бывших — супругов, сожителей, возлюбленных. Как правило, этому предшествует период физической или психологической тирании. Также довольно обычно, что соседи описывают убийцу как приятного, любезного человека и не могут поверить в то, что он способен на такое. Постепенно может выясниться, что семейная жизнь была далеко не безмятежной. Убийцу могли обвинять в угрозах и насилии, он мог иметь запрет на посещения ребенка. Как правило, у убийцы также обнаруживаются проблемы на работе.

Когда случается подобное, полицию критикуют за то, что крик женщины о помощи в нужное время не был услышан. Ревнивые, агрессивные бывшие мужья и возлюбленные раз за разом демонстрируют, что способны исполнить свои угрозы. Под давлением

политиков полиция пересмотрела свое отношение к насилию в семье — было создано отдельное подразделение, занимающееся делами, которые раньше пренебрежительно именовали «бытовухой».

Успешность защищает психопата от разоблачения

Многие считают, что психопаты наделены особым умом и хитростью. Однако они, как и все остальные, бывают одарены в большей или меньшей степени. Становится психопат преступником или нет, зависит, скорее, от его интеллекта и социальной среды.

Психиатр Ханс Якоб Станг пишет: «Психопатия принимает различные формы, все зависит от социальных предпосылок. Именно они "отвечают" за то, что одни психопаты ступают на преступный путь, а другие более или менее благополучно налаживают свою жизнь или достигают высокого положения в обществе, демонстрируя недюжинный запас прочности» (Artikkel i Nasjonalforeningen for Folkehelsen, 2003).

Профессор психологии Свенн Тургерсен считает, что развитие антисоциальной личности зависит от среды воспитания и врожденных способностей. Если среда неблагоприятна, то наиболее вероятно попадание в преступный мир. Но если личность обладает высоким интеллектом и имеет возможности для получения хорошего образования, то криминального будущего можно избежать. Однако даже законопослушное поведение психопата будет отличаться эгоистичностью и жесткостью, эмоциональной холодностью и черствостью, импульсивностью и безответственностью, раздражительностью и агрессивностью. Все это может быть скрыто от окружающих под личиной обаяния и быть видимым только для глаз самых близких людей. Тем не менее рано или поздно наступает момент, когда коллеги, а возможно, даже и соседи, обнаруживают существующие проблемы.

Таких «успешных» обыденных психопатов изобличить непросто. Они заботятся о том, какое впечатление производят на окружающих — как правило, те видят перед собой дружную обеспеченную семью, в которой нет ничего примечательного. Соседи могут считать обыденных психопатов отзывчивыми и любезными. Эгоизм психопата и его потребность постоянно попрекать и критиковать замечают прежде всего те, кто живет с ним бок о бок. Именно они на себе чувствуют, что значит иметь дело с безупречным человеком, который никогда ни в чем не виноват и не несет никакой ответственности, а напротив — всячески демонстрирует, что сам является жертвой окружающих.

С людьми, имеющими психопатические черты, тяжело жить бок о бок еще и потому, что они жестоки и коварны. У них бывают светлые периоды, которые вводят жертв в заблуждение и заставляют поверить в то, что человек изменился в лучшую сторону. Однако это не так. Эти периоды являются не более чем перерывом между ударами: таким людям просто необходимо кого-то терроризировать, чтобы чувствовать себя хорошо. Если партнер больше не выдерживает, они находят себе новую жертву.

Успешные психопаты зачастую нарушают закон

Если проверить подноготную обыденного психопата, то, скорее всего, выяснится, что он совершал правонарушения, например, подделывал счета или уходил от налогов. Крупных нарушений, на которых можно погореть, они, как правило, не совершают или очень тщательно их скрывают.

Как пишет профессор Роберт Хаэр: «Они хорошо справляются с профессиональными обязанностями, не нарушая закон и не попадая в руки правосудия. Из них получаются успешные адвокаты, врачи, стражи порядка, артисты. Эти люди так же эгоцентричны, бездушны и склонны к манипулированию, как и любой из оказавшихся за решеткой психопатов, но образованность, социальный статус и благоприятные обстоятельства позволяют им поддерживать внешнее впечатление нормальности и получать желаемое относительно безнаказанно»¹².

Однако существует немало примеров того, как, к примеру, психопатических топ-менеджеров подводит убежденность в превосходстве над другими людьми и уверенность в том, что они могут себе позволить все что угодно. Придирчивый ревизор или соответствующие органы могут раскрыть финансовые нарушения, а подчиненные — сообщить о злоупотреблении полномочиями.

Страдают ли сами психопаты?

Трудно сказать. Иногда жертвы обманывают самих себя, считая, что психопату больно, особенно если тот разыгрывает роль раскаявшегося грешника. По всей вероятности, они страдают, когда не добиваются своего, — вот тогда их огорчение и ярость вполне искренни. Затем их настроение внезапно меняется и они ведут себя так, как если бы ничего не произошло.

Люди, имеющие психопатические черты, могут также страдать от сильного ощущения внутренней пустоты, это связано с их эмоциональной черствостью. Это ощущение пустоты может быть заглушено действиями и поступками, дающими сильный эмоциональный заряд. Поэтому психопаты ищут острых ощущений, а обычная спокойная жизнь навеивает на них тоску и вызывает беспокойство.

Такие люди также порой склонны к паранойе — они воображают, что кто-то их преследует или плетет против них интриги. Поэтому нервозность и недовольство — их вечные спутники. Таким образом, правильнее было бы сказать, что «они не особенно счастливы», чем «они страдают».

Порой психопаты совершают самоубийства. То, что страдание толкает их на это, вовсе не очевидно. По мнению Турггерсена, причиной самоубийства может стать озлобленность, недовольство жизнью вообще, а иногда — желание наказать других, сделать их несчастными, заставить партнера или семью чувствовать вину. Психопаты не могут выносить фрустрации и разочарования, и когда их разоблачают, когда мир восстает против них, они теряют интерес к жизни.

Проходит ли это?

Бытует мнение, что психопатия с возрастом ослабевает: психопатические черты с годами становятся менее выраженными, а личность более «мягкой». Такое случается, но большинство родственников (жертв агрессоров), с которыми мы работали, утверждают, что этого не происходит.

«Мой отец с возрастом перестал рукоприкладствовать, однако начал бить словами», — рассказывала одна женщина. Другая в свою очередь констатировала, что ее мать до самой смерти не утратила способностей манипулировать, критиковать и возвращать в окружающих чувство вины.

Поэтому не стоит советовать супругу или супруге потерпеть, пока их половина смягчится с возрастом. Энергия и возможность претворять свои наклонности в действия с годами, возможно, и уменьшаются, однако основополагающие особенности личности, по всей видимости, остаются неизменными. Если вы живете с таким человеком, не следует уповать на то, что в старости вам с ним будет проще.

Насилие передается из поколения в поколение

Хотя насилие в семье в разных странах мира подчас обусловлено особенностями культуры конкретного социума, оно также является психологически феноменом, результатом пренебрежения родительскими обязанностями, побочным эффектом распада семей, следствием не сформированной в детском возрасте устойчивой привязанности. Опыт организации «Альтернатива насилию» (Alternativ til vold) и данные другого исследования ситуаций, связанных с насилием, указывают, к примеру, на то, что 60–80% мужчин, практикующих насилие, выросли в семьях, в которых отцы имели точно такие же проблемы. Соответствующие исследования не проводились среди женщин, практикующих насилие, но есть основания полагать, что и они выросли в семьях, где им не хватало заботы и любви.

Склонность к насилию также может быть обусловлена наследственностью. Многие исследования подтверждают наличие соответствующей генетической предрасположенности. Как наследственность, так и среда — нейробиологические, психологические и социальные предпосылки — оказывают влияние на развитие психопатии. Взаимодействие определенных факторов может повысить риск ее возникновения (Dahl og Dalsegg, Sjarmør og tyrann, 2000).

Некоторые дети обоих полов имеют поведенческие проблемы, которые перерастают в серьезные расстройства личности. Это может быть обусловлено сочетанием наследственной предрасположенности и нездоровой среды воспитания. И хотя все эти обстоятельства могут объяснить, почему человек имеет антисоциальные наклонности, становится агрессором, они в то же время ни в коей мере не оправдывают использование насилия.

Можно ли вылечить психопатию?

Лечить того, кто считает себя безупречным, нелегко. Люди, имеющие психопатические

черты, не признают собственные слабости и наклонности и, что бы ни случилось, всегда возлагают вину на других. Они не заинтересованы в лечении, у них отсутствует для этого мотивация, а вот их *жертвы*, напротив, часто становятся пациентами психологов и психиатров.

Обыденные психопаты порой соглашаются на семейное консультирование или что-нибудь подобное, но и тогда, как правило, ищут в этом собственную выгоду и не пытаются разрешить конфликтную ситуацию.

Научных подтверждений того, что лечение таких серьезных расстройств личности проходит успешно, не существует. Тем не менее есть позитивный опыт обучения антисоциальной молодежи приемлемым формам *поведения*, благодаря которым они становятся менее конфликтными. Однако пытаться лечить психопата с целью развить в нем эмпатию и способность к заботе бесполезно.

В ЛОВУШКЕ

«Это все равно что попасть в западню — ты бьешься и не можешь выбраться», — так описывают свои ощущения люди, связанные с психопатической личностью. Обыденные психопаты мастерски нащупывают ваши болевые точки, слабости, играют на чувстве вины. Они могут жаловаться, угрожать, оскорблять, а в худшем случае — использовать физическое воздействие для того, чтобы удерживать своих жертв.

«Мой муж работал в торговом флоте и не бывал дома месяцами. Однажды его судно вошло в наш городской порт на несколько часов, чтобы принять груз, и он захотел со мной встретиться. Дети радовались тому, что увидят отца, осмотрят корабль, и мы отправились в порт. Однако когда мы приехали, он попросил меня отвезти детей к подруге, потому что ему нужен был секс. Я попыталась ему объяснить, что дети очень хотели подняться на борт. Но ему было все равно, я должна была сделать так, как он сказал. Вопреки его желанию я и дети просто поехали домой. Корабль покинул порт, все шло своим чередом.

Через 14 дней он списался с судна и вернулся домой с венерическим заболеванием. Он кричал, что это моя вина, ведь я отказала ему в том, на что он имеет полное право. Я чувствовала угрызения совести и думала: "Как я могла так ужасно обойтись с собственным мужем?" Наш брак изобиловал ситуациями, в которых я чувствовала свою вину за то, что совместная жизнь не ладится».

Это рассказала Сигрид, которая развелась, прожив с мужем более 30 лет. Сейчас ей кажется невозможным, что ей в голову могла прийти подобная мысль, что она могла мириться с тем, что ее бьют или наказывают за поступки, которые приходились мужу не по душе. Но чувство собственного бессилия, низкая самооценка и финансовая зависимость крепко удерживали ее в роли жертвы. *(История Сигрид описана выше.)*

Понятие «жертвы»

Вы становитесь жертвой, если подвергаетесь физическому или психологическому насилию в такой степени, что утрачиваете решимость и способность действовать. Если вы чувствуете бессилие и беспомощность, ощущаете, что не можете изменить создающуюся ситуацию и прочно увязли в нездоровых отношениях, то вы — жертва.

По этой причине позиция жертвы часто ассоциируется со слабостью. Но посмотрим на это иначе — тот, кто выдерживает разрушительные отношения, подвергаясь жестокому

обращению длительное время, обладает силой. Многие жертвы демонстрируют невероятную выдержку и душевную стойкость — работают и занимаются воспитанием детей, несмотря на все негативные условия, в которых им приходится жить. Виктимология (учение о жертве) возникла в США после Второй мировой войны. В рамках этого научного направления изучаются причины, приводящие к тому, что человек становится жертвой, анализируется сам процесс виктимизации и его последствия, а также формулируются права жертвы. В Норвегии виктимология входит в обязательную программу обучения по специальности «криминология».

Выслушать жертву

Если мы хотим разобраться в том, какое воздействие на человека оказывает физическое и психологическое насилие, необходимо быть готовым выслушать того, кто испытал его на себе. Мы должны пропустить через себя чувства, переживания и мысли жертв. Их потребность быть услышанными, понятыми и принятыми очень велика. Мы можем по-разному относиться к иррациональным реакциям и чувствам жертв, но надо понимать, что причина этой иррациональности — в их травматическом опыте.

Жертвы рассказывают о своем непрестом положении, о сложных ситуациях, многие из них годами живут в отношениях, при которых они подвергаются унижениям и тотальному контролю. Такое может происходить не только в личных отношениях, но и на рабочем месте.

Жертвам угрожают тем, что они больше не смогут чувствовать себя в безопасности, потеряют здоровье — физическое или психическое, никогда не устроятся на работу. Жертвы смотрят в ледяные глаза агрессора и цепенеют при вспышках его безжалостной холодной ярости. Многие жертвы боятся быть раздавленными психологически, а некоторые — быть убитыми.

Мы должны понимать, что агрессоры, о которых рассказывают жертвы, смотрят на происходящее совершенно иначе. Они оправдывают себя полностью, перекладывая всю вину и ответственность за конфликт или собственные проступки на жертву.

Необходимо также обладать некоторыми знаниями о личностных и поведенческих особенностях людей, имеющих психопатические черты. Мы должны помнить, что агрессор подобен двуликому Янусу и порой только жертва видит темную сторону его натуры. Все остальные могут быть знакомы только с его благообразной личиной. Нам может казаться, что человек, о котором идет речь, приветлив и доброжелателен. Мы не выслушивали от него оскорблений, не становились жертвами морального или физического насилия с его стороны, не были свидетелями совершаемых им дурных поступков, поэтому нам сложно представить, что он способен на что-то плохое. Однако люди, имеющие выраженные психопатические черты, ведут себя безжалостно, когда что-то встает на их пути к цели или жертва поступает вразрез с их требованиями.

Слова и поступки, причиняющие вред другому человеку, можно назвать злом. Зло — табуированная тема, его как будто нет. Возможно, оно существует во времени или пространстве где-то вдали от нас. Мы не хотим видеть зло, мы отворачиваемся от него или не признаем, называя его как-то иначе. Жертвам психопатов, к примеру, часто приходится слышать: «Он это не со зла. В сущности, он — неплохой человек».

Также обычным делом является переключение внимания с дурных поступков агрессора на поведение жертвы. Сколько раз мы слышали это: «жертва вела себя провокационно, глупо, поэтому вина частично лежит на ней», «жертва преувеличивает проблемы» и т.д. Человек, подвергающийся грубому насилию, психологическому или физическому, сталкиваясь с такой реакцией окружающих, воспринимает ее как новое посягательство на свои жизнь и свободу.

Зло, к сожалению, живет среди нас, и мы должны быть готовы признать его существование.

Писатель Ю Несбё в одном из интервью высказал довольно меткое суждение: «Об обществе судят по его отношению к слабым, а наша нравственность проявляется в том, как мы ведем себя, столкнувшись со злом» (*Vymisjonens blad*, 2005).

Зачастую те, на кого направлено зло, этого не понимают. Они верят в то, что действия агрессора продиктованы любовью. Но тот, кто злонамерен, не проявляет любовь, доброту и уважение. Напротив — зло разрушительно и ядовито. Любовь — это благо, она возвышает и поддерживает человека, в любви человека принимают, ценят и уважают его право на собственный выбор. Таким образом, вслушиваясь в историю жертвы, важно осознавать, что есть зло, а что — любовь.

Необходимо помнить, что не бывает «абсолютных злодеев», однако поступки людей могут быть продиктованы злобой. Зло может заключаться в лишении жертвы жизни — физической или психической. Оно топчет достоинство, крадет радость жизни, отравляя ее. Самооценка и самоуважение жертвы оказываются подорванными. Этот эффект достигается путем фокусирования внимания на слабостях, болевых точках жертвы. Если в словах агрессора содержится намек на правду, легко можно почувствовать себя задетым, виноватым и пристыженным. Так агрессор и добивается своего — жертва попадает в ловушку.

Попадая в ловушку

Когда даруют не любовь

У ребенка есть ряд основополагающих потребностей, физических и психологических, удовлетворение которых полностью зависит от родителей. Ребенку нужны внимание и забота, принятие его как личности, ощущение безопасности, помощь и поддержка в развитии. Обычно дети получают все это «даром», как и безусловную родительскую любовь. Если же ребенок не получает такого дара, то начинает за него бороться, стремясь добиться желаемого внимания. Это может привести к тому, что ребенок до конца жизни не вырвется из нездоровых отношений с одним или обоими родителями.

В начале знакомства или на первой стадии отношений люди, имеющие выраженные психопатические черты, умеют произвести впечатление, могут быть обаятельными и интересными. Они ловко жонглируют словами, подчеркивая значимость и достоинства другого. Тот, кто не привык слышать о себе много хорошего, бывает польщен, испытывает радость и даже некоторую эйфорию, видит в этом проявление любви и доброты, благодарит судьбу за такой подарок.

Личность, имеющая психопатические черты, легко обнаруживает те области, в которых жертва уязвима, угадывает потребности, не нашедшие удовлетворения, например чувство одиночества, ощущение собственной «инаковости», никчемности, любовную тоску или желание создать семью. Как правило, жертвы в период завязывания отношений рассказывают многое о себе и своей жизни. Они верят, что встретили того, с кем можно поговорить, разделить свои мысли и чувства, того, кто избавит их от одиночества и окружит заботой. Это бесценный подарок.

Для некоторых жертв такой дар связан с материальными благами или с профессиональной деятельностью. Они могут хорошо справляться со своими обязанностями, быть сильными, но в то же время у них есть неудовлетворенные потребности, которые легко распознаются властолюбцами с хорошим психологическим чутьем. Другие жертвы получают дар в виде приятных комплиментов, внимания, которого им не оказывали никогда прежде. Как будто психопат знает, как проникнуть за «ограду» жертвы, преподнося ей в дар троянского коня.

Посягательства начинаются

Постепенно выясняется, что «дар» преподносится на определенных условиях: «Мне нужна власть над тобой. Тебе надо подчиниться моей воле, дать мне возможность использовать тебя так, как я сочту нужным». Эти условия редко высказываются напрямую, но проступают исподволь. Спустя некоторое время, через неделю или через год, поощрения начинают чередоваться с оскорблениями, которые используются тогда, когда жертва отступает от условий принятия дара.

Очень многие жертвы испытывают такую сильную признательность, что не воспринимают посягательства всерьез. Осознанно или неосознанно они решают их не замечать. Впоследствии жертвы часто говорят о том, что чувствовали неладное, но пренебрегли предостерегающими сигналами. Поощрение, капля позитивного внимания доставляет жертвам радость. Поэтому они молчат, не пытаются остановить посягательства, а если протестуют, то их возражения игнорируются. Некоторые не готовы платить такую цену и дистанцируются. Агрессор не может с этим примириться и сразу переходит в наступление, чтобы пресечь «неповиновение».

Давление на жертву

Сталкиваясь с противодействием, агрессоры ожесточаются. Они ведут вечный бой с окружающими, их жизненная позиция: «лучшая защита — это нападение». При

возникновении разногласий они немедленно переходят на личности.

Обычно жертвой становится один из ближайших членов семьи или коллега по работе. Постепенно посягательства приобретают более серьезный характер и происходят все чаще и чаще. У психопатических личностей есть потребность подчинять других, даже своих детей, навязывая свою волю, указывая, подавляя, растаптывая чувство собственного достоинства жертвы. Эти жажда власти и стремление к контролю могут быть в разной степени явными и осознанными и проявляются многообразно. Когда психопаты подчиняют и наказывают свою жертву, они испытывают своего рода опьянение властью и упоение чувством собственной значимости.

Как правило, они подбирают сильные, эмоционально окрашенные слова и выражения, которые описывают жертву крайне негативно. Женщина обычно слышит о себе, что она — «шлюха», «истеричка», «больная на голову». Акцент делается на негативных аспектах, в то время как все достоинства жертвы в процессе такой атаки психопата игнорируются.

Психопат по определению не может сопереживать чувствам объекта своей атаки. Со временем ему удастся уничтожить индивидуальность и разрушить самооценку другого, становясь его повелителем и судьей.

Агрессор попеременно демонстрирует то светлую, то темную сторону своей натуры. Эти перемены не просто сбивают с толку, но и создают ощущение нестабильности и непредсказуемости. Атака может начаться на ровном месте как гром среди ясного неба. Ее может спровоцировать какой-нибудь пустяк или внутреннее беспокойство психопата, никак не связанное с конкретной ситуацией, — он может просто затеять ссору и обвинить во всем жертву. Обувь, стоящей не на своем месте, или отчета, представленного с пятнадцатиминутным опозданием, порой бывает достаточно для того, чтобы себя обнаружила темная сторона натуры психопата.

Насилие в семье — основа проблемы насилия во взрослом возрасте

Насилие губит людей.

Оно уничтожает любовь и человеческое достоинство.

Насилие лишает людей свободы.

Пер Исдал. Смысл насилия (Meningen med volden, 2000)¹³

Насилие в близких отношениях, семейное насилие, является более серьезной социальной проблемой, чем «случайное», происходящее в общественных местах.

Это подтвердило исследование, проведенное в 2005 году NIBR и SSB¹⁴:

избиение — одна из 12 женщин;

рукоприкладство — один из 50 мужчин;

каждая четвертая женщина и каждый пятый мужчина состояли в отношениях, где присутствовало насилие или его угроза.

Исследователь проблем насилия, психолог Пер Исдал, считает, что в каждой десятой норвежской семье есть проблемы с насилием.

Даже если насилие происходит в отношениях между родителями, от него страдают все члены семьи. Дети и подростки, подвергавшиеся насилию или наблюдавшие его, в дальнейшем могут иметь серьезные психологические проблемы. Они часто страдают от беспричинной тревоги, от депрессии, у них проявляются проблемы алкогольной и наркозависимости, возникают трудности в обучении. Люди, в жизни которых постоянно присутствует физическое или психологическое насилие, в большей степени, чем другие, подвержены болезням и часто нетрудоспособны.

Каждый год в стране совершаются убийства. Одно из трех убийств, по данным КРИПОС¹⁵, — это убийство членов семьи. Среди тех, кто лишает жизни своих близких или бывших партнеров, много людей, имеющих психопатические черты. В большинстве случаев они проявляли склонность к насилию еще до совершения преступления. Некоторые жертвы жили с детьми в кризисных центрах, прятались, скрывая свой адрес, но их не оставляли в покое.

В делах, связанных с насилием, освещаемых в СМИ, большая часть преступников — мужчины. По данным Исдала, количество мужчин, совершивших или практикующих насилие, составляет 10–15% в странах Северной Европы, в США и Канаде — 25%, в Турции и Центральной Америке — 50%, а соответствующий показатель для женатых мужчин в таких странах, как Пакистан, еще выше (Пер Исдал и Йорген Лорентцен в интервью *Amnesty-nytt*, 01.03.2004 г.).

Чем больше у мужчин власти, данной социумом, и фактической, тем больше совершается насилия. Его можно рассматривать как средство поддержания и усиления перевеса в соотношении сил между мужчинами и женщинами. По мнению Пера Исдала, мужчины, по всей видимости, самоутверждаются, демонстрируя властность в близких отношениях. Основной причиной семейного насилия является именно сохранение власти и контроля над супругой или партнершей, детьми или другими членами семьи. Тогда зачастую используется физическое насилие. Оно принимает самые разные формы. Агрессор может ударить или оттолкнуть жертву, может пытаться утопить или задушить ее, использует оружие для угрозы. Иногда он просто дергает жертву за волосы или щиплет ее, но все это — физическое насилие с целью причинить боль, ранить, запугать или заставить подчиниться. Физическое насилие всегда включает в себя и психологическое.

Женщины тоже совершают насилие

Насилие, совершаемое мужчинами против женщин, — распространенное и общеизвестное явление. Оно бывает направлено на жен, детей, матерей и других близких. Женщины в качестве агрессоров в значительно меньшей степени пополняют статистику насилия. Однако это не означает, что женщины не прибегают к насилию. Женщины используют более тонкие, неявные формы насилия, оно редко приводит к физическим травмам или смерти. Тем не менее нет никаких оснований преуменьшать серьезность его негативного воздействия. Постоянное обесценивание личности ребенка

со стороны матери может привести к тяжелым последствиям для здоровья сына или дочери. Отчет Норвежского института социальных исследований (NOVA)¹⁶ показывает, что, как правило, дети страдают от физического насилия со стороны матери, а не отца.

Разумеется, далеко не все, кто совершают насилие над детьми, имеют психопатические черты, однако исследования подтверждают, что женщины используют физическое насилие гораздо чаще, чем принято считать. Душераздирающие истории, которыми дети и подростки делятся на некоторых интернет-ресурсах, поражают — чего только им не приходится выносить со стороны обоих родителей, которые подвергают их физическим унижениям и калечат психику.

Агрессивные формы девиантного поведения, наблюдающиеся у некоторых девушек-подростков, могут в дальнейшем перерасти в антисоциальные. Исследование, проведенное в 2002 году норвежским психологом Хильде Папе, подтверждает: молодые люди, состоящие в отношениях с девушками-психопатами, также подвергаются легким формам насилия в близких отношениях¹⁷.

И пусть это не имеет таких серьезных последствий, как воздействие насилия, практикуемого в браке на протяжении длительного периода времени, исследование Папе доказывает, что масштабы насилия, совершаемого женщинами, недооценены. Женщины бьют детей, возлюбленных, а порой и родителей. Как правило, об этом никто не догадывается, поскольку все происходит дома и остается скрытым от глаз окружающих.

Насилие, направленное на стариков

Взрослые дети, изводящие престарелых родителей, — явление, по всей видимости, также недооцененное. Пожилой женщине неоднократно угрожал ее собственный сын. Он много тратил на выпивку и постоянно требовал у нее денег. Мать не осмеливалась перечить и послушно шла с ним в банк. Сын никогда не работал по-настоящему, менял женщин и жил в долг. Кроме того, его лишили родительских прав. Мать его жалела и мирилась с дурным обращением и руганью. В конце концов подруга убедила ее пресечь посягательства сына и обратиться за помощью. Только после того, как она переехала в дом престарелых, неприятные и непрошеные визиты сына прекратились.

Психологическое давление — эффективная форма насилия

«Все было не так уж плохо. Я никогда не подвергалась насилию, он меня не бил». Жертвы психопатов часто высказывают подобные суждения. Женщина может годами быть объектом критики и оскорблений, не воспринимая их как насилие. Однако высказывания, имеющие целью ранить и унижить, повторяющиеся систематически, являются формой насилия. Это и есть психологическое насилие:

Психологическое давление — любой выбор слов, интонаций, действия или бездействия с целью обретения контроля, причинения вреда или нанесения оскорбления людям из ближайшего окружения.

(Источник: Альтернатива насилию)

Психологическое давление — это систематически повторяющиеся обидные критические высказывания, ругань или угрозы, которые не щадят чувств адресата этих сообщений. Однако существуют и другие, более изощренные формы психологического насилия. Ниже перечислены типичные средства принуждения, которые, как правило, обычно используются мужчинами против женщин, но случается, что и женщины могут использовать такие приемы.

- *Финансовый контроль*: запрещать ей работать, принудить ее уволиться, контролировать ее финансы.
- *Манипулирование детьми*: восстановить детей против нее, припугнуть заявлением в службу опеки, если она захочет уйти, выставить перед детьми в дурном свете, высказываясь о ней в оскорбительной форме.
- *Угрозы*: пригрозить ей причинением вреда родственникам, друзьям, коллегам, распусть о ней слухи.
- *Доминантное поведение*: постоянно критиковать ее, единолично принимать все важные решения, публично оскорблять ее.
- *Ставить ее в неловкое положение*: совершать действия, унижающие ее в глазах других людей.
- *Изоляция*: осуществлять контроль над тем, что она делает, где и с кем находится, о чем она говорит с другими.

(Источник: Альтернатива насилию)

Психологическому насилию уделяется значительно меньше внимания, чем физическому или сексуальному, однако оно может нанести не меньшую травму. Многие жертвы насилия говорят о том, что психологическое давление, обесценивание и унижения причиняют больше вреда, чем пощечины и удары. Некоторые жертвы предпочли бы, чтобы их били, а не просто подавляли психологически, — тогда им было бы проще доказать факт совершающегося насилия. Другие описывают это так: «Мне удалось залечить травмы, нанесенные телу. Психологическое бичевание оставило в моей душе глубокие незаживающие раны».

Очень многие жертвы сталкиваются с проблемами недоверия, когда рассказывают о психологических атаках, которым подвергаются. Их не понимают, им не верят. Это связано, во-первых, с тем, что жертве порой самой сложно передать пережитое. Во-вторых, отдельные ситуации, о которых говорит жертва, могут показаться пустяковыми. Жертва психопата сталкивается с серьезными трудностями, пытаясь объяснить посторонним людям, что на протяжении длительного времени она подвергается регулярным оскорблениям и что ее самооценка и чувство собственного достоинства сводятся к нулю. Но жертва может встретить непонимание и недоверие со стороны других членов семьи, друзей, соседей и, что хуже всего, — со стороны социальных служб и судебной системы. Доказать факт насилия в семье бывает трудно, а психопат обычно отрицает, что сделал что-то предосудительное, и пробует посеять сомнения в объективности жертвы. Это порой приводит к тому, что непосвященные люди не могут

разобраться в ситуации, теряются в своих оценках или просто отстраняются.

Эта отстраненность, отказ принять сторону слабого, особенно четко проявляется в связи с конфликтными ситуациями на работе. Скажем, начальник злоупотребляет своей властью, донимает подчиненного, изводя и унижая его на протяжении длительного времени. Кто-то из сотрудников, понаблюдав за ситуацией, делает вывод, что такого быть не должно, что это посягательство. А другой сотрудник может занять противоположную позицию и посчитать, что тот, кого бесконечно унижают, заслужил такое отношение. Если начальник называет подчиненного бестолковым или бестолковой, кому-то обязательно покажется, что босс, без сомнения, прав в своей оценке: «Он/она не выполняет своих обязанностей должным образом, понятно, что начальству это не по душе». Однако невыполнение обязанностей не дает начальнику права заниматься травлей. Травля является психологическим насилием. *(О травле и психическом насилии см. также главу 5.)*

Сексуальное насилие — демонстрация силы

Сексуальное насилие — это способ удовлетворения не только сексуальной потребности, но и потребности показать свою власть. Исследователи уже не называют получение сексуального удовольствия основной движущей силой сексуального насилия, теперь оно, скорее, рассматривается как акт подчинения, а не как просто половой акт.

Сексуальное насилие, вероятно, наиболее травмирующая форма насилия, поскольку затрагивает особенно уязвимую сферу интимного. В США 50% женщин, подвергшихся физическому насилию, также подвергались той или иной форме сексуального насилия. Сексуальное посягательство включает в себя нежелательные прикосновения, принуждение к сексуальным действиям, причиняющие боль сексуальные действия, изнасилование, садистские сексуальные действия, принуждение к сексуальным действиям с другими или в присутствии других.

(Источник: Альтернатива насилию)

Таким образом, сексуальное насилие не обязательно подразумевает только изнасилование. Оно также может осуществляться через принуждение к сексу с другими. Именно это делал Кристиан со своей женой Мерете:

Мерете замечала, что Кристиан никогда не был в полной мере удовлетворен их сексуальной жизнью. Однажды он предложил заняться сексом втроем. Мерете отказалась, но Кристиан постоянно поднимал этот вопрос. В конце концов Мерете не выдержала и уступила.

Как-то вечером к ним зашел мужчина. По словам Кристиана, это был его знакомый, однако на самом деле они познакомились на одном из интернет-форумов. Мерете поняла, к чему все идет. После ей было противно, но Кристиан настаивал на том, чтобы практиковать секс втроем и в дальнейшем. Она согласилась в надежде на то, что это пойдет на пользу их отношениям.

Однако Кристиану этого было мало, и он заговорил о том, чтобы Мерете находила себе других мужчин в городе. Мерете категорически отказалась, но Кристиан не отступал. Он начал ей угрожать. Мерете вновь сдалась и сделала так, как он хотел. Всякий раз, когда она возвращалась из города, муж требовал рассказать ему все в подробностях. Она чувствовала, что слушая ее, он получает сильное удовлетворение.

Мерете презирала себя все больше и больше, но не уходила. Ей казалось, что им двоим лучше быть вместе.

Спустя несколько лет Кристиан потребовал развода. Он встретил другую женщину. Последовала затяжная, жесткая борьба в суде за определение места жительства их девятилетней дочери. Мерете вновь подверглась давлению со стороны Кристиана. На этот раз он требовал, чтобы она отказалась от права проживания с дочерью и согласилась на периодическое общение. Он угрожал рассказать дочери о сексуальной распущенности матери и о том, что она занималась проституцией. Вот тогда у Мерете случился срыв.

Эта история демонстрирует, как психопатическая личность принуждает другого человека к определенному действию и впоследствии, при возникновении необходимости, использует это против него. Мы также видим, с какими унижениями может примириться жертва в надежде «спасти» отношения.

Последствия насилия

Пережить травму

Насилие не просто ломает волю, но и травмирует психику. Одно-единственного посягательства, физического или сексуального, может быть достаточно, чтобы нанести жертве травму, которая в дальнейшем приведет к серьезным психологическим проблемам. Психологическое насилие — постоянные унижения и критика — также может нанести травму, особенно если оно совершается кем-то из близких или человеком, к которому жертва относится с большим доверием.

Насилие со стороны матери или отца травмирует ребенка. Травму может получить и тот, кого угнетают на работе. Молчаливое наблюдение и невмешательство окружающих может усилить травму.

Переживание травмы приводит к искажению внутренней картины мира или краху определенных представлений человека.

Наиболее важными являются три фундаментальных общечеловеческих постулата:

Жизнь — благо

Жизнь имеет смысл

Как человек, я обладаю достоинством и ценностью

Когда мы переживаем травмирующее событие, эти постулаты могут быть подвергнуты такому жесткому испытанию, что внутренняя картина мира человека рушится. Многие невольно пересматривают свое отношение к себе, задаваясь вопросом, обладали ли они когда-либо человеческим достоинством и ценностью. Тот, кто жил по золотому правилу нравственности — относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе — и верил в законы добродетели, признает, что в жизни все не так просто.

Жертвы говорят о том, что чувствовали себя так, как будто все их жизненные установки были подорваны, а почва выбита из-под ног. Они искали точку опоры. Многие, что довольно естественно, мучились сомнениями и спрашивали себя: «Могу ли я верить тому, что другие желают мне добра? Могу ли я быть собой и не подвергаться унижению? Могу ли я доверять тому хорошему, что говорят обо мне люди? Можно ли верить в то, что

другие поддержат и помогут мне, если мне плохо?»

Проработка травмы — тяжелый долговременный процесс. Большинство людей, переживших серьезное посягательство, нуждаются в профессиональной помощи, чтобы проработать свои реакции.

Некоторым также необходим взгляд со стороны, чтобы увидеть совершающееся над ними насилие, — жертвы могут быть одурманены и сбиты с толку, дезориентированы.

Потеря себя в отношениях

В разрушительных отношениях — личных или деловых — пострадавшая сторона обычно бывает не в состоянии отстоять собственную индивидуальность. Если изо дня в день человек слышит, что он — бесполезный и безнадежный, в конце концов он сам начинает в это верить. При этом не утрачивается надежда на изменение к лучшему, на гармоничные, спокойные отношения. Многие жертвы обращаются к психологу, часто под давлением агрессора, чтобы исправиться, стать таким человеком, которого агрессор не смог бы в чем-либо упрекнуть.

Можно сказать, что жертва теряет себя и ориентируется только на агрессора. Она утрачивает контакт с собственной индивидуальностью, своими чувствами, мыслями, потребностями и желаниями. Также может быть позабыта собственная система ценностей, сигнализирующая о том, что является правильным, а что — неприемлемым. Жертва больше не может себе представить здоровых, нормальных отношений. Один мужчина выразил это так: «Как будто мой начальник проник мне в голову и овладел моими мыслями».

В разрушительных отношениях жертва фокусируется на чувствах, мыслях, благополучии и потребностях агрессора. Жертва передвигается по собственной жизни, сидя на заднем сиденье машины, управляемой агрессором.

В такой ситуации обычно возникает ощущение беспомощности и опустошенности. «Я больше не знаю, кто я и чего хочу. Я не могу разобраться в этом хаосе», — вот что говорила женщина, не понаслышке знающая об этом состоянии.

Принятие ответственности за происходящее на себя, чувство вины и стыд

Агрессоры отрицают собственные дурные поступки или обесценивают их. Они считают себя безупречными и лгут о себе, своей жизни, действиях и чувствах. Психопатическая личность не ведет внутренних диалогов с собой, не задается вопросом, что можно было сделать, чтобы избежать проблем, возникших во взаимодействии с окружающими.

Если агрессору прямо поставить на вид неблагоприятность его поступков, он может начать утверждать, что вы лжете, преувеличиваете, путаете, все время лишь критикуете, говорите так потому, что ненормальны. Если же он признает факт совершения определенного действия, то возложит вину за сложившуюся ситуацию на вас. Психопат все время будет переключать внимание с себя на другого человека, указывать на жертву и ее «ошибки». Такие люди мастерски избегают ответственности, объясняя свои поступки

внешними причинами.

И в этом они довольно часто преуспевают — их жертвы критикуют и обвиняют самих себя. Именно жертвы берут на себя вину за возникающие проблемы, освобождая агрессора от ответственности. В отношениях, где присутствует дурное обращение, именно жертва делает все возможное для того, чтобы измениться, поступать иначе, быть позитивной, работать над собой и т.д. Чем больше ответственности принимает жертва, тем сложнее ей выбраться из ловушки психопата. Постепенно она становится все более уязвимой для новых посягательств.

Жертва чувствует вину за то, что отношения, личные или деловые, не складываются, а также за все, что вызывает недовольство агрессора. Следствием этого чувства вины может стать обесценивание собственной личности, отношение к себе как к плохому, жестокому, черствому, глупому или никчемному человеку. Чем сильнее жертва, теряя себя, запутывается в сетях ловушки, тем проще агрессору заставить ее чувствовать вину.

Принятие вины и ответственности за совершаемое насилие может стать для жертвы неким способом избавления от состояния беспомощности. «Если мои действия действительно спровоцировали насилие, значит, можно его избежать». Эта мысль дает ощущение контроля, надежду на возможность справиться с нелегкой ситуацией.

Жертва, как правило, испытывает еще и стыд. Например, женщина может считать, что в ней есть какой-то непоправимый изъян, поскольку с ней так дурно обращаются и никому до этого нет дела. Она может чувствовать, что заслуживает такого обращения, словно и в самом деле недостойна уважительного отношения. Это ощущение может быть весьма сильным, если агрессором является кто-то из близких жертвы или человек, формально ратующий за нравственные принципы и профессионализм.

Отношение к себе, как к слабаку, неудачнику

Боязнь, страх, тревога, гнев, смятение, бессилие и пустота являются обычным следствием психологического и физического насилия. Стоит жертве показать свои слабые стороны или рассказать об этих ощущениях агрессору — последуют новые жесткие посягательства. Большинство агрессоров расценивает подобные чувства как проявление слабости.

Наш опыт свидетельствует о том, что на уязвимость, бессилие и уныние другого человека агрессоры отвечают презрением. В глазах агрессора жертвы — слабаки и неудачники. Эта слабость постоянно используется против жертв в качестве аргумента, подтверждающего их неполноценность и никчемность. Нередко агрессорам удается внушить такое мнение о жертве и окружающим. *(Подробнее о роли третьей стороны см. главу 7.)*

Женщина, внезапно потерявшая мать в автомобильной аварии, ожидала от мужа поддержки. Но он лишь ежедневно упрекал ее в том, что она забросила семью и дом, плохо выглядит. Такая ситуация вполне может обернуться тем, что жертва согласится с психопатом: «Да, я слабая, я не могу достойно справляться с горем. Я — неудачница». Презрение к себе только усиливается. Она постепенно утрачивает контакт с собой, с собственной скорбью, все больше беспокоясь о том, как сделать так, чтобы избежать

упреков агрессора.

Агрессор обычно производит впечатление сильной личности, его активность и напористость заслуживают уважения окружающих, ему нравится выглядеть победителем. Но правда заключается в том, что агрессоры всю жизнь занимаются самообманом. Они вытесняют и отрицают собственные уязвимость, гнев, скорбь, вину и одиночество. Обесценивая, оскорбляя и подавляя жертву, агрессоры спасаются от ощущения собственной слабости и неполноценности. Они зависимы от возможности спроецировать собственные слабости на жертву, чтобы создать впечатление о себе как о сильной личности, победителе, и считают, что лучше иметь власть над другим, чем подчиняться.

В роли помойной ямы

Всякая жертва агрессора становится объектом его проекций. Она как будто превращается в помойную яму для всего того, что сам агрессор не хочет иметь или видеть в своей жизни. Агрессор полностью зависит от проецирования своих вытесненных эмоций, мыслей, потребностей на одну или нескольких жертв.

В Евангелии от Луки мы можем найти описание, отражающее суть проекции: «Что ты смотришь на сучок в глазу брата твоего, а бревна в твоём глазу не чувствуешь? Или как можешь сказать брату твоему: брат! дай я выну сучок из глаза твоего, когда сам не видишь бревна в твоём глазу? Лицемер! Вынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего»¹⁸.

Агрессор не видит личности жертвы за бревном в собственном глазу. Он рисует себе некий образ, который и выдает за правду о жертве. Непоколебимая самоуверенность и убежденность агрессора в своей правоте могут заставить жертву поверить в то, что его мнение о ней соответствует действительности. Постепенно мысли жертвы о самой себе приобретают все более негативный характер, презрение к себе крепнет. В таком состоянии жертва даже может вообразить, что является агрессором, а агрессор — жертвой.

Опутанные сетью

Чем больше вы соглашаетесь с «правильностью» вашего образа, сконструированного агрессором, тем сильнее вы запутываетесь в его сетях. Из них не так просто вырваться, поскольку агрессор вовлекает вас эмоционально. Вы чувствуете свою неполноценность и делаете вывод, что слова агрессора соответствуют действительности. Если вы не пресекаете посягательств, они продолжают и становятся все более жесткими. Подобное нездоровое и разрушительное взаимодействие особенно часто возникает в любовных отношениях.

Ниже приведен небольшой опросник, выявляющий характер существующих отношений.

- Считаете ли вы, что ваш партнер/партнерша имеет право знать, где вы находитесь, что вы делаете, с кем вы общаетесь в любой момент времени?

- Часто ли он или она насмеяется над вашими суждениями и чувствами?
- Часто ли ваш партнер/партнерша демонстрирует реакцию гнева или наказывает вас молчанием, если ваши слова или действия приходятся ему/ей не по душе?
- Чувствуете ли вы нервозность и всячески стараетесь не вызвать его/ее раздражения?
- Приводят ли вас в смятение внезапные резкие смены настроения партнера/партнерши?
- Часто ли вы чувствуете себя растерянным и расстроенным после общения с партнером/партнершей?
- Ревнует ли он/она вас ко всему и вся?
- Возлагается ли на вас вина за возникший конфликт во время ссоры или когда у вас возникают разногласия?

Если вы ответили «да» на большинство вопросов, значит, вы находитесь в ловушке разрушительных отношений.

Важно помнить, что агрессорам нужно удерживать жертву в своей ловушке, они от этого полностью зависимы. Если агрессор видит, что жертва хочет освободиться, он усиливает хватку. По всей видимости, таким личностям необходимо кого-то изводить, чтобы чувствовать себя комфортно. Психопатический агрессор — словно паразит, живущий за счет жизненной энергии других людей. Его угрозы стоит воспринимать серьезно не в последнюю очередь тем, кто оказывает поддержку и помогает жертве.

Примеры угроз, приведенных в исполнение, — физических расправ и даже убийств, встречаются не так уж редко. Если вашей жизни угрожают, то необходимо сделать только одно — спастись.

Угрозы, имеющие в большей степени характер психологического давления, также стоит воспринимать серьезно. Классический пример: «Я раздавлю тебя психологически и финансово, позабочусь о том, чтобы дети не были с тобой». Многие жертвы вынуждены были констатировать, что агрессору удалось все это реализовать.

Стокгольмский синдром

Некоторые жертвы нуждаются в помощи, чтобы увидеть, в каких нездоровых и ненормальных отношениях они находятся. Они испытывают позитивные эмоции к агрессору и убеждают семью и друзей в том, что у них все в порядке. Однако окружающие могут заметить нечто иное, свидетельствующее о том, что все *не* в порядке. Они могут посоветовать жертве разорвать отношения с притеснителем. Обычно жертвы реагируют на это негативно и начинают избегать человека, задающего неудобные вопросы. Их лояльность по отношению к агрессору подвергается испытанию. Жертва выступает как его заступник, который не может способствовать собственному спасению. Вместо того чтобы как-то пересмотреть свое отношение к агрессору, жертва может еще больше укрепить связь с ним и тем самым сковывает себя еще сильнее. Посторонний, указавший на тревожные симптомы, превращается в общего внешнего врага.

Жертва не понимает того, что ее поддержка может быть бессознательно расценена

агрессором как слабость и глупость. Агрессор видит в этом только подтверждение того, что жертва целиком и полностью находится в его власти.

И помните: агрессор не станет добрее, получив подобного рода поддержку.

Лояльность жертвы по отношению к агрессору можно обозначить как стокгольмский синдром. Этот термин был введен после захвата банка в Стокгольме, когда заложники выступили как союзники захватчиков после того, как полиция проникла в банк.

Голос все еще звучит

Если жертва физически покинула агрессора, разорвав с ним отношения, она на протяжении многих лет все еще может находиться в плену психологической зависимости. Даже если ее мучитель уже умер. Ловушка все еще действует, если человек продолжает эмоционально реагировать на агрессора и все еще «слышит» голос агрессора в разных ситуациях.

Женщина даже спустя десять лет после увольнения все еще слышала замечания начальника, его упреки в заторможенности и неорганизованности, если она немного опаздывала на деловую встречу. Она всегда начинает нервничать, когда торопится, потому что в голове у нее «включается» этот язвительный голос.

Многим жертвам психопатов кажется, что обидчик продолжает жить в них, поскольку они перенимают его порицающий и оскорбляющий голос. Они сами становятся агрессорами по отношению к себе. Некоторые утверждают, что это серьезно портит им жизнь, и пытаются избавиться от агрессора внутри годами.

Кто становится жертвой?

Любой человек — женщина или мужчина, ребенок или взрослый — может быть подвержен психологическому и физическому насилию. Это происходит вне зависимости от социального статуса, уровня образования и профессиональной принадлежности. Посягательства происходят как среди богатых, так и среди бедных.

Однако мы обратили внимание на то, что у взрослых жертв есть нечто общее:

Жертвы

- с детства имеют негативный образ «Я»;
- недооценивают себя;
- не видят свои сильные стороны;
- отличаются от других добротой и жизненной силой;
- добры к другим, но не к себе;
- могут вести себя чрезмерно альтруистично;
- имеют сильную потребность в принятии себя;
- не всегда способны отстаивать свои интересы и выражать свои потребности;
- предъявляют высокие требования к самим себе;
- боятся конфликтных ситуаций и гнева окружающих;

- бояться быть брошенными и отвергнутыми;
- не всегда способны защитить свои границы;
- быстро начинают чувствовать ответственность за жизнь других людей;
- верят в то, что люди, в сущности, добры и расположены к ним.

Многие пункты из этого списка присущи большинству из нас в той или иной степени. Однако те, кто имеет негативный образ «Я» и слабую веру в себя, особенно уязвимы. Психопатические личности не привязываются к тому, кто последовательно отстаивает собственные границы, демонстрирует внутреннюю силу и решительность. Проще найти жертву среди тех, кто лишен естественных защитных механизмов. Эти защитные механизмы могли быть нарушены в детстве. Нам известно, что люди, подвергшиеся дурному обращению в детстве, с большей вероятностью, чем остальные, могут стать жертвами насилия во взрослом возрасте. Строгое воспитание, полученное в религиозных кругах, также может сделать ребенка более уязвимым.

Осторожность, скромность, боязливость или неразвитая способность отстаивать свои интересы одних людей не дает права другим людям вести себя по отношению к ним оскорбительно или пытаться их использовать.

Сложные отношения с матерью или отцом

Поразительно, сколько людей из числа тех, кто обратился в наш центр помощи, хотели поговорить о своих непростых отношениях с одним или обоими родителями. Им пошло на пользу посещение групп для взрослых детей родителей-психопатов. Там они имели возможность «проговорить» с другими людьми свой опыт. Их собственные родители отвергали и критиковали их, с ними плохо обращались с раннего детства. В группах они встречали понимание, которого им отчаянно не хватало. Поразительно, что многие рассказывали о матерях, которые изводили их в детстве и продолжали этим заниматься на протяжении всей жизни.

Многие жертвы также рассказывали о том, что родитель, которого они воспринимали как «нормального», постепенно начинал вести себя так же, как психопатическая мать или отец. Это объясняется тем, что супруг или супруга находились в «ловушке агрессора» и их нормы и ценности подверглись психопатическому влиянию. Они перенимали деструктивные поведенческие стереотипы и установки в отношении к ребенку из страха перед психопатическим мужем или женой. Многие из этих взрослых детей называли «размазней» и «тряпкой» зависимого родителя, не способного пресекать посягательства со стороны своего спутника жизни и бороться за своего ребенка.

В своих книгах американский психотерапевт Сьюзан Форвард пишет о типичных переживаниях, эмоциях и реакциях взрослого человека, находящегося в ловушке, созданной его родителями.

Вот ее авторский опросник:

- Обращаются ли ваши родители с вами так, как будто вы все еще ребенок?

- Принимаются ли многие важные решения в вашей жизни с оглядкой на то, как бы их восприняли родители?
- Возникают ли у вас сильные эмоциональные или физиологические реакции перед или после встречи с вашими родителями?
- Бойтесь ли вы выразить своим родителям несогласие по какому-либо вопросу?
- Прибегают ли ваши родители к финансовой манипуляции в отношениях с вами?
- Считаете ли вы, что несете ответственность за то, как чувствуют себя ваши родители? Если они несчастны, чувствуете ли вы, что это ваша вина? Считаете ли вы, что должны сделать так, чтобы они чувствовали себя лучше?
- Приходила ли вам в голову мысль о том, что, как бы вы ни старались, вы все равно недостаточно хороши для своих родителей?
- Верите ли вы в то, что в один прекрасный день ваши родители изменятся к лучшему?

Форвард утверждает, что если вы ответили «да» как минимум на треть из приведенных вопросов, то находитесь в ловушке опасных для здоровья отношений с матерью или отцом.

Безусловная любовь

Ребенок нуждается в заботе и принятии для того, чтобы его уникальная личность развивалась. Родители должны мириться с особенностями ребенка, с его непохожестью. Они должны удовлетворять его потребность в психологической и физической безопасности. Родители могут быть разочарованы и недовольны поступками и решениями, которые принимает взрослеющий ребенок, но здоровые отец и мать из-за этого не перестают его любить.

Родители, которые сами не получили этой безоговорочной любви, не всегда способны дать ее своим детям. Непросто передавать дальше то, чего никогда не имел.

Наш опыт свидетельствует о том, что любовь родителей, имеющих сильно выраженные психопатические черты, сопряжена с определенными условиями. Они демонстрируют своим детям принятие и поддержку только в случае, если дети подстраиваются, стараясь соответствовать желаниям родителей, ведут себя покладисто, послушно, добиваются успеха или обладают привлекательной внешностью.

Мать или отец, имеющие психопатические черты, проецируют собственные недостатки на своих детей так же, как и на окружающих взрослых. Они не замечают бревна в своем глазу, а только соринку в глазу сына или дочери. Ребенок, каков он есть, не получает заботы и принятия, он принимается лишь как человек, которым должен быть по мнению родителей. Кроме того, он испытывает сильную неуверенность от непредсказуемости родительских реакций, связанных с похвалой и наказанием: порой ему позволено все, порой он слышит только ругань. Такие родители могут расхваливать ребенка в разговорах с другими, но сам ребенок не удостоивается доброго слова со стороны матери или отца. Ребенок испытывает смятение и неуверенность из-за несоответствия между словами и поступками родителей. Эта непредсказуемая смена

принятия и обесценивания способствует разрушению самооценки. Ребенок теряет самого себя и получает травму, годами страдая от ее последствий.

Сьюзан Форвард ввела понятие «вредные родители». Она считает, что дети таких родителей испытывают сложности в понимании любви, ее сути и смысле. Они связывают ее с хаосом, драмой, смятением, а иногда и злом, воспринимая любовь как нечто, ради чего приходится жертвовать своими мечтами и заветными желаниями. Однако любовь никогда не связывает по рукам и ногам и не провоцирует ненависть к себе. Чувство любви прекрасно, а не болезненно¹⁹.

Свидетели насилия — такие же жертвы насилия

В законе «О детях и родителях» указано следующее: «Ребенок не должен подвергаться насилию или другого рода дурному обращению, наносящему вред или подвергающему опасности его физическое или психическое здоровье». Это положение было включено в закон в 1987 году.

Очень многие дети пережили насилие — физическое, сексуальное или психологическое, унижения и оскорбления, многие становились также свидетелями насилия, которое происходило между родителями. По оценкам специалистов, более 100 000 детей в Норвегии живут в семьях, где присутствует насилие. Дети, ставшие свидетелями насилия, также являются его жертвами.

Ранее считалось нормальным воспитательным методом использование физического наказания — розги, подзатыльники и т.п. Сейчас все изменилось, однако некоторых детей все еще бьют, таскают за волосы, толкают, прижигают сигаретой. Газеты и телевидение периодически сообщают о маленьких детях, включая младенцев, попадающих в больницы с ранами и ушибами подозрительного происхождения. Родители обычно объясняют травмы случайным падением или чем-то подобным. Педиатры утверждают, что статистика не отражает реального количества детей, подвергающихся дурному обращению, поскольку они попадают в больницу только в особенно тяжелых случаях.

Дети также нередко вовлечены в конфликты взрослых и используются ими как средство для манипулирования. Мы то и дело слышим о ситуациях, в которых дети становятся оружием в войне родителей друг с другом. Конечно, это клише. Как правило, ведет войну один из родителей, а второй находится в отчаянно беспомощной позиции. Такие войны могут протекать скрыто внутри семьи или оборачиваются судебными баталиями за права на ребенка. На детях сильно сказываются эти затяжные конфликты именно потому, что в них присутствует психологическое или физическое насилие. (См. также главу «Война за детей».)

Ребенок, подвергающийся той или иной форме насилия или наблюдающий насилие в семье — беззащитен. Самостоятельно он не может выбраться из угрожающей здоровью ситуации. Ребенок считает, что с ним что-то не так, и зависим от того, насколько равнодушными окажутся другие взрослые. Не стоит забывать — многие дети были спасены «активными свидетелями» — взрослыми, проявившими участие и оказавшими

поддержку ребенку. Ребенку, которого эти равнодушные взрослые словом или делом убедили в том, что с ним как раз все в порядке.

Сексуальное насилие жестоко ранит

Большинство насильников имеют психопатические черты, чаще всего они возлагают вину за содеянное на жертву, даже если это ребенок. Если ребенок подвергается сексуальному насилию, его самооценка страдает особенно сильно. Ребенок, переживший инцест, практически всегда начинает чувствовать вину и презрение к себе. Что, в свою очередь, приводит его к «самоповреждающему» поведению.

Сексуальное насилие над ребенком, как правило, недоказуемо по причине отсутствия свидетелей. Воспитатели в детских садах и учителя стали более внимательными, однако существует масса примеров того, что они годами не реагируют на признаки, указывающие на совершающееся над детьми насилие.

Так произошло с девочкой, которая на протяжении ряда лет подвергалась жестоким сексуальным посягательствам и изощренному насилию со стороны отчима. Когда дело дошло до суда, она с горечью говорила о том, что никто из окружающих не замечал ее состояния. Возможно, это было связано с тем, что ее отчим — пастор. Даже в школе никто не считал своим долгом вмешаться, хотя все видели, что у девочки есть выраженные психологические проблемы.

Выяснилось, что пастор совершал над ней жестокое насилие с раннего возраста, и это происходило как дома, так и в церкви. Он насильничал ее во имя веры. Свидетелей не было, а пастор все отрицал. Показания девочки были столь подробными и убедительными, что суд им поверил. Отчима приговорили к нескольким годам тюремного заключения. Следует отметить, что сначала девочка обратилась к вышестоящему служителю церкви — епископу, рассказав о том, как с ней обращается отчим. Однако «из уважения» к пастору церковь не стала сообщать об этом в полицию. Таким образом, уважение к насильнику перевесило уважение к жертве насилия. Девочка самостоятельно обратилась в полицию.

Высмеивание — это психологическое насилие

«Эй ты, сморчок! Что у тебя в башке? Пустота? А в жилах? Молоко течет?» Подобными высказываниями отец постоянно изводил своего сына. Отец хотел воспитать настоящего мужика, Тарзана из голливудского фильма. Однако мальчик был худым и хрупким, его больше интересовали рисование и чтение, нежели спорт и физическая нагрузка. Отец не мог с этим смириться, поэтому третировал и травил сына за его «слабости» на протяжении всего периода взросления.

Если ребенок не подвергается ни физическому, ни сексуальному насилию, живет в достатке, но у него тем не менее серьезные психологические проблемы, то это почти всегда следствие особенностей воспитания. Родитель, имеющий психопатические черты, всегда наносит вред ребенку. Психопатические мать или отец требуют подчинения и послушания. Возражение или критика не принимаются. Отпор со стороны ребенка

пресекается железной рукой. Бывает, что ребенка защищает второй родитель, но далеко не всегда. Мальчик, о котором говорилось выше, не получил помощи от матери, она не смела протестовать против такого поведения отца, так как сама его боялась. Сын ощущал это как предательство. Повзрослев, он прекратил общение с обоими родителями.

Многие взрослые, с которыми мы беседовали, в детстве слышали от родителей: «мало ли, чего ты хочешь», «мне лучше знать», «здесь я решаю», «ты пока никто, у тебя нет права голоса».

Такие родители вредят развитию своих детей. Насколько серьезный вред они причиняют, зависит от частоты и интенсивности болезненных переживаний ребенка, а также от того, совершается ли насилие одним или обоими родителями. Подчеркнем еще раз: поддержка со стороны других взрослых способна смягчить детскую травму.

«Ты такая же, как твоя мать!»

Психологическое насилие, направленное на детей, может принимать различные формы. Оно может выражаться явно — в ругани, критике, унижении, исполненных злобой замечаниях о внешности и интеллекте, насмешках, упреках, оскорбительных прозвищах, произносимых в присутствии посторонних. Например, одна девушка слышала в свой адрес следующее: «Ты такая же, как твоя мать-шлюха!» Других называют дубовой башкой или чурбаном, многим детям сообщают, что они вообще не должны были появиться на свет.

Мать и/или отец подчас обрушивают на ребенка поток новых оскорблений, если он протестует и болезненно реагирует на унижения. Ребенка могут ударить, обозвать размазней или нюней. Многим детям говорят, что они слишком чувствительные.

Мать и/или отец не принимают во внимание боль, которую при этом причиняют ребенку, и не думают о долговременных последствиях этой травмы. Они не проявляют эмпатии и сопереживания. Такое воспитание, разумеется, не проходит бесследно. Подвергавшийся психологическому насилию со стороны матери и/или отца ребенок становится легкоранимым. Насмешки и издевки «впечатываются» в его сознание и оставляют глубокие душевные раны. Собственное достоинство ребенка выгорает.

Часто детей высмеивают под видом шутки. За их счет отпускаются остроты, их ранимость поднимается на смех.

Некоторые родители говорят ребенку, что покончат с собой потому, что он плохой или ведет себя не так. Одна такая мать, по словам дочери, угрожала броситься в находившееся неподалеку озеро всякий раз, когда ее дети начинали ссориться и шуметь. Эта угроза имела целью наказание и получение контроля над детьми путем внушения им чувства вины.

Психологическое насилие может быть незаметным и изоощренным

Более тонкие формы насилия проявляются в язвительных замечаниях, во взгляде, мимике и вздохах. Также пускаются в ход игнорирование и молчание. Детей не замечают, словно

они — ничто. Одна девочка вынуждена была сидеть в конце стола, чуть поодаль от остальных, в течение двух недель, и никто из членов семьи не заговаривал с ней. Это было наказание за то, что она «сквернословила» матери в ответ. Сама она не могла понять, что такого ужасного было в ее словах. Чтобы прекратить семейный бойкот, она должна была извиниться перед матерью.

Очень часто посягательства замечает только сам ребенок. Замечание, брошенное матерью по поводу волос ее юной дочери, может выглядеть невинным в глазах других членов семьи. Поэтому никто не понимает, почему она вдруг расстроилась, и ей говорят, что она должна быть более толстокожей. Для дочери замечание крепко связывается с давно укоренившимся суждением матери: «Ты выглядишь непривлекательно. Ты отвратительна».

Если ребенок годами подвергался такого рода оскорблениям, он в конце концов может отреагировать вспышкой ярости: чаша переполнилась, он больше не может терпеть. Это является здоровой реакцией на происходящее.

Дискриминация ребенка

В семьях психопатических родителей обычно широко используется прием «разделяй и властвуй». Дети и другие члены семьи стравливаются друг с другом. Мать, скажем, может настроить ребенка против отца. Если в семье несколько детей, то один из них, к примеру, делается избранным, в то время как другой становится отверженным и играет роль козла отпущения. Это может привести к тому, что оказавшийся в положении жертвы ребенок остается один на один со своими переживаниями.

Особенностью психологического насилия со стороны родителей, усугубляющего его воздействие, является то, что ребенок обычно его не осознает. Он не понимает, что подвергается насилию. Ребенок верит в то, что родители его любят и желают ему добра. Он верит всему, что родители говорят о нем, и думает, что именно с ним что-то не так. Ребенок не понимает того, что родители не удовлетворяют его потребностей в защите, ощущении безопасности и опоре для формирования здоровой самооценки. Он не понимает того, что они делают диаметрально противоположные вещи, разрушая все то, в чем он так нуждается.

Критика обычно преподносится как составляющая воспитательного процесса, идущего на пользу ребенку, или как следствие действий самого ребенка — «он сам виноват в том, что мама и/или папа реагируют таким образом». Чтобы оправдать то, что по сути является жестоким обращением в форме вербального давления, используется, например, такая аргументация: «Я пытаюсь помочь тебе стать лучше».

Чтобы выжить в такой семье, ребенок вынужден верить в то, что слова мамы или папы — правда, а их действия обоснованны. Однако оскорбления оставляют плохо заживающие раны. Одни всю жизнь страдают от тревожности и депрессий, другие не могут избавиться от низкой самооценки, третьи просто разрушают сами себя. Родитель, который систематически, на протяжении долгого времени, применяет психологическое насилие над собственным ребенком, редко в этом признается и не несет ответственности

за свои действия. Вину и стыд за эти действия чувствует ребенок.

Посягательства не прекращаются, когда дети взрослеют

Родители, имеющие психопатические черты, не ведут внутренних диалогов с собой и не анализируют, что именно они могли бы сделать иначе. Они никогда не признают своих ошибок, не раскаиваются и не просят о прощении. Они обманывают себя, считая себя хорошими родителями. Иногда им удается убедить в этом и детей.

Как правило, родители, которые дурно обходились со своими детьми, продолжают так же плохо обращаться с ними, когда те вырастают. Такие родители постоянно выражают недовольство взрослыми детьми, отпускают колкости и едкие замечания, своим поведением провоцируют появление у детей ощущения нечистой совести, вины и стыда.

Поскольку посягательства совершались в рамках «воспитания», жертве, даже будучи взрослой, нелегко осознать, насколько разрушительными для нее являлись или являются отношения с матерью и/или отцом. Повзрослевший ребенок физически находится вне родительской ловушки, однако может все еще оставаться в ней ментально. Он или она не распоряжаются своей жизнью самостоятельно, продолжая находиться в позиции жертвы.

Некоторые так и не расставляют все точки над *i* в отношениях с родителями-разрушителями в надежде, что однажды все изменится к лучшему и они наконец дождутся принятия. Но ждать бесполезно. Они никогда не услышат от родителей: «Ты такой, какой есть, и это хорошо».

Предательство второго родителя

Многие из тех, кто в детстве пережил психическое или физическое посягательство со стороны одного из родителей, считают бездействие второго родителя предательством. У всех детей есть потребность в ощущении безопасности. Родителя, который видел, что происходит с ребенком, но не вступился за него, жертва воспринимает как соучастника, так же ответственного за посягательство. Осознание того, что тот имел возможность защитить, но ничего не предпринял, является для ребенка потрясением.

Повзрослевшие жертвы хотят услышать слова сожаления: «Да, я понимаю, что тебе было тяжело. С тобой дурно обращались. Мне так жаль».

К несчастью, эти слова произносятся далеко не всегда. Напротив, не совершавший посягательств родитель может отрицать, что они имели место. Нередко можно услышать следующее: «Мы жили нормально. Конечно, иногда шумели, но это потому, что с тобой было так тяжело». И опять ответственность, чувство вины и стыда перелagается на жертву.

Девушка, годами подвергавшаяся сексуальному насилию со стороны отчима-пастора, восприняла отказ матери поддержать ее как жестокое предательство. Когда дело дошло до суда, мать, которой пришлось давать показания, сказала, что ее муж не мог совершить такого. Обвинения дочери она назвала пустыми фантазиями, возможно, вызванными психическими проблемами. Она сочла, что лучше оставаться на стороне мужа, чем поверить словам собственной дочери. На суде также выяснилось, что с девочкой всегда

плохо обходились. Например, она не часто получала новогодние подарки, в то время как младшие дети их получали каждый год. После того как она сообщила о насилии со стороны отчима, общение с семьей прервалось. Девушка хотела сохранить контакт с младшими братьями и сестрами, но ей не позволили этого сделать.

В таких ситуациях супруги насильников часто отказываются принять реальность. Возможно, что жена пастора сама является оболваненной жертвой, возможно также, что у нее, как и у мужа, имеются нарушения развития личности и отсутствует способность к сопереживанию. В любом случае, сталкиваясь с неверием окружающих, ребенок получает дополнительную травму.

Разрыв с родителями

«Почитай отца твоего и мать твою», — гласит пятая заповедь. Многие выводят из этого, что дети должны быть предупредительными, доброжелательными, исполнительными и послушными по отношению к своим родителям, какими бы эти родители ни были. Когда родители состарятся — детям должно о них заботиться, возвращая дочерний или сыновний долг. Немудрено, что уважение к родителям, так глубоко укоренившееся в некоторых культурах и семьях, подвергается испытанию, когда с ребенком обращаются плохо. Один теолог как-то сказал, что в заповеди должно было быть дополнение: «Мать и отец должны заслужить почитание».

Родители, которые продолжают обесценивать и изводить своих взрослых детей, могут столкнуться с тем, что с ними прервут общение полностью или частично. Многие из тех, кто думал прекратить общение с родителями, боятся наказания или того, что всю оставшуюся жизнь их будет терзать нечистая совесть.

Мы говорили с людьми, решившимися на такой разрыв. Эти люди видели в прекращении общения с родителями единственную возможность защитить себя и свою семью. Нескончаемое недовольство, упреки и критика со стороны матери могут так изматывать взрослую дочь, что она, боясь за собственное здоровье, предпочтет отстраниться — ребенком она была бы не в состоянии этого сделать.

К примеру, Сольвейг (см. главу 1) обратилась к священнику, который посоветовал ей дистанцироваться от родителей. Он сказал, что надо сделать это из любви к самой себе: установить границы и не разрешать изводить себя.

Со стороны разрыв с родителями выглядит довольно жестким решением, которое считается настолько предосудительным, что многие не говорят о нем друзьям и знакомым. Посторонние люди, как правило, не понимают происходящего и реагируют категорично. Случается, что другие члены семьи, соседи и знакомые родителей осуждают того, кто решился на разрыв. У многих в такой ситуации появляется ощущение, что они сделали что-то непростительное. Родители (или родитель) еще глубже вживаются в роль жертвы и жалуются на свою нелегкую участь. Реакция братьев или сестер человека, прервавшего общение с родителями, также может быть негативной. Типичные суждения в этом случае: «это слишком», «нельзя быть таким ранимым», «любой человек получил травмирующий опыт в детстве», «каждый родитель делает то, что считает лучшим для

своего ребенка».

Подобные комментарии произносятся из лучших побуждений, но вызывают горечь, потому что они обесценивают чувства того, кому адресованы. Кроме того, утверждение «все родители желают лучшего своим детям», которое существует в общественном сознании, мягко говоря, является преувеличением.

«Люди не понимают, насколько они неправы, когда говорят такое. Почему я должна верить в то, что мать желает мне добра, если она постоянно меня изводила?» — говорит женщина, которая предпочла прервать общение с родителями. Если использовать определение американского терапевта Сьюзан Форвард, можно сказать, что ее растили «вредные» родители. Их дети, уже будучи взрослыми, никак не избавятся от ощущения собственной неполноценности. Им сложно сформировать позитивное отношение к себе, если они продолжают находиться в родительской ловушке.

И снова в роли жертвы

Тот, кто сомневается в собственной человеческой ценности, порой не может дать отпор хамству и тяжело переносит конфликтные ситуации. В детстве такой человек научился терпеть молча и продолжает следовать этой привычке, став взрослым. Именно этот невысказанный протест, отсутствие четко очерченных границ воспринимаются агрессором как сигнал атаки.

Люди, по самооценке которых был некогда нанесен серьезный удар, подсознательно ищут того, кто подарит им любовь, которой они были лишены в детстве. Поэтому они во многом уступают партнеру, воспроизводя заложенные ранее модели поведения. Такие люди испытывают благодарность за проявленную заботу и внимание. А признание в любви впечатляет их особенно сильно. Они как будто утратили естественный общечеловеческий защитный механизм, который предупреждает о грозящей опасности. Один знающий терапевт объяснил это так: человек, чьи границы были попорчены в детстве, утрачивает их.

В результате жертва раз за разом попадает в ловушку. Нередко женщина, вырвавшись из наполненного насилием брака, вновь увязает в разрушительных отношениях. Трагедия заключается в том, что она снова получает подтверждение давно укоренившемуся в ее жизни суждению: «Ты ничего не стоишь, тебя можно втоптывать в грязь, ты не заслуживаешь уважения». Взрослая жертва в глубине души соглашается, поскольку это соответствует тому, что ей говорили в детстве. Она бессознательно транслирует такое отношение к себе и окружающим.

Поэтому повзрослевшие жертвы ранимы и уязвимы для новых посягательств как в личной, так и в профессиональной сфере. Они как будто запрограммированы на злоключения. А властолюбцы, чувствуя эти болевые точки, думают: вот она, идеальная жертва.

Чтобы освободиться от этих оков, необходимо нарушить молчание и вскрыть нарывы. Необходимо «проговорить» ложь об отношениях в семье. Ложь может выражаться в таких суждениях: «У нас хорошая семья. Мы относимся друг к другу с любовью и

доброжелательностью. Мы желаем друг другу самого лучшего». Для того чтобы разоблачить этот обман и посмотреть правде в глаза, требуются мужество и выдержка.

Астрид (50) приходит на терапию

Она обратилась к психологу, чтобы он помог ей принимать разумное решение в ситуации выбора:

«Я рассказала психологу о своем стыде, о том, с чем я мирилась, когда была замужем. Я чувствовала вину за то, что моя жизнь не ладилась. Психолог ответил, что для самокритики нет никаких оснований. Дело было не во мне, а в том, что я страдала от последствий травмирующих переживаний, полученных в детстве.

Он также сказал, что моя мать своими непрекращающимися нападка ми лишила меня естественного защитного механизма, которым обладают все дети. Когда я говорила "не хочу", она не слушала меня, относилась ко мне безо всякого уважения. Стыдно, когда твои собственные родители тебя оскорбляют. Это означает, что ты ничто. Ведь родители должны любить и поддерживать своих детей.

Это объяснение, данное посторонним человеком, подействовало на меня благотворно. Легче было переживать последствия травмы, чем испытывать стыд от того, что я не заслуживаю уважения. Я "приняла" свою травмированность, но ежедневно работаю над ее последствиями. Я осознаю, что мои иррациональные реакции и поступки в различных ситуациях обусловлены тем, что происходило со мной много лет назад».

Астрид выросла в материально благополучной семье, ее родители всю жизнь прожили вместе. Все было как надо — дом, еда, одежда, возможность получения хорошего образования. Но потребность Астрид в любви и признании так и осталась без удовлетворения. Мать насмеялась над ней, шпыняла и критиковала. Отец ничего не говорил, тем самым давая молчаливое согласие на травлю.

«Ощущение собственной неполноценности и никчемности с возрастом не исчезло. Я была в смятении, сама не знала, кто я такая. И когда приятный парень попросил моей руки, я согласилась. Хотя слабый голос интуиции подсказывал мне, что это не мой мужчина, я тем не менее вышла за него. Я привыкла к тому, что другие решают, что для меня лучше, я была лишена воли».

В замужестве она обрела статус и материальную обеспеченность, но не теплоту, любовь и близость, в которой так нуждалась. В результате после 20 лет брака Астрид сорвалась.

«Я много работала над осознанием механизма, который заставляет меня раз за разом попадаться на крючок. Я не могу разглядеть этот крючок, пока не станет слишком поздно. Сейчас я понимаю, что пыталась найти столь желанные любовь и признание в каждом новом возлюбленном, муже. Как будто я надеялась, что кто-то может переписать историю моей жизни. Вот придет принц, поцелует меня, я очнусь, и кошмар закончится. Я чувствовала собственную ценность и значимость только в начале этих отношений. Однако со временем это позитивное принятие постепенно сходило на нет, возникали трения. Я чувствовала себя жалким птенцом. "Растрепыш" — так я сама себя называла. Размышляла о том, что радуюсь, получив лишь зачерствевшие крохи добра. Чувствовала стыд, потому что с благодарностью принимала все, что окажется в кормушке. Когда меня критиковали, когда я ощущала себя отверженной, во мне начинал звучать голос, говорящий: "Ты ничего не стоишь, ты безнадежна, ведь так всегда говорили мама и папа. Ты должна радоваться тому, что кто-то вообще хочет быть с тобой. Ты сама виновата в том, что с тобой происходит"».

Я знаю, что мне плохо удавалось защищать собственные границы. Из страха перед конфликтами, шумом и разбирательствами я продолжала молчать. Я не понимала того, что молчание равносильно согласию на то, чтобы кто-то попирали мои границы».

Повзрослевшая жертва может сама стать агрессором

У повзрослевших жертв насилия могут сформироваться деструктивные модели поведения, ведущие к проявлениям агрессии. У одних могут возникнуть мысли об убийстве или мщении. Другие становятся на путь саморазрушения, занимаются членовредительством, начинают пить или употреблять наркотики.

Некоторые тратят массу энергии на вытеснение болезненных переживаний и детских травм. Незаживающие раны трансформируются в плотный сгусток боли, спрятанный за фасадом благополучия. Жертвы стараются игнорировать эту боль.

Исследования показывают, что жертвы насилия сами часто превращаются в агрессоров. Это можно объяснять по-разному. Вероятно, агрессия является способом избавления от чувства собственного бессилия и беспомощности. Как пишет профессор философии Арне Юхан Ветлесен:

«Мы вновь обращаемся к плохому в стремлении расквитаться с ним раз и навсегда — победить, уничтожить и стереть с лица земли, становясь палачом, а не жертвой» (Т. Wyller. Skam. 2001).

Одним из примеров такой компенсации является инцест — данные исследований говорят о том, что большинство агрессоров сами в детстве подвергались сексуальному насилию. То есть они воспроизводят насилие, от которого пострадали сами. Такое насилие можно рассматривать как средство избавления от чувства собственного бессилия и беспомощности. Также установлено, что у жертвы психопатического насилия может развиваться психопатическое расстройство личности. Сочетание наследственности и среды определяет возможность и интенсивность развития этого расстройства (Dahl og Dalsegg. Sjarmør og tyrann. 2000).

Оставаясь в позиции жертвы

Осознанно или, как правило, неосознанно некоторые люди предпочитают оставаться в роли жертвы. Они боятся напряженных усилий и неприятных ощущений, сопутствующих борьбе за избавление от психопатического партнера, чаще всего от супруга/супруги. Они просто остаются, думая, что так будет лучше для детей или для них самих. Бывает, что они находятся в финансовой зависимости от психопата или не чувствуют в себе сил для начала новой жизни и самостоятельности. Некоторые также жалеют невыносимых, деструктивных партнеров, думая, что те пропадут, будучи брошенными.

Находясь в разрушительных отношениях, нельзя забывать о том, что поведение родителей является примером для их детей. Некоторые считают, что именно из-за детей надо терпеть и оставаться в невыносимом браке. Однако дети подвергаются воздействию царящей в семье атмосферы и могут перенять агрессивные модели поведения. Они также перенимают дурное обращение, привыкают считать нормой оскорбления, злые насмешки, издевательства, безразличие и т.п. Меж тем важно объяснять детям, что такое поведение недопустимо, и личным примером доказывать им это.

Некоторые жертвы не прерывают разрушительных отношений, потому что война стала их привычным состоянием и они не могут без нее обойтись. Они испытывают потребность воевать с супругой/супругом. Порой они так адаптируются к этой войне, что даже перенимают стиль поведения агрессора во взаимодействии с другими людьми. Они забывают о том, что такое здоровые отношения. Их поступки начинают носить психопатический характер. Деструктивное поведение обоих родителей создает серьезные проблемы для детей. Одна взрослая женщина выразила это так: «Мать и отец сидели

каждый в своем окопе и стреляли друг в друга. Они не видели и не понимали, что их четверо детей находятся на линии огня. Все четверо серьезно пострадали и еще долго залечивали свои "огнестрельные" раны».

Случается также, что люди остаются в роли жертвы после разрыва тяжелых отношений. Несмотря на то что им плохо и они постоянно говорят об этом, меняться они не хотят. Может показаться, что им даже нравится культивировать статус жертвы и зависеть от тех преимуществ и внимания, которые он дает. Они все еще не принимают ответственности за собственные решения, предпочитают оставаться в привычной роли, избегая непростых, возможно, болезненных, изменений в своей жизни.

Окружающие обычно сильно устают от общения с такими жертвами. Их утомляют одни и те же истории, жалобы на то, что все плохо. Жертвы порой так поглощены собственным «Я» и своими переживаниями, что могут отталкивать людей от себя.

Почему так нелегко прервать разрушительные отношения?

Созависимость

Почему кто-то предпочитает оставаться в негативных, разрушающих отношениях? Этот вопрос нередко возникает в контексте обсуждения положения женщин, подвергающихся насилию. Это явление довольно распространено — женщина остается с мужем, несмотря на то что он плохо с ней обращается, подвергая физическому или психологическому насилию.

Как мы уже говорили, причины могут быть разными — интересы детей, сохранение видимости благополучия, боязнь мести или финансовая зависимость от мужа. Другой значимой причиной сохранения отношений является эмоциональная зависимость, стойкая психологическая привязанность к агрессору.

Сиссель была юной студенткой, когда влюбилась и вышла замуж за мужчину, имевшего ярко выраженные психопатические черты. Она не могла прервать отношения в течение шести-семи лет, и это несмотря на то что у них не было детей. Вот что она рассказала:

«Я была совершенно уверена в том, что единственной альтернативой отношений с ним станет одинокая тоскливая жизнь где-нибудь на съемной квартире. Не знаю, почему я так думала, но, вероятно, в нашем браке я потеряла саму себя. Муж изолировал меня от общения с людьми, мы жили в вакууме, где он единолично распоряжался и принимал решения. Я не возражала, никому не рассказывала о том, что происходит, и отмахивалась, если кто-то из обеспокоенных родственников или друзей спрашивал меня о моей жизни».

Так же, как человек втягивается в алкогольную зависимость, можно втянуться и в зависимость от отношений с партнером. Так же, как близкие алкоголика могут стать созависимыми, так и человек, состоящий в разрушительных отношениях, может стать зависимым от них.

Партнер, подвергающийся воздействию оскорбительного поведения, пытается контролировать проявления насилия и избегать их. Женщина, которую изводят

психологически или физически, адаптируется к существующим условиям: она не делает того, что может спровоцировать мужа, заботится об идеальной чистоте в кухне, чтобы он был доволен, никогда не встречается вечером с подругами и т.д.

Чем больше она подстраивается под настроения, вкусы и привычки мужа, тем сильнее она привязывается к нему. Типичным проявлением созависимости является чувство ответственности за эмоциональное состояние и потребности партнера. Характерными для жертвы также являются низкая самооценка, устойчивое чувство вины, боязнь быть отвергнутой и покинутой, что и произошло с Сиссель.

Чувство сострадания

Тот, кто находится в близких отношениях с деструктивным партнером и не может от него/нее уйти, как правило, испытывает трудности в отделении любви от чувства сострадания. В таких «безнадежных» отношениях, как правило, бывают светлые, хорошие периоды, которым нередко придается слишком большое значение. Когда пара живет в гармонии и жертва чувствует доброту и поддержку, она обретает новую надежду и энтузиазм. Приятные моменты наводят жертву на мысль о том, что агрессор — все-таки хороший человек. Она видит в нем взрослого, в котором живет травмированный ребенок (что, в принципе, соответствует действительности). Она хочет, порой неосознанно, спасти этого ребенка своей добротой и любовью. Может показаться, что некоторые женщины изливают на таких травмированных «детей» материнскую любовь, считая, что их долг — терпеть и сносить обиды. Женщина, мать двоих детей, говорит об этом так: «У меня трое детей, и я не могу бросить старшего — своего мужа».

На поверку нередко оказывается, что жертвы путают любовь и сострадание. Это смешение возникает не только в отношениях пар, но также в отношениях «дети — родители», да и в любых других.

Смена плохих и хороших периодов не только дает надежду на положительные изменения, но и порождает эмоциональный хаос в душе жертвы: встретив доброту и поддержку вместо ожидаемого наказания, жертва воспринимает это как дар и, в худшем случае, будет чувствовать себя обязанной.

Желание спасти травмированных мужчин

Канадский психолог Роберт Д. Хаэр считает, что психопаты имеют удивительную способность распознавать и использовать «питающих» женщин, то есть женщин, у которых есть сильная потребность в проявлении материнской заботы. Как правило, эти женщины работают с людьми — в социальной сфере или в медицине, занимаются консультированием. Эти женщины склонны видеть в людях только хорошее, а негативные черты порой не замечают или не придают им значения. Они рассуждают так: «У него есть проблемы, но я могу ему помочь». Или же так: «В детстве ему пришлось нелегко, все, что ему нужно, — это дружеское объятие». Такие женщины, по мнению Хаэра, как правило, смиряются с дурным обращением, надеясь помочь обидчику: «Они готовы к эмоцио-

нальному одиночеству, физическому и финансовому опустошению»²⁰.

Когда женщина путает любовь и сострадание, она объясняет неподобающее обращение со стороны мужчины прежде всего его внутренними проблемами. Несмотря на то что именно она ходит в синяках и оказывается в травмпункте, женщина все еще считает, что это он в действительности нуждается в помощи. Она оправдывает его склонность к насилию тем, что он рос, лишенный любви и заботы, и это нанесло ему травму, привело к проблемам с алкоголем и неспособности выражать свои чувства. Женщина видит, что он нуждается в помощи, и думает, что только она может оказать ему эту помощь. Она считает, что мужчина едва ли сможет без нее обойтись.

Женщина, которая влюбляется в такого мужчину и остается с ним даже после многочисленных случаев насилия с его стороны, вероятно, говорит сама себе, что его никто никогда не любил по-настоящему. Ни родители, ни прежние жены или подруги. Женщина видит свое предназначение в том, чтобы дать «раненой» птице то, чего у той никогда в жизни не было. Однако пытаться спасти такого мужчину — проект, обреченный на неудачу. Даже окруженный заботой и любовью, он не станет добрее, честнее и сердечнее.

Лояльность по отношению к агрессору

Семья или друзья могут пытаться вразумить женщину, с которой мужчина обращается неподобающим образом, указывая на то, что она подчиняется ему во всем. Женщины в таких случаях, как правило, начинают защищать своих мужчин. Со временем ее верность агрессору становится такой непоколебимой, что она рассказывает ему все, что говорилось о нем и об их взаимоотношениях. Он реагирует так, как всегда реагирует на критику, а она становится на его сторону. Они как будто обретают общего врага. Женщина начинает избегать тех, кто недолюбливает ее мужчину и считает, что с ним следует расстаться.

«Запрограммированность» (установка на мужчин с проблемами)

Любой человек, вне зависимости от особенностей полученного воспитания и среды обитания, может влюбиться в человека, который поначалу приятен в общении, обаятелен и любезен, но со временем в нем проявляются нездоровые черты. Как правило, люди, убедившись, что их партнер никогда не изменится, делают выбор в пользу разрыва отношений. Однако это делают далеко не все. Известный американский психотерапевт Робин Норвуд считает, что есть определенная закономерность в том, кто именно становится жертвой «негативных» мужчин. Это, по ее определению, женщины, любящие чрезмерно возвышенно, растрачивающие свою любовь. Характерно, что они происходят из семей, в которых были проблемы с алкоголем, то есть неблагополучных с точки зрения отношений, а также семей, в которых эмоциональные потребности детей по тем или иным причинам остались без удовлетворения.

Общим для этих женщин является то, что им не доставало близости и принятия со

стороны обоих или одного из родителей. Повзрослев, они пытаются удовлетворить эту потребность. Для этого они сами становятся «благодетельницами» и, как правило, влюбляются в «нуждающихся» мужчин.

«Поскольку вы так и не смогли изменить родителей и добиться от них тепла и ласки, вы остро реагируете на знакомый вам тип эмоционально недоступного мужчины. Вы снова пытаетесь изменить его своей любовью. Страшась его ухода, вы готовы на все, чтобы сохранить отношения. Для вас нет ничего слишком неприятного, слишком дорогостоящего или отнимающего слишком много времени, если это "поможет" вашему мужчине»²¹, — пишет Норвуд.

Норвуд утверждает, что некоторые женщины, словно следуя какой-то внутренней программе, все время связываются с проблемными мужчинами. Они готовы ждать, они верят в изменения к лучшему, прилагают все больше усилий и меняют себя для того, чтобы мужчина был доволен жизнью. А когда терпят неудачу — чувствуют, что это их вина. Для таких женщин хаотичные и нестабильные отношения также являются средством избежать мыслей о себе и ответственности за собственную жизнь.

Плата за сохранение отношений может оказаться слишком высокой

Ранди прожила в браке с Хоконем более 30 лет и родила от него двоих детей — Нину и Фредерика. Еще когда дети были маленькими, совместная жизнь Ранди и Хокона была крайне беспокойной и полной насилия по отношению к Ранди, в основном психологического. Со временем Хокон добился высокой должности, стал хорошо зарабатывать и часто уезжать по служебным делам. Он потребовал, чтобы Ранди бросила работу, занималась домом и садом, смотрела за детьми и организовывала званые ужины для Хокона и его коллег — дома и на даче.

Хокон был доволен тем, что Ранди ушла с работы, он говорил, что так лучше для всех и вообще ему приятно, что жена теперь всегда дома. Однако порой он внезапно начинал упрекать ее в том, что она бестолкова, выглядит непрезентабельно, да и вообще ни на что не годна.

Ранди часто откровенничала с подругой детства, которая советовала ей прекратить отношения с мужем и оформить раздельное проживание. Ранди сердилась на подругу и старалась оправдать поведение Хокона усталостью и стрессом. Ведь в их отношениях было и много хорошего, например, он говорил ей, что любит ее. Правда, таких моментов с годами становилось все меньше.

Хокон интересовался только Ниной и Фредериком, занимаясь ими тогда, когда ему это было удобно, причем беспокоили его по большей части лишь их школьные достижения. На практике вся ответственность за детей лежала на Ранди. Нина и Фредерик скучали по отцу, им явно не хватало общения с ним.

Социальная изоляция Ранди становилась все жестче. Хокон не выносил общества друзей, предпочитая им коллег и деловых партнеров. Если он не был занят, то отправлялся играть в гольф или посвящал время другим своим интересам. Ему не нравились родители Ранди: по его мнению, они были людьми недалекими. Со своей семьей он практически не контактировал. Его отношения с мамой были гремучей смесью любви и ненависти. От отца же Хокон в детстве видел много зла, но об этом он говорить не любил.

Со временем Хокон стал проявлять нетерпимость по отношению к Ранди. Он часто критиковал ее, называл лентяйкой и толстухой, спрашивал, чем она вообще занимается все время. Он говорил, что она отупела и ему стыдно брать ее с собой на корпоративные встречи. После этого он стал ходить на подобные мероприятия один и как-то раз вернулся домой в семь утра. Когда Ранди спросила, где был Хокон, тот пришел в ярость и ударил ее по лицу так, что кровь пошла из носа.

Месяцем позже он рассказал Ранди, что встретил любовь всей жизни — ею оказалась секретарша Хокона, которая была моложе его на 20 лет. Через несколько дней он к ней переехал. Ранди подумала: «Он пользовался мной, а теперь нашел что-то новое и более интересное». Дети тяжело переживали эту ситуацию, злились на отца и его новую женщину, но не смели говорить о своих чувствах, поскольку находились в финансовой зависимости от Хокона.

Хокон воспользовался услугами знакомого, опытного адвоката. После ухода из семьи его отношение к Ранди стало намного жестче. Он хотел получить большую часть имущества, считая, что бывшая жена его вообще не заслуживает. Ранди было больно читать бумаги, присланные адвокатом Хокон: факты в них искажались до неузнаваемости, а сама она выставлялась в дурном свете. Позднее Ранди поняла, что муж давно планировал разрыв и раздел имущества. Она тоже обратилась к адвокату, но весомой поддержки не получила.

В конце концов все эти бумаги и заседания полностью лишили Ранди сил. Денег на ведение судебных тяжб у нее не было. Она купила себе небольшую квартирку, а Хокон и его новая возлюбленная перебрались на виллу, где он и Ранди прожили много лет. Хокон также оставил за собой загородный дом и купил новую дачу в горах.

Сейчас Ранди живет на пенсию по инвалидности. У нее также сохранились небольшие сбережения в банке. Детей она видит нечасто. На протяжении многих лет им не хватало отцовской любви и внимания, но Хокон вдруг стал невероятно обходителен с детьми, и они поверили, что он, наконец, полюбил их всем сердцем. Но ведь Ранди всегда была рядом с ними и дарила им свою любовь, а теперь, общаясь с матерью, они нередко выражают недовольство и демонстрируют ей свое раздражение. Ранди считает, что Хокон умело манипулирует детьми, навязывая им свое представление о ней.

После их разрыва дети большую часть времени проводят с отцом и его подругой. У них большой дом, в котором кипит жизнь и постоянно происходит что-то новое и интересное. Хокон также регулярно выдает детям приличные суммы денег (чего Ранди позволить себе по понятным причинам не может), подтверждая репутацию щедрого прекрасного отца.

Ранди чувствует себя так, будто бы потеряла все, и пытается понять, что она делала неправильно. Ей тяжело избавиться от чувства горечи. Ранди потребовалась длительная терапия. Психотерапевт помог ей разобраться в том, что происходило между ней и Хоконом, а также понять, как начать новую полноценную жизнь.

Серьезный вред здоровью

Психологическое давление, насилие, изоляция, продолжающиеся годами, оставляют в душе человека глубокие раны. Наш профессиональный опыт свидетельствует о том, что многие жертвы производят впечатление людей, твердо стоящих на ногах. Они успешно получают образование, имеют работу и семью, не испытывают проблем в общении. Они скрывают свои раны при помощи жесткого самоконтроля. Так жертвы могут жить, годами делая вид, что их жизнь вполне благополучна. Но однажды стена рушится и давно вытесненные переживания вырываются из заточения. Это приводит к болезням тела или духа — так проявляются горечь и фрустрация, не пережитые гнев и скорбь. Многие жертвы насилия действительно становятся инвалидами — морально и физически.

Новейшие исследования подтверждают, что между посягательствами, перенесенными в детстве, и появлением заболеваний во взрослом возрасте существует взаимосвязь. Люди, ставшие жертвой психологического или физического насилия, более подвержены развитию как психических, так и соматических заболеваний.

Депрессия и тревожность — обычные спутники тех, кто живет в ловушке нездоровых отношений. Они могут производить впечатление поникших, пассивных и безынициативных людей, что является естественным результатом постоянных обесценивания и критики. Сильные и уверенные в себе, они постепенно становятся потерянными и робкими. Многие начинают избегать общения с другими людьми, страдают бессонницей. Способность концентрировать внимание у них значительно снижена, настолько, что даже чтение газеты может вызывать проблемы. Эти симптомы могут сохраняться даже после прекращения нездоровых отношений. Многие годами страдают от отсроченных последствий воздействия таких отношений. Это может превратиться в порочный круг — тревожность и депрессия способствуют социальной

изоляции, которая, в свою очередь, способствует их усилению. Появление суицидальных мыслей и попытки самоубийства в этой ситуации не являются редкостью, особенно если человек находится в тяжелых отношениях с одержимой контролем матерью или злонамеренным супругом/супругой. В таких случаях некоторые жертвы совершают самоубийства.

Ментальная боль также проявляется через тело. Типичными являются боли в суставах и мышцах, проблемы в желудочно-кишечном тракте. Когда находишься в постоянном напряжении и не можешь как следует вздохнуть, не стоит удивляться появлению мышечных болей. По данным новейших исследований, развитие самых серьезных заболеваний, например появление проблем с сердцем, связано с испытываемым пациентом психологическим стрессом.

Посттравматическое стрессовое расстройство

Посттравматическое стрессовое расстройство — диагноз, который ставится многим жертвам насилия. Впервые он был применен для описания многообразных психических реакций, которые наблюдались у солдат, вернувшихся с войны. Те же симптомы характерны для людей, переживших психологическую травму, например для детей, подвергшихся дурному обращению.

Жизнь в таких условиях сродни войне: жертва должна постоянно быть настороже, пытаясь защититься от очередного нападения. Поэтому тело приводится в состояние перманентного напряжения, как физического, так и психического. Могут появляться такие симптомы, как кошмары, репереживания или повторные переживания, ощущение пустоты, бессонница. Человек избегает ситуаций, которые напоминают о травмирующем опыте, или переживает сильный стресс при попадании в такие ситуации.

Если в детстве человек подвергся сексуальному насилию, то, будучи взрослым, он может испытать посттравматический стресс. Порой стресс проявляется лишь спустя многие годы после посягательств. Этому может способствовать новое травмирующее переживание: женщина, в детстве подвергавшаяся сексуальным домогательствам, воспринимает беременность и роды как травму, начинает вспоминать перенесенное в юном возрасте.

Люди, страдающие от посттравматического стрессового расстройства, нередко вновь и вновь переживают травмирующее событие, плохо концентрируются, становятся раздражительными. Многие замыкаются в себе. Большинство испытывает сильнейший дискомфорт при напоминании о пережитом, даже на уровне ассоциаций.

Посттравматическое стрессовое расстройство лечится при помощи терапевтических бесед. Симптомы могут с годами усиливаться, если травма не будет переработана тем или иным образом.

Польза психотерапии

Существует множество различных форм психотерапии, которые могут помочь жертвам

психологического или физического насилия справиться с его последствиями. Разрушительные отношения в детстве и/или во взрослом возрасте приводят к развитию депрессии и тревожности. Жертвы думают о себе негативно, чувствуют собственную неполноценность и игнорируют свои положительные качества и сильные стороны.

Когнитивную терапию нередко выделяют как эффективный метод преодоления депрессии. В частности, она заключается в изменении негативного стереотипа мышления и поведения. На практике используется сочетание различных подходов, причем многие психологи, работающие с людьми, подвергшимися психологическому или физическому насилию, считают, что отношение к терапевту важнее, чем то, какой метод применяется в терапии.

Если вы страдаете от низкой самооценки, побывав в разрушительных отношениях в детстве или во взрослом возрасте, то для вас важно найти терапевта, понимающего реакции жертвы насилия. Терапевт должен подтвердить, что проблемы вовсе не у вас, а у агрессора. Некоторые психотерапевты не обладают достаточными знаниями о расстройствах личности или не придают им должного значения. В таком случае они едва ли поймут, насколько важно, чтобы вы прервали отношения с деструктивным человеком, потому что он не изменится.

Если, начав терапию у психолога, психиатра или другого специалиста, вы почувствовали, что с вами обходятся не должным образом, — поменяйте терапевта. Вы должны чувствовать взаимное расположение. Правда, многие жертвы крайне ранимы и нередко неправильно толкуют слова или действия психотерапевта. Они также могут реагировать негативно, если им требуется много работать над собой, хотя порой именно это необходимо для освобождения из психологического плена. Это может стать проблемой для терапевта.

Некоторые терапевты ведут себя более отстранено, чем другие, производя впечатление пассивных и не поддерживающих пациента. Однако тому, кто живет в отношениях, разрушающих здоровье, могут потребоваться конкретные рекомендации, помогающие превратить новое мышление в действие и изменить поведение. Таким образом, можно сказать, что терапевтические беседы являются весьма полезными, но нет никакой гарантии, что удастся сразу же, с первого раза найти специалиста, подходящего именно вам. Разумным было бы поспрашивать, поговорить с теми, кто был в подобной ситуации и может порекомендовать психотерапевта. Обычно в государственных учреждениях не называют конкретных специалистов, однако можно получить хороший совет на форумах в Интернете, в кризисных центрах или по телефонам доверия. Также существуют телефонные каталоги, в которых можно найти перечень терапевтов. Посещение психологов, работающих в социальных службах, может быть не дорогостоящим или же вообще бесплатным, однако, возможно, что начать терапию придется не сразу, поскольку вы будете внесены в список ожидающих.

Травма-фокусированная поведенческая психотерапия для детей

Дети не могут защитить себя так, как взрослые. Дети, пережившие посягательства, в дальнейшем могут страдать от серьезных психологических проблем, и, кроме того, некоторые из них начинают сами практиковать насилие во взрослом возрасте. Поэтому многие специалисты занимаются разработкой эффективных методов психотерапии, направленных на детей. Американские психотерапевты Джудит Коэн и Энтони П. Маннарино разработали метод под названием «травма-фокусированная поведенческая психотерапия», считающийся особенно эффективным в работе с детьми, пережившими посягательства. Мы немного расскажем об этом методе, чтобы иллюстрировать один из способов терапевтической беседы.

Метод ориентирован прежде всего на получение следующих результатов:

- Научить ребенка справляться и контролировать свои симптомы (реакции).
- Помочь ребенку высказаться, облечь в слова произошедшее, даже самое плохое и «стыдное», тайны, которые он носил в себе.
- Привлечь родителей, или того из родителей, кто не совершал посягательств и будет в дальнейшем заботиться о ребенке. Родителям помогают создать для ребенка атмосферу надежности и безопасности.

Ребенок учится выражать себя, для него создают расслабляющую атмосферу, чтобы он сумел поделиться своей историей с психотерапевтом и родителями. Психотерапевт сначала выстраивает доверительные отношения с ребенком и только после этого начинает работать над тем, чтобы узнать от ребенка, что с ним произошло. Именно это отличает данный метод от традиционной психотерапии, при которой рассказ о травмирующем событии не является первостепенной задачей.

Известно, что дети могут тратить много сил на то, чтобы скрывать произошедшее посягательство, особенно если оно носило сексуальный характер. Случившееся настолько ужасно, что дети оказываются не в состоянии говорить об этом, чувствуют вину и собственную ответственность за то, что с ними произошло. С помощью психотерапевта они учатся облечь в слова события и переживания, что делает их менее опасными и травмирующими. Слушая рассказ ребенка, терапевт может узнать о повторяющихся, деструктивных стереотипах мышления, которые имеют отношение к травме, например: «Если бы я не сделал того-то, то ничего бы не произошло». Психотерапевт работает над тем, чтобы мысли ребенка, скажем, о его вине и ответственности, обрели иную направленность. Также важно давать ребенку объективную информацию. Например, он может почувствовать облегчение, узнав о том, что его мысли и чувства являются вполне нормальными и многие другие дети так же переживают травмирующие события.

Опыт Коэн и Маннарино свидетельствует о том, что насилие в семье — самый сложный для работы тип травмы, особенно если ребенок вынужден продолжать общение с агрессором. «К сожалению, правовая система не всегда принимает во внимание тот факт, что переживание насилия наносит ребенку серьезнейший вред. Отец, который дурно обращается с матерью на глазах у ребенка, считается плохим мужем, но нормальным отцом, и даже может получить главное право опеки. Это плохо, но

психотерапевтам приходится учитывать эти обстоятельства. Насилие в семье тяжело переживается потому, что дети любят своих родителей, даже несмотря на то что те совершают насилие», — говорит Энтони Маннарино (интервью интернет-изданию *Dagbladet*. 14.09.2007 г.).

По опыту психотерапевтам известно, что родители в целом недооценивают воздействия на ребенка скрытого домашнего насилия. Поэтому важной задачей психотерапии является помощь родителям в осознании этого факта. Если отец или отчим совершает насилие над ребенком, мать зачастую не верит в то, что это правда. (В случае если насилие совершается матерью, отец также проявляет недоверие.) Маннарино считает, что в таких ситуациях необходимо пойти навстречу матери и продемонстрировать понимание того, насколько ей тяжело принять такую реальность. Цель работы заключается в том, чтобы мать смогла защитить ребенка, помочь ему справиться с проблемами и жить дальше. Если родители приходят на терапию со своими детьми, они, как правило, мотивированы на результат. Однако можно добиться хороших результатов и не привлекая к терапии родителей, уверен Маннарино.

Специалисты государственного центра исследования насилия и посттравматического стресса в Осло проявили большой интерес к американской методике и организовали обучающий курс для норвежских психотерапевтов. Теперь она используется в различных детско-юношеских психиатрических поликлиниках.

ВОЙНА ЗА ДЕТЕЙ

После разрыва отношений с психопатическим супругом или супругой следует период мучительных тяжб за право проживания с детьми и общения с ними. Как в такой ситуации оградить детей от тяжелых переживаний? Когда один из родителей угрожает другому и использует детей для обострения конфликта, то и жертвы, и профильные государственные инстанции сталкиваются с серьезными проблемами.

В большинстве случаев пары сами договариваются о том, как они в дальнейшем будут взаимодействовать со своими детьми. Все проходят процедуру обязательной медиации, целью которой, в частности, является достижение соглашения о месте жительства ребенка и порядке общения с ним. Однако в некоторых ситуациях достичь договоренности бывает крайне сложно. В 10% случаев пары не приходят к согласию по этому вопросу. Тогда они обращаются в суд.

Многие приходят к совместному решению сразу, принимая условия, предложенные судьей, то есть заключают мировое соглашение.

В 5% случаев конфликт, связанный с ответственностью за детей, заканчивается судебным разбирательством. Около половины из них разрешается в ходе слушаний добровольным регулированием. Остальные дела находятся в производстве до вынесения судом окончательного решения.

Как правило, в такие трудноразрешимые конфликты вовлечены родители, имеющие расстройство личности. Порой обе конфликтующие стороны настроены воинственно, но чаще всего имеет место дисбаланс сил — властный отец, годами унижавший мать, или манипулирующая мать, державшая всю семью под своим жестким контролем, не желают уступать своих прав.

Когда такие отношения заканчиваются разрывом, начинается борьба за детей. Одна сторона требует совместного проживания с ребенком, другая выступает против этого, считая, что ребенку это не пойдет на пользу. Также могут возникать споры о порядке общения с детьми. Рассмотрим ситуацию на примере Сири и Отто.

Сири жила одна со своей восьмилетней дочерью Элиной. Она встретила Отто — внимательного и чуткого человека, который к тому же сразу нашел общий язык с ее дочкой. Спустя полгода Отто переехал к Сири. Вскоре она забеременела. Отто это не понравилось. Он считал, что они к этому еще не готовы, и настаивал на аборте. Но Сири хотела оставить ребенка.

После рождения Монса Отто мало-помалу стал меняться. Он уже не был тем добродушным человеком, которого она полюбила. Теперь он был недоволен всем, что делает Сири, в частности, он считал ее плохой матерью. По его мнению, она совершенно неправильно воспитывала Элину. Кроме того, он все время

критиковал девочку.

Когда Монсу исполнилось полгода, Сири не выдержала и попросила Отто съехать. В ответ он заявил: «Я тебя уничтожу: у тебя не будет ни денег, ни детей».

После разрыва для Сири наступили тяжелые времена: запугивания по телефону, травля и ссоры по поводу того, как и когда забирать и привозить Монса. Со временем все немного успокоилось, у Сири появился новый возлюбленный, ей стало легче.

Однако в один прекрасный день она получила письмо от адвоката Отто и повестку — ее вызывали на встречу с посредником. Отто хотел забрать Монса. Сири в этом случае получала право на общение с сыном. Ее как будто парализовало. Она вспомнила угрозы Отто и до смерти испугалась. Значит, он говорил серьезно.

Ее сердце сжималось, когда она читала бумаги, присланные адвокатом Отто. Из текста следовало, что причиной пересмотра опеки было психическое состояние Сири. За несколько лет до этого, после разрыва с отцом Элины, Сири проходила лечение у психиатра, поскольку тогда ее мучила тревога и мысли о самоубийстве.

На встрече с посредником Отто заявил, что состояние Сири нестабильное и она не может исполнять родительские обязанности. Сири воспротивилась намерению отобрать у нее Монса и аргументировала свою позицию тем, что в этом возрасте ребенку лучше быть с матерью. Монсу на тот момент было полтора года.

Вскоре Сири получила повестку в суд. Экспертом по делу была назначена женщина. Сири дала свое согласие на то, чтобы та связалась с лечившим ее психиатром. Она хотела проявить волю к сотрудничеству. Эксперт серьезно отнеслась к диагнозу, который был поставлен Сири после разрыва с первым мужем. Негативное отношение Сири к Отто она истолковала как проявление все тех же проблем с психикой. В своем заключении, представленном в суде, она утверждала, что у Сири серьезные личностные проблемы, поэтому проживание с матерью может неблагоприятно сказаться на развитии Монса. Об Отто как об отце эксперт говорила только хорошее.

Судья положился на экспертное мнение и решил, что Монс должен жить с отцом. Мальчика забирала у матери и сестры и передавали в новую семью отца. Сири получила право на периодические встречи с сыном.

Сири жила в маленьком городке и боялась того, что люди начнут сплетничать о ней, как о несостоятельной матери. Она опасалась того, что Отто или кто-нибудь еще заявит на нее в органы опеки, и тогда она лишится еще и Элины. Она начала сомневаться в себе как в матери, впала в депрессию и вновь стала задумываться о самоубийстве.

Получив помощь и поддержку от близких людей, Сири потихоньку оправилась от потери Монса и обратилась к другому адвокату. Она обжаловала решение суда, и для его пересмотра был назначен новый эксперт, мужчина. Он совершенно иначе оценил родительскую компетентность Сири. К делу были привлечены новые свидетели. Поддержка и понимание окружающих придавали Сири сил. Теперь она увидела, какую игру ведет Отто. Когда дело было передано в окружной суд, она чувствовала себя уверенно и была полна решимости. Суд постановил, что Монс должен вернуться к матери. Мальчик на тот момент уже год жил у отца.

Отто не любил проигрывать. Он направил апелляцию в Верховный суд, но безрезультатно. Однако он не сдался и неоднократно говорил Сири, что не успокоится, пока ее не раздавит. Всякий раз он затевает ссоры, когда забирал или привозит Монса, регулярно пишет жалобы на Сири в органы опеки.

Сири задается вопросом, когда же закончится эта война против нее, в которой Монс используется как оружие.

Справедливости никто не гарантирует

Нет никаких гарантий того, что дело об определении места жительства ребенка будет решено разумно или справедливо. Это демонстрирует пример Сири, проигравшей дело в районном суде. Нет никаких гарантий того, что судья или назначенный эксперт, на чье мнение полагаются судьи, разберется в ситуации или обратит внимание на тревожные сигналы.

Существует множество примеров, подтверждающих, что людям, имеющим психопатические черты, нередко удается убедить экспертов в своей родительской состоятельности. Такие личности умеют отвести внимание окружающих от самих себя и

направить его на негативные поступки, поведение, психическое здоровье и другие особенности противоположной стороны. Если противоположная сторона сломлена физически или психологически, находится в социальной изоляции и не уверена в собственных силах, ей нелегко произвести благоприятное впечатление на специалистов, экспертов и судей. Многие ведут себя негативно, что может восприниматься окружающими как нежелание сотрудничать. Жертва не умеет говорить о себе как о «безупречном и сильном» человеке так же хорошо, как это делает психопатическая личность. Серьезной проблемой для жертвы может стать то, что она зачастую не может доказать собственные утверждения.

Подвергаясь психологическому насилию, человек постепенно соглашается с тем, в чем его уверяет агрессор, и начинает сомневаться в себе. Эти душевное смятение и беспокойство могут быть использованы против жертвы. Семейные психотерапевты порой сталкиваются с родителями, настолько психологически подавленными тяжелыми отношениями с супругом (супругой), что их способность заботиться о ребенке бывает сильно снижена.

Многие жертвы также подвергаются критике и обвиняются в эскалации конфликта, если пробуют объяснить властям, что против них в суде выступает личность, имеющая психопатические черты. Поэтому мы рекомендуем: никогда не апеллируйте в суде к диагнозам, да еще неподтвержденным! Это редко производит положительный эффект. Говорите о действиях и событиях, а также о собственных чувствах.

Собирайте доказательства, привлекайте свидетелей

Исход дела в суде решают не только компетентность экспертов и судей, их проницательность и опыт, но и предоставленные доказательства. Зачастую непросто доказать, что мать манипулирует и своим поведением наносит вред ребенку, и хотя этот факт озвучивается на заседаниях, на сказанное могут не обратить должного внимания.

Разрушительному поведению, выражающемуся в форме физического насилия, придается большее значение, чем психологическому насилию. То же относится и к алкогольной зависимости. Если у матери или отца есть проблемы с алкоголем и к делу привлекались органы опеки, эксперт и судья едва ли сочтут, что ребенку следует жить с таким родителем. Однако множество примеров свидетельствует о том, что доказать факты пренебрежения родительскими обязанностями и психологического насилия над ребенком бывает непросто. К психологическому насилию в целом не относятся с должной серьезностью, несмотря на то что оно может нанести ребенку колоссальный вред. Поэтому, если существует конфликт по поводу определения места жительства ребенка, очень важно собирать доказательную базу, привлекать свидетелей, которые могут подтвердить высказывания, события, действия, в которых проявляется психологическое насилие.

Если с ребенком работал психолог, логичным будет привлечь его в качестве свидетеля. То же относится к учителям, воспитателям и другим лицам, регулярно

взаимодействующим с ребенком.

Родительская несостоятельность

Люди, имеющие психопатические черты, несостоятельны как родители. Это отчетливо демонстрируют истории Сольвейг, Сигрид и Ивара, которые приведены в первой главе. Отсутствие способности к эмпатии, непредсказуемость и незрелость взрослого вызывают в ребенке беспокойство и смятение. Психопатическая личность, которая плохо обращается со взрослым партнером, вряд ли имеет хорошие отношения с ребенком — это все та же личность, вне зависимости от того, с кем она вступает во взаимодействие. Такие люди могут относиться к каждому из собственных детей по-своему, один становится любимчиком, другой попадает в вечную опалу, однако и для ребенка-фаворита агрессоры не станут хорошими родителями.

Если в семье один взрослый несостоятелен как родитель, то от другого требуется умение вести себя зрело. Важно, чтобы он принимал ребенка таким, какой он есть, поддерживал его, был предсказуемым — надежным, последовательным в своих словах и действиях. Также важно, чтобы мать или отец умели разделить чувства и переживания ребенка, иначе он начнет их скрывать и замкнется в себе.

Это нелегко, особенно если мать или отец сами измучены настолько, что, возможно, страдают от тревоги или депрессии. Родители, поглощенные конфликтом, подчас способны фокусироваться только на противнике, теряя из виду ребенка.

Главное — отомстить

Такие войны могут тянуться годами, разгораясь с подачи агрессивной стороны. Многим ответчикам приходится ходить на слушания десятки раз. Это тяжело как с психологической, так и с финансовой точки зрения, поэтому такая ситуация не может не сказаться на способности родителей заботиться о ребенке.

Нередко адвокат воинствующей стороны активно включается в игру, суть которой — вылить на противника максимально возможный объем грязи. Например, бывший муж одной женщины нашел ее дневник, в котором она писала о своем отчаянии и душевном состоянии. Он вырвал некоторые страницы и сделал копии, а адвокат использовал эти записи против женщины на суде.

Случается, что непосредственно перед судом одна из сторон заявляет на другую в органы опеки. Бывает, что уже после вынесения решения одна из сторон не успокаивается. Мать, имеющая алкогольную зависимость, продолжала создавать проблемы бывшему мужу, который получил право проживания с их сыном. Она звонила в органы опеки и заявляла, что отец оставил ребенка одного, он не может о нем позаботиться. «Если я не могу жить с нашим мальчиком, то и он в любом случае не может. Тогда лучше уж пусть он живет в детском доме», — говорила она. Ее целью прежде всего была месть.

Нередко такие родители манипулируют детьми. Ребенка, находящегося в том возрасте, когда его мнение учитывается судом при принятии решения, уговаривают переехать к родителю, у которого нет права опеки. Отец, ранее не проявлявший интерес к жизни сына, вдруг становится «суперпапой»: он организует для сына увлекательные прогулки, покупает ему новые гаджеты, спортивное снаряжение и т.п., чтобы привлечь на свою сторону.

Неприятные сцены при встрече и проходах ребенка к другому родителю также не являются редкостью. Чтобы защититься, многие ограничивают контакты с противоположной стороной, насколько это возможно, осуществляя всякое общение только в письменной форме или через адвоката. В некоторых случаях «передачу» ребенка производят в детском саду или в школе, иногда при посредничестве третьего лица.

Стремление одного родителя сделать все возможное, чтобы скомпрометировать и сломить другого — того, с кем у ребенка также существует близкий контакт, — плохо согласуется с желанием сделать все для того, чтобы ребенку было лучше.

Опыт одного посредника

Процедура медиации (или посредничества) подвергалась критике в связи с тем, что этот метод рассчитан на урегулирование конфликтов между равнозначными сторонами. По мнению экспертов, медиация не должна применяться в ситуациях, когда имеет место дисбаланс сил. То есть в случаях, когда в делах об определении места жительства ребенка один из родителей имеет выраженные психопатические черты. Существует множество примеров того, что обстоятельный и самоуверенный родитель, имеющий психопатические черты, выходил с процедуры медиации победителем, в то время как жертва, пребывающая в душевном смятении, была просто не услышана.

Адвокат и психолог Грета Нурхелле долгое время работала в сфере медиации по разрешению семейных конфликтов. Она также является авторизованным государственным медиатором и дает частные консультации.

«Не все проблемы можно решить при помощи медиации. Но если есть конфликт, то можно использовать различные подходы. Например, в ситуации, когда одна из сторон не в состоянии находиться в одной комнате с другой. Тогда медиацию можно проводить раздельно, так, чтобы стороны не встречались друг с другом», — говорит Нурхелле. Она неоднократно проводила полностью и частично раздельную медиацию, находя приемлемое для обеих сторон решение.

Как показывает ее опыт, вести переговоры с манипулятором непросто, но, используя юмор и апеллируя к лучшим сторонам его природы, можно прийти к согласию. Она объясняет таким клиентам, на что он или она могут рассчитывать в данном деле, рассказывает о прецедентах. Таким образом, она уговаривает клиента согласиться с тем решением, которое сэкономит его деньги и избавит от множества проблем. Ее стратегия — не угрожать и не противодействовать непростому клиенту, поскольку это лишь осложнит ситуацию. Скорее, Грета Нурхелле пытается создать атмосферу, проникнутую

уважением и достоинством. Если клиент увидит преимущества предложенной альтернативы, то прийти к соглашению бывает проще.

Нурхелле считает манипуляцию сознательно искаженным представлением или толкованием реальности, при котором манипулятор знает, что говорит неправду (Nordhelle, 2007). По ее мнению, психопат отличается от обычного манипулятора тем, что верит в ту реальность, которую описывает. Ее опыт свидетельствует, что с манипулятором можно договориться, но все осложняется, когда человек верит в то, что он прав. Также Нурхелле сталкивалась с людьми, совмещающими в себе черты психопата и манипулятора (Nordhelle, Mekling II, 2007).

«В делах об определении места жительства ребенка, в которых одной из сторон выступает личность, имеющая не столь выраженные психопатические черты, можно прийти к согласию, — частичные уступки помогают сбить воинственный настрой такого человека. Если же мне приходилось сталкиваться с ярко выраженным психопатом, то добиться соглашения путем медиации, к сожалению, было невозможно. В такой ситуации дело как можно скорее следует передать судье», — говорит Нурхелле.

Учиться держать удар

Нурхелле также много работает со «слабой» стороной в войне родителей за ребенка, оказывая консультационную поддержку (Nordhelle, 2007). Женщина, которую годами критиковал и угнетал муж, может иметь крайне низкую самооценку, и в ситуации конфликта, связанного с детьми, чувствовать себя беспомощно. Если ей угрожали, она испытывает страх и ощущает свое бессилие. Тогда необходимо повышать ее самооценку, чтобы она справлялась с собственной жизнью, детьми и конфликтом. Однако многие находятся в душевном смятении, поэтому для этой цели им необходима профессиональная помощь. «Важно, чтобы тот, кто постоянно подвергается обману и манипуляциям, мог разглядеть в этом закономерность и узнать ее в высказываниях и поступках агрессора. Понимание придает сил. Она или он должны учиться реагировать головой, интеллектом, а не эмоциями», — говорит Нурхелле.

Приведем пример. Муж говорит: «Господи, ты опять позволила ребенку сделать все по-своему. Ей-богу, ты — безответственная мать». Она чувствует прилив адреналина, возмущается и начинает оправдываться, что-то объяснять и т.д. Тогда она делает то, чего он и добивался, — попадает в его ловушку.

Надо начать с того, чтобы выбраться из ловушки. Она должна изменить стереотип поведения в подобных ситуациях, осознать, что происходит. Нельзя показывать ему своих эмоций. Она не должна оправдываться или вступать в перебранку. Вместо этого ей следует проигнорировать выпад. Коротко ответить «как скажешь» и продолжить разговор по существу или сказать: «Я должна идти, мне надо успеть к зубному», например. Главное — не попадаться в ловушку, не втягиваться в спор, который он так хочет затеять. Увернитесь!

Такая стратегия не дает ему повода продолжить препирательства, и это поможет жертве справиться с ситуацией. Жертва будет чувствовать, что с каждым разом ей это

удаётся все лучше и лучше.

Но что, если ее новая реакция настолько выбьет его из колеи, что он разозлится еще больше? Это возможно, и в такой ситуации потребуются выдержка и хладнокровие. Опыт Нурхелле свидетельствует о том, что со временем повышенная агрессия убывает.

Однако если муж прибегает к физическому насилию, есть основания быть настороже. Возможно, в этом случае женщине вообще не стоит вступать в диалог. Тогда ей необходимо обсудить с кем-либо способы защиты. Если есть доказательства того, что муж подвергает физическому насилию детей, не следует предоставлять ему возможностей общаться с ними один на один. При помощи медиации можно договориться о том, что общение будет происходить под наблюдением, или же добиться этого в суде.

«Умение справляться со своими эмоциями приходит не сразу», — говорит Нурхелле. Однако многие агрессоры видят, что высказывания, прежде порождавшие бурю эмоций, больше не вызывают автоматической реакции, что жертвы держат ее под контролем. Жертвы учатся быть наблюдателями и больше не дают играть собой. Вас могут возмущать слова агрессора, но лучше поделитесь своим возмущением с кем-нибудь другим. В таких ситуациях нужен «противовес» — тот, кто поймет и поддержит.

Способны ли дети противостоять разрушительным родителям?

Что делать тринадцатилетнему подростку, который постоянно подвергается вербальной агрессии и получает негативные SMS от собственной матери? Если мать получила право на общение с ним, обязан ли он с ней встречаться? Что он должен ответить матери, которая пытается внушить ему чувство вины и упрекает его в том, что он переехал к отцу? Или, хуже того, угрожает покончить собой из-за того, что она живет совсем одна?

Нурхелле считает, что зрелые, достаточно взрослые дети могут научиться налаживать это непростое взаимодействие. В ее практике были такие примеры, когда подростки защищали себя, взяв на вооружение некоторые «приемы». «Так же как и взрослым, детям в первую очередь надо уметь распознать, обнаружить ловушку, понять, чего хочет добиться своими нападениями мать (или отец). Если ребенок или подросток понимает, что все делается для того, чтобы его наказать, подавить, внушить ему чувство вины, — это уже много», — объясняет Нурхелле. Помочь ребенку осознать игру родителей может посторонний, например психолог. Следующий шаг — научиться «правильно» реагировать на обвинения и скрытые угрозы со стороны родителя: не отвечать на них, а постараться физически выбраться из ситуации. Например, ответить так: «Знаешь мама, мне нужно идти. Мы с другом договорились встретиться», или: «Я хочу в туалет».

Цель заключается в том, чтобы ускользнуть, не отзываться, избежать ловушки, в которую родитель хочет поймать ребенка. Таким образом ребенок или подросток может научиться преодолевать сложные ситуации, возникающие в процессе общения с «трудным» родителем. Фактически он научится распознавать манипуляции, что может еще не раз пригодиться ему в жизни.

Большинству детей, находящихся в такой непростой ситуации, требуется профессиональная помощь. Однако далеко не каждый специалист понимает специфику

проблем, связанных с психопатией, поэтому необходимо найти имеющего соответствующий опыт врача или психолога. К счастью, таких специалистов становится все больше.

Не все дети способны применить вышеприведенные стратегии преодоления. Если в результате перенесенных посягательств у ребенка появляются серьезные психологические проблемы, его следует отгородить от общения с родителем, который травмирует его еще больше.

Прекратить общение?

Некоторые дети до того боятся ехать к отдельно живущей матери или отцу, что реагируют слезами, недержанием мочи, замыкаются в себе или проявляют агрессию.

Фактически сложно пресечь общение, если вторая сторона настаивает на своих правах.

Когда ребенок подвергается «только» манипулированию и психологическому насилию — возможно, завуалированному, и это сложно доказать, пресечь или свести к минимуму общение с трудным родителем бывает непросто. Тем не менее некоторые, стараясь защитить ребенка, не позволяют другому родителю с ним встречаться.

Если порядок общения с ребенком определен судом, то изменить его можно, только если вы докажете, что встречи с родителем наносят ребенку вред.

Выходные — это слишком

«Если родитель ведет себя крайне негативно, прибегает к физическому или психологическому насилию, следует минимизировать общение ребенка с ним, а в некоторых случаях — полностью его пресечь, хотя бы на время. Выходные в обществе матери, которая беспрестанно подвергает ребенка нападкам и пытается внушить ему чувство вины, — это слишком. Несколько часов общения раз неделю или раз в две недели может быть достаточно. Чтобы изменить установленный судом порядок общения, необходимо потребовать пересмотра дела», — говорит Нурхелле.

Она считает, что общение с такими родителями, несмотря ни на что, имеет ценность для ребенка. Ему нужно знать свои корни. Если в целях защиты ребенка контакт полностью пресекается, то у него возникает ощущение «незавершенности». В 15–16 лет у него может появиться жгучая потребность узнать своего отца или мать, и тогда он может испытать сильное разочарование. С этой точки зрения дозированное общение с проблемным родителем может быть полезным для ребенка.

Объясните, что это навсегда

Большинство детей надеются на то, что деструктивный родитель изменится и общение с ним будет приносить радость. Лишать ребенка этой надежды тяжело. Однако избежать этого нельзя. Необходимо объяснить ребенку, что некоторые взрослые не меняются. Не

используя диагнозы напрямую, надо поговорить о том, что есть своего рода болезни, связанные с характером человека. И самое главное: необходимо объяснить сыну или дочке, что он или она не виноваты и не несут ответственности за то, что родитель поступает плохо, говорит что-то обидное, угрожает и т.д.

Семейное консультирование: опыт одного психотерапевта

У консультанта и семейного психотерапевта Эйвина Аскьема богатый опыт работы с детьми, которые попали на линию огня в войне родителей. Ему встречались запуганные, грустные и замкнутые дети, а также «демонстративные» и тревожные. Все они были жертвами психического или физического насилия.

Аскьем считает, что стремление сделать для ребенка лучше подразумевает необходимость услышать ребенка: «В конфликтах об определении места жительства ребенка важно разрешить ему высказаться и прислушаться к его голосу. Его так просто заглушить, когда солировать начинают потребности и права родителей. Потребности ребенка в надежности и безопасности в этом случае в расчет не принимаются», — считает Аскьем.

Конфликт лояльности

Голос ребенка, конечно, учитывается — в суде. Однако специалисты и представители власти должны понимать, что многие дети, находясь в душевном смятении, могут не высказывать своего настоящего желания из страха обидеть одного из родителей или боясь наказания.

«Дети, живущие в неблагополучных семьях, испытывают эмоциональный хаос. Зачастую они не могут понять, что происходит между родителями. Кроме того, они вовлекаются в игру лояльности — дети боятся принять чью-либо сторону. Они могут любить мать или отца, несмотря на то что она или он является агрессором. Иногда папа добр, иногда зол. Они любят доброго папу. Некоторые дети следуют порядку общения с родителем, чтобы защитить сестру или брата. Одни дети надеются, что папа (или мама) изменится, станет добрее. Другие соглашаются на установленный порядок общения ради сохранения мира и спокойствия в доме. Ведь если они откажутся, будет столько шума», — говорит Аскьем.

Права родителей имеют приоритет перед потребностями ребенка

Часто случается, что эксперты придают большее значение словам родителей и лишь мимоходом общаются с самими детьми. Бывает, что эксперт наблюдает благополучное взаимодействие между детьми и родителями, но делает поспешные выводы. Также в беседах с экспертами или судьями дети могут побояться сказать правду. Ребенок понимает, что мама или папа узнает о том, что он сказал, и тогда может наступить расплата.

«Тем не менее надо доискиваться правды. Необходимо создать все условия для того, чтобы ребенок почувствовал себя в безопасности и смог рассказать о себе. Поэтому, чтобы понять его переживания и узнать, чего он действительно хочет, следует отдавать больший приоритет беседам экспертов с ребенком», — уверен Аскьем.

Его опыт свидетельствует, что в делах по определению места жительства ребенка и порядку общения с ним права родителей, как правило, в приоритете перед потребностью ребенка в безопасности. «Как будто существует неписаное правило — общение должно продолжаться, пока ситуация не доведена до крайности. Как будто существует негласная позиция — дети должны выдерживать определенную порцию негативных эмоций в обостренном конфликте между взрослыми.

Мало того, что дети переживают развод родителей, многие из них страдают от психологических травм, полученных ранее и, вероятно, связанных с причинами разрушения семьи. Как правило, детям непросто говорить об этом, потому что они не осмеливаются. Или просто не находят слов, чтобы описать всю тяжесть прежней жизни. К тому же дети, подвергавшиеся посягательствам продолжительное время, по опыту знают, что их желания и потребности никогда не удовлетворяются.

Этот опыт порождает заведомое неверие ребенка в то, что его потребность может быть удовлетворена. Порой дети рассказывают, что их выбор определяла тоска по родителю, но в реальности взрослый не оправдывает детских надежд. В результате ребенок вновь чувствует себя отвергнутым и попадает в безвыходную ситуацию, когда он вынужден существовать с трудным родителем на одной территории.

Нередко развод родителей влечет за собой столько негативных обстоятельств, что детям становится не под силу со всем этим справиться, их плечи опускаются, они замолкают, принимают то, что есть, и стараются выжить, как могут. Они привыкли покоряться и продолжают это делать», — говорит Аскьем.

Недостаточная осведомленность работников правовой системы

Аскьем считает, что в ожесточенных конфликтах взрослых потребности детей упускаются из виду, и многие дети не имеют возможности отстаивать свои права. «Учитывая эти обстоятельства, крайне важно, чтобы всякий взрослый, вступающий в профессиональное взаимодействие с ребенком, принимал его сторону. И с полной отдачей, используя свои знания и интуицию, не жалел времени, а делал все от него зависящее для того, чтобы ребенку было лучше», — говорит он.

Для этого необходимо знать, какие последствия для ребенка имеют разного рода посягательства. На сегодняшний день специалисты, и не в последнюю очередь работники правовой системы, недостаточно осведомлены в этом вопросе. Аскьем убежден, что следует проводить обязательное обучение судей, чтобы они могли лучше понимать детские реакции, являющиеся последствиями психологической травмы. Сейчас недостаточная осведомленность работников правовой системы наносит вред здоровью детей, считает Аскьем.

Принуждать ли ребенка к общению?

В некоторых случаях, когда ребенок очень боится встречи с одним из родителей, Аскъем рекомендует второму родителю пресечь это общение, даже если его порядок установлен судом. «Я видел детей, которые мочились, дрожали и плакали, умоляли о том, чтобы им разрешили не встречаться с мамой или папой. В такой ситуации необходимо немедленно обратиться к детскому психологу или психиатру и не допускать общения ребенка с родителем, подвергающим его насильственным действиям».

Игнорирование установленного судом порядка общения с ребенком может быть истолковано другой стороной как проявление враждебности. Вероятно, что это спровоцирует ответные действия. Однако Аскъем поддерживает родителей, которые избавляют ребенка от мучительного общения. «Проще жить с тем, что ты пресек общение, чем принуждать к нему ребенка. Во всяком случае, вы попытались и сможете впоследствии рассказать об этом ребенку. Это очень сложный вопрос, у многих нет ресурса для того, чтобы препятствовать решению суда. Но порой для матери или отца это является единственной возможностью защитить своего ребенка», — говорит Аскъем. Если вы находитесь в такой ситуации, то лучше прерывать общение после консультации с адвокатом.

Если вы находитесь в конфликте с человеком, прибегающим к насильственным мерам

Ниже приведены рекомендации консультанта по семейным вопросам.

- Не принуждайте своих детей к общению с другим родителем, если дети этого не хотят и демонстрируют психические или физиологические реакции в связи с предстоящей встречей.
- Обратитесь за советом и помощью в социальные службы или органы опеки. Расскажите о своих опасениях. Сотрудники этих организаций знают многое о насилии в семье, и беседа с ними может оказаться полезной для вас и вашего ребенка. Кроме того, органы опеки обязаны изучить обстоятельства, вызывающие у вас опасения.
- Когда начнет работу экспертная комиссия, постарайтесь, чтобы эксперты имели возможность поговорить с воспитателями, учителями и с самим ребенком. Предложите это осторожно и доброжелательно, так как эксперты вправе сами решать, каким образом проводить свое «расследование».
- Обратитесь к опытному адвокату. Узнайте о его репутации, найдите отзывы. Не прибегайте к услугам случайного человека. Выясните, имеете ли вы право на бесплатную юридическую поддержку.
- Привлекайте свидетелей, собирайте доказательства того, что общение с другим родителем не идет ребенку на пользу. Записывайте события, ведите дневник. Сохраняйте SMS и письма. Не прибегайте к использованию диагнозов и

субъективных характеристик, описывайте действия и высказывания, а также свои реакции.

- Если вы вынуждены допустить общение ребенка с родителем, у которого ему плохо, следите за тем, чтобы поддерживать его, демонстрируйте заботу и понимание, будьте для ребенка надежной опорой. Помните, что многие дети были спасены именно благодаря тому, что в их окружении был взрослый или взрослые, которые поддержали и поверили в них.

Дети, пережившие травмирующие события, могут нуждаться в профессиональной помощи. Для разных ситуаций разработаны различные психотерапевтические подходы.

(Читайте о терапии в главе 3.)

МОББИНГ²² И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

За изматывающими конфликтами на рабочем месте довольно часто стоят люди, имеющие ярко выраженные психопатические черты. Они могут травить и изводить окружающих, при этом сохраняя непоколебимую уверенность в собственной безупречности и всезнайстве. Столкнувшись с людьми, злоупотребляющими своей властью, следует с особой тщательностью продумывать ответные действия.

Современная, открытая и более гибкая экономика, в которой серьезный риск может быть компенсирован серьезной прибылью, служит для психопатов промокательной бумагой, утверждают исследователи Пол Бабяк и Роберт Д. Хаэр, авторы книги *Snakes in suits* («Змеи в костюмах»). Они могут казаться спасителями, которые поведут фирму к светлому будущему. Вступив в должность, они довольно быстро начинают злоупотреблять доверием коллег, манипулировать ими и всех контролировать. В худшем случае они оставляют после себя руины.

Мы часто читаем и слышим в СМИ о конфликтах в трудовых коллективах и травле или моббинге на рабочем месте. Порой мы читаем между строк и видим, что за всем этим стоит неоднозначная личность манипулирующего руководителя. В целом конфликты и моббинг зачастую провоцируются одним или несколькими властолюбцами, которые становятся опасными для здоровья окружающих руководителями и не меняются даже после прохождения всевозможных курсов по управлению или развитию коммуникативных навыков.

Что такое моббинг?

Норвежским директором по надзору за соблюдением условий труда травля, или моббинг, определяется как многократные негативные действия, которые производятся по отношению к человеку на протяжении длительного времени.

Речь может идти о придирках, обвинениях, изоляции, оскорбительном поддразнивании, игнорировании, лишении рабочих заданий и прочем. В ситуации моббинга жертва обычно не имеет возможности себя защитить.

Исследователь моббинга Столе Ейнарсен дает следующее определение: моббинг — это ситуация, когда человек на протяжении длительного времени чувствует негативное отношение со стороны одного или нескольких лиц и не имеет возможности от этого

защититься.

Чаще всего мы слышим о служащих, которых унижает начальство. Однако случается, что противодействие, оказываемое подчиненными руководителю, достигает масштабов, при которых его можно назвать настоящей травлей. Именно такая ситуация возникла в одном из государственных департаментов. Этот пример не просто иллюстрирует моббинг, но и показывает его последствия — серьезный вред нанесен работе учреждения, возникли немалые трудности, связанные с восстановлением нормальной трудовой деятельности.

Биргит хорошо справлялась с новой должностью руководителя высшего звена в государственном департаменте. Перед ней стояла нелегкая задача — модернизировать и оптимизировать организацию, в которой ничего не менялось последние 20 лет. Работа выполнялась в соответствии с привычной системой иерархии должностей. Сотрудники практически не были вовлечены в процесс принятия решений.

Вскоре Биргит понадобился новый заместитель руководителя департамента. Выбор пал на Сигмунда, образованного, опытного и обаятельного человека, который знал организацию вдоль и поперек, проработав в ней много лет. Особенно хорошо Сигмунду удавалась работа со СМИ — он умел легко отвечать на сложные вопросы. «Отлично, — подумала Биргит, — такой человек мне и нужен».

Сигмунд часто навещался по делам в кабинет Биргит. Он производил впечатление человека пытливого и позитивного и дал понять, что готов решать серьезные задачи. Биргит навела о нем справки и выяснила, что он был уважаемым специалистом и хорошо справлялся с возложенными на него обязанностями. Кроме того, один из ее ближайших коллег в руководстве организации, Ивар, горячо рекомендовал Сигмунда, поэтому Биргит, не долго думая, остановила на нем свой выбор.

Через пару месяцев после того, как Сигмунд вошел в руководящий состав департамента, Биргит начала недоумевать. Новый сотрудник не выполнял работу, которая была на него возложена. Когда Биргит спрашивала о том, как обстоят дела с заданиями, за выполнение которых он отвечал, Сигмунд всегда находил отговорки: или задание было нечетко сформулировано самой же Биргит, или обнаруживались какие-то другие причины.

«Удивительно то, что раз за разом ему удавалось повернуть дело так, что в невыполнении его служебных обязанностей была виновата я», — рассказывает Биргит. Из-за неспособности или нежелания Сигмунда исполнять свои обязанности усложнилась работа департамента в целом, а сроки выполнения задач едва выдерживались.

На совещаниях руководства Сигмунд почти не проявлял активности. Он не высказывал никаких предложений, а только усердно записывал все решения, которые в конце концов принимались. Биргит начала замечать, что Сигмунд проводит мало времени в отделе со своими подчиненными. Вместо этого он ходил по другим отделам, проводил весь рабочий день в разговорах, создавая альянс против Биргит и ее планов по реорганизации работы.

Сигмунд начал распускать слухи о начальнице, в частности, он говорил, что она позорит департамент, поскольку не знакома с Уставом организации и не знает законов! Оказывается, на конференции, на которой они оба присутствовали, Сигмунд записал на смартфон выступление Биргит. Она ошиблась, неправильно назвав некий пункт Устава. По сути, это была малозначительная ерунда, да и правила все равно нужно было менять. Но Сигмунд стал ходить по отделам и проигрывать запись всем, кто хотел получить доказательство невежественности начальницы.

Мотивация к переменам в организации была намного слабее, чем предполагала Биргит. Своими интригами Сигмунд сыграл на руку тем, кто сопротивлялся нововведениям. Он оказался отличным орудием для них — заседал в руководстве и был в курсе всех планов и замыслов.

Биргит заметила, что вопросы, обсуждаемые на совещаниях руководства, вскоре становятся известны всей организации. Ей не раз приходилось слышать преувеличенное или искаженное толкование ее собственных слов. Со временем она поняла, что Сигмунд пишет некие отчеты и рассылает своим союзникам, в частности, одному из других руководителей, который, как выяснилось впоследствии, возглавил кампанию против Биргит и ее нововведений.

«Добиться свободного обсуждения на совещаниях было невозможно. Люди боялись высказываться, поскольку все понимали, что их слова могут быть переданы дальше. На совещаниях царил гнетущая и

напряженная атмосфера», — говорит Биргит.

Она обратила внимание на то, что теряет уверенность и чувствует бессилие перед своими противниками. Ее вера в себя как в руководителя была поколеблена. Она пребывала в смятении и не видела того, что ее используют в борьбе за власть. Раньше с ней ничего подобного не происходило.

Биргит всегда крепко спала по ночам, но теперь у нее началась бессонница. Ей часто бывало грустно, она все время думала о том, что она сделала не так и как ей справиться с проблемами на работе.

«Я рассказала обо всем подруге, которая имела опыт разрешения конфликтов в трудовом коллективе. Она сразу же заключила, что мне не стоит надеяться на изменение ситуации и единственный выход — избавиться от Сигмунда. Подруга посоветовала мне почитать соответствующую литературу. Я начала читать, постепенно все прояснилось и становилось на свои места», — рассказывает Биргит.

За многие годы работы в качестве руководителя высшего звена в различных организациях она ни разу не сталкивалась с людьми, имеющими психопатические черты, и была плохо знакома с этим явлением.

«Я узнала то, о чем необходимо знать всем руководителям, да и всем остальным следует иметь об этом представление. Важно понять, вовремя заметить знаки, указывающие на то, что ведется игра, происходит борьба за власть. Если понимаешь мотив, то становится проще с этим справиться», — считает Биргит.

Новая информация помогла ей увидеть, что единственным выходом из создавшегося положения действительно является исключение Сигмунда из руководящего состава. По сути, ей хотелось вообще от него избавиться. Она проконсультировалась у юристов, которые сочли, что оснований для увольнения недостаточно. Биргит спросила у нескольких потенциальных свидетелей, смогут ли они выступить по делу в суде, но все они отказались. Кроме того, Сигмунд был достаточно умен для того, чтобы не совершать серьезных ошибок. Поэтому было непросто поймать его на очевидных, грубых проступках.

В отделе Сигмунда дела обстояли не лучшим образом, и Биргит получала жалобы от его подчиненных. Когда она поднимала этот вопрос, Сигмунд всячески оправдывался или обещал, что все исправит. Она также недвусмысленно дала ему понять, что ее не устраивает его некорректное поведение и это, вкупе с отсутствием трудовых результатов, может иметь для него последствия. Он ответил, что в таком случае обратится в суд.

Спустя еще несколько недель Биргит организовала встречу, на которой Сигмунд должен был отчитаться по ряду вопросов в присутствии сотрудников отдела кадров. Теперь она имела на руках бумаги, свидетельствующие о том, что Сигмунд не решал поставленные перед ним задачи. Было совершенно ясно, что он не справлялся со своими служебными обязанностями. В конце концов Сигмунд понял, что ему остается только согласиться с тем, что его снимают с должности заместителя руководителя департамента. И он остался в департаменте на менее ответственной должности.

«Хотя с его уходом из руководства работать стало проще, но безоблачной жизнь после всего этого назвать было нельзя. Я надеялась создать более открытую корпоративную культуру. Однако опыт показал, что на это требуется больше времени. Особенно нелегко приходится, когда часть коллектива поражена вредоносным воздействием деструктивных сил, таких как Сигмунд», — говорит Биргит.

Сигмунд продолжал саботировать инициативы руководства. Хотя снятие с должности существенно ослабило его позицию, он все еще имел союзников, в числе которых был влиятельный человек из руководства организации.

«Я тратила слишком много сил и времени на решение проблем, связанных с этими "подковерными" играми. Время, уходившее на разрешение конфликтов и "тушение пожаров", должно было быть посвящено развитию и укреплению организации. С этой точки зрения я как руководитель была не на высоте», — считает Биргит. Она понимает, что должна была подойти к выбору нового заместителя руководителя департамента более основательно. Возможно, ей следовало обратиться к сторонним экспертам, которые тщательно бы все проверили. Возможно, личностный тест мог бы помочь разоблачить Сигмунда. Впоследствии — к сожалению, слишком поздно, — ей стало известно, что Сигмунд не был человеком, с которым коллегам легко работалось все эти годы.

Преимуществом открытой корпоративной культуры является то, что люди не боятся предупредить, сообщить о психологическом давлении или неподобающем поведении. В системе иерархии должностей, где каждый зависит только от своего начальника, люди не осмеливаются говорить, опасаясь, что это обернется против них самих.

Биргит поняла, что произошедшее повлияло на нее сильнее, чем она думала, находясь в процессе борьбы. Через несколько месяцев она случайно встретила Сигмунда на одном из отраслевых мероприятий. «Я должна была выступать. Он сидел в первом ряду и прожигал меня взглядом. Должна признать, что этот буравящий взгляд меня очень отвлекал, да, мне сильно мешало его присутствие. Теперь я понимаю, что значит испытывать

физиологическую реакцию на присутствие негативного человека», — говорит она.

Через какое-то время она ушла с руководящей должности и с воодушевлением взялась за решение новых задач в другой обстановке. Она хотела, чтобы работа приносила ей радость, а не лишала сил. «Мне помогли друзья, которым я могла довериться. Мне необходимо было выговориться и разобраться в том, что произошло, понять, что игры власти не для меня. Это пошло мне на пользу», — говорит она. Биргит также очень помогла психотерапия, на которую она начала ходить после этих неприятных событий.

Хотя в случае Биргит непосредственного личностного преследования не происходило, она тем не менее подвергалась негативным действиям, которые ее затрагивали. Это можно считать моббингом. Согласно общепринятому определению, моббингом не являются отдельные неприятные прецеденты, а также ситуации, при которых отсутствует дисбаланс сил, то есть противодействующие стороны равны в своих возможностях влияния и защиты. Однако, как указано в документах, размещенных на сайте Норвежского директората по надзору за соблюдением условий труда, соотношение сил не определяется формальным положением вовлеченных сторон. В случае Биргит она формально занимала вышестоящее положение — Сигмунд был ее подчиненным, но кампания против нее проводилась тайно, поэтому она не имела возможности себя защитить и принять меры для устранения проблемы. Порой она чувствовала себя беспомощной и слабой.

Моббинг имеет тенденцию к эскалации. Ситуация развивается так, что дисбаланс сил увеличивается, если одной из сторон удастся заручиться поддержкой окружающих, заставить их поверить в свою версию «действительности». Другая сторона воспринимается при этом как проблема и единственная причина возникновения конфликта.

Моббинг бывает прямым и выражается в форме поношения, насмешек, угроз, недооценки квалификации и профессионального вклада, лишения рабочих заданий, отказ в присутствии на собраниях и т.д. Реорганизация, которая затрагивает только одного сотрудника, может считаться проявлением травли. Косвенный моббинг может выражаться в форме игнорирования, социальной изоляции и сокрытия информации.

В 1980-е годы профессор Берит Ос была известна как исследователь, описавший пять манипулятивных технологий, которые, по ее мнению, чаще всего использовались мужчинами по отношению к женщинам²³. Эти техники сегодня не утратили свою актуальность. Не так давно они упоминались в деле по расследованию конфликта на рабочем месте.

Пять манипулятивных технологий

- Игнорирование
- Высмеивание
- Сокрытие информации
- Осуждение любых действий
- Внушение чувства вины и стыда

Моббинг со стороны руководителей

Заниматься травлей, или моббингом, в деловой сфере могут коллеги, руководители, подчиненные, а также заказчики и клиенты. Согласно отчету «Жестокие условия труда?»²⁴, большинство людей, занимающихся травлей, находятся на руководящих позициях: около половины жертв моббинга показали, что подвергались травле со стороны непосредственного начальства или со стороны других руководителей организации, в которой они работали. «Эти неутешительные цифры говорят о том, что проблему деструктивного поведения и тирании со стороны руководства по отношению к сотрудникам надо воспринимать со всей серьезностью», — прокомментировал отчет профессор психологии Стиг Берге Маттиесен газете *Aftenposten* от 15 апреля 2007 года.

Как действуют руководители, имеющие психопатические черты?

Стремление к власти заложено в натуре психопата. Поэтому неудивительно, что среди топ-менеджеров, президентов, министров, генеральных директоров, епископов и других высокопоставленных членов общества есть определенный процент психопатов. Любая сфера, подразумевающая возможность достижения власти, притягивает психопатов.

Не все преследователи — люди, занимающиеся травлей — имеют психопатические черты, однако большинство обиденных психопатов являются преследователями и занимаются травлей как дома, так и на работе. В большом коллективе, в крупной организации психопатические руководители обычно ведут себя двойственно: многие видят только их обаяние, и лишь некоторые знают о темной стороне натуры тирана. Преследователи могут считаться весьма способными в профессиональном плане, но при этом травить и изводить других. Поэтому жертва издевательств может чувствовать, что ее восприятие преследователя мало кем разделяется.

Травля — психологическое насилие — может происходить один на один, без свидетелей. И хотя обычно преследователь рано или поздно обнаруживает свои склонности, окружающие могут смотреть на это сквозь пальцы, поскольку он проявляет деловую хватку и добивается результатов.

Психопатический руководитель нередко заботится о том, чтобы те, кто его поддерживает, проявляет лояльность и демонстрирует покорность, получили хорошие должности и оклады, чтобы сделать их еще более зависимыми от себя. «Везунчики» не смеют критиковать начальника из страха наказания или лишения благ. Заявления такого руководителя о том, что он высоко ценит креативных и самостоятельных сотрудников, — это лишь пустые слова. Обычно они возводят на пьедестал самих себя и нередко присваивают себе чужую славу.

Нападки на жертву порой происходят на глазах у всех окружающих, но в большинстве случаев моббинг на рабочем месте носит скрытый характер. Критика и поношение жертвы происходит без свидетелей, также о жертве распространяются сплетни.

Типичными являются обвинения в бесполезности и неспособности к работе, что, разумеется, очень задевает жертву, особенно если эти утверждения содержат некий намек на правду.

Жертва лишается рабочих заданий, ее не информируют о планах работы и, как следствие, образуется порочный круг: жертва фактически теряет возможность выполнять свои обязанности. Такая ситуация может шокировать. Возможно, что жертва, не разобравшись в происходящем, примет обвинения близко к сердцу. (См. «В ловушке».)

Игнорирование также является эффективным методом давления на психику сотрудника. Преследователь перестает здороваться, делает вид, что подчиненного не существует, и не приглашает ее или его на совещания. Случается, что сотрудника изолируют и сажают отдельно, не давая ему каких-либо внятных заданий. Все это делается для того, чтобы его выжить. И это часто заканчивается увольнением или больничным, нередко с последующим пособием по нетрудоспособности. Порой травля на рабочем месте приводит к самоубийству жертвы.

Мари-Франс Иригуайан, французский виктимолог и психотерапевт, утверждает: «Чем хуже налажена и структурирована работа в организации, тем проще действовать психопату. Ему требуется лишь небольшая лазейка, которую он может углубить, чтобы утолить свою жажду власти. Метод всегда один и тот же: использовать слабости человека, чтобы сломить его сопротивление и заставить сомневаться в самом себе. Под воздействием изощренной тактики унижения жертва постепенно теряет веру в себя, а порой настолько запутывается, что признает правоту агрессора: "Я — ничтожество, я не справляюсь, я ни на что не гожусь!" Таким образом, незаметный процесс разрушения приводит к тому, что жертва начинает винить во всем себя»²⁵.

Насколько широко распространен моббинг?

Точной статистики распространенности моббинга на рабочем месте не существует, поскольку исследований в этой области проводится мало, а кроме того, в них нет терминологического единообразия. В Норвегии приблизительно 5% служащих подвергаются моббингу. Это означает, что около 100 000 человек в каждый момент времени испытывают на себе все тяготы моббинга на рабочем месте. Эти данные получены путем анкетирования, поэтому следует помнить, что многие предпочитают скрывать, что их травят или изводят на работе. Количество положительных ответов увеличивается до 10%, если, изменив формулировку, анкетиремых спрашивают о том, подвергаются ли они негативным действиям на работе.

Кто может стать жертвой?

Женщины и мужчины, подчиненные, руководители среднего и высшего звена, учащиеся и клиенты любого возраста могут стать жертвами моббинга. По сути, моббингу может подвергнуться каждый — где и когда угодно, вне зависимости от типа организации и

профессии. В целом в самой ничтожной степени моббинг бывает «спровоцирован» личностными особенностями жертвы. Наш опыт свидетельствует о том, что люди, страдающие от последствий нападков или дурного обращения в детские годы, больше чем другие подвержены моббингу на рабочем месте. Однако как мягкий и скромный, так и более решительный, активный человек может обратить на себя внимание психопата и вызвать его раздражение. Нам известны случаи, когда люди, считавшие себя сильными, отважились возразить начальнику-властолюбцу и ощущали глубокую подавленность, будучи наказанными за это. Они страдали бессонницей, чувствовали себя потерянными и измотанными, лишались веры в себя.

Сексуальные домогательства

Сексуальные домогательства также могут использоваться в процессе травли. Они выражаются вербально, в виде скабрёзных замечаний и пошлостей, или же в форме физических посягательств. Примером этого может служить громкий скандал, который произошёл несколько лет назад. Топ-менеджер изнасиловал свою секретаршу в гостиничном номере. Она рассказала обо всем боссам насильника, и ей поверили. Женщина была не в состоянии заявить в полицию об изнасиловании, вследствие которого у нее появились серьёзные психологические проблемы.

Директору было предложено сменить место работы. Однако вскоре он уже занял высокую должность в другом концерне. У него была репутация дерзкого, предприимчивого руководителя, добивающегося хороших результатов. Эти качества нередко ценятся выше, чем умение выстраивать нормальные отношения с людьми. Этот пример свидетельствует, что психопатические личности могут тайком совершать преступления, но пользуются защитой и избегают наказания, даже будучи уличёнными в содеянном. В данном случае насильник со временем стал проявлять свои негативные качества не только в отношениях с подчинёнными. В конце концов мания величия подвела его.

Сексуальные домогательства по отношению к служащим совсем не обязательно провоцируются вожделием, скорее, их целью является утоление жажды власти. Весьма распространено восприятие агрессором женщины как объекта, который должен находиться в его полном распоряжении и при этом чувствовать себя польщённым. Если женщина оказывает сопротивление, то расплачивается за это унижениями. Ее могут даже обвинить в том, что это она приставала с домогательствами. Ставить все с ног на голову, обвинять других в том, что совершил сам, — типичный метод, используемый психопатами.

Институт церкви — подходящее место для властолюбцев

Сигне вынудили уйти с работы

Религиозные учреждения не являются исключением из правил — там тоже происходят

подковерные игры и разгораются конфликты. Каждый год в судах по трудовым спорам рассматривается большое количество дел с участием церкви. История Сигне — одна из многих. И единственное, что смог сделать работодатель в попытке улучшить нездоровую рабочую атмосферу, — принудить Сигне уйти с занимаемой должности.

Сигне на протяжении многих лет работала в церкви своего прихода. Работа проходила в приятной атмосфере, созданной сплоченным коллективом сотрудников церковной администрации, и Сигне там очень нравилось. Она очень расстроилась, когда пастор переехал в другую часть страны, чтобы продолжить службу на новом месте, — с ним ей было легко работать. После назначения нового пастора многое изменилось. Он проявлял властность и обязывал сотрудников выполнять работу, которая входила в круг его собственных обязанностей. Сигне была среди тех, кто возражал ему, что приводило его в крайнее раздражение. Со временем от приятной рабочей атмосферы не осталось и следа. Сотрудники чувствовали, что пастор постоянно за ними наблюдает. К примеру, он устраивал разнос, если кто-то долго говорил по телефону, и не любил, когда подчиненные закрывали двери своих кабинетов. Ему хотелось полностью контролировать происходящее — знать все, что говорилось и делалось.

Общаясь с прихожанами, он был всегда приветлив и доброжелателен. Одним нравились его проповеди, в них столько говорилось о любви и милости божьей! Другим они казались просто пафосными.

Через некоторое время на работу в приход была принята молодая женщина. Пастор включил все свое обаяние, увиваясь вокруг новой сотрудницы. Казалось даже, что он влюблен. Позднее Сигне и ее коллеги узнали, что он практически сразу поведал девушке о том, как ему тяжело работать здесь. Он утверждал, что служащие саботируют его назначение. Новенькая его очень жалела и старалась быть с ним особенно приветливой.

Вскоре все изменилось, поскольку у новой сотрудницы возникли деловые разногласия с пастором. С того самого момента он использовал любую возможность для критики молодой сотрудницы. Особенно часто это происходило тогда, когда они оставались один на один в ее кабинете. Спустя некоторое время она ушла на больничный, а вскоре ее и вовсе перевели в другой приход. Пастор дал понять подчиненным, что обсуждать произошедшее не стоит.

Вскоре Сигне и ее коллеги связались с попечителем и епископатом и сообщили об обстановке в администрации и поведении пастора. Они рассказали, что он обращается с ними не должным образом, и это сказывается как на работе, так и на общей атмосфере. Также они изложили все это в письменном виде. Кроме того, Сигне связалась с профсоюзом и со специалистом по охране труда. Сотрудники узнали, что их пастор не в первый раз создает проблемы в приходе.

Епископат созвал совет, на котором должен был присутствовать пастор. Все присутствующие стороны должны были высказаться по рассматриваемому делу. Сотрудников попросили быть честными и откровенными, но говорить конструктивно. Все высказали общее мнение, что работать под началом пастора тяжело, некоторые также упомянули о том, что с назначением пастора объем работы непомерно возрос. Послушав своих подчиненных какое-то время, пастор перешел в ответное наступление. Каждый получил свое, и Сигне в том числе.

Работодатели заключили, что обе стороны должны направить мысли в позитивное русло и забыть о разногласиях. Было сказано, что обе стороны несут ответственность за возникновение конфликта, а также за его разрешение. С тех пор ни Сигне, ни ее коллеги не видели никаких движений по этому делу. Другие проинформированные о нем ведомства — медицинская охрана труда, профсоюз и охрана труда — не следили за ходом дела.

Сигне начала бояться, что теперь на работе станет совсем невыносимо и сотрудникам придется поплатиться за свою откровенность. Они ведь уже имели возможность убедиться в том, как пастор реагирует на критику в свой адрес.

Вскоре у них появилась новая сотрудница. Она исполняла обязанности помощницы пастора и должна была взять на себя часть работы Сигне, о чем саму Сигне «забыли» предупредить. Через несколько дней помощница пастора начала критиковать Сигне за медлительность в работе.

Однажды во время обеда, в отсутствие пастора, новая сотрудница сказала, как ей его жаль, ведь он подвергается травле с самого начала службы в этом приходе. Она также выразила свое мнение относительно коллег — они некомпетентны и всех их следует выгнать с работы. Сигне и остальные потеряли дар речи. Они поняли, что пастору удалось внушить помощнице, что он стал жертвой nepорядочности сотрудников.

Позже помощница пастора зашла в кабинет Сигне, закрыла за собой дверь и села к письменному столу. «Сейчас я посмотрю, как вы, собственно, работаете», — с издевкой произнесла она. Сигне была поражена. Помощница пастора наблюдала за ней и делала замечания. Сначала Сигне было страшно, но в какой-то момент ее переполнил гнев и она не выдержала. Ледяным тоном Сигне попросила надсмотрщицу покинуть кабинет.

На следующий день Сигне была вызвана к пастору. Ей сообщили, что пастор недоволен тем, как она работает, и если Сигне не будет выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями новой помощницы, у нее начнутся проблемы. Сигне была обескуражена, она чувствовала угрозу. Это было уже слишком. Она обратилась к врачу, который был шокирован тем, что рассказала Сигне. Врач назвал рабочую атмосферу в приходе нездоровой и выписал Сигне больничный лист, поскольку она чувствовала себя изможденной и напуганной.

Сигне провела на больничном достаточно много времени, пока ее не вызвали на встречу к попечителю, чтобы обсудить качество ее работы. Там ей предложили место в отдаленном приходе. Сигне никогда не изъявляла желания поменять место работы, но попечитель сказал ей, что это решенное дело. Ей дали понять, что причина ее перевода заключается в нездоровой рабочей атмосфере и для общего блага она должна покинуть свой приход. На Сигне была возложена ответственность за конфликты, именно ее воспринимали как человека, с которым трудно иметь дело.

Сигне была потрясена и не согласилась на перевод. Позднее ее несогласие было использовано как доказательство того, что она отказывается выполнять распоряжения работодателя.

Помощница пастора была включена в штат на постоянной основе в качестве управляющей. Было очевидно, что у нее прекрасные отношения с боссом, который предоставил ей практически неограниченные полномочия. Она стала вести себя еще жестче, то и дело раздавала указания и беспрестанно контролировала работу подчиненных. Однажды она пришла в ярость и накричала на церковного служителя за то, что он, по ее мнению, недостаточно хорошо пропылесосил.

Вскоре практически на каждого сотрудника церковной администрации были написаны докладные попечителю, пробсту²⁶ или в епископат с жалобой на то, что они не подчиняются распоряжениям управляющей. На сотрудников это оказало сильное негативное воздействие, люди были психологически подавлены и уходили на больничный один за другим.

Сигне получила от работодателя письменное предупреждение — в случае неподчинения ей грозило увольнение. Основанием было некорректное поведение, а в качестве «доказательств» одного упоминался случай на собрании, когда Сигне якобы не ответила на вопросы управляющей «должным образом». Сигне это вывело из себя, поскольку она не видела оснований для подобных обвинений.

Она связалась с профпатологом²⁷ и рассказала о том, что ее выживают с работы в приходе. Профпатолог, в свою очередь, связалась с попечителем, и было решено провести собрание, на котором планировалось обсудить основания для увольнения сотрудников. На этом собрании присутствовала и управляющая.

Сигне негодовала, в ней все кипело от возмущения, поэтому ей едва ли удавалось сохранять спокойствие и самообладание. Всякий раз, когда она что-нибудь говорила, управляющая закатывала глаза и всем своим видом показывала, что Сигне неисправима. Попечитель не согласился отозвать предупреждение. Он также сообщил о необходимости сокращения приходского бюджета. Например, в приходе Сигне пройдет сокращение штата на одну единицу. Сигне восприняла это сообщение как угрозу.

Она вновь получила предложение о смене места работы, и вновь отказалась.

Спустя несколько месяцев ей по почте пришло письменное уведомление об увольнении. Оно было обосновано следующими положениями: превышением численности приходского штата и нездоровой рабочей атмосферой — подразумевалось, что Сигне способствовала ее созданию. Вместе с адвокатом она пробовала договориться с бывшими работодателями о выплате выходного пособия, но ей было в этом отказано. Представители церкви предпочли решать дело через суд. Поэтому Сигне обратилась в суд по трудовым спорам и заявила, что ее увольнение было необоснованным. Она просила восстановить ее в должности.

Суд окончился формальным юридическим заключением: работодатель воспользовался своим правом распоряжения, а несогласие Сигне поменять место работы трактовалось как отказ подчиниться требованиям нанимателя, что являлось достаточным основанием для ее увольнения. Кроме того, отношения Сигне с руководством церковной администрации и с работодателем-попечителем были настолько плохими, что суд счел решение попечителя соответствующим закону об обоснованности увольнений. По финансовым соображениям, а также ввиду отсутствия поддержки со стороны профсоюза, Сигне предпочла не подавать апелляцию.

Конфликт на работе может тяжело переживаться, особенно если причиной его возникновения было злоупотребление властью. В случае Сигне руководителю не удалось расколоть коллектив, заручившись поддержкой подчиненных служителей церкви. Сначала пастор старался сделать это, но все его попытки

переманить на свою сторону капеллана, церковного смотрителя, органиста и звонаря не увенчались успехом. Они держались вместе, помогали друг другу, что было для них важно.

Тем не менее сложившаяся ситуация не могла не сказаться на здоровье всех вовлеченных — они один за другим уходили на больничный. Сигне заработала язву желудка, временами испытывала сильную подавленность, тревожность и депрессию. Она не знает, как ей удалось бы все это пережить без поддержки коллег и близких друзей. Они были с ней в самые тяжелые моменты.

«На поле битвы приходится выходить в одиночку, но от сознания, что тебе есть на кого опереться, становится гораздо легче. У меня была опора. Мне кажется, что уцелеть в такой "войне" возможно только тогда, когда у тебя есть союзники, которые тебе верят, помогают прийти в себя после сражения и поддерживают. Для этого тебе необходимо открыться. Мне очень повезло, поскольку рядом были люди, понимающие игры властолюбцев, и готовые меня выслушать», — говорит Сигне.

Психологически ей было труднее всего, когда факты передергивались, а ее личность и поступки пытались представить в искаженном виде. «Самым худшим во всем этом было ощущение, что кто-то управляет тобой, истолковывает твои действия превратно, объясняя их мотивами, не соответствующими действительности».

Сигне довольно быстро оправилась после случившегося: «Было немало тяжелых моментов, когда я начинала сомневаться в себе. Может быть, мой отказ покинуть приход был глупостью? Возможно, следовало так поступить, какой бы несправедливостью мне это ни казалось. Такое решение сэкономило бы силы и деньги, ведь судебный процесс — мероприятие дорогостоящее. В то же самое время мой внутренний голос призывал меня не сдаваться и не давать злу одержать верх.

Вера в Бога помогла мне пройти через все это и стать еще сильнее. Сейчас я снова могу ходить в церковь с высоко поднятой головой. Целый год я была не в состоянии этого делать. Теперь я могу встречаться со своими противниками, теми, кто поддерживал пастора и попечителя в войне против меня, и это не причиняет мне беспокойства. Я соблюдаю дистанцию и бережно отношусь к собственным границам», — говорит Сигне. Сейчас ее занимают другие задачи, но она продолжает работать над тем, чтобы концентрироваться на всем новом и позитивном, а не на своем деструктивном прошлом.

Не только любовь к ближнему

В церкви, где, казалось бы, милосердие и любовь к ближнему априори должны проявляться в большей степени, нежели в коммерции, тоже находятся психопатические властолюбцы. Христианские организации, приходы и общины идеально для них подходят, ведь там руководитель вправе требовать любви, смирения, терпения и покорности. Христиан учат прощать и терпеть страдание. Кроме того, в религиозной среде коммуникация обычно осуществляется в одном направлении: с кафедры, алтаря, к внимающей послушной пастве. По мнению теолога и душепопечителя Эдина Ловаса, это идеальный расклад для человека, одержимого властью.

История Сигне, вынужденной уйти с работы, демонстрирует игру власти, которую вел в церковной администрации пастор — манипулятор, стремящийся все контролировать. Несмотря на то что у него, где бы он ни служил, всегда возникали проблемы, пастор всякий раз получал новое назначение. Сотрудники писали докладные в вышестоящие инстанции, но это не помогало, напротив, их за это наказывали. Однако как следствие того, что в течение ряда лет пастор постоянно оказывался в центре скандалов и конфликтов, ему была предложена работа в ином качестве.

Нередко священников также уличают в сексуальном насилии. Периодически нам становится известно о семьях, в которых тиран-отец или муж совершал насилие во имя Господа. Ничто не указывает на то, что среди священнослужителей меньше психопатических личностей, чем среди других членов общества.

Теолог и преподаватель Терье Торкельсен является автором ряда книг об опасных для здоровья конфликтах, возникающих в лоне церкви. Материалом для этих книг послужили его исследования и докторская диссертация. Он провел серию детальных интервью 18 человек в возрасте от 30 до 60 лет, работавших в пяти разных приходах. Все эти люди оказывались в ситуации неразрешимого конфликта на рабочем месте.

Торкельсен называет эти конфликты опасными для здоровья, поскольку они оказали сильное негативное воздействие на психику вовлеченных в ситуацию сотрудников. Во многих случаях такие конфликты затрагивали большую часть служащих. Торкельсен также опрашивал людей, переживших конфликтную ситуацию в прошлом, так как он исследовал ее отсроченные последствия. Из интервью следует, что они весьма серьезны. Вред, нанесенный здоровью, и симптомы «болезни» соответствуют характеру последствий, от которых страдают жертвы семейных деструктивных отношений. Кроме того, верующие, подвергшиеся травле в своем приходе, зачастую утрачивают былую веру: «Большинство опрошенных рассказывают о конкретном негативном влиянии на их отношение к Богу и вере в целом», — пишет Торкельсен.

Преданные руководством

Люди также меняют свое отношение к своему приходу и богослужениям. Некоторые прихожане не могут, как раньше, посещать церковь — она становится местом, вызывающим сильные негативные эмоции.

Церковные служащие, с которыми говорил Торкельсен, нуждались в доверии со стороны представителей ответственного руководства. Поэтому к личным переживаниям, связанным с конфликтной ситуацией, добавлялось разочарование от того факта, что ответственное руководство порой ставило под сомнение достоверность сведений, сообщаемых служащими. Было непросто смириться с тем, что вышестоящие инстанции предпочитали не вмешиваться в конфликт. Служащие чувствовали, что руководство их предало, предоставив самим себе.

Характерно, что все опрошенные ждали конкретного действия, которое могло бы их защитить от деструктивного поведения зачинщиков конфликта. Такими действиями руководство устанавливает некий стандарт того, что допустимо, а что непозволительно. Молчание и пассивность руководства — это тоже действие, знак для того, кто занимается травлей.

Избавление от проблемы

По мнению Торкельсена, подобные конфликты в институте церкви разбираются недостаточно внимательно. Фактическое обращение с жертвами травли сильно контрастирует с ценностями, проповедуемыми церковью. Практика показывает, что в большинстве случаев сотрудники церкви увязают в беспомощных, бесконечных и бесполезных попытках разрешить конфликт. «Создается впечатление, что при разборе такого рода трудовых конфликтов нормой является не решение проблемы, а избавление

от нее», — пишет Торкельсен.

Он считает, что руководителю следует собрать информацию, основательно вникнуть в суть конфликтной ситуации, занять определенную позицию и придерживаться ее, не поддаваясь влиянию противоречивых сведений, которые обычно поступают в ходе рассмотрения подобных дел. Такой порядок, разумеется, не ограничивается только институтом церкви, он должен практиковаться в любой профессиональной сфере, во всяком трудовом коллективе.

Если имеет место явный дисбаланс сил, скажем, как при конфликте между пастором и рядовым служителем церкви, то необходимо активное участие третьей стороны, чтобы уличить агрессора и встать на защиту слабого. «Церковных служащих должны ограждать от посягательств и несправедливого обхождения действенные меры, не утрачивающие свою эффективность со временем. Тот, кто провоцирует конфликт, должен понимать, что несет ответственность за оскорбление и вред, причиненный другим людям. Такое поведение должно пресекаться четко и определенно», — пишет Торкельсен.

В своей книге «Люди власти, властолюбие и церковь» теолог Эдин Ловас пишет: «Мне кажется, что эта масштабная проблема замалчивается. Создается впечатление, что руководство парализовано. Иногда мне приходит в голову, что пастыри так же напуганы, как и паства, значит, мне не стоит кого-либо упрекать. Ведь ничто — кроме самого Сатаны — не может напугать так, как атака этих лютых, прожорливых волков (Деяния святых апостолов 20, 29)»²⁸. Он добавляет, что в последние годы ситуация улучшилась, поскольку все больше людей начинают разбираться в проблеме.

У властолюбцев есть сторонники

Газеты и телевидение часто рассказывают нам о неразрешимых рабочих конфликтах — в церквях, на предприятиях, в бизнесе. Часто в эти конфликты вовлечены психопатические личности. Они могут быть хитрыми и расчетливыми, лгать, идти по трупам, чтобы добиться желаемого, наказывать сотрудников и расправляться с людьми, которых считают своими противниками. Таким образом они сеют вокруг страх и смятение. Они обвиняют нелояльных подчиненных в некомпетентности.

Но при желании психопаты могут быть обаятельными и приветливыми, активно действовать и добиваться хороших результатов. Поэтому у них почти всегда есть сторонники, которые помогают им сохранять должность. Иногда сотрудники просто не смеют противостоять психопатическим руководителям, потому что могут лишиться привилегий, должностей, проектов и даже работы. Сторонники же предпочитают смотреть сквозь пальцы на неэтичное поведение властолюбца, не принимают всерьез слухи, жалобы и обращения его подчиненных.

Отсутствие знаний о расстройствах личности, малодушие, стремление избежать конфликта или наивная вера в то, что всякий способен учиться на своих ошибках и меняться к лучшему, играют на руку властолюбцам и не позволяют пресечь их козни. Однако психопатические личности не меняются. Они могут быть любезными и благожелательными, когда все идет так, как они хотят, но стоит им столкнуться с

критикой или противодействием, как идиллия рушится. Тогда начинают проступать их темные стороны, но это видят только те, кто находятся в ближайшем окружении психопата. Большинство ничего не замечает. Или не хочет замечать.

Обыденные психопаты, наделенные властью, в совершенстве владеют методом «разделяй и властвуй» и обычно вознаграждают только того, кто оказывает им поддержку. На войне у психопата всегда находятся союзники, те, кто их защищает. Психопатические личности часто следуют одной установке: кто не со мной, тот против меня. Они могут вызывать сотрудников к себе в кабинет и требовать определить свою позицию — друга или врага.

Правила поведения для пострадавших

Не называть кого-либо психопатом

Нет смысла говорить о начальнике как о психопате. Вы можете наблюдать проявление ярко выраженных психопатических черт у своего начальника или коллеги, но далеко не очевидно, что коллектив согласится с вашей точкой зрения. Любая организация занимает прагматическую позицию и заинтересована в работе, а не в субъективных чувствах отдельной личности. Если вы назовете кого-либо психопатом, это может иметь негативный эффект и навредить вам. Описывайте поступки и поведение. Законом не запрещено быть психопатом, однако злоупотреблять служебным положением, совершать насилие и травить кого-либо — незаконно.

Не вступать в войну

Травля обычно имеет целью вызвать гнев и выбить жертву из колеи, чтобы она начала совершать ошибки. Не поддавайтесь на провокации. Не оправдываетесь и не давайте сдачи, иначе вы попадете в ловушку. Независимо от того, что вы чувствуете, — разыгрывайте безразличие, отвечайте с юмором, но без иронии.

Это особенно важно, если вы не являетесь соперником или жертвой, но видите, что ваш начальник имеет психопатические черты. Делайте хорошую мину при плохой игре. Ведите себя спокойно, не провоцируйте, выполняйте свою работу так, чтобы ей или ему не в чем было вас упрекнуть. Обращаясь к начальнику за советом в профессиональных вопросах, не забывайте о приветливом тоне. Подумайте о своих планах — возможно, вам придется перейти в другой отдел или найти другую работу.

Делать записи

Записывайте все, что говорилось на совещаниях, в личных беседах на работе и т.д. Позаботьтесь о том, чтобы наладить хорошие отношения с коллегами, а также о том, чтобы в поисках новой работы вам давал рекомендации не только начальник. Если вы чувствуете, что вас травят и ситуация накаляется или возник конфликт, вам следует собирать документы, не афишируя этого. Как можно скорее начните записывать события, дату и время того, что произошло, что было сказано, кто при этом присутствовал, а также

описывайте то, как вы воспринимаете ситуацию. При рассмотрении трудовых споров или на суде такие заметки могут иметь большое значение.

Никогда не оставаться наедине с агрессором

Избегайте оставаться наедине с тем, кто вас травит. Если агрессор вызывает вас в свой кабинет, не следует идти к нему в одиночку. Потребуйте, чтобы при разговоре присутствовал человек, которому вы доверяете, тогда вы обеспечите себе лучшую защиту и свидетеля.

Найти союзников

Перед тем как принять решение о дальнейших действиях, обратитесь за помощью, чтобы оценить финансовые и юридические последствия вашего решения, а также подумайте, как они скажутся на вашем здоровье. Поговорите с коллегой или человеком, которому вы доверяете, чтобы выразить словами свои чувства и переживания, узнайте его мнение. Также не лишним будет обсудить проблему с тем, кто уже имел дело с моббингом.

В таких ситуациях обычно обращаются к специалистам по охране труда. Они должны быть знакомы с феноменом моббинга. Однако рассчитывать на безоговорочную поддержку не следует. Специалисты по охране труда, как правило, тоже боятся испортить хорошие отношения с начальством. Многие избегают конфликтов из-за страха последствий или же считают это слишком хлопотным делом.

Медицинская охрана труда также является профильной инстанцией для обращения в ситуации травли на рабочем месте. Эти специалисты обязаны соблюдать врачебную тайну и должны иметь возможность вмешаться, однако нет никаких гарантий того, что это вмешательство будет успешным.

Если вы предпочитаете разбираться с ситуацией, не выходя за пределы вашей организации, то вам стоит основательно изучить систему внутренних правил, в которых прописана процедура решения такого рода вопросов. Если вы являетесь членом профсоюза, то выборный или центральный орган профсоюза, возможно, окажет вам поддержку. Однако никто не может гарантировать, что профсоюз поймет вас и возьмется за ваше дело. Это зависит от того, что глава профсоюза знает о моббинге, а также от его отношения к агрессору. Тем не менее существует множество примеров того, как служащие получали помощь и юридическую поддержку при рассмотрении трудовых конфликтов. Вы можете проконсультироваться с адвокатом, который имеет опыт ведения подобных дел.

Приобрести необходимые знания

Если вы подозреваете, что агрессор или инициатор конфликта в вашем окружении имеет психопатические черты, то вам следует узнать об этом явлении больше. Можно почитать соответствующую литературу. Знание дает понимание, ясность и помогает преодолевать трудности.

Вместе — значит «сильнее»

У шестерых сотрудников одного отдела на крупном предприятии были сложные и напряженные отношения с начальником. Они решили выехать за город на выходные, чтобы обсудить сложившуюся ситуацию.

Другие сотрудники об этом не знали. Коллеги договорились о встрече с двумя консультантами, специализирующимися в области моббинга, которые и приехали к ним в загородный отель. Сначала консультанты рассказали о психопатах, об их личностных и поведенческих особенностях, а также о типичных реакциях жертвы. После все шестеро слушателей подтвердили, что им знакомо все, о чем говорилось.

Некоторые сотрудники начинали сильно волноваться, рассказывая об отношениях с начальником. Большинству из них не приходилось раньше делиться своими чувствами с посторонними людьми. Объединившись, они стали сильнее, все понимали, что их общая проблема — личность и поведение начальника.

После встречи с консультантами они составили план действий. Работники предприятия были готовы к тому, что начальник будет как и прежде использовать метод «разделяй и властвуй». Консультанты предложили коллегам дать друг другу обещание держаться вместе и придерживаться выработанной стратегии независимо от провокаций и уловок босса. Позднее двое из шестерых признались, что им было нелегко сдержать обещание, когда начальник пустил в ход свои изощренные приемы и ухищрения.

Шестерых коллег попросили поработать в группе и составить общий список умений и навыков, которыми начальник должен обладать как руководитель, а также обязанностей, которые на него возложены как на руководителя. Затем они должны были описать прецеденты, с которыми сталкивался каждый из них. Эти случаи демонстрировали несоответствие поведения начальника квалификационным требованиям и его пренебрежение своими обязанностями.

Следующим заданием для «мятежных» сотрудников было составление письма руководству предприятия, в котором они, используя свои заметки, обрисовали ситуацию и попросили разобраться с начальником. Все они пригрозили уходом, если ничего не будет сделано для устранения невыносимой обстановки на рабочем месте. Письмо и прилагаемые заметки спустя некоторое время были отосланы в правление.

Правление отнеслось к делу со всей серьезностью: на предприятие был приглашен независимый специалист, который должен был разобраться в ситуации. Этот специалист беседовал с сотрудниками и довольно быстро составил свое мнение о сути проблемы: манипулирование и деструктивный стиль руководства начальника, его лживость и безответственность. Также подтвердились факты сексуального домогательства к одной из служащих.

Начальник получил отчет, сделанный независимым специалистом, а также предложение о компенсации в случае увольнения по собственному желанию, на которое он согласился.

Обязанности работодателя

В некоторых делах по трудовым спорам, рассматриваемых в судах, в частности в деле Сигне, о котором мы уже рассказывали, право работодателя на распоряжение становится определяющим, в особенности если служащий не может представить достаточно веских доказательств того, что он подвергался травле. В делах, связанных с моббингом, это право может быть использовано для того, чтобы перевести жертву на другое рабочее место, для реорганизации, изменения должностных обязанностей и тому подобного. Однако работодатель также имеет обязанности перед работниками, и в основном они касаются обеспечения нормальных условий труда.

Закон об условиях труда §4–1 (1) и (2) гласит: «Условия труда должны быть безопасными с точки зрения оценки факторов, которые могут повлиять на физическое или психологическое здоровье и благополучие работника. Нормы безопасности, охраны здоровья и условия труда должны во всякий момент времени развиваться и совершенствоваться в соответствии с прогрессом, происходящим в обществе.

При планировании и организации работы необходимо разрабатывать меры по предотвращению вреда и ущерба для здоровья. Организация работы, условия и руководство, график, технологии, система оплаты труда и прочее должны быть налажены с соблюдением норм безопасности таким образом, чтобы работник не подвергался неблагоприятным физическим или психическим нагрузкам».

В §4–3 описаны требования к психосоциальным условиям труда:

«(1) Работа должна быть налажена так, чтобы не подавлять индивидуальность и достоинство работника.

(3) Работник не должен подвергаться травле или иным формам неподобающего поведения.

(4) Работник, насколько это возможно, должен быть защищен от насилия, угроз и неблагоприятных нагрузок вследствие взаимодействия с окружающими».

«Работодатель обязан позаботиться о соблюдении положений данного закона» (Закон об условиях труда §2–1).

Работодатель, которому стало известно о конфликте на рабочем месте, обязан разобраться в ситуации и, возможно, принять соответствующие меры. Если конфликт перерос в моббинг, работодатель обязан провести надлежащую работу по его пресечению. Такая работа должна проводиться работодателем с учетом динамики развития конфликта и пониманием тенденции к эскалации. Работодатель должен быть знаком с эффективными мерами разрешения конфликта. Работодателю необходимо использовать те средства, которые подходят для актуальной ситуации. В этом случае работодателю следует использовать возможности, заложенные в праве распоряжения. Например, это может означать чисто физическое перемещение человека на другое рабочее место или же снятие с него руководящих функций.

Обязанности работника

Работник, который чувствует, что подвергается моббингу, а также другие работники, являющиеся свидетелями моббинга, согласно закону об условиях труда обязаны сообщить об этом работодателю или специалисту по охране труда (§2–3 (2) d). Это необходимо сделать для того, чтобы работодатель мог соблюдать обязанности по данному вопросу и принять соответствующие меры по пресечению моббинга. Работник также обязан сообщать о полученной травме или болезни, возникшей вследствие неблагоприятных условий труда (§2–3 (2) e).

Если агрессором является начальник-работодатель, то работнику нелегко сообщить о моббинге. Он, по понятным причинам, может опасаться различных форм «наказания» и дальнейшего ухудшения ситуации. Многие работники испытывали на себе месть начальника в виде полного игнорирования, увольнения или отставки. Другие работники также могут быть напуганы и не станут вмешиваться в конфликт, в свою очередь, опасаясь травли со стороны руководителя. Они могут пытаться сохранить максимально хорошие отношения с начальником вместо того, чтобы оказать поддержку тому, кто

подвергается травле.

Поэтому работнику следует подумать, стоит ли сообщать о факте травли коллегам. Зачастую естественным выходом из положения является оповещение вышестоящего руководства, правления.

Оповещение об обстоятельствах, заслуживающих критики

1 января 2007 года в Законе об условиях труда появились новые правила оповещения — §2–4, и защите от мести за оповещение (§2–5). В правилах оповещения речь идет о свободе слова, они дают работнику право сообщать о заслуживающих критики обстоятельствах и условиях труда. Процедура оповещения должна быть надежной, санкции в отместку за поданное оповещение запрещены. Пока еще рано говорить о том, насколько хорошо эти правила действуют на практике.

Работник также обязан содействовать разрешению конфликта в рамках мероприятий, проводимых работодателем. Чтобы эти мероприятия возымели эффект, конфликтующие стороны должны придерживаться процедур, введенных работодателем, коль скоро они являются надежным методом разрешения конфликта (§2–3 (1)).

Разрешение конфликта

Когда конфликт перешел с вопросов по существу на личности, как обычно и происходит в таких случаях, и ситуация уже напоминает боевые действия, то, как правило, имеет место дисбаланс сил. (См. также «Когда одна из сторон объявляет войну».) Важно, чтобы работодатель и другие лица, вовлеченные в мероприятия по разрешению конфликта, видели и понимали это, а также следовали принципам, позволяющим справиться с такими проблемами. На начальной стадии проводятся беседы с каждой стороной в отдельности.

Жертву необходимо оградить от возможных дальнейших посягательств агрессора. Это особенно важно, если агрессором является руководитель. Тот, кто злоупотребляет своей властью, должен нести ответственность за свои действия и чувства по отношению к жертве. Ответственный за мероприятия по разрешению конфликта должен вернуть конфликт в рабочее русло, чтобы обеспечить диалог или переговоры между сторонами. Человек, который отвечает за разрешение конфликта, также обязан помнить, что если агрессором является психопатическая личность, то нельзя поддаваться на уловки, красивые слова и напускное обаяние, при помощи которого психопат старается убедить окружающих в том, что конфликт исчерпан. Опыт показывает, что после таких попыток разрешения конфликта и без того невыносимое положение жертвы только ухудшается.

Если принятые меры не могут остановить начавшуюся войну, работодатель должен использовать свое право распоряжения. Для многих жертв это заканчивалось переводом на другое место работы или вынужденным увольнением. Такое развитие событий зачастую связано с тем, что работодатель мало-помалу начинает разделять негативное мнение психопата о жертве, считая ее источником всех проблем.

Замалчивание проблемы

В последние годы многое делалось для профилактики и борьбы с моббингом: принимались новые законы, предписания, циркуляры, проводились профсоюзные кампании и тому подобные акции. Правительство также проводило антимоббинговую кампанию. Тем не менее попытки работодателей пресечь моббинг в большинстве случаев лишь усугубляют положение жертвы.

«Проблема начальника-тирана весьма распространена. Но еще бóльшую проблему создают руководители, пускающие все на самотек и проповедующие стиль управления *laissez-faire*²⁹, как мы, специалисты, это называем. Это начальники, которые предпочитают отстраниться, заявляя: "Мне нет дела до чувств моих служащих"», — говорит профессор и эксперт по моббингу Столе Ейнарсен в интервью газете *Aftenposten*. Его коллега Андерс Скугстад в том же интервью отмечает, что, когда руководитель ничего не предпринимает для того, чтобы снять напряжение и разобраться с конфликтами, вспыхивающими между подчиненными, возрастают риски возникновения моббинга, сильной неудовлетворенности и снижения мотивации к работе. Это касается как тех, кто напрямую вовлечен в моббинг, так и тех, кто его наблюдает. «Поэтому ответственным за работу учреждения следует не просто избегать агрессивных и деспотичных руководителей, но обратить не менее пристальное внимание на негативные последствия политики невмешательства начальников-попустителей», — говорит Скугстад.

Проблема мягкотелости работодателей проявляется в самых различных областях, даже там, где, казалось бы, должны процветать любовь к ближнему и стремление заботиться о слабых. Ни церковь, ни другие христианские организации, как было отмечено выше, не являются передовыми в вопросах пресечения моббинга и неподобающего поведения опасных для здоровья руководителей. Множество межличностных конфликтов в лоне церкви оканчивались судом, поскольку работодатели были не в состоянии справиться с ситуацией.

Доводить ли дело до суда?

Вы должны как следует взвесить все за и против, прежде чем подавать заявление в суд. Необходимо располагать вескими доказательствами, свидетельствами и документами, подтверждающими, что имели место серьезные злоупотребления. Хотя Закон об условиях труда должен защищать физическое и психическое здоровье работников, на практике к факту совершения психологического насилия не всегда относятся со всей серьезностью и должным вниманием.

«В каких только сферах деятельности не возникают конфликты на рабочем месте, и виновника определить не так-то просто», — сказал однажды судья, который рассматривал дело женщины, снятой с должности с формулировкой «с вами трудно работать». Женщина подвергалась травле со стороны руководства: ее лишали рабочих заданий, не приглашали на совещания и, в довершение всего, насильно пытались перевести на другую должность. Но все это не имело никакого значения в суде. Право распоряжения работодателем

позволило ему выиграть дело.

Работнику действительно нелегко выиграть дело против работодателя. Это подтверждают данные адвокатской конторы Стеенстриуп Стурдранге, собранные за 2004 и 2005 годы и касающиеся споров, связанных с отстранениями и увольнениями. В 27 из 43 дел о сохранении должности решение принималось в пользу работодателя. Наиболее шокирующим было происходящее в окружном суде Бургартинг, где работодатели выигрывали 16 из 20 дел с вынесением приговора. Лишь некоторые дела заканчиваются примирением сторон до начала суда или в его процессе.

Если вы хотите обратиться в суд, вам стоит обсудить это с представителями вашего профсоюза, если таковой имеется, а также изучить статистику положительных решений по таким делам. Посоветуйтесь с опытными адвокатами, найдите юриста с хорошей репутацией, не делайте случайный выбор.

Уйти с работы?

Когда вы подвергаетесь нападкам психопатического руководителя или коллеги и не видите возможности для улучшения ситуации, вероятно, оптимальным решением для вас станет уход с работы. Узнайте, какой репутацией пользуется ваш мучитель в организации. Если его ценят как эффективного руководителя и в целом о нем хорошо отзываются, то вам не стоит рассчитывать на активную поддержку. Если же на него жалуются и у него дурная репутация, то, вероятнее всего, этот человек в обозримом будущем исчезнет из организации — тогда вам имеет смысл потерпеть еще какое-то время. Если проблемы связаны с коллегой, ваша ситуация не столь драматична, как если бы вы подвергались нападкам со стороны руководителя. Однако если перспективы улучшения весьма туманны, вам стоит серьезно задуматься об увольнении. Это может показаться несправедливым, и это действительно несправедливо, но тем не менее затрачивать массу ресурсов, возможно, жертвовать здоровьем ради этой борьбы — стоит ли оно того? На этот вопрос вы должны ответить сами. Опыт показывает, что многие боролись, но так и не добились справедливости.

Прежде чем уволиться, вам лучше найти новую работу. Мотивируйте себя тем, что вы не просто спасаетесь от неприятностей, но вскоре займетесь новой интересной работой. На собеседовании не рассказывайте о проблемах, с которыми вы столкнулись на прежней работе. Работодатель не хочет становиться прибежищем недовольных соискателей, ему нужны мотивированные позитивные кандидаты. Поэтому не пребывайте в роли жертвы, когда ищете новую работу!

На некоторых людей оказывают прямое или косвенное давление, вынуждая уволиться. В этом случае существует возможность договориться о выходном пособии. Обсудите это с представителями профсоюза или с адвокатом.

Когда вам некуда отступать

Если ваш возраст или жизненная ситуация не позволяют вам найти новую работу,

возможно, вы предпочтете не увольняться. Вероятно, вы думаете: «Я стисну зубы и буду терпеть». Тогда спросите себя: как мне научиться лучше себя защищать? Что я сам могу сделать для улучшения ситуации? Как я могу себя поддержать? Важно осознавать механизмы, работа которых загоняет вас в позицию жертвы. Вы также можете научиться быть менее ранимым. *(Читайте об этом в последней главе «К свободе».)*

РОЛЬ ТРЕТЬЕЙ СТОРОНЫ

Из сложной ситуации — из ловушки — выбраться проще, когда в окружении есть посторонний человек, который понимает и поддерживает жертву. Третья сторона имеет большое значение, но жертвы не всегда встречают у других понимание. Обращение к специалистам также не гарантирует получения помощи.

«Там, где совершается зло, помимо жертвы и преступника, как правило, присутствует третья сторона, занимающая активную или пассивную позицию. Третья сторона, которая предпочитает ни во что не вмешиваться, ответственна за свою пассивность и причиняемое зло» (профессор философии Арне Юхан Ветлесен в интервью газете *Aftenposten* 12.02.2006 г.).

Сопереживающий сосед, учитель, который при необходимости обращается в органы охраны детства, коллега, который сопровождает вас к уполномоченному по правам ребенка, — вклад этих посторонних людей может иметь огромное значение и для жертвы, и для исхода дела. Это подтверждают примеры, описанные во второй главе. Такую поддержку можно найти где угодно — в семье жертвы или агрессора, среди друзей, соседей или коллег. Органы охраны и защиты семьи и детства, медицинская охрана труда, полиция и суды в качестве третьей стороны имеют более формальный статус.

Нейтральная и молчаливая роль

Государственные службы являются третьей стороной, от которой многие ждут поддержки и понимания. Однако все не так просто. Об этом свидетельствует история Лив, которая обратилась в территориальный центр социальной помощи семье и детям.

Они оба заговаривали о разводе, но Лив так и не решилась на этот шаг, ведь у них с Харальдом было четверо детей.

На протяжении многих лет Харальд вел себя агрессивно. Он мог впасть в ярость и громил все вокруг, оставляя после себя сломанные стулья, двери, разбитые тарелки и чашки. Дети часто наблюдали эти вспышки ярости. Когда Лив заговаривала с Харальдом о проблемах в их отношениях, он начинал угрожать, что раздавит ее психологически и финансово, а также отнимет у нее детей. Он расскажет им «правду» о Лив, о том, что она совсем больна, и о том, что это она разрушила семью.

Лив некоторое время ходила на психотерапию, чтобы научиться иначе взаимодействовать с Харальдом. Ей очень помогла психотерапевт, посчитавшая, что проблемы семьи по большей части связаны с личностью Харальда. Психотерапевт посоветовала Лив обратиться за профессиональной помощью вместе с мужем. Харальд согласился, и Лив связалась со специалистами территориального центра социальной помощи семье и детям.

«Раз семь или восемь на протяжении полугода мы ходили на сеансы психотерапии, каждый из которых длился по часу. Всякий раз там присутствовали два психотерапевта — мужчина и женщина. Они заверили нас, что будут вести себя нейтрально, не станут давать оценок и вообще будут беспристрастны. Мы должны будем самостоятельно найти решение наших проблем. При обсуждении любых вопросов, связанных с отношениями в семье, психотерапевты должны были придерживаться следующей установки: каждая из сторон внесла свой "вклад" в развитие конфликта. Перед специалистами стояла задача — услышать и понять обе стороны, не давая оценочных суждений в отношении услышанного», — рассказывает Лив.

Специалисты также считали, что необходимо извлечь на свет божий все «грязное белье». Психотерапия была парной, то есть в каждой беседе принимал участие и Харальд. Поэтому Лив не могла свободно говорить обо всем, опасаясь последствий, ожидающих ее по возвращении домой. Психотерапевты поняли, что она отказывается откровенно рассказывать о некоторых вещах, и определили ее позицию как негативную. По их мнению, такое поведение препятствовало достижению положительного результата от их работы. Они сочли, что Лив не настроена конструктивно. Она возражала, что у них с Харальдом уже было множество неудачных попыток наладить отношения. Специалисты этого не понимали, поскольку Харальд производил на них впечатление приятного человека — доброжелательного и мягкого. Все попытки Лив намекнуть им, что дома все иначе, расценивались как ее неготовность к сотрудничеству. Харальд отрицал многое из того, о чем она рассказывала. Лив просила поговорить с ней с глазу на глаз, но специалисты соглашались проводить беседы только с обоими супругами.

Однажды Харальд страшно рассердился на Лив, когда она позволила себе о чем-то рассказать психотерапевтам. Он высмеял жену и при этом крайне негативно отозвался о ней. Тогда один из специалистов, мужчина, задал ему несколько прямых откровенных вопросов. Харальд воспринял их как критику в свой адрес и пригрозил, что больше не придет ни на один сеанс. После этого оба психотерапевта начали едва ли не заискивать перед ним.

Лив все больше и больше укреплялась в решении развестись с мужем, но в то же время она беспокоилась о том, что дети, если они захотят остаться с отцом, могут стать для Харальда объектами вымещения ярости, а ее не будет рядом, чтобы защитить их.

«В одной из последних бесед я набралась смелости и рассказала о физическом насилии и домашних погромах. Я сказала, что боюсь находиться с Харальдом в одной комнате — я вижу, как его глаза темнеют, и понимаю, что за этим последует. Я хотела, чтобы Харальду помогли справляться с приступами ярости, чтобы наши дети могли чувствовать себя спокойно. Психотерапевты выслушали меня, не сказав ни слова, они также не задали Харальду ни одного вопроса. Вместо этого они обратились ко мне, полагая, что, возможно, это я слишком пуглива. Они сказали, что я веду себя как мышь при виде кошки. Также они выразили опасение, что мой страх может повлиять на отношение детей к отцу. По их мнению, я отводила Харальду роль монстра. Терапевты сочли, что это *мне* надо ходить на терапию, чтобы проработать свои страхи. Услышав это, муж удовлетворенно улыбнулся», — рассказывает Лив.

После этого специалисты заинтересовались, с кем останутся дети в случае развода. Лив сказала, что хотела бы жить с детьми, предоставив Харальду право беспрепятственного общения с ними. Но психотерапевты указали ей на то, что Харальд проявил взаимопонимание и готовность к взаимовыгодному разделу имущества, поэтому ей нужно изменить свой негативный настрой по отношению к нему и ситуации и не следует выдвигать такие жесткие требования.

Лив сдалась, чувствуя, что у нее больше нет сил для борьбы. На следующей встрече она подписала договор, согласно которому дети могут жить как у матери, так и у отца. Харальд посчитал это своей победой. Позже он неоднократно использовал против Лив то, что говорили о ней психотерапевты.

Лив тяжело переживала эту неудачную парную терапию. Спустя год она обратилась уже к другому специалисту. По его совету женщина позвонила в территориальный центр социальной помощи семье и детям, чтобы рассказать своим прежним консультантам, как на нее подействовали их беседы и оскорбительные рекомендации. К ее большому изумлению, психотерапевт сообщил ей, что они прекрасно понимали, что у Харальда серьезные личностные проблемы, но особенности психотерапии таковы, что говорить об этом было нельзя. На тот момент казалось очень важным, чтобы Харальд не прервал работу в паре, поэтому ему не особенно и возражали. То, как повлияло на Лив это «чуткое» отношение к Харальду и обвинения ее в узколобости и забитости, терапевтов не интересовало.

Семейная психотерапия как очередное посягательство

Отрицательный опыт взаимодействия Лив со специалистами не является чем-то уникальным. Нам известно множество подобных примеров, когда во время бесед в центрах социальной помощи семье и детям те, на кого оказывалось давление (то есть жертвы), чувствовали обиду и унижение. Необходимость находиться рядом с агрессором и делать хорошую мину при плохой игре, демонстрируя готовность к сотрудничеству, — это сродни насилию.

В некоторых ситуациях психотерапевтические беседы могут причинять жертве бóльшую боль, чем предшествующее им психологическое давление. Женщина, подвергавшаяся дурному обращению со стороны своего мужа, очевидно, надеется, что специалисты ее поймут. Она полагает, что если поступки агрессора получат огласку, то справедливость будет восстановлена. Многие жертвы насилия надеются, что получат защиту и поддержку после обращения в государственные службы. История Лив свидетельствует о том, что, к сожалению, так происходит не всегда.

Когда так называемая «нейтральная» сторона — семейный психотерапевт — не принимает во внимание соотношение сил между конфликтующими, это, как правило, заканчивается плохо. Ну а если такой специалист чрезмерно озабочен соблюдением нейтралитета и не принимает чью-либо сторону, униженность и смятение слабого — жертвы — только возрастает.

Неэффективность требования «жертва должна взять часть ответственности на себя»

Существует мнение, что в конфликтах любого типа стороны должны проявлять готовность к достижению договоренностей, резюмирующихся в документе, который они вместе подписывают. Считается, что таким образом сторонам будет проще сотрудничать и взаимодействовать в дальнейшем, в то время как возбуждение дела и суд только усугубят противоречия. Финансовые и энергетические затраты будут меньше, если дело решается при помощи медиации или другого способа разрешения конфликтов.

Во многих случаях такой подход является разумным и эффективным, однако он предназначен для решения споров между равносильными сторонами. Обе стороны считаются ответственными за конфликт, и обе стороны должны способствовать его разрешению. Тем не менее говорить о том, что обе стороны одинаково виноваты, — это большое упрощение. Порой в конфликте существует дисбаланс, а медиация и другие методы решения конфликтов в семейных, трудовых и других спорах эффективны при наличии баланса сил между сторонами.

Такой конфликт, при котором стороны считаются равносильными, называется симметричным. В этом случае работа проводится сразу с обеими сторонами, а не с каждой по отдельности, а дело, по которому возникли разногласия, можно разрешить рационально, скажем, путем компромисса. Третья сторона может выступать нейтральным беспристрастным посредником, помогающим наладить конструктивный диалог и прийти к соглашению.

Когда одна из сторон объявляет войну

Конфликт между сторонами может начаться с объективных разногласий, но со временем перерасти в настоящую войну. Тогда агрессия направляется на личность человека. Соотношение сил меняется — одна сторона перевешивает другую. Люди, имеющие психопатические черты, в таких конфликтах используют свою силу для обвинения, травли и подавления противника, который больше не воспринимается как человек, обладающий достоинством и заслуживающий уважения. Он или она превращается в предмет, объект для нападения. Психопат будет использовать все возможные средства для того, чтобы сломить сопротивляющуюся сторону. Война должна быть выиграна любой ценой. Никакого сопереживания, понимания чувств и проблем противника.

Если слабая сторона обращается в полицию или сообщает о моббинге работодателю или другому должностному лицу, это истолковывается агрессором как нападение, и разгорается битва. Даже решение о раздельном проживании воспринимается как агрессия, которая требует мщения. В такой войне, как правило, существует дисбаланс сил — психологический перевес одной из сторон. В этом случае можно говорить об асимметричном конфликте. Стороны не равносильны. Типичным примером асимметричного конфликта является взаимодействие между лицом, совершающим насилие, и его жертвой, а также моббинг. Медитация и обычные методы конфликтологии не годятся для разрешения таких дел.

Асимметричный конфликт

Пастор и преподаватель Терье Торкельсен защитил докторскую диссертацию по теме опасных для здоровья конфликтов в лоне церкви. Диссертация выпущена в форме книги³⁰. Несколькоими годами ранее вышла его книга «Попранное достоинство — опасные для здоровья конфликты в лоне церкви».

Торкельсен убежден, что необходимо разделять симметричные и асимметричные конфликты. Асимметричный конфликт — это конфликт между неравносильными сторонами, то есть конфликт, при котором одна из сторон имеет превосходство над другой. Он ссылается на исследователя проблем мира и конфликтов Юхана Галтунга, который считает, что эти два вида конфликтов требуют принципиально различных подходов. В асимметричном конфликте менее сильная сторона практически обречена на поражение при столкновении с превосходящими силами противника. Дисбаланс сил подрывает основу для создания конструктивного диалога.

К примеру, внешнеполитические вопросы чаще всего решаются с пониманием и учетом того, что силы не равны и что третья сторона вряд ли сохранит нейтралитет. Необходимо сделать выбор в пользу одной из сторон, поддержать слабого и активно содействовать изменению соотношения сил. Третья сторона должна позаботиться о том, чтобы «сильному» не предоставлялась возможность продемонстрировать свое превосходство. Для этого порой необходимо обеспечить соблюдение определенной дистанции между сторонами.

По мнению Торкельсена, этот подход можно было бы эффективно применять для разрешения конфликтов, подобных тем, что он исследовал. Почти в каждом изученном им деле прослеживался дисбаланс сил в форме психологического перевеса одной из сторон. Обычным для таких конфликтов является взаимодействие типа «посягатель — жертва», при котором одна из сторон вторгается в эмоциональную жизнь другого и атакует ее. Жертве нечем защитить себя и ее подавляют. Торкельсен считает, что необходимо использовать все возможности для того, чтобы оградить жертву от этого.

Для асимметричных конфликтов характерно диаметрально противоположное восприятие сторонами ответственности: одна из сторон возлагает на себя большую ответственность и относится к себе с чрезмерной самокритикой и осуждением. Другая, напротив, снимает с себя всякую ответственность, осуждает противника и относится к себе с полным отсутствием критики.

Поэтому в опасных для здоровья конфликтах близкий контакт сторон нецелесообразен и губителен. Обеспечение максимально возможной дистанции между противоборствующими сторонами является необходимой мерой. Следует активно противодействовать тому, чтобы жертве был нанесен вред.

Примечательно, что к разрешению всех изученных Торкельсеном конфликтов пытались применить подход, предназначенный для преодоления симметричных конфликтов. Используя различные программы по развитию персонала, беседы и общие встречи, работодатель и приглашенные консультанты пытались выступать посредниками и наладить близкий контакт между сторонами. Торкельсен заключает: «Бесконечная усталость наваливалась на тех, кто пострадал, ее передает следующее высказывание: "Мы узнали многое о том, чего делать не следует"».

Когда агрессор располагает к себе

Очень часто в трудовых или семейных спорах агрессор располагает к себе окружающих больше, чем жертва. Своей силой убеждения агрессору удается заставить нейтральную сторону поверить в «нужную» версию происходящего. Он внушает доверие, демонстрирует позитивный настрой и может расположить к себе всех, начиная от специалистов по охране детства и экспертов и заканчивая судьями.

Мальчик восьми лет после развода родителей жил с отцом. У матери были расширенные права на общение с ребенком, но отец препятствовал их встречам. Мать беспокоилась о сыне, поскольку знала, что отец его бьет и запирает в комнате, если мальчик его не слушается. С ней также связывались учителя и выражали свою озабоченность положением мальчика.

Мать написала в органы по охране детства, после чего ее вызвали на беседу. Она открыто рассказала о своих опасениях, о том, что отец обращается с сыном так же, как он обращался с ней в период их супружества. Тогда он прибегал к физическому и психологическому насилию и контролировал все ее действия.

Консультант из охраны детства поговорила об этом с отцом мальчика, однако тот в ответ рассказал совсем другую историю. Консультант ему поверила и прониклась к нему большой симпатией. В ее глазах отец просто проявлял интерес к жизни сына и принимал в ней большое участие. По ее мнению, именно такому человеку следовало доверить заботу о ребенке.

Некоторое время спустя состоялся суд, на котором решался вопрос о постоянном месте жительства мальчика и правах на общение с ним. Консультант свидетельствовала в пользу отца. Она также выразила мнение, что

мать вредит мальчику, усугубляя свой конфликт с его отцом.

Назначенный эксперт, поддавшись обаянию отца, решил, что отношения между ним и сыном вполне гармоничные. Эксперт приходил к отцу домой, видел, что мальчик был очень привязан к своему папе, все время смотрел на него, садился к нему на колени. Эксперт проникся к отцу симпатией, ему не нравилось, что мать говорила много негативного о своем браке с этим мужчиной.

В процессе судебного разбирательства отец продемонстрировал свои негативные стороны, вел себя весьма агрессивно по отношению к свидетелям бывшей жены и пытался контролировать ход ведения дела. Он также выказывал сильное раздражение в ответ на критические вопросы судьи, который поняв, с кем имеет дело, решил, что мальчику лучше жить с матерью. Отцу было предоставлено право на регулярное общение с сыном.

Мужчина обратился к председателю профсоюзного комитета в своей организации и рассказал, что на протяжении длительного времени подвергается травле со стороны коллеги. У мужчины также были основания думать, что этот коллега воровал его почту и как-то даже проткнул колесо его машины.

Член профсоюза, работающий в том же отделе, считал, что жертва сама спровоцировала травлю. Мужчине посоветовали последить за собственным поведением и не раздражать окружающих. Профсоюзный деятель также упрекал мужчину в том, что он замкнутый, необщительный и не принимает участия в профсоюзных собраниях.

Только когда за дело взялся новый член профсоюза — человек, прошедший специальный образовательный курс о моббинге и психосоциальных условиях труда, обращение мужчины было воспринято всерьез. После нескольких предупреждений со стороны работодателя агрессору была предложена должность, не предполагающая активного взаимодействия с коллегами.

Агрессоры умеют убеждать людей в своей непогрешимости, безупречности родительских, профессиональных и иных качеств. При этом они всегда делают акцент на негативных аспектах поведения жертвы, ее психологической нестабильности и т.п. Психопатическая личность способна лгать так правдоподобно и убедительно, что третья сторона, будь то посредник, сотрудник органов по охране детства, полицейский или судья, может принять ее или его слова за чистую монету.

Воюя друг с другом, стороны стараются заручиться поддержкой других, везде находят союзников. Нередко агрессор делает попытки перетянуть союзников противника на свою сторону. Для этого он пускает в ход манипуляции, угрозы, прибегает к давлению и моббингу. Многим жертвам приходилось наблюдать почти незаметную смену ролей: третья сторона постепенно начинает смотреть на жертву глазами агрессора. Именно это произошло с Лив во время бесед в центре социальной помощи семье и детям. На нее смотрели как на неисправимого человека, с которым трудно иметь дело. С ее мужем, Харальдом, психотерапевты обращались так, словно он сам был жертвой посягательств.

Сила привлекает

Тот факт, что порой сотрудники социальной или правовой системы прямо или косвенно оказывают поддержку агрессору, предоставляя ему или ей возможность для дальнейших посягательств, вызывает сожаление и беспокойство. Агрессор обретает еще большую силу в войне против своей жертвы. Именно это случилось с Лив. Негативное отношение к ней третьей стороны дало Харальду возможность почувствовать себя победителем и укрепило в нем решимость продолжить войну. В результате он стал вести себя более агрессивно. А Лив понадобилось больше времени, чтобы вырваться из расставленной им

психологической ловушки, в которой она оставалась даже после развода.

Агрессору необходимо убедить себя в том, что проблема в жертве, которая заслуживает порицания и наказания. Нередко ему удается заставить окружающих поверить в это. Профессор, доктор философских наук Арне Юхан Ветлесен заметил, что чем страшнее злодеяние, тем большую потребность в моральном оправдании своих действий испытывает преступник. Ветлесен считает, что в наше время поддержка позиции «сильного» третьей, незаинтересованной стороной, стала хорошо прослеживаемой тенденцией. Это довольно обычное явление: нежелание идентифицировать себя с жертвой, с теми, кто действительно страдает, и восхищение тем, кто одерживает верх, борется и производит впечатление победителя. «Сильного» уважают, в то время как «слабого» не замечают, высмеивают или презирают³¹.

В обществе, где каждый сам является кузнецом собственного счастья, проще быть эгоцентричным психопатом, чем жертвой. Если ты — жертва, то ты — неудачник. Быть жертвой стыдно, об этом надо молчать, об этом надо забыть.

Как пишет Ветлесен: «Стать беззащитной жертвой зла — это просто невыносимо». Третья сторона может быть «заражена» этой бессознательной установкой по отношению к жертве, а также прятаться за своим нейтралитетом, не принимая чью-либо сторону, даже если произошло очевидное посягательство. Невмешательство сигнализирует о возможности продолжить посягательства, а также о том, что тот, кто им подвергается, должен и дальше от них страдать. Люди, которые не в состоянии помочь самим себе, заслуживают того, что получают. Такую позицию едва ли можно назвать беспристрастной или нейтральной.

Психопатия вызывает восхищение

По мнению французского виктимолога и психотерапевта Мари-Франс Иригуайан, «терпимость», позволяющая одним людям не препятствовать другим совершать некие действия, даже если эти действия можно охарактеризовать как посягательства, — явление весьма распространенное. Так же как Торкельсен и Ветлесен, она обратила внимание на то, что незаинтересованная третья сторона имеет удивительную способность не замечать ложь и манипуляции того, кто сильнее. Цель оправдывает средства. Иригуайан считает, что психопатия восхищает, притягивает и пугает. Психопатические личности могут производить впечатление победителей, сильных людей с врожденной способностью к манипуляциям, что нередко является преимуществом для политиков и бизнесменов. Посторонние люди также их боятся, поскольку инстинктивно чувствуют, что лучше быть с ними, а не против них. Ведь побеждает сильнейший.

Иригуайан задается вопросом, не рискуем ли мы, равнодушно взирая на попрание личных границ и принципов, превратиться в соучастников совершающегося зла? Она считает, что психиатры, судьи, учителя, психотерапевты позволяют себя одурачить психопатам, которые прикидываются жертвами. Кроме того, ее богатый терапевтический опыт говорит о том, что порой сотрудники социальных и медицинских учреждений не хотят заниматься проблемами, связанными с психопатией, — в кругу психиатров можно

услышать: «Осторожно! Это психопат!» Что подразумевает: это опасно, с этим мы ничего не можем сделать. На практике такой подход означает игнорирование потребности жертвы в помощи.

Швейцарский психолог Алис Миллер также говорила о том, что специалисты не хотят видеть происходящего, тем самым предавая жертв. Третья сторона отказывается принимать очевидный факт: существуют люди, которые осознанно или неосознанно пытаются подавить и сломить других.

Наш опыт свидетельствует о том, что третья сторона зачастую опасается стать следующей жертвой агрессора. Случается, что эксперт не осмеливается написать в отчете правду о том, какие черты личности проявились у отца в часы общения с ребенком. Коллеги, члены профсоюза или специалисты по охране труда не хотят сообщать о случаях моббинга на рабочем месте или свидетельствовать о нем перед лицом начальства. Они боятся поддерживать жертву, беспокоясь о своей карьере или сохранении хорошей репутации.

Эли Визель выразил это так: противоположность любви — не ненависть, а безразличие.

Станьте помогающим свидетелем

Мы надеемся, что все сказанное о третьей стороне, о механизмах, влияющих на развитие ситуации, поможет понять, почему порой все идет не так, как хотелось бы. Вы можете быть еще больше выбиты из колеи, столкнувшись с тем, что незаинтересованная сторона не принимает вас всерьез. Возможно, вы подумаете, что с вами действительно что-то не так, и они, те, кто пожимают плечами и держатся в стороне, правы.

В такой ситуации важно не сдаваться, верить в себя и помнить о том, что вы пережили. Поддерживайте контакт с тем человеком или теми людьми, которые верят и помогают вам. Вы должны реагировать на нападки, которые непременно последуют, не закрывать глаза и не надеяться, что все пройдет само собой. Позволяя нарушать свои границы, вы даете согласие на дальнейшее вторжение и посягательство. Работайте над тем, чтобы находить в себе силы, наращивайте психологическую устойчивость. О том, как это сделать, вы можете прочитать в главе 7.

Находитесь ли вы в положении жертвы или нет, знайте: вы можете стать серьезной поддержкой для ребенка или взрослого, попавшего в тяжелую ситуацию. Не закрывайте глаза на боль ближнего. Принимайте сторону «слабых». Чтобы преодолеть трудности, жертвы психопатов нуждаются в поддержке и ободрении. Помните: в окружении тех, кто смог вырваться из хватки деструктивного человека, как правило, были люди, которые в них верили.

Психолог Алис Миллер, написавшая ряд книг о детских травмах, использовала понятие «помогающий свидетель». Дети, которые видели много зла и подвергались психологическому или физическому насилию, могут избежать серьезных долговременных последствий перенесенного, если встречают понимание со стороны взрослого, способного объяснить ребенку, что проблема не в нем. Кто угодно — сосед,

бабушка, учитель — может принять сторону ребенка, поверить в него и стать спасающим свидетелем. Алис Миллер утверждает, что во всех без исключения трагических историях детства, окончившихся хорошо, присутствовали помогающие свидетели³².

Мы считаем, что всякая жертва, как ребенок, так и взрослый, нуждается во встрече с «помогающим свидетелем». Она может предупредить серьезные психологические проблемы, помочь вырваться из ловушки. Об этом также свидетельствуют истории, приведенные в главе 1.

К СВОБОДЕ

Если вы долго жили вместе с властолюбцем или под его контролем, вам может понадобиться некоторое время для того, чтобы это осознать и вырваться из ловушки, в которой вы находитесь. В этой главе мы описываем стадии, через которые, как нам известно, многие вынуждены проходить на пути к новой свободной жизни. Здесь вы найдете конкретные рекомендации, узнаете, что вам следует делать и как наилучшим образом позаботиться о себе, чтобы преодолеть трудности, возникающие в процессе освобождения.

Стадия 1. Вы чувствуете растерянность, бессилие и пустоту

На протяжении длительного времени, возможно, многих лет, вы находились в отношениях, которые причиняли вам страдания. Вы чувствуете растущую усталость и депрессию. Возможно, вы испытываете панические атаки. Вы больше не можете радоваться жизни, как прежде.

Очнитесь!

Вы начинаете понимать — что-то в вашей жизни не так. Вы не можете с уверенностью сказать, что именно, и тратите массу времени на то, чтобы в этом разобраться. Вы растеряны и задаете себе много вопросов: «Что вызывает во мне такие чувства? Что со мной происходит? Разве у меня нет права совершать ошибки, говорить глупости, менять мнение, с чем-то не справляться? Люди говорят обо мне много приятного. Хвалят мои способности, доброту, решимость и креативность. Некоторые считают, что моя доброта чрезмерна.

Неужели я и в самом деле являюсь олицетворением эгоизма и зла, неужели меня действительно невозможно исправить, ведь так говорит обо мне она/он? Может быть, дело не только во мне? А как насчет нее/него? Я не понимаю этого человека. Как ей/ему удастся так менять полюса — от доброты к настоящей тирании?»

Возможно, вы наткнулись на статью или книгу, которая заставила вас очнуться. Ваше внимание привлекает информация о расстройствах личности и психопатии, и чем больше вы читаете, тем яснее осознаете: описание психопатических черт соответствует проявлениям, которые вы наблюдаете у близкого вам человека.

Подобную реакцию может вызвать случайный разговор с другом, посторонним

человеком, может быть, беседа с врачом. Многие говорят об этом переживании так: «как будто туман рассеялся» или «покров был сорван». Люди приходят к осознанию того факта, что имеют дело с опасным для здоровья человеком и страдают от его неприемлемого поведения.

Наш опыт свидетельствует: со временем многие жертвы психопатов убеждаются в том, что их отношения не нормальны. Они начинают внимательно относиться к своим наблюдениям и переживаниям, но все еще не понимают того, что именно им следует предпринять. Некоторые сопротивляются принятию реальности, чувствуя, что это будет иметь для них серьезные последствия. Они делают все возможное, чтобы не видеть того, что им открылось, испытывают желание оставить все, как есть.

Вы сбиты с толку и растеряны

Будучи жертвой, вы испытываете смятение, запутываетесь все больше и постепенно утрачиваете собственную идентичность. Вы также отказываетесь от своих принципов и ценностей. Вам открываются дурные стороны личности другого человека, вы понимаете, что его поступки разрушают вашу жизнь. Но вам так часто указывали на ваши неидеальные черты, что вы начинаете сомневаться. «Наверное, она (или он) права, я действительно ничего не умею, мне не хватает смелости и характера!» Помните о том, что такие люди мастерски умеют нащупывать слабости других и наделять их чрезмерным значением, поэтому критика с их стороны воспринимается так остро.

Смысл событий, высказываний и обещаний постоянно искажается или опровергается другим. Вы уже не уверены, что адекватно воспринимаете реальность и что ваши чувства не обманывают вас. Как будто вас лишили собственных мыслей, как будто вам промыли мозги. Вы утратили контакт со своим внутренним голосом, вы слышите только голос агрессора. Вы были поглощены реальностью агрессора. В вас растет ощущение собственных никчемности и неполноценности.

Вы пробовали измениться

Вероятно, на протяжении длительного времени вы делали все возможное для того, чтобы измениться. Вы принимали критику агрессора всерьез. Вы пробовали реагировать иначе, пытались быть лучше во всем, меняли что-то во внешности, стиле одежды, старались проявлять больше любви, заботы и т.д. Но вне зависимости от того, что вы делали, это было все равно недостаточно хорошо для нее или для него. Вы так и не дождались столь необходимого вам принятия, как бы сильно ни надеялись на это.

Возможно, вы даже обращались к психологу, чтобы стать лучшим человеком, быть лучшей женой или мужем, родителем или специалистом.

Вы прощаете

Ваш опыт свидетельствует о том, что иногда агрессор признает свою вину и ошибки.

Многие жертвы начинали испытывать чувство вины за то, что негативно говорили об агрессоре — после того как он внезапно «раскаивался». Агрессор может выразить сожаление по поводу того, что обидел вас, и тем заслужить ваше прощение. Возможно, он даже примет решение обратиться за профессиональной помощью. Будет просить вас проявить понимание и потерпеть.

В большинстве случаев агрессор быстро забывает о своем раскаянии и начинает упрекать вас в том, что он совершил ошибку. Например, жена может утверждать, что ее неверность — это ваша вина, или же вам могут внушать, что в детстве с вами было невозможно сладить и ваш необузданный темперамент вынуждал отца прибегнуть к использованию физической силы.

Вера жертв в искренность раскаяния агрессора может нанести им вред: многие, к примеру, забирают поданное на развод заявление, возвращаются домой из кризисного центра и возобновляют контакт с агрессором. На радостях жертвы могут открыть агрессору свои мысли и чувства, что в будущем используется против них.

Вы видите две стороны личности агрессора

В агрессоре как будто параллельно живут два разных человека. Эта двойственность приводит окружающих в смятение. Особенно уязвимы близкие люди агрессора и тот, кто выбран на роль жертвы. Жертве кажется, что она находится в отношениях с личностью, две стороны которой отличаются как день и ночь, свет и тьма. Это все равно что общаться с двумя разными людьми — олицетворением обаяния и доброты или настоящим тираном.

Женщина, испытавшая нечто подобное, называла своего мужа двумя разными именами — Ларс и мистер Икс. Ларс был необычайно отзывчивым, заботливым, добродушным, сметливым, сексуальным и сердечным. Он говорил жене, что очень ее любит и хочет, чтобы ей было хорошо. Мистер Икс критиковал жену, кричал на нее, наказывал ее молчанием, угрожал ударить, сломить психологически и финансово, отнять у нее детей в случае развода. Он был ужасно ревнивым и регулярно проверял ее телефон.

Бывало, она приятно проводила вечер с Ларсом за просмотром телевизора. Ларс мог выйти на кухню и не вернуться — вместо него в комнате появлялся враждебно настроенный мистер Икс. Как будто сработал переключатель «хороший — плохой»! Потом женщина раздумывала над тем, почему это случилось. Ну конечно! В тот вечер они не сошлись во мнении о телеведущем. Этого было достаточно для того, чтобы проявилась темная сторона его натуры.

Другие члены семьи и знакомые знали только приветливого, обаятельного Ларса, всегда готового сказать людям что-нибудь приятное. Он постоянно подчеркивал, как сильно любит жену и как боится ее потерять.

Вы можете столкнуться с двумя сторонами личности коллеги или начальника: он отличный продавец, улыбчивый и добродушный, креативный и энергичный. Все считают его славным парнем. Но вы знаете, что он может критиковать все, что вы делаете, сегодня, а завтра вести себя по-приятельски, справляться о ваших детях и продвижении ремонта у вас дома. Он приглашает вас где-нибудь посидеть после работы и поговорить. Вы вежливо отказываетесь, тогда он приходит в бешенство, говорит, что вы нелюдим и подкаблучник, которому пора домой к жене, и вообще вы несерьезно относитесь к работе. Смена света и тьмы происходит так стремительно, что порой непросто понять, чем она вызвана.

Ваша жизнь похожа на американские горки

Вы находитесь в жизненной ситуации, которая напоминает катание на американских горках. Подъемы и падения на бешеной скорости не позволяют вам осознать происходящее. В некоторые дни жизнь кажется вам прекрасной, и вы ослабляете свою защиту. Но внезапно настроение агрессора меняется, вы выслушиваете «правду» о себе, и вам наносятся новые раны. А спустя всего несколько часов вас называют прекрасным человеком. Он не может понять, чем вы недовольны, почему грустны. Он упрекает вас в том, что вы настроены негативно и то и дело вспоминаете старое. Вы живете так годами и это изматывает. Американские горки лишают вас контроля над собственной жизнью, больше вы ею не управляете.

Вы чувствуете себя обвиняемым

Вы все время чувствуете себя обвиняемым в суде, где агрессор является прокурором, судьей, законодателем и охранником одновременно. Приговор уже вынесен, и, чтобы его обосновать, прокурор постоянно выискивает новые правонарушения. Приговор может быть сформулирован по-разному, но суть его сводится к следующему: «Ты неполноценный, никчемный человек».

Временные рамки наказания по приговору не определены. Вы никогда не получите прощения и не освободитесь. Слово вас приговорили к пожизненному заключению без права помилования. Многие жертвы сталкиваются с тем, что другие люди в их окружении соглашались с приговором, который выносит агрессор, даже не заглянув в «дело». Они не выслушивают показаний обвиняемого, жертвы. Вы не имеете права на адвоката, вам не с кем обсудить свое положение.

Использование юридической терминологии помогает освободиться от приговора, вынесенного вам агрессором.

Ни у кого нет права провозглашать себя судьей другого человека!

Ваши жизненные силы на исходе

Вы находитесь в отношениях, от которых ждали любви, доброты, принятия, уважения. Вы видите, что ваши надежды не оправдались. С вами не считаются, критикуют, отвергают, контролируют. Вы чувствуете, что находитесь в борьбе за собственное достоинство и сохранение веры в себя. Вы боитесь сломаться психологически. Вы чувствуете, что ведете борьбу не на жизнь, а на смерть. Возможно, у вас появлялись мысли о самоубийстве. Вы думаете, что всем будет только лучше, если такой недочеловек, как вы, просто исчезнет. Как рассказала впоследствии одна из жертв: «Моя самооценка сравнялась с землей, не осталось даже руин».

Вы чувствуете, что агрессор высасывает из вас последние силы. Вы теряете энергию в его присутствии или даже от одной мысли о нем. Это происходит потому, что агрессор ментально отгородился от своего внутреннего мира, утратил контакт с собственными жизненными силами и чувствует лишь пустоту. Для заполнения этой пустоты ему

необходим донор — вы. Агрессор становится паразитом, высасывающим из вас жизненную энергию. Он делает это, унижая, изматывая и контролируя вас.

Вы утратили доверие к другим людям. Кому вы можете доверять, если один из ваших близких пытается растоптать ваше человеческое достоинство? Вы сомневаетесь, стоит ли вам всерьез воспринимать то хорошее, что люди говорят о вас. Однако, не принимая позитивные отклики других людей, вы лишаете себя возможности укрепить самооценку.

Возможно, вы начали избегать общения с другими, чтобы скрыть свою неполноценность. Вам тяжела даже мысль о сближении с кем-нибудь, поскольку вы боитесь, что, узнав вас немного лучше, люди поймут, какой вы на самом деле ужасный человек. Вы чувствуете стыд от того, что вы такой, какой есть. Вы начали бояться людей потому, что больше не сможете вынести отвержения, критики и упреков. Многие сказали бы, что вы не способны воспринимать критику. Но дело в том, что вы подвергались чрезмерной критике, и чаша переполнилась.

Вы презираете себя, вы чувствуете бессилие. Вы замечаете, что постепенно начинаете проецировать эти чувства на других. Вы обращаете внимание на негативные черты в людях, которых раньше любили. Вы попали в порочный круг, и вам становится все тяжелее. У вас больше нет сил и воли к жизни.

Вы испытываете гнев, потому что вы подвергаетесь унижениям и несправедливости, но не осмеливаетесь дать ему выход, опасаясь новых санкций. Вместо того чтобы направить гнев на агрессора, вы направляете его на себя или других ни в чем не повинных людей. Вы чувствуете себя больным, измотанным и опустошенным.

Ваша жизнь кажется вам пустой

Вас не оставляет ощущение, что ваша жизнь пуста и бессмысленна. Вы слишком долго пребываете в смятении, чтобы понять, кто вы, что в вас есть хорошего, что имеет значение, а что — нет. Многое из того, что прежде доставляло вам радость и заряжало энергией, больше не вызывает в вас былых чувств. Теперь вы боитесь чему-либо радоваться. Слишком часто вас лишали радости. Жизнь превратилась в мучение. И длительный сон уже не спасает.

Вам надо набраться мужества и рассказать о происходящем

Вам надо проявить смелость, чтобы взглянуть правде в глаза. Вам надо проявить смелость и облечь в слова то, что вам открылось. Это даст вам возможность взглянуть на ситуацию иначе. Ваши чувства и мысли вас не обманывают. Это ваша правда, и вы имеете полное право о ней рассказать.

Властолюбец, с которым вы имеете дело, предпочтет, чтобы вы продолжали молчать и не выносили «сор из избы». Он или она использует для этого различные средства. Например, изоляцию. Многие жертвы подвергались жестокому наказанию за то, что посмели нарушить молчание. Поскольку для агрессора важна репутация безупречного и порядочного человека, он должен следить за тем, чтобы его неблагоприятные поступки не

получали огласку.

Чтобы раскрыть «семейные тайны» или рассказать о невыносимых условиях на рабочем месте, нужна смелость. Обычно мы настроены весьма лояльно по отношению ко всему, что касается семьи и места работы. В нас воспитывали эту лояльность, мы привыкли не болтать о том, что происходит в «четырех стенах». Мы в большей степени озабочены верностью агрессору, чем верностью самим себе. Это означает, что мы предаем сами себя, изменяем нашим чувствам и мыслям. Когда вы нарушите молчание, будьте готовы к тому, что спустя некоторое время на вас навалится чувство вины.

Вы нуждаетесь в понимании

Когда вы созреете для того, чтобы облечь в слова свои переживания, вам будет нужно, чтобы вас услышали и вам поверили. Ваши переживания связаны с серьезными посягательствами, речь идет о попытках растоптать ваше достоинство и разрушить самооценку. Ваши чувства и мысли — это ваша субъективная правда. Если вы дадите людям понять, каково вам приходится здесь и сейчас, — вам помогут выбраться из нездоровых отношений. Вы нуждаетесь в принятии и подтверждении вашего человеческого достоинства. Вам нужно услышать: «Проблема не в тебе».

Многим людям трудно поверить в то, что кто-то может умышленно причинять другим зло. О зле и поступках, совершенных со зла, не говорят. Вы сами, находясь в смятении, порой сомневались в серьезности происходящего. Поэтому может случиться так, что человек, которому вы доверитесь, вам не поверит, потому что знает агрессора только с хорошей стороны.

Многие жертвы сталкивались со следующими реакциями: «всякая медаль имеет две стороны», «я (мы) не можем принять чью-либо сторону, мы относимся к вам одинаково хорошо», «обрати внимание на собственные ошибки», «почему ты поддаешься и принимаешь всерьез подобные высказывания и угрозы?», «возможно, ты слишком ранима/ранимый», «почему ты просто не съедешь?».

Если вы чувствуете, что вас не воспринимают всерьез, перестаньте о себе рассказывать. Иначе это повредит вам еще больше и усугубит ваши растерянность и смятение.

Вам нужна информация

Чтобы двигаться дальше, вам крайне важно понимать, чему именно вы подвергаетесь.

Ищите информацию. Почитайте о психопатии, об антисоциальном или диссоциативном расстройствах личности, о болезненном эгоцентризме — патологическом нарциссизме, о феномене зла. Книжки можно взять в библиотеке, купить в обычном магазине или онлайн. *(Список литературы приведен в конце книги.)*

Также было бы полезно поговорить с людьми, имеющими схожий опыт. Когда другой пытается вас раздавить, вы переживаете травму. Многие испытали это в отношениях с близким человеком. Как правило, проявить действительное понимание и оказать

настоящую помощь могут люди, которые сами пережили эту боль.

По опыту мы знаем, что поведение людей, опасных для здоровья, имеет характерные особенности. Поэтому не столь важно, в каких отношениях ваш собеседник сталкивался с грубым посягательством.

Вы должны осознать, что подвергаетесь психологическому насилию

Если вы не подвергались физическому насилию, то, вероятно, склонны думать, что ваша ситуация не столь серьезна. Однако психологическое насилие также является посягательством на человеческое достоинство.

«Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах». Так начинается Всеобщая декларация прав человека ООН. Многие жертвы, подвергавшиеся как психологическому, так и физическому насилию, считают, что вред от психологического насилия был наибольшим. Если против вас применяется физическое насилие, у вас не возникает никакого сомнения в том, что это *именно* насилие. Психологическое же насилие может быть завуалировано, представлено в виде «правды» о вас и «естественных» реакциях агрессора на то, что на вас, к примеру, нельзя положиться. Значит, вас нужно контролировать, изолировать, унижать и отчитывать. А если вы реагируете, к примеру, сердитесь в ответ на обидные слова агрессора, — следует наказание в форме новых оскорблений.

Наш опыт говорит, что агрессоры испытывают презрение к тому, что они определяют как «слабость», и всячески это демонстрируют. Проявление жертвой таких чувств, как скорбь или отчаяние, воспринимается агрессорами как слабость. Тогда они переходят к нападкам, называя жертву, к примеру, нестабильным, истеричным и податливым человеком. Таким образом, агрессоры выходят из воды сухими — вы виноваты, потому что реагируете. Все внимание переключается на особенности ваших реакций.

О вас говорят неправду

Агрессор дает вам определение. Он определяет, кто вы. То, что вы слышите о себе от него, преподносится как правда о вас. Но властолюбцы оценивают и воспринимают других людей, исходя из собственных потребностей и корысти. Они лгут. Категоричные высказывания о людях характерны для того, кому бревно в собственном глазу мешает ясно увидеть окружающих. Они видят лишь соринку в вашем глазу. Любая ошибка, допущенная вами, наделяется огромным значением и используется как доказательство тезиса, в который верит сам агрессор: «вы плохой человек и такой взгляд на вас правомерен». Для того чтобы по-настоящему увидеть вас и других, агрессор должен быть готов избавиться от бревна в собственном глазу.

Это бревно в глазу агрессора заслоняет от него его же ошибки, раны, травмы, дурные поступки, поэтому он не хочет от него избавляться. В качестве его жертвы вы становитесь носителем темных сторон его натуры.

Поскольку агрессоры, по всей видимости, верят или испытывают потребность верить в

то, что они преподносят как «правду», их ложь может выглядеть весьма убедительной. И, к сожалению, находить отклик и поддерживаться окружающими. Ведь вы и сами долгое время верили этой лжи. Все может быть перевернуто с ног на голову — этот горький опыт имеют многие жертвы. Агрессор выглядит хорошим, а жертва — плохой.

Вы должны разоблачить обман

Ни один здоровый человек с хорошей самооценкой не избегает сомнений и порой задается вопросом «какой я, что я действительно собой представляю?». Но если вы долгое время живете или работаете с агрессором, то ваши сомнения со временем нарастают, вы перестаете понимать — хороший вы человек или нет, сильный или слабый. Легко попасть в сети обмана и лжи, ведь мы верим, что люди, многие годы живущие или работающие бок о бок с нами, знают, какие мы. Мы также верим, что они желают нам добра.

В каждом из нас есть хорошее и плохое, мы все совершаем ошибки и обижаем друг друга, но в обычных отношениях происходит смена ролей, бывает, что мы причиняем боль другому, бывает, боль причиняют нам. Людям свойственна перемена настроений, мы можем чувствовать свою незначительность, можем чувствовать свою важность и значимость, испытывать радость или скорбь. Как взрослые люди мы должны признаваться себе в своих собственных чувствах, таких как неуверенность, ранимость, беспомощность и грусть. Привычка брать ответственность за свои душевные раны и негативные черты говорит о внутренней силе и зрелости.

Агрессор также виноват и ответствен за проблемы в ваших отношениях. На вас не должна возлагаться вся ответственность за создание хорошего климата дома или на работе, это неправильно. Потенциальный агрессор не выдерживает продолжительного контакта со всеми своими чувствами, он не в состоянии признать собственную незначительность или слабость. Личность агрессора расщеплена, не цельна. Поэтому он зависим от проецирования собственного бессилия и страдания на жертву, он пытается заставить ее чувствовать, что это она — дурная, слабая и несостоятельная.

Избегание ответственности за собственные неблагоприятные поступки и негативные черты — это признак внутренней слабости и незрелости. Таковы в действительности агрессоры: они незрелые и безответственные. Важно, чтобы вы всегда помнили, что агрессор, сознательно или бессознательно, при помощи своей лжи о том, кто плохой или хороший, кто слабый или сильный, пытается сбить вас с толку.

Детям сложно разоблачить такой обман. Даже повзрослевшим детям опасных для здоровья родителей порой не удастся этого сделать. Ложь вписана в их личность в качестве правды, и для того, чтобы ее обнаружить, требуется профессиональная помощь. Для многих осознание этой лжи и ее травматических последствий является болезненным переживанием. Вам нужно поговорить с тем, кто может вам помочь в разоблачении обмана.

Не верьте тому, что вы — слабый

Вас множество раз упрекали в том, что вы — слабый, что вы — неудачник. Однако наш опыт свидетельствует о том, что, как правило, жертвы обладают большой внутренней силой и стойкостью. Им многое приходится вынести, они стараются измениться и при этом проявляют заботу и доброту по отношению к человеку, который старается их подавить. Вы несли собственную ответственность за отношения и за все то, что в действительности было ответственностью агрессора. Вы носили в себе темные стороны личности агрессора, вы знаете, что значит чувствовать себя неполноценным и слабым человеком, вы не прятались, как прятался агрессор, за бревном в своем глазу. На вас навалились тяжелые чувства — гнев, отчаяние, страх, чувство вины, стыд; вы думали о самоубийстве, о мести или даже убийстве. Но эти чувства не сломили вас. Ваш груз был неподъемным, но вы несли его, проявив свои силу и стойкость. Мало-помалу вы надорвались, заболели — душой или телом, ведь ваши жизненные силы истощали грубые посягательства и насилие.

Все происходило так, как будто агрессор, сознательно или нет, стремился определить вас на роль слабого, проигравшего, чтобы самому выступать в роли сильного, победителя. Чем большим посягательствам вы подвергались, чем больше вы страдали, тем больше агрессор укреплялся в своем мнении о вас. И вы соглашались с тем, что вы — слабый. Что вы — проигравший.

Эта ситуация приводит к психологическому дисбалансу сил, и у жертвы нет средства для защиты от посягательств. Многие жертвы понимали, что когда агрессор говорит с ними, обвиняет их в ошибках, отчитывает за недостатки и слабость, он как будто говорит о самом себе, но, разумеется, совершенно этого не осознавая. Однако такие наблюдения трудно делать, не «очнувшись», для этого необходимо включиться в процесс освобождения.

Одной пожилой женщине очень помогла метафора «соринка и бревно». Однажды вечером муж в очередной раз устроил ей разнос. Он сердился на нее за то, что она долго говорила с подругой по телефону. Впоследствии женщина рассказывала, что в тот момент она совершенно спокойно расположилась в кресле в гостиной и начала наблюдать за своим мужем. Разнос длился почти час, она слушала его и думала: вот теперь я действительно вижу твою подноготную. Ее муж был растерян и подавлен, поскольку на этот раз жена не убежала в спальню вся в слезах, как обычно. Она включила телевизор и спокойно провела вечер за его просмотром. Ее муж вышел, хлопнув дверью от злости. Женщина испробовала новый прием: вместо того чтобы воспринимать обидные слова всерьез и мучиться, она будет наблюдать за агрессором.

Если вы поступаете жестко, это не означает, что вы — агрессор

Вы наверняка задавались вопросом о том, что вы за человек и что за человек агрессор. Вероятно, вы узнавали себя, читая о психопатах и людях, опасных для здоровья. Вы чувствуете, что агрессор прав. Все проблемы из-за вас.

Нередко жертва, получив информацию о психопатии, начинает видеть ее в себе. Однако личность, имеющая психопатические черты, никогда этого не признает.

Характерной особенностью психопатов является их представление о собственной безупречности. Они не ведут внутренних диалогов с собой по поводу собственного поведения и не анализируют его. Они не размышляют над тем, что они могли бы сделать иначе, чтобы избежать ошибки. Агрессор скорее станет утверждать, что он является жертвой действий и поступков других людей. Если агрессоры делают что-то не так, в этом всегда виноваты другие.

Психопатические черты в той или иной степени присущи каждому человеку, и многие из нас порой могут заметить их в себе. Каждый человек может обидеть и оскорбить другого, быть эгоистичным, плохо переносить критику, находясь в определенных отношениях и жизненной ситуации. Если вы — здоровый, зрелый и ответственный человек, вы осмелитесь признаться себе в том, что сделали. Вы умеете раскаиваться и просить прощения, вы можете испытывать желание измениться.

Здоровые отношения предполагают такие возможности. Они построены на взаимоуважении и равноценности. В нездоровых отношениях все решения со временем начинает принимать только одна сторона, она же определяет, что есть истина.

Наблюдайте

Запоминайте то, что говорит агрессор, и наблюдайте за тем, что он делает. Соответствуют ли его слова действиям? Как правило, нет. Записывайте яркие прецеденты и датировать их.

Обычно властолюбцы заготовливают два свода правил: один для самих себя, другой для всех остальных. От агрессоров часто можно слышать: «Я следую собственным правилам». Они действительно живут по этому принципу. Вот один из иллюстрирующих примеров: «Я имею полное право приходить домой, когда захочу, и ни в чем не отчитываться». Для жертвы действует следующее правило: «Перед тем как выходить из дома вечером, спрашивай у меня разрешения, говори куда и с кем собираешься, возвращайся домой в ... часов».

Вы не чувствуете по отношению к себе любви и доброты

Агрессор много раз может вам рассказывать, как сильно он вас любит, что для него или для нее, кроме вас, никого не существует. Столкнувшись с агрессором в профессиональной сфере, вы можете услышать, что вы необычайно способный, очень ценный сотрудник, вам открыты большие возможности для карьерного роста.

Однако негативные действия, направленные против вас, плохо сочетаются с этими красивыми словами. Вам могут объяснять, что все это делается «из лучших побуждений». Вы имеете дело с обусловленной любовью или обусловленной добротой, которая дается вам только тогда, когда вы ведете себя, говорите, поступаете и чувствуете в соответствии с решениями и желаниями агрессора. Как только вы перестаете это делать — любовь и доброе отношение бесследно исчезают. Вы, вероятно, испытывали сильнейшее смятение, пытаясь разобраться в том, что в действительности есть любовь и доброта.

В наше время слово «любовь» используется в самых разных контекстах. В большинстве

случаев речь идет о сильных чувствах, страсти. «Любовь прошла» — часто читаем мы на первых полосах глянцевого журнала. В этой книге мы пользуемся понятиями «любовь» и «доброта» для обозначения заботы, которую мы ежедневно проявляем по отношению к своим близким и к другим людям. Можем назвать это будничной любовью. Мы даруем ее, потому что хотим, мы демонстрируем ее, делая для других что-то хорошее. Мы доброжелательны и внимательны, мы относимся к другим так, как хотели бы, чтобы они относились к нам.

Чтобы разобраться в том, что в действительности происходит в ваших отношениях, вам важно помнить, что действия, продиктованные любовью и добротой, воодушевляют и благотворно влияют на ваше психологическое состояние. Когда кто-то относится к вам с любовью, вы чувствуете, что о вас беспокоятся, понимают вас и хотят, чтобы вы просто были тем, кто вы есть. Вас принимают, ценят и уважают. Вы чувствуете радость, уверенность, тепло, внутреннюю свободу и умиротворенность. Вам нравится жить.

В книге норвежского психолога Ингйалда Ниссена «Диктатура психопата» о любви сказано следующее: «Любовь, возникающая между людьми, в значительной степени объясняется тем обстоятельством, что один человек не замечает или покрывает ошибки и промахи другого. Это одно из самых удивительных и прекрасных явлений в жизни — ошибки, факт совершения которых игнорируется, как будто исчезают из реальности. Но когда психопат беспрестанно указывает людям на их промахи, эти промахи становятся неопровержимыми реалиями отношений между людьми».

Вы подвергаетесь воздействию поступков, продиктованных злом

Агрессор сбивает вас с толку, вы уже не можете понять, что есть любовь. Чтобы разобраться, начните с осознания того, что зло существует. *(Об этом также можно почитать в главе 3.)* Пастор и терапевт Хьетиль Хауге занимался проблематикой любви и зла, различиями между ними. Он неоднократно читал лекции по этой теме. По его мнению, действия, продиктованные злом, имеют целью растоптать самооценку и самоуважение другого человека, лишить его права на несогласие и на защищенность. Примером таких действий может служить поведение мужа, запирающего жену, изолирующего ее от общения с людьми на том основании, что он ее очень любит и хочет защитить. В подобных ситуациях такие заявления всегда являются ложью. Отнять свободу — не значит позаботиться. Это действие не продиктовано любовью.

Человек, который воплощает скрытое в нем зло в форме разрушительных действий, чаще всего нацеливается на людей из ближайшего окружения или коллег. Как правило, агрессор в своей жизни сталкивался с предательствами и унижениями, боль от которых он вытесняет, но продолжает носить в себе. Он всячески защищает от этой зачерстневшей боли.

В своей работе «Между воспоминанием и надеждой: книга о пути человека» Хьетиль Хауге пишет о том, что мы, люди, не можем вступить на путь исцеления и найти себя, не приняв свои греховность и боль. Если человек этого не принимает, он становится злым. Когда внутренний диалог между тьмой и светом, любовью и ненавистью, верностью и

предательством, правдой и ложью заглушается и прекращается, тогда человек становится злым. Зло появляется в качестве некоей альтернативы правде, призванной в надежде избежать ответственности за собственные действия. Зло становится для агрессора обезболивающим, которое избавляет его от чувства бессилия и препятствует попыткам самоисцеления.

Продиктованные злом разрушительные действия, от которых вы пострадали, раздавили вашу самооценку и достоинство. Агрессоры обычно добиваются этого, рассказывая вам, какой вы никчемный. Психопат ощущает собственную ничтожность, но, унижая вас, чувствует себя гораздо лучше.

Подвергаясь злу, вы теряете энергию. Таким образом, агрессор отнимает жизнь — вашу психическую или физическую жизнь. Некоторым жертвам кажется, что их как будто подталкивают к самоубийству. Они не чувствуют, что живут, они существуют.

Когда вам завидуют

Возможно, вы долгое время считали, что в вас много плохого, поскольку вас презирают и оскорбляют члены вашей семьи, коллеги или люди из ближайшего окружения.

«Я не знаю, зачем я родилась, я не могу ничего добиться в жизни. Я — ничто». Так говорила о себе женщина, мать которой была психопаткой. Как и многие другие жертвы, она была не в состоянии увидеть, что причиной беспрестанных нападок матери отчасти являлась зависть. Дочь хорошо училась в школе, была активной и деятельной, блестяще сдала экзамен и поступила в университет. У нее было то, чего не было у матери. Агрессор всегда делает все возможное, чтобы подавить преимущества или позитивные качества жертвы, тогда ему становится лучше. Этими позитивными качествами могут быть жизненная сила, тяга к свободе, креативность, доброта и что-то иное, недостающее агрессору. Как правило, агрессор не осознает, что чувствует зависть. Не понимающий себя агрессор будет это отрицать. Дочери пришлось обратиться за помощью, чтобы раскрыть изощренные и неявные манипуляции матери. Лишь много лет спустя она поняла, что мать ей завидовала.

Арне Юхан Ветлесен называет это «активное поношение» злом. Зависть является некоей противодействующей любви. При помощи зависти губят жертву. Зависть может проявляться в высмеивании, унижениях, осуждении и, в худшем случае, в физическом насилии. В результате этих действий позитивные качества жертвы обесцениваются, ей нечего противопоставить агрессору: «Ты думала, что ты особенная, не такая, как все мы? Ну что ж, теперь у тебя поубавится спеси! Посмотри на себя сейчас, ты такая жалкая!»

Разница между хорошим и плохим

Чтобы избавиться от парализующего замешательства, вам необходимо различать, что в ваших собственных поступках и поступках других людей продиктовано добром, а что — злом.

Для этого вы можете опираться на следующие критерии (табл. 1).

Вы пережили травмирующие события

Многолетний опыт психологического насилия со стороны близкого человека, которому вы доверяли, может травмировать. Причиной психологической травмы также может стать даже единожды перенесенное физическое (в том числе сексуальное) насилие. (О психологических травмах мы писали в главе 3.) Травма зачастую имеет отсроченные, но весьма серьезные последствия для жертвы. Многие жертвы страдают от посттравматического стрессового расстройства, для некоторых это заканчивается пособием по нетрудоспособности.

Таблица 1

Хорошие поступки	Дурные поступки
Воодушевляют	Действуют губительно
Вызывают положительные эмоции	Приводят в замешательство. Сеют сомнения в любви и доверии
Подразумевают принятие того, что в человеке есть и хорошее, и плохое	Сбивают с толку, не позволяя отличить добро от зла
Совершаются с учетом слабостей, как собственных, так и чужих	Не позволяют демонстрировать собственную слабость и ранимость, подчеркивают презрение к проявлению слабости другими людьми
Имеют собственную силу и придают сил другим	Высасывают силы из других, подобно паразитам
Исполнены уважения к другим и не ограничивают их свободу	Зачастую сочетаются с проявлением неуважения к людям с целью получения власти и контроля над ними
Умиротворяют	Вызывают тревогу
Отличаются скромностью	Исполнены высокомерия
Щедры	Зачастую являются проявлением жадности, в том числе и финансовой
Честны	Неискренни
Укрепляют цельность человека	Лишают человека цельности
Вызывают теплые чувства	Делают циничным и бесчувственным

Одним из последствий травмы является неспособность жертвы доверять другим людям и обществу в целом. Мужчина — служитель церкви, который подвергся травле на работе, говорил об этом так: «Если я не могу положиться на людей — служителей церкви, на кого я тогда вообще могу положиться?» Он подвергся травле со стороны пастора, и никто из его коллег ему не помог. Соблюдая «нейтралитет», они косвенно поддерживали пастора.

Последствия травмы могут усугубиться, если, пережив насилие, вы сталкиваетесь с недоверием окружающих, которые встают на сторону агрессора.

Вы нуждаетесь в помощи и поддержке, но вам не стоит возлагать больших надежд на сотрудников государственных учреждений

Вы испытываете потребность выговориться, облечь в слова все, что пережили. Возможно, вы пытались рассказать обо всем членам семьи, друзьям или другим людям, но не встречали понимания. От этого вам, вероятно, стало еще тяжелее. Ваши смятение и усталость от всего происходящего усилились.

Как правило, пережив травму, человек часто испытывает потребность говорить о ней. Следите за тем, чтобы чрезмерно не утомлять людей из вашего окружения, чья поддержка вам еще понадобится. Как показывает опыт, лучше всего говорить с посторонним человеком, который вам верит и имеет возможность вас выслушать. Это не обязательно должен быть психотерапевт или другой специалист, а просто кто-то, знакомый с проблемами, о которых вы хотите поговорить, и даже, возможно, сам испытавший нечто подобное. У такого человека вы найдете понимание и поддержку, а беседа с ним окажет на вас благотворное воздействие.

Обратитесь в государственные учреждения, но не питайте слишком больших надежд по этому поводу. В тот или иной момент жертвам, как правило, требуется помощь, к примеру, органов опеки, защиты семьи и детства или судебных инстанций. Жертвы, находящиеся в тяжелой жизненной ситуации или в плохой физической форме, порой ведут себя негативно и не располагают к себе людей. Их не воспринимают всерьез, называют слишком чувствительными и нерешительными. Многие сталкивались с негативными реакциями, особенно если возлагали ответственность за свои проблемы и чувства на агрессора. В этом случае посторонние люди, напротив, склонны делать упор на негативное поведение и чувства жертвы, а не агрессора.

Учитывая все вышесказанное, вы должны быть готовы, что при обращении в государственные учреждения можете столкнуться с критикой и упреками в том, что вы усугубляете проблемы в отношениях. Возможно, вы услышите, что вам следует измениться и стать стоворчивее, или увидите, что люди обманываются — верят в красивые слова агрессора, не понимая, что ими манипулируют. *(О роли третьей стороны читайте в главе 6.)*

Агрессору, который считает себя безупречным, не испытывает вины и чувства ответственности за создаваемые им проблемы, такая реакция со стороны социальных служб может придать дополнительные силы и решимость продолжать посягательства. Наш опыт свидетельствует о том, что некоторым жертвам пришлось очень нелегко после обращения в государственные учреждения.

Безразличие

«Трагедия любви — это не смерть и не разлука. Трагедия любви — безразличие» (Уильям Сомерсет Моэм).

Тяжелее всего многим жертвам удается пережить равнодушие со стороны семьи, друзей, коллег и специалистов. Они рассчитывают встретить понимание и получить помощь, но их надежды не оправдываются. Это болезненное переживание усиливает смятение, лишает сил и мужества для продолжения борьбы за освобождение.

Вы долго противостояли злу. Вы пытались себя защитить. Отсутствие поддержки со

сторону других людей может переживаться как предательство. Вы можете почувствовать одиночество.

Оставьте надежду на изменение

Вы неоднократно чувствовали вину за то, что отношения не складываются. Вы думали, что вам надо было вести себя иначе: проявлять больше доверия, уметь слушать, быть сговорчивее и неустанно стремиться изменить себя. Вы, вероятно, продолжаете верить в то, что можете помочь агрессору быть добрее, даруя ему больше любви и заботы, став терпимее. Если это произойдет, тогда оправдается ваша надежда на то, что однажды агрессор вас оценит.

Однако поправить отношения можно только в случае, если обе стороны берут ответственность за свои чувства, реакции и поступки и готовы идти на компромисс. Агрессор, как показывает опыт, не готов заглянуть к себе в душу и признать, что это его собственные травмы и чувства являются причиной его разрушительного поведения. Ему для этого надо избавиться от бревна в своем глазу.

Для того чтобы признать, что твои реакции и поступки причиняют боль окружающим, требуются воля и способность понять себя. Люди с серьезными расстройствами личности лишены этой способности. Они также не способны проявлять сострадание и симпатию. В собственных глазах они безупречны, так зачем же им меняться? Агрессор имеет завышенную самооценку, он ощущает себя особенным, избранным, победителем. Мужчина, который на протяжении многих лет изводил свою жену, как-то ей сказал: «Я — дар господний на этой земле, я делаю, что захочу».

В действительности в глубине души агрессор чувствует себя незначительным и слабым. Защитные механизмы отгораживают его от боли, он надевает маску величия и безупречности. Снять эту маску очень тяжело, если вообще возможно. Это как увидеть в доспехах блестящего воина маленького ребенка, который обижен и напуган.

Вы сознательно или неосознанно обнаружили этого ребенка — мальчика или девочку, и почувствовали, что должны спасти его или ее своей любовью и добротой. Но вы не можете и не должны спасать взрослого человека, который не берет ответственности за свою жизнь, чувства и мысли. Вы должны спросить себя, действительно ли вы верите в то, что агрессор изменится. Причем эти изменения должны стать со временем заметны и положить начало более глубоким преобразованиям.

В противоположность агрессору вы в состоянии изменить свое поведение, чтобы вырваться из его хватки. Вы должны полностью отказаться от надежды на то, что он станет другим. Вы должны дойти до того, чтобы смотреть на свою надежду как на «покойницу», которую вам надо похоронить и оплакать. Не впадайте в отчаяние от того, что это так нелегко и кажется почти невозможным. Большинству жертв понадобилось для этого много времени, особенно когда речь шла о матери или отце.

Многие жертвы раз за разом оживляют свою надежду, пока окончательно не осознают, насколько ужасны поступки агрессора и в какой тяжелой жизненной ситуации они оказались. Как будто им надо было увидеть огромную надпись «безумие», чтобы

отказаться от надежды на изменения. В жизни все так и происходит — старое должно умереть, чтобы могло возникнуть новое. Отказываясь от надежды на изменение агрессора, вы открываетесь для новой надежды — надежды на хорошую жизнь.

Подумайте о выходе из общества чрезмерной добродетели

Многие жертвы вынуждены признать, что на протяжении долгого времени состояли в обществе чрезмерной добродетели. Это общество объединяет множество людей. Все они похожи — заботливые, добросовестные и чувствительные. Они проявляют любезность и доброжелательность. Они умеют сопереживать и охотно помогают другим. Если они этого не делают, то испытывают чувство вины и страх быть отвергнутыми или наказанными. Они верят в то, что все образуется, стоит им проявить больше терпения и понимания.

Члены общества чрезмерной добродетели беспокоятся о том, чтобы не лгать и ничего не скрывать. Поэтому они играют с открытыми картами, рассказывают о том, что хотят или хотели сделать. И противник всегда знает, чего ожидать от своей жертвы. Когда членам общества советуют придерживаться определенной тактики и действовать с хитростью, потому что они ведут войну с человеком, опасным для здоровья, их реакция бывает негативной: отказаться от полной открытости — это не для них. Однако, находясь в состоянии войны, вы не должны выдавать себя и свои планы.

Членам общества чрезмерной добродетели нравится заниматься спасением других. В своем стремлении спасти жизни они не замечают, что сами подвергаются посягательствам. Им сложно понять, что они сами идут ко дну. Люди, опасные для здоровья, не теряются и всегда находят для себя другого спасителя, возможно, нового члена того же общества.

По опыту нам известно, что использование чувства юмора в таких вопросах помогает жертвам открыть глаза на происходящее. Лучше обратиться к черному юмору, чем упрекать себя в членстве в обществе чрезмерной добродетели. Если вы являетесь его членом, помните, что вы не можете изменить другого человека. Он должен хотеть изменить себя. Злонамеренные действия агрессора нельзя устранить проявлением понимания и уступчивостью, но их можно пресечь установлением жестких и четких границ. Члены общества чрезмерной добродетели нуждаются в помощи и понимании окружающих, чтобы осознать это, выйти из этого общества и изменить свое поведение по отношению к агрессору. Возможно, сейчас вы думаете: «Мне надо перестать быть добрым и превратиться в такого же злонамеренного субъекта, как "враг"?» Конечно, нет, однако вам необходимо как следует подумать, по отношению к кому вы проявляете свою доброту. Вы должны обращать внимание на то, как этот человек принимает ее и проявляет ли ту или иную форму благодарности. Агрессор как бездонная бочка. Ему всегда мало. Большинство агрессоров также имеют склонность видеть в доброте слабость, поэтому они не питают уважения к добрым людям. Агрессор использует таких людей, пока они ему нужны, а затем бросает.

Стадия 2. Вы решились на изменения

Вам никогда не удастся изменить другого человека, и тем более психопатическую личность. Изменения должны произойти в вас.

Изменения начинаются с вас

Если вы хотите вырваться из отношений с человеком, который вас разрушает, вы должны сами проделать эту работу. Вы сами должны принять решение покончить со своими страданиями. Вы должны взглянуть на свою жизнь, решиться и начать действовать. Никто другой не может вас спасти.

Вы должны действовать по-новому. Некоторые начинают с того, что переезжают, другим необходимо все обдумать и морально подготовиться к разрыву или прекращению трудовых отношений. Этот процесс может занять определенное время, он может быть тяжелым и болезненным.

Возможно, вы сомневаетесь в том, получится ли у вас изменить свою жизнь. Вы чувствуете себя слабым, беспомощным, проигравшим. На протяжении долгого времени вы выдерживали конфликт, в котором соотношение сил было неравным. Вы чувствовали себя безоружным, не имели возможности пресечь нападки и посягательства. Вам необходимо много работать над собой, чтобы собраться психологически и добиться баланса сил. Для выполнения этой работы вам потребуется помощь и поддержка других людей.

Вместо того чтобы позволять агрессору помыкать собой и высасывать из вас силы, вы должны использовать собственные силы для действия. Когда вы используете собственную силу и начинаете действовать, вы перестаете быть беспомощным. Вы можете сделать что-нибудь для того, чтобы себя защитить, вы можете принимать решения, которые помогут вам вырваться из хватки агрессора. Тогда вы перестаете быть жертвой. Но война на этом не заканчивается, и вы по-прежнему подвержены опасности новых нападков и посягательств. Вы можете вновь потерять силы и вернуться в состояние беспомощности. Следите за этим и думайте, что вы будете делать для того, чтобы опять выйти из этого состояния.

Постоянное обесценивание вас надломило. Если у вас возникают резко негативные мысли о себе, вы должны попытаться найти в себе что-то позитивное и восстановить баланс. Вы должны культивировать свои достоинства и позитивные качества, чтобы суметь противостоять очередным нападкам. Вы обладаете огромной внутренней силой и стойкостью. Ваша выносливость, попытки измениться, принятие ответственности и вины за существующие отношения это подтверждают.

В процессе освобождения вам полезно осознавать, как вы себя защищаете, и воодушевлять себя тем, что у вас уже есть средства защиты. Вам надо использовать эту заложенную в вас силу. Жизнь показывает, что даже самый измученный, угнетенный и подавленный человек реализует свои возможности, проявляя волю и креативность. Вы думаете, что все это утратили, но ваши бойцовские качества и творческая сила остались в

целости и сохранности и просто ждут своего часа.

Впредь вы должны использовать свои силу и стойкость для себя. Вы должны изменить свое отношение к агрессору. Хотя вы все еще находитесь в ловушке и вас может бросать в дрожь от одной мысли об изменениях, вам надо проявить зрелость. Вы должны осмелиться попробовать сделать что-то новое, вместо того, чтобы увязать в старом.

Признайте свою печаль

Важно, чтобы вы осознавали, что вы пережили, и признавали свою печаль. Произошедшее всегда будет давать о себе знать, вы должны принять это и жить с этим. Вы должны примириться с вашей собственной реальностью.

Вам, вероятно, нелегко разобраться в своих чувствах. Случается, вы думаете об агрессоре плохо, высказываете это, а в следующий миг уже тоскуете по нему или по ней, говорите много хорошего и раскаиваетесь в том, что говорили и думали раньше. Постарайтесь найти собеседника, который смог бы выслушать вас, не критикуя за хаос, царящий в ваших мыслях и чувствах. Это может быть надежный друг или подруга, родственник или психотерапевт. Для того чтобы погрузиться в тяжелые, болезненные чувства, необходимо проявить зрелость и стойкость. Но для того чтобы вырваться из хватки агрессора, необходимо пройти через эти печальные воспоминания.

Скорбь имеет две стороны. Одна — это скорбь, связанная с утратой всего хорошего, что есть в агрессоре. Другая — скорбь, связанная с утратой вашей надежды на любовь, принятие, уважение, признание и изменение. Вам нужно признаться себе в том, что это недостижимо и вы имеете право об этом погоревать. Возможно, вы думаете, что остаток жизни проведете в одиночестве, поскольку верили в то, что агрессор был вашей второй половиной. Вы думаете, что никто другой не будет говорить вам таких проникновенных слов, что никто не заменит ее или его в сексе. Важно понять чувства, которые вызывают такие мысли, но не останавливать из-за них процесс освобождения.

Если вы являетесь повзрослевшим ребенком родителей, опасных для здоровья, процесс «горевания» будет для вас тяжелым и болезненным, но чтобы вырваться из ловушки, вам придется пройти через это. Ваши родители могут быть еще живы, в то время как вы скорбите о том, что так и не получили любви, в которой испытывали огромную потребность. Никто другой — возлюбленные, супруги, друзья, ни один человек на свете — не сможет дать этой родительской любви. Но вы можете познать другую любовь. Также вы можете даровать любовь себе. Вы сделаете это, осознав, что вы сами в состоянии быть хорошей матерью и отцом для своего внутреннего ребенка.

Будьте готовы к тому, что окружающие могут не понимать ваших реакций. Это связано с тем, что они не знают, каково быть в ловушке агрессора.

Чтобы освободиться, вам следует на какое-то время отойти от процесса «горевания» и сфокусироваться только на негативных аспектах отношений с агрессором. Почитайте свои записи, поговорите с тем, кому вы уже рассказывали о плохом, обратитесь к соответствующей литературе. Слишком часто думая об утратах, вы захотите вернуться в отношения и возродите надежду на возможность их изменения.

Наверное, вы считаете, что думать об агрессоре и отношениях с ним в негативном ключе не совсем хорошо, но пока вы находитесь в процессе освобождения из ловушки, это совершенно необходимо. Только так вы сохраните силы, негодование и волю, которые помогут вам избавиться от того, что портит и разрушает вашу жизнь.

Сломайте систему

Необходимо собрать волю в кулак и изменить свое поведение в отношениях с агрессором, вне зависимости от того, приняли ли вы решение о разрыве с ним или нет. Возможно, вам не понравился этот совет, вы тяжело вздыхаете: «Почему меняться надо мне, если проблема в другом человеке?»

Вам не надо менять себя, чтобы агрессор был доволен вами и принял вас. Вам надо изменить себя, чтобы сделать свою жизнь лучше. Вы должны отказаться от некоторых стереотипов мышления и поведения. Вы должны указывать на ложь и злонамеренность и представлять себе, что отправляете оскорбления туда, где им и место. Вам они больше не нужны. Вы должны обозначить границы и проявить твердость в отношениях с агрессором. Вы должны перестать позволять вас унижать.

Вы не можете обнести злонамеренность агрессора стеной и таким образом покончить с ней. Но вы можете отгородиться от нее, чтобы жить в гармонии и любви к себе.

Поставьте в жизни цели

Чтобы вновь почувствовать, что жизнь имеет смысл, вам необходимо к чему-то стремиться. Вы воодушевляетесь, когда знаете, что боретесь за что-то хорошее. Чтобы защититься от злонамеренности агрессора, вам необходимо вернуть себе жизненную энергию. Чего вы хотите от жизни? Большинство людей хотят жить хорошо. Что для вас означает «жить хорошо»? Как подсказывает опыт, важно уметь представлять себе свободное будущее. Чего бы вы хотели? Поставьте цель. Если она кажется недостижимой, далекой, поставьте промежуточные цели. Запишите все это, храните и периодически перечитывайте. Не посвящайте в это никого.

Вы должны опираться на что-то позитивное во внешнем мире. Что это значит для вас — зависит от ваших мировоззрений. Вы должны полагаться на то, что в жизни есть что-то хорошее, что сильнее зла и разрушения, с которыми вы сталкиваетесь. Вы должны думать, что силы добра на вашей стороне и борются вместе с вами.

Отложите размышления о религии на потом

Если вы исповедуете христианство и имя Господне использовалось в нападках против вас — будьте бдительны. Довольно часто в религиозных кругах агрессор совершает определенные поступки во имя Господа или потому, что Бог этого хочет. Это может повлиять на ваш образ Бога.

Некоторым жертвам их духовники рекомендовали отложить размышления о Боге и

религии до тех пор, пока они не выберутся из ловушки. Потом можно к этому вернуться и посмотреть, изменились ли ваши представления о Боге.

Вы также можете увязнуть в ловушке, испытывая чувство вины, если агрессор прямо или косвенно использует против вас десять заповедей. В своей книге «Между воспоминанием и надеждой: книга о пути человека» Хьетиль Хауге пишет, что чаще всего против жертв используются следующие заповеди.

Почитай отца твоего и мать твою. Эта заповедь может использоваться для того, чтобы добиться контроля над детьми через беспрекословное послушание.

Не прелюбодействуй. Эта заповедь может использоваться для того, чтобы держать супруга (супругу) под контролем.

Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего. Эта заповедь может использоваться для того, чтобы предотвратить огласку правды.

Хауге напоминает, что десять заповедей призваны защитить слабого от нападков и произвола. Они воплощаются в любви, а не в контроле. «Попытки унижить человека при помощи воли Господа надо пресекать, не раздумывая», — пишет Хауге. Если вы увязли в ловушке из-за чувства вины, связанного с нарушением одной или нескольких заповедей, обратитесь за помощью к духовнику, понимающему проблемы, от которых вы страдаете.

Утвердитесь в своем человеческом достоинстве

Поступки агрессора загнали вас в ситуацию безысходности и беспомощности. Вы чувствуете, что как человек не представляете никакой ценности. Осознайте, что ваши принятие себя и любовь к себе заключаются в противостоянии злонамеренности агрессора. Каждый человек уникален, каждый человек вправе требовать уважения к себе. Если вы чувствуете себя «иначе», не думайте об этом как о чем-то негативном.

Вы должны поставить перед собой задачу — увидеть собственную ценность. Скажите себе: «Я достоин большего, чем унижения». Затем переформулируйте предложение: «Я достоин того, чтобы подняться». Верните себе свое достоинство. Скажите себе: «Я не позволю так с собой обращаться». Повторяйте это предложение каждый день по несколько раз. Вы также можете его записать — делайте это вечером, перед тем как лечь, и утром, сразу после того как вы встали. Каждый раз заполняйте этим предложением всю страницу. Так вам со временем станет проще требовать уважения к себе. Помните: вы не обязаны подчиняться правилам и вердиктам, придуманным другим человеком.

Чтобы выбраться из ловушки, в которой вы находитесь, вам необходимо поддерживать свои силы и волю к жизни. В этом вам поможет общение с другими людьми. Это может оказаться очень полезным, поскольку вы, вероятно, жили замкнуто. Вы увидите, как обычные люди относятся к вам и друг к другу. Прислушайтесь к себе и определите,

комфортно ли вам в их обществе.

Вам надо учиться восстанавливать доверие к людям и принимать то хорошее, что они о вас говорят. Если общение с некоторыми людьми вызывает у вас неприятные эмоции и негативные мысли о себе, вы должны избегать контакта с ними. Вы не можете себе позволить такие переживания в процессе освобождения.

Психотерапевт Сьюзан Форвард составила индивидуальный «Билль о правах для женщин, подвергавшихся дурному обращению»³³. Мы считаем, что его положения должен знать каждый:

Вы имеете право на то, чтобы к вам относились с уважением.

Вы имеет право не брать на себя ответственность за чужие проблемы или плохое настроение.

Вы имеете право на гнев.

Вы имеете право на отказ.

Вы имеете право на ошибку.

Вы имеете право на собственные чувства, мнения, убеждения.

Вы имеете право менять свои взгляды и планы.

Вы имеете право обсуждать изменения.

Вы имеете право просить душевной поддержки или помощи.

Вы имеете право протестовать против несправедливого обращения и критики.

Поддержите себя физически и психологически

Вы понимаете, что должны что-то изменить, но чувствуете, как это тяжело, ведь вы измотаны, все кажется вам мучительным и бесполезным. Вам нужно себя поддержать. Спросите себя: «Что я могу сделать, а что не в моей власти?» Начните с того, что вы фактически можете сделать сразу.

Сконцентрируйтесь на тех аспектах вашей жизни, в которых испытываете наименьшие страдания. Если вы, к примеру, страдаете психологически, впали в депрессию или горюете, вы можете поддержать себя физически и духовно.

Насилие приводит к чрезмерному напряжению в теле. Вы напрягаетесь, чтобы контролировать такие чувства, как стыд, чувство вины, скорбь, гнев. Возможно, вы не проявляете свой гнев, потому что боитесь последующего наказания и новых унижений? Может быть, вы утратили контакт со своими чувствами и озабочены только чувствами агрессора? Постоянная «боеготовность» тела может привести к возникновению тревоги. Важно, чтобы вы прислушивались к себе, понимали, когда вы устали, когда напряжены. Попробуйте найти способ снимать напряжение. Если вы расслабитесь, то вам будет легче восстановить контакт со своими чувствами.

Считайтесь с тем, что ваши энергетические ресурсы истощены, и давайте телу отдохнуть. Не требуйте от себя многого. Важно поддерживать физическую форму, но вы должны сами определить, каким образом вам лучше это делать. Вы можете помогать себе,

совершая прогулки и бывая на природе, можете читать книги или статьи, которые вам интересны, общаться с детьми, играть с животными. Сходите в кино или посмотрите дома фильм, который поднимет вам настроение. Слушайте музыку, которая вам нравится, отвлекитесь.

Попробуйте давать себе ежедневную «порцию доброты». Хвалите себя каждый день, когда у вас что-то получается. Например, когда вы сделаете то, что боялись сделать. Вы должны сохранять веру в изменение вашей жизни. Учитесь думать о позитивных моментах, которые ждут вас в свободном будущем, твердо придерживайтесь его нового образа. Поговорите с тем, кто может поддержать вас в этом и стимулировать ваше стремление к лучшей жизни.

Ищите общения. Вы нуждаетесь в обществе людей, которые вас уважают, принимают и заряжают энергией. Отказывайтесь в общении людям, которые вас подавляют. Вы не выдержите дополнительной психологической нагрузки. Вам следует учитывать, что сейчас вы очень уязвимы.

Представьте себя свободным

Вы попали в ловушку, расставленную другим человеком, он контролирует вашу жизнь, ваши действия и чувства, он хочет полностью вас контролировать. В такой ситуации можно посоветовать только одно: выбирайтесь как можно скорее!

Возможно, вы думаете, что слишком измотаны для борьбы за изменение жизни. Однако, находясь в разрушающих отношениях, вы теряете силы. Агрессору необходимы власть и контроль над вами, он испытывает потребность в том, чтобы вас оскорблять, отталкивать, угрожать вам. Он или она обесценивает вас, делает зависимым, несвободным. Таким образом агрессор ворует ваши жизненные силы. Энергия высасывается из вас. Поэтому вы должны вырваться из нездоровых отношений как минимум ментально.

Прервите постоянный контакт с агрессором

Вам необходимо на какое-то время физически изолировать себя от агрессора, чтобы избежать обесценивания и нападок. Расстояние позволит вам лучше увидеть, что в действительности происходит в вашей жизни. Вероятно, вам нужно будет переехать от человека, с которым вы состоите в близких отношениях. Если ситуация тяжелая, возможно, придется обратиться в кризисный центр. Если ваша проблема связана с работой, вы можете поговорить с врачом и взять больничный. В остальных случаях следует «отстраниться» — воздерживаться от общения с родителями или другими членами семьи.

Можно написать письмо родителям или человеку, с которым вы состоите в близких отношениях, и проинформировать его, что хотите на какое-то время полностью прекратить общение. Вы не обязаны это чем-либо объяснять или обосновывать. В письме попросите проявить уважение к вашему решению и сообщите, что сами возобновите

контакт, когда сочтете нужным. Важно иметь письменное доказательство, к которому можно обратиться в случае, если агрессор решит, что ему не обязательно считаться с вашим желанием приостановить общение.

Такая пауза в отношениях, некоторое время физической удаленности от агрессора, может стать альтернативным выходом в случае, если вы не чувствуете в себе сил для окончательного разрыва. Это даст вам возможность собраться с силами и избавиться от душевного смятения.

Готовьтесь к войне

Ниже будут приведены некоторые практические рекомендации по взаимодействию с агрессором и изменению отношения к нему в период, когда вы приняли окончательное решение освободиться. Мы используем военную терминологию, поскольку вы имеете дело с психопатической личностью. Такой человек, как правило, не заинтересован в поиске решения, скорее, он предпочтет наращивание конфликта и развязывание войны.

Несмотря на то что отношения с агрессором были не из легких, начало процесса освобождения от них может сделать вашу жизнь еще тяжелее. Помните о том, что агрессору необходим тот, из кого он может высасывать жизненные силы и кого контролировать, кому может демонстрировать свою власть. Он использовал вас для того, чтобы чувствовать себя лучше. С точки зрения логики, считая вас глупым, неисправимым и никчемным человеком, агрессор должен быть рад от вас избавиться. Однако, как правило, он пытается сохранить контроль и власть. Петля затягивается, вам не позволяют уйти.

Возможно, вам предстоит выдержать не одну ожесточенную атаку. Освободиться от таких людей — это все равно что дразнить льва. Увидев, что жертва меняется или уходит, агрессор начинает совершать отчаянные поступки и порой не останавливается ни перед чем в попытке ее удержать. Некоторым жертвам угрожали убийством, некоторых убивали. Нам также известны примеры, когда семьи, друзья, коллеги отвергали жертв после того, как те сообщали о разрыве или предавали дело огласке.

NB: Позаботьтесь о том, чтобы записывать все происходящее, и храните все письменные материалы в надежном месте. Они могут понадобиться вам позднее.

Выбирайте правильное время для действия

Взвесьте все за и против, прежде чем предпринять конкретные шаги, направленные на разрыв или изменение. Если сейчас вы чувствуете, что у вас нет сил, не хватает мужества, вы слишком стары или слишком больны, возможно, вам стоит выждать некоторое время.

Вы должны быть во всеоружии, вступая в войну за собственное освобождение. Важно, чтобы вы прислушивались к тому, что подсказывает вам интуиция, а не принимали решение, руководствуясь советами других. Вы сами должны принять это решение. Правда, в некоторых ситуациях жертвы бывают настолько измучены, что другие люди берут инициативу и запускают процесс изменения. Это порой происходит, когда жертвой

является ребенок или когда состояние здоровья жертвы не позволяет ей действовать.

Некоторые жертвы предпочитают ничего не менять. Если они делают осознанный выбор, понимая, зачем им это нужно, то могут еще долго терпеть отношения. Однако многолетнее вынужденное «терпение» может значительно снизить качество жизни.

В некоторых случаях жертвы откладывают окончательное решение и используют это время для того, чтобы набраться сил. В таких ситуациях важно работать с эмоциональной привязанностью к агрессору, сосредоточиться на ее сущности, укреплять свою самооценку. Полезно было бы также найти человека, с которым можно обсуждать происходящее с вами.

Не следует угрожать агрессору разрывом отношений, если вы к нему фактически не готовы. После таких угроз вам будет сложнее выбраться из ловушки, потому что агрессору будет известно, что вы не пойдете на разрыв. Некоторые жертвы подавали на развод или съезжали, но потом вновь возвращались и возобновляли совместную жизнь. Такое отступление может осложнить освобождение.

Мобилизуйте боевой дух

Возможно, вам чужда мысль о том, что вы должны вести себя в соответствии с определенной тактикой и готовиться к войне. Но речь идет не о том, чтобы нападать в ответ или сокрушать противника. Вы должны просто защищаться и выстраивать для себя лучшую жизнь. Ваша личность многогранна, вероятно, вы сами имеете лишь смутное представление о некоторых сторонах своей натуры, однако вы можете их проявить. Быть может, раньше вы не показывали гнев потому, что вам не разрешалось сердиться или же вы не осмеливались это делать.

Вы можете использовать ваш гнев, накопившийся за годы унижений, для конструктивной заботы о себе. Для многих это предполагает возможность наконец установить границы и пресечь дальнейшие посягательства. Вы боретесь за себя и делаете это из любви и уважения к себе. Вы начали защищать свое человеческое достоинство.

Какое-то время вы будете чувствовать себя хладнокровным и жестокосердным, возможно, неблагодарным человеком. Ведь продемонстрировать боевой дух — значит не плакать и не испытывать чувства вины в момент, когда агрессор будет показывать вам, как сильно он переживает и как не хочет вас терять. Вам следует сохранять самообладание. Вы должны выдерживать сильные реакции человека, теряющего над вами контроль. Жертвам необходимо проявлять стойкость при виде совершенно раздавленной матери или отца, которому отныне не позволено вмешиваться в жизнь сына или дочери, а возможно, и общаться с ним или с ней. Жертвы должны проявлять стойкость, когда супруг или супруга, услышав о разводе, заливается слезами и угрожает покончить собой.

Может показаться, что это просто, но не для тех, кто находился в ловушке. Чувство вины перед агрессором было одним из сковывающих жертву факторов. Именно в такой ситуации важно не дать сбить себя с толку и не утрачивать истинного представления о сущности любви и зла. Вы имеете дело с мнимой жертвой, с агрессором, впавшим в отчаяние от потери добычи. Вызывает грусть тот факт, что, как правило, агрессоры плачут

от жалости к себе, а не от того, что причинили страдания другому.

Поставьте цель

Прежде чем вступать в войну, вам следует разработать стратегию и составить план достижения определенной цели в определенных временных рамках. Эта цель должна быть четкой и реалистичной. Возможно, понадобится разделить основную и промежуточные цели. Вы хотите развода, победы в деле об опеке над детьми, освобождения от властных родителей, разрешения невыносимой ситуации на работе? Если у вас нет четкой цели и вы не знаете, чего вы хотите, вам будет сложно освободиться.

Если у вас есть проблемы сразу в нескольких областях жизни, сконцентрируйтесь на том, что для вас самое важное. Трудно вести активные действия на всех фронтах одновременно. Займитесь чем-то одним. Составьте план на будущее, включающий основную цель и промежуточные цели; определите время, за которое вы предполагаете их достичь. Например, «развестись в течение года». Когда вы измените сформировавшиеся у вас модели поведения, от покорности и беспомощности перейдете к установлению границ, вы больше не будете чувствовать себя слабой жертвой. Если вы приняли решение защищаться, освободиться из ловушки и у вас есть негласный план действий, вам проще выровнять соотношение сил между вами и агрессором. Когда вы чувствуете себя сильнее — вы лучше вооружены для встречи с агрессором в суде и других инстанциях.

Готовьтесь к тому, что в пути вас ждет множество препятствий, вам могут помешать неожиданные маневры агрессора. Готовьтесь к тому, что на протяжении всего пути вам может казаться, что вы делаете два шага вперед и шаг назад. Но не теряйте мужества и силы. Вы не должны забывать обо всем, что знаете о потребности агрессора вновь поймать вас в свою ловушку. Всегда помните о том, что боретесь с разрушительными силами.

Кто ваши союзники?

Подумайте, кто мог бы стать вашим союзником, кто может вам помочь. Не привлекайте слишком многих. Достаточно двух-трех человек, которые вас поддерживают и согласны с вашими действиями. Помните, что стратегия агрессора — сеять сомнения и использовать метод «разделяй и властвуй» как один из методов ведения войны. Поэтому вы должны быть готовы к тому, что в разгар битвы ваши союзники могут вас предать. Особенно часто это случается, если ваш конфликт — рабочий. Агрессор будет делать все возможное, чтобы перетянуть сотрудников на свою сторону.

Женщина, занимавшаяся разделом имущества после развода, рассказывала: «У моего бывшего мужа было два адвоката, одному из них платила я».

Вы должны стойко переносить предательство и ощущение, что вы боретесь в одиночку. Вы должны твердо верить в то, что вы достаточно сильны, чтобы справиться с

этим. Опыт показывает, что в таких ситуациях неожиданно появляются новые союзники. Будьте для этого открыты.

Большим преимуществом является появление союзника, который понимает сущность проблемы и сам имеет подобный опыт. Реакции агрессоров, как правило, очень схожи и не зависят от контекста отношений. Хорошо, если у вас будет возможность на протяжении всего процесса освобождения общаться с человеком, которому вы доверяете. Периодический контакт с союзником посредством SMS или электронной почты также может оказаться полезным.

Придерживайтесь определенной тактики — не разоблачайте себя

Подумайте, прежде чем что-либо говорить агрессору. В этот период надо забыть об открытости. Учитесь действовать тактически. Многие жертвы сравнивают ведение такой войны с шахматной партией, на кону которой стоит жизнь. На различных стадиях сражения необходимо выбирать правильное оружие, делать верные ходы нужными фигурами. Вот некоторые полезные аналогии с играми: не раскрывайте свой следующий ход, держите свои карты ближе к себе. Не выдавайте своего возмущения: в порыве гнева люди действуют неразумно.

Вам не следует демонстрировать свою воинственность в неподходящее для этого время. Если, к примеру, вас вызвали на встречу, касающуюся определения места жительства ребенка, вы не должны сразу рассказывать о том, что ваш противник никудышный человек и плохой родитель. Говорите о себе и своих опасениях. Не черните другого. Высказывайтесь по существу и ведите себя зрело и взвешенно. Если вас будут несправедливо обвинять, не сердитесь. Можно, например, ответить так: «Это твое мнение. Я считаю иначе». Постарайтесь избегать обсуждения правовых аспектов наедине с агрессором. Вам следует или перенаправлять все вопросы и комментарии адвокату, или встречаться с агрессором в присутствии третьего лица.

Никогда не забывайте о защите — не опускайте щит. Это может случиться в ситуации, когда у вас хорошее настроение и вы практически забываете о войне. Однако в следующий миг все может перевернуться с ног на голову. Будьте особенно бдительны, когда слышите хвалебные речи, находите за дверью цветы или получаете приятное письмо. Вы можете подумать, что агрессор одумался и признал свои ошибки. Не попадайтесь на эту уловку. Как подсказывает опыт, за такими «розовыми периодами» следуют ожесточенные атаки, способные огорошить жертву.

Вы можете проиграть сражение, но выиграть войну.

Не падайте духом и не теряйте мужества.

Возьмите на вооружение

Замрите

Сосредоточьтесь на себе. Учитесь у животных, они замирают или притворяются мертвыми в момент опасности. Вы не обязаны оправдываться. Вы не обязаны

обосновывать и объяснять, почему вы делаете то, что делаете. Вы не обязаны нападать в ответ. Вы должны постараться не отвечать на оскорбительные выпады, насмешки, ругань и критику. Вам следует спокойно выдерживать грубости и лживые обвинения.

Пример: в кухне беспорядок. У вас был тяжелый день на работе. Вам говорят, что вы должны были навести порядок до ужина. Если вы начнете оправдываться и объяснять, почему вы этого не сделали, последуют новые нападки. Вы пресекаете это молчанием или отвечаете: «Да, на кухне не убрано».

Ваш критик не сдаётся, он хочет втянуть вас в перепалку, его воинственность набирает обороты. Он называет вас растяпой и упрекает вас в том, что в квартире все кувырком и вы вообще мало занимаетесь хозяйством. Вы отвечаете: «Понятно».

Вы раздражены, вы думаете, что агрессор мог бы сам помочь с детьми или с уборкой. На самом деле он сам растяпа и мало что делает по дому, в основном смотрит телевизор. Если вы это выскажете, то втянетесь в перепалку. Это лишь ухудшит ситуацию, поскольку агрессор только этого и хочет, ему это нужно.

Тем не менее следует учитывать, что люди, испытывающие потребность в противнике, с которым можно воевать, не могут долго выдерживать отсутствия внимания и спокойствия. Рано или поздно начнется новая атака. Подумайте, как вы будете на нее реагировать, будьте готовы к ней.

Признавайте объективную правду

Как правило, в том, что говорит о вас агрессор, мало правды. Согласитесь с тем, что соответствует действительности, не отвечая на прочую критику. Вы, например, можете ответить так: «Сегодня после завтрака я не убрал (убрала) на кухне». Следите за тем, чтобы не начать оправдываться, не объясняйте, почему вы что-то сделали не так. Помните, что агрессор играет не мячом, он играет противником. Если вы признаете, что забыли о чем-то важном, агрессор использует это, чтобы назвать вас неорганизованным, бесполезным человеком. На такую характеристику вам отвечать не следует.

Используйте метод заевшей пластинки

Вы повторяете одно или два предложения спокойным голосом, выражая свое мнение, желание или чувства, при необходимости четыре-пять раз. Придерживайтесь тех фраз, которые вы репетировали сами с собой или с кем-то, кто выступал в роли агрессора. Не шепчите. Говорите четко, держитесь прямо. Вы должны быть готовы к тому, что последуют новые атаки, сохраняйте спокойствие (если вы чувствуете страх и неуверенность, следите за дыханием). Агрессору нужна перепалка с вами. Всем своим видом вы должны подтверждать свои слова. Вам не следует ничего объяснять. Не отвечайте на атаку, никого не обвиняйте. Закончите так: «Мне больше нечего сказать».

Первый раз можно использовать этот метод в тех ситуациях, когда вы чувствуете себя достаточно уверенно, например, когда говорите с агрессором не лично, а по телефону. Со временем вы поймете, когда будете готовы использовать его при личном контакте или на общей встрече, скажем, с юристами.

Пример

Бывший муж звонит, чтобы договориться о встрече с ребенком в следующие выходные. Она набирается храбрости и заговаривает о том, что он никогда не привозит детей обратно вовремя, как они договаривались. Он приезжает тогда, когда это удобно ему, очень часто поздним воскресным вечером, не думая о том, что детям надо рано вставать на следующее утро. Он никогда не сообщает ей о том, что приедет позже.

Она: Мы договаривались о том, что ты привозишь детей в шесть вечера, поэтому я рассчитываю, что в это время они будут у меня.

Он: Как с тобой сложно. Ты должна понимать, что мне не всегда удобно привозить их так рано.

Она: Мы договаривались о том, что ты привозишь детей в шесть вечера, и я требую, чтобы ты придерживался этой договоренности.

Он: Сколько тебя знаю, ты всегда была твердолобой, ты же должна понимать, что у меня могут быть свои планы на выходные.

Она: Мы договаривались о том, что ты привозишь детей в шесть вечера, и я требую, чтобы ты придерживался этой договоренности.

Он: Ну все, мне надоела твоя властность. Ты кем себя возомнила, что смеешь указывать мне? Поостерегись!

Она: Мы договаривались о том, что ты привозишь детей в шесть вечера, и я требую, чтобы ты придерживался этой договоренности. Я все сказала, я вешаю трубку.

Вы можете задействовать несколько методов в одной фразе, например, согласиться с тем, что объективно является правдой, а затем использовать метод заевшей пластинки.

Пример

Он приходит домой с работы. Она забрала детей после работы, она очень устала.

Он: Я хочу есть, а ты еще даже не начинала готовить ужин.

Она: Я задержалась, скоро ужин будет готов.

Он: Как это на тебя похоже! Что за идиотское оправдание! На этой неделе ты уже второй раз не успеваешь приготовить ужин к моему приходу.

Она: Я задержалась, скоро ужин будет готов.

Он: На прошлой неделе было то же самое, и те же глупые оправдания. Ты вообще обо мне думаешь?

Она: Я задержалась, скоро ужин будет готов.

Он: Ты отвратительная жена, и я жалею, что вообще на тебе женился.

Она: Я задержалась, скоро ужин будет готов.

Он: Вот в этом вся ты — никогда не говоришь о проблемах в наших отношениях. Ты пасуешь перед конфликтами, прямо как твоя мать.

Она: Мне больше нечего сказать. Ужин готов.

Используйте «я-высказывания»

Говорите о том, что вы чувствуете или думаете, как вы воспринимаете ситуацию. Не используйте фразы, содержащие обвинения или интерпретации, например: «Ты контролируешь меня, ты решаешь, с кем мне в твое отсутствие можно говорить, а с кем нет». Лучше скажите: «Я чувствую, что я под контролем, когда ты проверяешь входящие и исходящие звонки в моем телефоне, приходя домой. Я имею право говорить с кем хочу».

Вы можете использовать эту тактику в сочетании с методом заевшей пластинки.

Пример

Она звонит своей престарелой матери.

Мать: Ты еще жива? Давненько ты не объявлялась.

Дочь: У меня много дел и дома, и на работе. Мне нужно заботиться о своей семье. Кроме того, у меня есть друзья, с которыми мне тоже хочется общаться. Я звоню тебе сегодня, как мы и договаривались, и, как обычно, приеду к тебе с детьми в субботу.

Мать: Ты же знаешь, что у меня больное сердце, и мне так одиноко.

Дочь: Я звоню тебе сегодня, как мы и договаривались, и, как обычно, приеду к тебе в субботу.

Мать: Тебе нет до меня дела, я могла бы уже умереть и лежать здесь, пока бы меня не нашли.

Дочь: Я звоню тебе сегодня, как мы и договаривались, и, как обычно, приеду к тебе с детьми в субботу.

Мать: Ты неблагодарная, значит, так ты благодаришь меня за все, что я сделала для тебя и твоих детей. Вспомни, что отец дал тебе денег на покупку квартиры.

Дочь: Как я уже сказала, увидимся в субботу. Мне пора. Всего хорошего. Она спокойно кладет трубку, несмотря на то что раздражена и рассержена.

Будьте тверды и устанавливайте четкие границы

Четко выражайте, чего вы хотите. Некоторые словно говорят и «да» и «нет» одновременно. Например, улыбаются, говоря при этом, что не позволят так с собой обращаться. Избегайте противоречивой коммуникации. Всем своим видом показывайте, что вы имеете в виду.

Просите конкретизировать критику

Критика со стороны агрессора, как правило, не конкретна, он ссылается на других или преувеличивает значение ваших заслуживающих критики действий. Вы можете спросить, за что именно вы подвергаетесь критике, это может быть для вас полезным. К примеру, вышестоящий коллега, который, как вам известно, пытается вас выжить, говорит: «На вас многие жалуются, вы невежливо говорите по телефону». Вы спрашиваете: «Кто жалуется и в чем заключается моя невежливость?»

Вы также можете использовать эту тактику в сочетании с методом заевшей пластинки.

Пример

Нильс, коллега: Вы, должно быть, плохо поработали у Хансенов!

Ула, столяр: Да? Вы действительно так думаете?

Нильс: Да, и это не первый раз, когда все делается на скорую руку. Я не испытываю особой гордости от того, что вы с нами работаете.

Ула: Что именно сделано не так? Было бы неплохо, если бы вы объяснили мне суть жалобы, а лучше бы мне на нее взглянуть.

Нильс: Вы халтурите!

Ула: Неужели? Это ведь ваше частное мнение.

Нильс: Вы — не профессионал. Да еще и дерзите.

Ула: Я понял, что это ваше частное мнение о моей работе.

Нильс: Если вы не улучшите качество вашей работы, я напишу докладную. За вас возьмутся всерьез.

Ула: Я понимаю, что это ваше частное мнение. Мне больше нечего добавить, а сейчас мне пора возвращаться к Хансенам.

Будьте бдительны, наблюдайте

Вам следует наблюдать за агрессором, его высказываниями, действиями, языком тела на протяжении всего времени и записывать свои наблюдения. Слушайте слова, но доверяйте только действиям. Со временем у вас выработается так называемое панорамное видение ситуации. Это поможет при выборе средств защиты.

Вы обратили внимание на то, что агрессор не может смириться с тем, что вы хорошо провели отпуск. Когда вы возвращаетесь домой — следует атака. Когда вы расстроены или подавлены из-за болезни, вас, как правило, критикуют за ваш внешний вид. Подготовьтесь к атаке и подумайте, какое средство защиты вам лучше использовать.

Обратите атаку вспять

Принимайте нападки и высказывания агрессора всерьез. Вам постоянно угрожают разводом, но на деле агрессор ничего не предпринимает. Вы консультируетесь с адвокатом по поводу своих прав, составляете вместе с ним заявление на развод. Когда в следующий раз последуют те же угрозы, вы достанете заявление и попросите агрессора поставить свою подпись.

Или: вам угрожают увольнением, но ничего не происходит. Когда в очередной раз вы услышите ту же угрозу, вы сами попросите расчета.

Или: ваш отец устраивает вам разнос, вы отвечаете: «Я тебя слышу. Для тебя это так, для меня — все иначе». Можете это повторить и по мере надобности использовать метод заевшей пластинки.

Предоставьте агрессору возможность самому разоблачить себя

Зачастую агрессоры весьма многословны, они любят произносить красивые слова, которые на практике так и остаются словами. Агрессор сыграет вам на руку, если продемонстрирует свое разрушительное поведение в действии. Лучшее, что может произойти, — агрессор заходит слишком далеко и разоблачает себя перед другими, к примеру, в зале суда. Если ему задают прямой вопрос или указывают на его конкретные действия, он может потерять самообладание и продемонстрировать свою темную сторону. Важно помнить, что агрессор не выносит «критики». В собственных глазах он безупречен.

Обратитесь к собранным записям. Агрессор произносит много слов и утверждений, он может отрицать, что когда-либо говорил или делал. Храните все материалы в скоросшивателе, проставляйте на каждом документе дату и время. Ведение этих записей довольно продолжительный и трудоемкий процесс, но чем больше вы задокументируете фактов, тем лучше для вас.

Сбейте агрессора с толку

Агрессор долгое время использовал это оружие против вас. Вы, в свою очередь, можете сбить его с толку. Раньше его удары били точно по вашим болевым точкам и были рассчитаны на определенную, предсказуемую реакцию. Когда вашей обычной реакции не последует, он почувствует, что утрачивает власть и контроль над вами. Это может спровоцировать вспышку гнева, что только подтверждает, насколько агрессор зависим от ощущения собственного превосходства и доминирования.

Используйте чувство юмора

Юмор — умное оружие против разрушительных действий. Самоирония и юмор, как показывает опыт, придавали жертвам новые силы. Иногда стоит просто подивиться незрелости и глупости агрессора и посмеяться вместе с кем-нибудь из союзников. Вам будет легче думать о войне в образах. Заключите образ в раму и опишите ситуацию, используя слова, которые помогут представить ситуацию в виде комедии. Не бойтесь

обращаться к черному юмору. Пытайтесь время от времени смотреть на себя с иронией и позитивом.

Выбирайте средства защиты осознанно

Не в вашей власти помешать нападкам агрессора, но вы можете выбирать эффективные средства защиты от них. Вы должны видеть, какое оружие использует агрессор. Например: начальница просит вас зайти к ней в кабинет, чтобы поговорить с глазу на глаз. Вы просите дать вам немного времени и приходите на встречу вместе с коллегой или главой профсоюза.

В тактической борьбе вы должны использовать только необходимые средства защиты. Отсутствие тактики и растерянность могут привести к одновременному использованию сразу всех средств. Вам не следует показывать, что в вашем арсенале есть что-то еще.

NB: Никогда не используйте диагноз как средство защиты от агрессора!

Использование диагнозов может разжечь войну и сместить акценты в вашу сторону. Вы будете виновны в том, что вы используете против него такие характеристики, как «психопатическая личность» или «диссоциативные расстройства». Если вы сами или при помощи других людей пришли к заключению, что общаетесь с личностью, имеющей психопатические черты, не раскрывайте эту карту, держите эти сведения при себе. Они помогут и поддержат вас в борьбе за свободу, но их нельзя использовать против агрессора.

Тактика врага

Если вы хорошо знаете агрессора и понимаете, чего от него можно ожидать, вам будет проще понять, какую тактику и оружие он выберет, чтобы не дать вам вырваться из ловушки. Ниже приведены типичные ходы и приемы агрессоров.

Они могут:

- лгать;
- сбивать с толку;
- внушать вам чувство вины;
- угрожать самоубийством;
- запугивать, например: «я раздавлю тебя психологически и финансово, отниму у тебя детей», «однажды я убью тебя и/или твою новую подружку/бойфренда»;
- использовать принцип «разделяй и властвуй», настраивая против вас семью, друзей, коллег и других окружающих вас людей;
- разрушать ваши новые отношения, дискредитировать вас перед друзьями или новым работодателем;
- признавать свои ошибки и просить прощения, например посылать букеты цветов и проникновенные письма, полные теплоты и раскаяния;
- атаковать вас тогда, когда вы уже почувствовали себя в безопасности;

- признавать ложь, если это необходимо.

Подумайте, какое оружие агрессора наименее эффективно, в чем его позиции не так сильны. Возможно, это касается ситуаций, когда агрессор пытается своими манипуляциями настроить людей против вас.

Женщина поняла стратегию бывшего мужа, пытавшегося отнять у нее дочь. Она была вызвана в школу — ее нового возлюбленного подозревали в сексуальных домогательствах по отношению к ее дочери. Отец девочки говорил с медицинской сестрой и убедил ее в правомерности своих обвинений. Женщина письменно ответила школе, задав несколько вопросов по существу. На встрече в школе бывший муж выдал себя, отвечая на поставленные вопросы, и стало ясно, что обвинения не имеют под собой никаких оснований. Последующие обращения бывшего мужа в школу не были восприняты всерьез.

Когда агрессор прибегает к физическому насилию

Когда вы поменяете свое поведение в отношениях с агрессором, могут последовать, как мы уже говорили, более яростные атаки. Сталкиваясь с активным противодействием, агрессор, ранее не прибегавший к физическому насилию, может к нему обратиться в попытке восстановить над вами контроль и «поставить вас на место». Если старое оружие перестало на вас действовать, он использует новое, более мощное. Если агрессор подвергал вас физическому насилию ранее и теперь угрожает им или уже использует его против вас, вам необходимо бежать. Вы должны связаться с кризисным центром, искать прибежища у родственников или друзей, может быть, обратиться в полицию.

Многим жертвам угрожали убийством, некоторых пытались убить. К несчастью, такие попытки порой реализуются. Если у вас есть основания для того, чтобы опасаться за свою жизнь, вы должны отнестись к этому со всей серьезностью. К сожалению, опыт говорит о том, что часто жертвы ведут себя наивно. Поговорите об угрозах с человеком, на которого вы можете положиться. Продумайте, что вы будете делать и как вы сможете защитить себя или ваших детей, если агрессор прибегнет к физическому насилию.

Чаще всего, говоря о физическом насилии, мы думаем о мужчинах, однако наш опыт свидетельствует, что и женщины могут причинить серьезные увечья. Они также прибегают к вандализму, поджигают дома, разбивают машины жертв.

Помните, что вы должны демонстрировать твердость, защищать свои границы, в том числе в ситуациях, когда имеет место физическое насилие. Вам не следует оставаться в ловушке, даже если агрессор использует против вас физическую силу или угрожает расправой. В этом случае вы должны заручиться поддержкой третьей стороны, которая видит происходящее, может вступить и защитить вас.

Если вам угрожают — собирайте доказательства, SMS, письма и прочие свидетельства. Угроза является уголовно наказуемым деянием. Расскажите о своих опасениях в полиции, подумайте о возможности подачи заявления.

Стадия 3. Прочь из порочного круга

Хотя физически вы вырвались из ловушки, может потребоваться немало времени на то, чтобы вы вырвались из нее психологически. Вы можете столкнуться с трудностями, и вам придется делать выбор. Вам следует научиться заглядывать в себя.

Ваши возможности

Вы не несете ответственность за то, что другие люди делали с вами, однако вы отвечаете за то, что вы сделаете со своими ранами и болью, которую вам причинили.

Вне зависимости от того, что нам пришлось пережить в жизни, у нас остается ряд возможностей. Некоторые выбирают — неосознанно — стать агрессором, например, начиная мстить своему агрессору или проецируя свою боль на других.

Вы можете сделать выбор и остаться жертвой, погрузиться в жалость к себе и искать жалости у других. Вы можете вступить в другие отношения и опять же продолжать быть жертвой человека, имеющего над вами власть. Или вы можете пойти к свободе дорогой изменений. В этом случае важнее, чем когда-либо прежде, уметь сосредоточиться на себе, а не на агрессоре или реакциях окружающих.

Подводите итоги на встречах с самим собой

Ведите внутренний диалог с собой. Остановитесь и дайте себе время проанализировать свои решения и поступки. Представьте себе, что будете подводить итоги года на встрече с собой, и составьте список вопросов, которые необходимо включить в повестку дня. Между ежегодными встречами вы можете периодически проводить встречи, на которых вы будете отслеживать состояние дел, находящихся в производстве. Позаботьтесь о том, чтобы у вас было достаточно времени для этой работы. Впишите в свой график «встреча с собой». Вы должны быть одни, в месте, где вам спокойно и никто не будет вас отвлекать.

В повестку дня включены следующие вопросы:

- Присутствует ли в моей жизни определенная закономерность?
- Происходило ли то, что со мной происходит сейчас, в моей жизни раньше?
- Что повторяется?
- О посягательствах:
 - Как я попал (попала) в ловушку?
 - Что я обрел (обрела)?
 - Каково мое отношение к обретенному дару?
 - Какова цена желанного дара?
 - Какие болевые точки нащупал во мне агрессор?

Одни жертвы обрели некий дар в отношениях с агрессором: принятие, любовь, внимание. Другим агрессоры помогли избавиться от одиночества и пустоты жизни, заменив ее некоей общностью и единением. Некоторые обрели материальные блага и

определенное чувство защищенности. Многие продвинулись по служебной лестнице благодаря агрессору. Со временем все они понимали, что цена за обретенный дар слишком высока.

Подумайте, почему вы на протяжении долгого времени, возможно, годами, мирились с тем, как обращался с вами агрессор. Что-то говорило вам, что вы действительно нехороший человек и заслуживаете такого обращения. Если вы проработаете вопросы из повестки дня, вы, вероятно, поймете, что многократно подвергались посягательствам еще раньше, со стороны матери, отца или человека, с которым прежде состояли в близких отношениях.

Эти посягательства сформировали у вас негативный образ собственного «Я». Если мы относимся к себе негативно, то неосознанно транслируем это окружающим. Тогда в нашей жизни может возникнуть разрушительная закономерность, которую мы сами едва ли осознаем. Вы должны осознать и прервать эту закономерность, чтобы вновь не попасть в ловушку. *(Читайте об этом в главе 3.)*

Какой образ «Я» вы храните с детства?

Сьюзан Форвард обнаружила у своих клиенток, подвергавшихся дурному обращению со стороны людей, с которыми они состояли в близких отношениях, нечто общее. Все они имели негативный образ «Я», сформированный еще в детстве. Именно этот испорченный образ больше, чем что-либо другое, заставлял женщин мириться с дурным обращением.

Наш опыт работы с клиентами это подтверждает. Также это относится к людям, которые подвергались посягательствам на рабочем месте. Многие со временем осознают, что им нужно обратиться к собственному детству, чтобы понять, откуда у них такой негативный образ «Я». Некоторые обращаются к групповой психотерапии для взрослых детей психопатических родителей, другие проходят индивидуальную терапию. На терапии жертвы говорят о собственном детстве. Они решили прервать тяжелую закономерность, чтобы избежать посягательств со стороны людей, опасных для здоровья.

Найдите себя

Изменение жизни подразумевает, что вы перестаете быть в ней объектом, а становитесь субъектом. Вы несете ответственность за то, чтобы это произошло. Вы должны пересесть за руль и управлять движением по собственной жизни, оставив пассивную роль пассажира.

Возможно, вы думаете, что не знаете, кто вы. Вы все еще в замешательстве. Важно, чтобы вы себя узнали. Этого не произойдет, пока вы не перестанете быть контейнером, в который другие сбрасывают свой мусор, проекции своих комплексов и суждения о вас.

Если вас спросят, завидовал ли вам агрессор, вы, вероятно, ответите, как другие жертвы: «Завидовал мне? Во мне нет ничего, чему можно позавидовать. Я ни на что не гожусь, у меня ничего не получается». Почитайте о зле и зависти в этой книге и в литературе, приведенной в приложении. Эти вопросы, к сожалению, редко обсуждаются

в повседневной жизни.

Если вам завидовали, постарайтесь понять, какие черты пытался из зависти подавить агрессор. Тяжело принять, что вам завидовали близкие люди, которые должны были желать вам добра. Тем не менее важно распознать зависть, чтобы лучше исследовать свои сильные стороны. Обратитесь за помощью к человеку, который хорошо вас знает, желательно с детства, чтобы найти в себе эти качества. Они никуда не исчезли, однако вы утратили с ними контакт после многолетних посягательств.

Используйте юмор и подумайте, что эти почти утраченные качества вы действительно должны использовать в вашей дальнейшей жизни. Они могут вам пригодиться в борьбе с агрессором. Ваше смятение прошло, вы поняли, что происходит. Агрессору остается только вам завидовать. С вас хватит!

Не соглашаясь с тем, что вы — дурной человек, вы перестаете быть контейнером для сброса чужих отходов. Если агрессор попытается что-нибудь сбросить опять, он промахнется.

Вы — достаточно хороший человек, такой, какой вы есть

Как и все мы, вы — уникальный, несовершенный человек, имеющий свои достоинства и недостатки. Совершенных людей не существует. Вы должны осмелиться признать и принять собственные чувства, мысли, ценности и нормы. Мы все можем ранить и обидеть друг друга, и мы носим в себе раны и обиды, потери и боль. Наша человеческая ценность постоянна и неизменна. Она не меняется от того, что мы становимся слабыми и немощными или совершаем ошибки.

Когда вы высвободились из ловушки агрессора, но все еще томитесь в психологической неволе, в которую он вас вогнал, вы можете учиться. Учиться принимать ответственность за свои неприятные качества и поступки, не испытывая при этом презрения к себе. Учиться проявлять терпимость и понимание по отношению к себе. Другим вы можете сказать: «Я сожалею, что обидел тебя». Вы должны и в дальнейшем руководствоваться следующим: ваши действия не означают того, что вы — дурной человек. Вы — взрослый ответственный человек, который не закрывает глаза на собственные качества или привычки, вы готовы с ними работать. Когда вы наконец научитесь принимать и прощать себя, вам станет проще принять проступки и покаяние других людей. Тогда вы избавитесь от внутреннего судьи.

Когда вам говорят, что вы должны обрести себя, вернуться к себе, возможно, вы думаете, что вам некуда возвращаться. Жертвы выражали это так: «Туда я не хочу, ведь там только мыши, крысы и змеи, я просто плохой человек». Вы потеряли себя и были целиком сосредоточены на агрессоре и других людях, поэтому вы чувствуете пустоту. Многие на пути к себе не спешат, преодолевают препятствия спокойно и осторожно.

Обрести себя — жить так, как хотите вы, и не подчиняться мнению кого бы то ни было о том, как вам следует жить.

Вы должны принять собственные ценности, свой внутренний голос всерьез, прислушиваться к своей интуиции и приглядываться к своим мечтам, если вы еще о них

помните.

Ставьте на себя, а не на других

Как правило, жертвам трудно думать о себе хорошо. Агрессор лишил их этих мыслей. Жертвы имеют негативное мнение о себе и презирают себя, порой даже этого не осознавая.

Вы должны найти способ останавливать негативные мысли. Обратите внимание, насколько вы сами строги с собой. Как будто внутри вас заседает весьма деятельный судья. Могут пройти годы с того момента, как вы физически покинули ловушку, может быть, агрессор даже умер, но вы продолжаете слышать его обвиняющий голос.

Многие жертвы верят и надеются, что на свете есть другой человек, способный дать им хорошее самоощущение. Они ищут возлюбленных, друзей или новых работодателей, которые могут подарить им лучшую жизнь. Такие люди могут вам что-то дать, но именно вы должны самостоятельно проделать весь путь. Никто не способен ни любовью, ни принятием избавить вас от презрения к себе. Проблема заключена в недрах вашей души, и для ее решения от вас потребуются длительная внутренняя работа. Важно все время напоминать себе — то, что вы считали правдой о себе, является ложью. Для этого вам может понадобиться посторонняя помощь. Чтобы изменить укоренившийся стереотип мышления, требуется много времени. Вы должны осознать, что необходимо избавиться от старого образа мыслей, чтобы обрести новый и действовать.

Остановите негативные мысли

Вы можете делать специальные упражнения для остановки негативных мыслей о себе. Эти мысли, как результат постоянных напоминаний, что вы никчемный человек, словно получили постоянную прописку у вас в мозгу. Негативные мысли лишают вас сил и бодрости духа, скрывают от вас все хорошее, что есть в вашей жизни.

Чтобы избавиться от них, надо заметить их появление, понять, когда и как часто они приходят вам в голову. Особое внимание обратите на мысли, содержащие самообвинения. Отлавливайте их. Вот примеры такого рода мыслей: «Как я могла быть такой дурой?», «Почему я мирился с этим так долго?», «Как же глупо я себя вела (вел)».

Вы можете попробовать относиться к этим мыслям так, как будто они — посторонние люди, вломившиеся в вашу квартиру. Вы должны посветить на чужака, словно это призрак, которого вы прогоняете с чердака. Это может напугать. Вы заговариваете с чужаком, например: «Зачем ты сюда явился? Я тебя не звала (не звал). Тебе здесь не место, покинь мой дом и больше сюда не возвращайся». В следующий раз, когда вы будете «обращаться» к негативной мысли, вы скажете: «Ты же знаешь, что тебя сюда не звали. Ты портишь мне жизнь! Убирайся!»

Один мужчина решил нарисовать чужака. Он рисовал и думал: «Этот психопат похож на самого дьявола». Его била дрожь. Он перечеркнул рисунок черным фломастером и порезал его в клочья, затем выбросил их в мусор. Он повторял это упражнение, когда не

мог уснуть, погружаясь в пучину самобичевания. Ему это помогло. Ниже приведены еще два упражнения, при помощи которых можно справляться с негативными мыслями.

Ярлыки

На листе бумаги проведите вертикальную черту, разделяющую его пополам. Возьмите стикеры и запишите все гадости, которые вы слышали о себе от агрессора или других людей. На каждый листочек записывайте по одному негативному слову. Наклейте их на одну половину листа.

Озаглавьте это так: «Он или она говорит, что я...» Эта фраза показывает, что это просто чужие слова.

На другой половине листа запишите все позитивные качества и черты, которые вы видите в себе, а также все хорошее, что говорили о вас другие.

Озаглавьте это так: «На самом деле я...»

При выполнении этого упражнения на групповых психотерапевтических занятиях участники обычно наклеивают массу листочков с негативными словами и пишут всего несколько позитивных слов о себе. Для многих это становится отрезвляющим опытом!

Затем вам следует разрезать лист пополам. Сохраните ту часть, на которой написаны позитивные слова, и читайте их чаще. Если в дальнейшем ядовитые стрелы агрессора будут пытаться вас настичь, думайте о том хорошем, что вы о себе написали, и отразите их этим позитивным щитом. Со временем стрелы перестанут ранить вас, наталкиваясь на ваше хорошее отношение к самому себе. Повторяйте упражнение по необходимости.

Другое, позитивное значение слов

Вы также можете подумать, какое позитивное значение заложено в негативных словах, которые вы записали или слышали о себе. Например:

Приземленный	Деловой
Скучный	Серьезный
Жадный	Экономный
Станный	Необычный
Нерассудительный	Спонтанный
Трусливый	Осмотрительный
Неустойчивый	Гибкий
Впечатлительный	Чуткий
Покорный	Преданный
Упрямый	Стойкий
Своевольный	Самостоятельный

Упражняйтесь чаще. Это положит начало умению относиться к себе добрее. Возможно, вы заметите изменения не сразу. Прислушивайтесь к себе. Упражнения

помогут рассеять эмоциональное недовольство собой, и это понизит ваше внутреннее напряжение.

Вы также можете выполнять упражнения, которые придумаете для себя сами или найдете в соответствующей литературе.

Стадия 4. Я беру свою жизнь в свои руки

Установите границы

Вы должны пересест с пассажирского места за руль и взять управление своей жизнью в свои руки. Это, в частности, подразумевает, что вам нужно будет принимать собственные решения. Вам следует установить границы в отношениях с агрессором и другими людьми и научиться четко выражать свою позицию. Ваша интонация и весь ваш облик должны подтверждать вашу решимость, когда вы со всей определенностью говорите о том, чего вы хотите, а что для вас неприемлемо. А если вы пока не определили свою позицию по обсуждаемому вопросу, вы должны ответить: «Мне надо подумать. Поговорим об этом позднее».

Очень многие не могут четко и определенно заявить о своей позиции. Они просто-напросто к этому не привыкли или же испытывают страх и чувство вины, не позволяющие установить границы, сказать «нет», «стоп», от чего-либо отказаться. Этому надо учиться. Пробуйте принимать решения, устанавливая границы, например, в разговоре с настырным продавцом супермощных пылесосов, случайно позвонившим вам по телефону. Вы имеете полное право ничего не покупать, а также имеете полное право за это не извиняться.

Устанавливая границы, вы должны принимать во внимание реакцию агрессора, который может разозлиться на вас и даже впасть в ярость. Вам могут угрожать и жестко атаковать вас в отместку. Вы должны к этому подготовиться и продумать свои защитные действия.

Если вас мучит чувство вины, которое не дает возможности установить границы, вы можете быть враждебным. Враждебным в краткосрочной перспективе и добросердечным в долгосрочной. Потому что постоянная добросердечность в конце концов приведет вас к постоянной враждебности. В действительности вы своей «враждебностью» и установлением границ толкаете агрессора к изменениям. Ему или ей больше не удастся играть вами и дурно с вами обходиться. Вы это пресекаете. Многим жертвам это напоминает воспитание ребенка, который нуждается в жестких правилах и ограничениях.

Когда вы устанавливаете границы в отношениях с агрессором, вы словно останавливаете в стельку пьяного человека, севшего за руль, чтобы уехать. Вождение в нетрезвом виде может нанести вред другим людям, кто-то может из-за этого погибнуть. По этим же причинам вы должны остановить агрессора, который наносит вред другим и отнимает жизни.

Возьмите ответственность за собственную жизнь

Подумайте, перед кем вы в действительности несете ответственность и в чем она состоит. Вы не должны «тащить» на себе людей, которые могут идти самостоятельно, но становятся вашим «рюкзаком проблем». Вы должны использовать свое чувство ответственности, чтобы позаботиться о себе. В соответствии с правами человека каждый человек имеет право на жизнь, свободу и личную безопасность.

Горько сознавать, что проявления так называемой любви, доброты и уважения к вам зависели от того, получает ли агрессор власть и контроль над вами. Важно помнить, что никто не обязан подчиняться воле другого человека. Вы вправе требовать уважения к себе как к равному. Вы вправе требовать свободы, принимать собственные решения и нести ответственность за свои чувства и действия.

Различайте ложное и истинное чувство вины

Возможно, вы испытываете чувство вины, когда устанавливаете границы и берете управление собственной жизнью в свои руки. Осуждаете ли вы сами себя за эгоизм, к примеру, или за жесткость и себялюбие? Опишите свои чувства словами, выразите это на бумаге или поговорите с человеком, которому вы доверяете.

Вы должны научиться отличать ложное и истинное чувство вины: истинное чувство вины связано с ценностями и этическими нормами, которые вы внутренне принимаете и в соответствии с которыми хотели бы жить. Когда вы вступаете в противоречие с ними, у вас есть основания испытывать чувство вины. Важно помнить, что самое серьезное предательство, которое мы можем совершить в жизни, это предать самих себя. Мы предаем себя и свои ценности, позволяя другим людям унижать нас, лгать нам и подвергать нас насилию. У нас есть основания испытывать чувство вины за такое предательство.

Ложное чувство вины появляется, когда другие люди внушают его нам или пытаются вызвать его у нас. Если люди не получают возможности управлять вами и вашим временем — они пытаются вызвать у вас чувство вины. Если вы не хотите окружать их вниманием и заботой в том объеме, которого они от вас требуют, — они умудряются вызвать у вас чувство вины.

Престарелая мать требовала от своей взрослой дочери, чтобы та навещала ее два-три раза в неделю и звонила каждый день. Если дочь звонила раз в неделю, мать говорила ей: «О, ты еще жива! Я уже было подумала, что ты умерла!» Кроме того мать подчеркивала, что дочь соседки заглядывает к своей маме каждый день, да еще и обед готовит. Мать делала все возможное для того, чтобы ее дочь почувствовала вину за то, что она недостаточно хорошая и заботливая. Когда дочь решила обсудить это с матерью, та ответила, что не имела в виду ничего подобного. В лучшем случае мать делала это неосознанно, однако в результате дочь была насильственно к ней привязана.

Дочь впоследствии думала, что ей надо было отвечать следующим образом: «Соседке повезло, что у нее такая хорошая дочь». А также использовать метод заевшей пластинки.

Работайте над тем, чтобы избавиться от ложного чувства вины. Если ваша бывшая

жена испытывает кризис после развода, вы в этом не виноваты. Если ваша мать «убита горем» потому, что вы, помня о детстве, полном унижений, предпочли прервать с ней общение и больше не испытываете по отношению к ней жалости — это вовсе не ваша вина. Если вы увольняетесь с работы после продолжительной травли, а ваш работодатель сокрушается, потому что теряет в вашем лице ценного сотрудника — это не ваша ответственность.

Помните, что агрессор полностью зависим от возможности унижать и доминировать над вами, чтобы «спасти» свою собственную жизнь. Поэтому он или она может идти на любой обман, чтобы сохранить власть. И, в частности, попытаться вызвать у вас чувство вины. Прекрасно чувствуя ваши слабые места и болевые точки, он в точности знает, как этого достичь.

Чтобы вырваться из ловушки, вы должны работать со своим чувством вины. Выделите время для того, чтобы проанализировать, в чем для вас состоят этические нормы и ценности, и за что вы, на ваш взгляд, должны нести ответственность. Запишите результаты ваших размышлений. Важно не оставаться наедине с проблемами. Как минимум один человек должен быть посвящен в вашу ситуацию, и в момент, когда вас мучит чувство вины, помочь вам противостоять упрекам и давлению.

Работайте с чувством стыда

Вы можете испытывать стыд оттого, что вы настолько незначительны, что другие люди вас унижают. Когда вы слышите о том, что родители любят своих детей и хотят для них лучшего, вам стыдно, потому что вы этого не испытали. Вы думаете, что вы настолько неинтересны, что даже ваши родители думали о вас плохо. Вы много лет изо всех сил пытались скрыть это чувство стыда.

Вы чувствуете стыд за то, что происходило с вами во взрослой жизни, например, за то, что вы взяли кредит для поддержания «бизнеса» агрессора и, быть может, погрязли после этого в долгах. Вероятно, вы позволяли высмеивать себя при посторонних. Вы позволяли вашему партнеру совершать по отношению к вам унижающие и неприятные сексуальные действия. Возможно, вам вспоминается чувство стыда, которое вы испытали, когда директор фирмы на общем собрании начал говорить о неудовлетворительных результатах вашей работы.

Чувство стыда чаще всего связано с тем, что вы в той или иной форме подвергались посягательствам. Именно агрессор должен испытывать вину и стыд за то, как он с вами обращался. Но поскольку агрессор не знает ни стыда ни совести, как правило, именно жертвы носят в себе эти чувства. Жертва принимает на себя ответственность за то, что происходит. Обычно ход мысли жертвы таков: «Если бы я не была (был) таким-то, если бы я этого не сказала (сказал) или не сделала (сделал), то ничего бы не произошло. Я получила (получил) по заслугам».

Такой взгляд на ситуацию формируется во многом под влиянием высказываний агрессора, в правдивость которых очень часто верят и посторонние люди. В обвинениях агрессора может содержаться крупинка правды («соринка в глазу»), однако посягательства

и «бревно в глазу агрессора» целиком и полностью являются его или ее зоной ответственности. Всякая жертва нуждается в помощи других, чтобы расставить все на свои места и не брать на себя чужую ответственность.

Поскольку чувство стыда и достоинство тесно связаны, важно, чтобы вы осмелились рассказать терапевту или другому человеку, которому вы доверяете, о том, чего вы стыдитесь. Можем также порекомендовать для прочтения эссе Арне Юхана Ветлесена «Только жертвы испытывают стыд»³⁴.

Страх перед агрессором

Страх — основная причина того, что жертвы долго не могут вырваться из нездоровых отношений. Вы можете бояться посягательств, того, что вас отвергнут или покинут, что вы останетесь в полном одиночестве. Вы можете бояться того, что вас искалечат или убьют. Женщина, которую бил, изводил и высмеивал отец, рассказывала, что всякий раз, когда она слышит его голос, даже по телефону, ее бьет дрожь, ей становится трудно дышать, а в голове проносится вопрос: «Что я опять сделала не так?» Она вновь становится маленькой девочкой, которая иррационально реагирует на то, что напоминает ей о негативных, тяжелых переживаниях многолетней давности.

Когда вы долгие годы находитесь в таких отношениях, то начинаете замечать признаки, предвещающие бурю: тяжелый вздох, взгляд, интонацию, хлопнувшую дверь.

Возможно, вам угрожали, вас били или насильовали. Даже после разрыва отношений многие жертвы продолжают жить в страхе. И этот страх, как показывает жизнь, небезоснователен — каждый год происходят убийства бывших возлюбленных, жен и мужей. Угрозы убийства, как уже говорилось выше, следует воспринимать всерьез. Они ограничивают свободу передвижения и являются тяжелым психологическим балластом для жертв и их семей.

Если вам угрожают, если вы опасаетесь бывшего партнера или члена семьи, вам следует задокументировать все прецеденты, сохранять SMS, записывать угрозы по телефону и фотографировать нанесенные травмы. Вы должны обратиться в полицию и попросить помощи и защиты.

В некоторых случаях жертве необходимо засекретить номер телефона. Некоторым — скрыть место жительства и поменять имя. Жертвы считают крайне несправедливым то, что им приходится ограничивать свою свободу передвижения, в то время как агрессор волен идти куда захочет. Существуют различные технологии — которые применяются, в частности, в Норвегии, — позволяющие лучше контролировать потенциальных агрессоров.

Тревога

Тревога является естественной реакцией на долговременные, опасные для здоровья отношения. Ее интенсивность и формы проявления различаются — жертвы могут страдать от панических атак и социальных страхов, могут бояться конфликтных ситуаций.

Тревога значительно снижает качество жизни многих жертв. Больничные, пособия по нетрудоспособности, мысли о самоубийстве, в худшем случае совершенное самоубийство — все это последствия испытываемой тревоги.

Возможно, вы страдаете от отсроченных последствий травмы, которые заставляют вас все чаще избегать ситуаций и действий, некогда приводивших к атаке агрессора. Возможно, вы не высказываете своего мнения, если думаете, что это приведет к негативной реакции окружающих. Или когда считаете, что с вами не согласятся. Вы боитесь возникновения конфликта, поэтому не говорите то, что считаете правильным. Этот стереотип поведения выработался у вас в качестве защиты и стал «разумным» способом избегать нападений агрессора. Так вы могли уклониться от новых насмешек, ругани и оскорблений.

Когда вы уже вырвались из ловушки, вам, напротив, следует учиться высказывать свое мнение. Пробуйте делать это в ситуациях, когда чувствуете, что вам ничего не угрожает.

Если тревога мучит вас давно и существенно снижает качество вашей жизни, вам лучше обратиться за профессиональной помощью. Общение с людьми, лично знакомыми с такой проблемой, может также оказаться очень полезным.

Горько видеть людское равнодушие

Вам горько осознавать, что люди поддерживали агрессора или просто равнодушно стояли в стороне вместо того, чтобы помочь вам. Возможно, вас даже критиковали и упрекали в том, что произошло. Тем не менее не стоит лелеять чувство горечи, лучше использовать его для установления собственных границ. Вы констатируете простой факт: кто-то не понял или не захотел понять того, что произошло. Поднимите голову, защититесь от этих людей. Не давайте чьей-то трусости, глупости или незнанию управлять вашей жизнью. Ведь если все время предаваться чувству горечи, можно заболеть.

Нужно ли расставлять все точки над *i* в отношениях с агрессором, чтобы освободиться?

Не стоит этого делать, если вы психологически не готовы к такому шагу. Вы должны сначала так поработать с собственной самооценкой, чтобы новые оскорбления и посягательства не смогли причинить вам вреда. Вы также должны быть в состоянии взять ответственность за крупицу правды о вас («соринку»), не начиная при этом оправдываться.

Прежде чем решиться на окончательное прояснение отношений с агрессором, необходимо как следует подумать, какова ваша цель и на какой результат вы рассчитываете. Вы также должны проанализировать предыдущие попытки расставить все точки над *i*. Никогда не забывайте о том, что вам теперь известно об агрессоре, и о том, от чего вы пострадали. Вы можете взять с собой на встречу с агрессором терапевта или другого человека, хорошо знакомого с вашей ситуацией.

Кроме того, не следует представлять дело так, будто вы — безупречны, а агрессор —

настоящий монстр. Он или она тоже имеет человеческое достоинство и право требовать уважения к себе. Помните, что выяснение отношений может привести к тому, что агрессор вновь будет вас атаковать или же останется безучастным к причиненной вам боли. В некоторых случаях прояснение способствует незначительному улучшению отношений.

Даже если вы чувствуете себя сильным и свободным, прямой разговор с агрессором может загнать вас обратно в ловушку. Поэтому вам следует взвесить все за и против и понять, есть ли необходимость тратить силы на прояснение отношений.

Существуют и другие способы выразить то, что у вас на душе: вы можете написать агрессору письмо, отправить его или же просто хранить у себя. Некоторые кладут такое письмо в гроб, когда агрессор умирает — чаще всего это касается родителей.

Нередко жертвы бывают так охвачены гневом и ненавистью, что хотят отомстить, убить или покалечить агрессора, уничтожить его вещи. Если облечь эти чувства в слова, поговорить с кем-нибудь об этом, напряжение спадет и желание мстить притупится. Вы сможете почувствовать себя свободным.

Разрыв отношений

Вы сами должны решить, когда произойдет, если вообще произойдет, окончательный разрыв отношений с агрессором. Как говорилось выше, вы можете прибегнуть к временному разрыву, «отпуску». Некоторые несколько раз обрывали контакт с агрессором, но со временем по разным причинам делали выбор в пользу его возобновления. Трудовые и семейные отношения регулируются законами, в которых указан порядок их прекращения. Но когда дети, молодежь или взрослые решают прекратить отношения с родителями, они не могут обратиться к установленной законами или правилами процедуре, потому что ее не существует.

Во всяких отношениях разрыв с агрессором становится бременем для жертвы, однако он необходим для того, чтобы жертва смогла о себе позаботиться. Все истории, приведенные в главе 1, повествуют о разрыве и освобождении из ловушки. Разрыв с агрессором, вне зависимости от того, какого рода отношения вас связывали — профессиональные или личные, может привести к одиночеству и потере контакта с людьми, которые много для вас значили.

Разрыв с родителями может привести к прекращению отношений с другими членами семьи, которые поддерживают родителей. Многие жертвы рассказывают, что чувствуют себя сиротами, испытывают тоску и хотели бы, чтобы все сложилось иначе. Им сложно оставить надежду когда-нибудь получить желанный дар, родительскую любовь или любовь возлюбленных. Хотя разум подсказывает жертве, что этого не произойдет, ее сердце может тосковать еще долгие годы.

Дальнейший контакт с агрессором

Жертвы, имеющие общих детей с агрессором, так или иначе вынуждены сохранять

контакт с ним на протяжении многих лет после разрыва, особенно если дети маленькие. (Смотрите также главу 4 «Война за детей».) В такой ситуации необходимо постоянно держать в голове, что агрессор не изменится и надо быть готовым к новым атакам с его стороны. Помните: если вы начинаете чувствовать уверенность в том, что одержали окончательную и бесповоротную победу, вы рано поверили в это. Агрессор может нанести очередной удар.

Когда вы вырываетесь из ловушки, переезжаете, он проигрывает бой. Однако война и конфликт питают агрессора, поэтому он может создавать вам новые проблемы. Дети — идеальное оружие независимо от того, большие они или маленькие. Это тяжело и утомительно, но если у вас с агрессором есть общие дети, вы будете вынуждены с ним общаться. Даже если дети выросли, вы все равно должны будете вступать с ним во взаимодействие, например, в связи со свадьбой, рождением внуков, крестинами или днями рождения.

Не расслабляйтесь. Не забывайте того, что вы узнали о нарушениях личности, освежайте информацию перед встречей с агрессором и принимайте на себя роль наблюдателя. Не покупайтесь на обаяние и попытки примирения. Будьте приветливы, но держите дистанцию, не вступайте в дискуссии.

Нередко повзрослевшие дети-жертвы решают возобновить контакт с матерью и/или отцом. Несмотря на все пережитое, они скучают по родителям. Многие испытывают чувство вины, потому что родители постарели или же по причине серьезной болезни нуждаются в помощи. Некоторые много работают над собой, готовясь к такой встрече. Другие называют своих родителей по имени-отчеству и представляют, что пришли к посторонней пожилой женщине (мужчине), которая нуждается в их помощи. Такое отношение позволяет сохранить эмоциональную дистанцию. Некоторые оказывают конкретную помощь матери и/или отцу, но не посвящают их в свою жизнь.

Если вы прервали отношения с одним или обоими родителями, но решили возобновить контакт, вы сами должны определить, каким образом вы или, возможно, ваши дети, будете в дальнейшем с ними общаться. Самое главное, чтобы вы мало-помалу опять не запутались в сетях.

Стадия 5. Я живу свободно и счастливо

Вы вырвались из ловушки агрессора, если:

- больше не чувствуете вины;
- больше не испытываете опасений;
- больше не боитесь.

Новая жизнь

В начале свободной и независимой жизни вам откроется не только радость, но и новые трудности. Для многих она становится облегчением, другие ее боятся. Как правило, в

душе человека присутствует и то и другое.

Тому, кто многие годы находился в состоянии «войны», может быть сложно начать жить нормальной жизнью, в которой действуют другие, здоровые правила игры! Для того чтобы начать все сначала, от вас потребуются инициативность, сила воли, тяжелый труд. Вы также должны, как мы уже говорили, проработать свои переживания. Вам нужно погоревать об утрате всего хорошего, что было в отношениях, а также примириться с тем, через что вам пришлось пройти, и с несправедливостью, которую вы испытали.

Прислушайтесь к своим ощущениям, поговорите о них с теми, кто знает вашу историю. Вы можете помогать себе в процессе исцеления разными способами. Мы горячо рекомендуем физическую активность, это действительно работает! Если вы не делали этого раньше, займитесь укреплением организма. Общий положительный эффект физической активности недооценивается, и, кроме того, тренировки помогают избавиться от легкой или умеренной формы депрессии и тревоги.

Не стоит изливать свои чувства агрессору — это может только навредить вам. Агрессор воспримет это как сигнал к продолжению войны. Скрывайте от агрессора свои эмоциональные реакции.

Когда вы вырвались из ловушки и освободились, у вас появилась возможность построить новую жизнь и распоряжаться ею по собственному усмотрению. По опыту нам известно, что многие входят в роль жертвы и продолжают пестовать такую позицию. Они считают, что это проще, чем принимать новые решения и производить в своей жизни необходимые изменения. Не попадайте в эту западню. Не становитесь страдальцем. Это не принесет вам счастья в жизни. Помните, что, оставаясь жертвой, вы подарите агрессору победу в войне. Целью агрессора было вас сломить. Продолжая жить тем, что он с вами делал или все еще делает, вы останавливаете свой выбор на том, чтобы оставаться жертвой. Жить — значит концентрироваться на собственной жизни и самостоятельно ею управлять.

Возможно, вы замечаете, что начинаете тосковать о прошлой жизни с агрессором. Вы вытеснили все плохое и болезненное. Жизнь кажется вам сложной, и вы все больше и больше думаете обо всем хорошем, что было в отношениях с ним.

Если вы чувствуете, что вас потянуло назад, в неволю, вам следует поговорить с тем, кто знает вашу историю, почитать соответствующую литературу, пролистать свои дневники. Знайте, что другой не изменится — если даже он или она с небывалым рвением утверждает обратное.

Некоторые с чрезмерным оптимизмом думают о своей новой, свободной жизни. Они лишь хотят смотреть в будущее, оставить все плохое позади, но обнаруживают, что жизнь все еще не так проста. Не забывайте о том, что вы побывали на войне, где боролись не на жизнь, а на смерть. Вы выжили. Однако никто не возвращается с такой войны целым и невредимым. Вы не можете делать вид, что ничего не пережили. Женщина, рассказавшая психологу о серьезных посягательствах, которые ей довелось пережить в детстве, а также в последующие годы в отношениях с мужчинами, услышала в ответ следующее: «Вы живете так, как будто все, что вы мне рассказываете на терапии, — неправда».

Вы не убежите от своих «боевых ранений». Вы должны выделить время на то, чтобы их залечить. Это подразумевает, что вы не будете сразу же погружаться в новые, к примеру, любовные отношения, а посвятите какое-то время только себе.

Вам надо учиться принимать доброту

Вы, вероятно, утратили доверие к людям после всего, что вам довелось пережить. Это значит, что вы закрылись и замкнулись в себе, избегаете близости с другими людьми. Вы боитесь испытать новые посягательства, в очередной раз обмануться.

Поэтому вам надо научиться принимать людскую доброту. Можно начать с людей, не относящихся к вашим близким друзьям и родственникам. Попробуйте принимать похвалу, позитивные комментарии, отзывчивость, взгляды и улыбки от любого человека, в любой ситуации. Протянув руку, чтобы помочь, или сказав что-нибудь приятное продавщице в магазине, вы наверняка получите в ответ улыбку.

Общение с животными также имеет терапевтический эффект: примите доброту и доверчивость, которую проявляет по отношению к вам собака или кошка. А может, в вашем окружении есть дети, которые дарят вам радость общения? Учитесь радоваться красоте природы: прекрасный вид, открывающийся с горы, живописный песочный пляж, изумительный закат, красивый цветок, дерево в осеннем поэтичном убранстве подарят вам ощущение счастья. Будьте восприимчивы к музыке и живописи. Ощутите, что вы живы, что вы чувствуете.

Две жизненные колеи

Оглянитесь, посмотрите на свою жизнь как на дорогу, имеющую две колеи. Представьте себе, что правая колея — это все плохое и тяжелое, из чего, казалось бы, невозможно выбраться и двигаться дальше к счастливой жизни. Левая колея — хорошая, по ней было легко идти, хотя, возможно, порой требовалось приложить усилия. Там были радость, сила и мужество.

Подумайте о том, что было хорошего в вашей жизни, начиная с самого детства. Что вас интересовало, что вам нравилось, что у вас лучше всего получалось? Многие жертвы рассказывают о людях, интересах или занятиях, которые вдохновляли и радовали их, помогали переживать посягательства. Вспоминалось разное: человек, умеющий слушать, — бабушка, мать подруги; общение с животными, с природой или место, где хотелось оставаться. Дача. Музыка. Книги. Став взрослым, вы можете вернуться к занятиям, которые раньше доставляли вам радость и которые вы, возможно, забросили и позабыли.

В жизни всегда присутствует возможность выбора. Ежедневно мы делаем выбор — принимаем ряд решений, значимых и не очень, осознанно или нет. Сделать выбор — значит от чего-то отказаться.

Вы можете сделать выбор в пользу хорошей колеи вашей жизни. Представьте себе, что существует стрелка, которая дает вам возможность переместиться с плохой колеи на хорошую. Упражнение «Останови мысли» или любой другой придуманный вами способ

может играть роль такой стрелки.

Также полезно записать свою историю: приятные воспоминания, ваши успехи, все то, что вас воодушевляло. Перечитывайте эту историю, когда почувствуете, что вы переместились на правую, плохую колею. Это придаст вам сил и мужества для преодоления препятствий, с которыми вы, как и все остальные, будете сталкиваться в момент, когда вам плохо, когда вы вновь начнете погружаться в пучину тьмы. Погружаться во мрак, страдать от самобичевания время от времени — нормально. Подружитесь с этой тьмой вместо того, чтобы ее бояться, говорите с ней как со старым другом. Представьте себе, что в этой пучине есть плавающая свеча и прекрасные цветы. Так погружения будут забирать у вас меньше сил и с каждым разом они будут становиться короче.

История Катрин

Отец Катрин часто сердился на дочь, бил, кричал и оскорблял ее. У матери было нервное расстройство, она постепенно уходила в себя, утешаясь таблетками и вином. Никто из родителей не проявлял к девочке тех доброты, тепла и заботы, в которых она так нуждалась.

Катрин вышла замуж за человека, который, как выяснилось позднее, своим нелегким нравом очень напоминал ее отца. Через два года она ушла от мужа, а потом развелась с ним.

Она всегда очень любила танцевать и однажды на занятиях танцами встретила другого мужчину — Турстейна. Он был очень мил: разведенный, с двумя детьми, Турстейн поначалу относился к ней бережно и с большой сердечной теплотой. «Наконец-то я встретила мужчину своей мечты», — думала Катрин. Она чувствовала, что с ним обретает то, чего ждала всю свою жизнь. Катрин была уверена в том, что Турстейн совсем не похож на ее отца и первого мужа. Однако она ошиблась. Катрин опять попала в ту же ловушку и в итоге поняла это.

Пятью годами позже она написала следующую историю.

Дыра и слон

Свою жизнь я вижу в раме. В этой раме есть радость, воодушевление, энергия, депрессия и отчаяние. Мне следовало бы быть в центре собственной жизни. Однако внутри рамы зияет огромная дыра. Она говорит об отсутствии поддержки и теплоты. Я не получила этого в детстве.

Однажды я встретила мужчину и вышла за него замуж. Он был слоном, обосновавшимся в дыре. Не будь дыры, он не смог бы влезть и остаться. Теперь во мне было куда меньше энергии.

Слон занимал все больше места, требовал все больше внимания. Он поглотил мою энергию полностью.

Однажды слон заполнил собой всю дыру. Это стало началом конца. От меня прежней мало что осталось: только депрессия и отчаяние.

Я прогнала его. Вновь стали появляться просветы оптимизма и радости. Но слон раньше занимал столько места, что после его ухода стало очень пусто.

Сейчас я пытаюсь заполнить пустоту. Это долгий процесс. Я вновь обрела энергию и радость. Но депрессия и отчаяние порой возвращаются.

Чтобы суметь заполнить пустоту самим собой, важно придерживаться правила: СЛОНАМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН!

Слоны могут принимать разные обличья. Возлюбленных, друзей или миловидных старушек. Осторожно!!! В каком бы обличье они ни представляли, их нельзя впускать!

ЦЕЛЬ!

Я — в центре собственной жизни, я полагаюсь на себя, возвращаюсь к себе. Депрессии больше нет. Радость, энергия и оптимизм отныне собраны мной воедино, а не рассеяны, как раньше.

Относитесь серьезно к сигналам тревоги

Хотя вы уже вырвались из ловушки человека, представляющего опасность для вашего здоровья, вы не должны терять бдительности. Жизнь порой ставит перед нами непростые задачи и заставляет делать нелегкий выбор. Как будто мы все время должны выдерживать экзамен в школе жизни, показывая, что мы извлекли из ее уроков.

Встреча с новым мужчиной стала для Катрин испытанием. Он отличался от других мужчин, с которыми ее сталкивала жизнь, но поступал с ней так же, как они, просто делал это более изощренно. Его главным оружием было молчание, которым он мог наказывать Катрин неделями, чтобы заставить ее покориться его воле. Он всякий раз «убивал» ее радость общения с другими, затевал ссору и даже начинал ей угрожать. Катрин не воспользовалась своим опытом и утратила бдительность, поэтому не обращала внимания на сигналы тревоги. Когда она стояла перед алтарем, внутренний голос ей подсказывал: «Ты совершаешь ошибку». Но было уже поздно.

Итак, не забывайте или не вытесняйте того, чему вы научились, что видели и пережили в нездоровых отношениях. Вы можете возразить: «Неужели нельзя оставить все плохое в прошлом? Неужели мне нужно все время пережевывать эту историю? Неужели я больше не могу доверять другим людям?» Вы, разумеется, можете оставить все позади и смело идти вперед, не забывая при этом о своем жизненном опыте, который поможет вам защититься от опасных для здоровья людей.

Если вы заметите, что в «новом» человеке есть что-то, напоминающее вам о «старом», — наблюдайте, делайте выводы. Запишите свои наблюдения. Прислушивайтесь к своей интуиции, и если вы почувствуете, что что-то не так, — отнеситесь к этому серьезно. Активируйте свои знания и почитайте о психопатии и расстройствах личности. Загляните в старые дневники. Поговорите с близким другом, который знает историю вашей жизни.

Вы должны отказываться от отношений с людьми, общение с которыми не приносит вам радости, с теми, кто не демонстрирует уважения и не позволяет вам быть собой. Оградите себя самостоятельно. Представьте себе вывеску: «Слонам вход воспрещен». Она располагается у входа в ваш дом. Вы можете общаться с другими людьми «через забор». Вы должны давать себе время узнать другого человека. Как бывшему члену общества чрезмерной добродетели вам известно, что с открытостью надо быть осторожнее. Не стоит сразу же рассказывать о себе и о том, что вам довелось пережить. Вы не обязаны открывать всем свою жизнь. Оберегайте свой внутренний мир. В большинстве случаев разумнее не выдавать свои слабые и болевые точки. Так вы остаетесь менее уязвимым.

Когда вы встречаете нового потенциального спутника, вы должны обращать особое внимание на то, что он рассказывает о своем прошлом, признает ли свои ошибки, проявляет ли ответственность и эмпатию. Если произносится масса красивых слов,

посмотрите, реализуются ли они в действии. Если у вас зародились сомнения, возможно, для них имеются все основания. Быть может, этот человек практикует двойные стандарты, одни правила для самого себя, другие — для всех остальных. Обязательно записывайте ваши наблюдения.

Если вы чувствуете смятение после общения с новой знакомой или знакомым, будьте особенно бдительны. Смятение — типичный признак того, что вы имеете дело со слонем! Вывеска должна оставаться на месте до тех пор, пока вы хорошо не узнаете человека и не увидите, что он желает вам добра.

Выдерживайте свою непохожесть

В своей новой жизни, взаимодействуя с людьми, вы можете почувствовать себя иным. Общество людей, с которыми вам было приятно общаться раньше, может вас больше не привлекать. Вы чувствуете себя иным, потому что у вас есть жизненный опыт, которого нет у других. Даже среди людей вы можете ощутить одиночество. У вас есть возможность уйти, сделать выбор в пользу чего-то другого.

Один мужчина описывал это так: «Среди людей я чувствовал себя инопланетянином. Того, что мне пришлось пережить, я не пожелаю и злейшему врагу. С другой стороны, я сильно изменился. Как будто мои глаза открылись и я увидел новые возможности. Я встречаю новых людей, с которыми у меня есть что-то общее, мне с ними хорошо. Теперь мне больше нравится быть наедине с собой, в тишине и покое. Мне действительно хорошо с собой».

Выбор в пользу любви

Чтобы жизнь приносила радость, вы должны сделать выбор в пользу любви. Мы говорим о будничной любви, которую даем друзьям, семье, коллегам, соседям и возлюбленным. У каждого из нас есть врожденная базовая потребность в любви. Маленький ребенок нуждается в том, чтобы его приняли, подтвердили его значимость, уважали в нем того уникального человека, которым он является. Взрослый человек также все еще испытывает потребность в том, чтобы его принимали и ценили. Любовь — это подтверждение значимости, ценности, достоинства. Такое подтверждение придает сил и воодушевляет. Говорят, что без любви человек умирает. Любовь питает жизнь.

Выбор в пользу любви подразумевает хорошее отношение к самому себе. Это не означает эгоизм. Если вы любите себя, вам проще дарить любовь другим и принимать ее. Как другие могут любить вас и проявлять к вам уважение, если вы презираете и не уважаете самого себя?

Если вы подтверждаете собственную ценность, проявляете уважение и прислушиваетесь к себе, принимаете себя таким, какой вы есть, вы поднимаетесь в собственных глазах. Вы внутренне освобождаетесь, и никто не сможет отнять у вас этой свободы. Вы сами заполняете зияющую дыру и больше не зависите от того, заполнят ее другие люди или нет. Вас будет не так-то просто завлечь в ловушку, предлагая вам тот или

иной дар. Вы можете принять дар, и вам не придется страдать, если у вас его отнимут. Вы продолжите жить своей жизнью.

Когда вы дарите любовь себе и чувствуете, что жить хорошо, другие люди это замечают. Вы можете дать что-то хорошее другим. Учитесь проявлять будничную любовь: будьте доброжелательны по отношению к людям, которых встречаете на своем пути. Ободряйте, сердечно благодарите за помощь. Проявляйте широту своей натуры, принимая ответственность за свои действия. Вы заметите, что от этого будет хорошо не только другим, но и вам тоже.

Если вы довольны жизнью, которую выстроили для себя, такого, какой вы есть, вы выиграли войну со злом, причиненным агрессором.

Право на человеческое достоинство — это также право думать хорошо о самом себе!

Помните слова Элеоноры Рузвельт: никто не может заставить вас чувствовать себя униженным без вашего согласия.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Мы стремились к тому, чтобы эта книга дала надежду людям, живущим в нездоровых отношениях, способствовала осознанию ими своего положения и мотивировала к изменениям. Общение с жертвами, истории которых описаны в книге, доказывают, что освободиться от агрессоров возможно.

Ваша жизнь может сложиться не так, как вы думали, — возможно, у вас не будет семьи, о которой вы мечтали. Возможно, вам надо будет отказаться от общения с определенными людьми или прервать контакт с теми, кто вам близок. Возможно, вам придется столкнуться с тем, что кто-то будет вас избегать. Но, несмотря на все это, вы можете жить полной жизнью. Не позволяйте другим решать за вас.

Поддержка друзей очень важна, зачастую именно реакция окружающих запускает процесс освобождения. Но помните, что вы сами должны управлять своей жизнью.

На то, чтобы привыкнуть стоять на собственных ногах или подвести в жизни определенную черту, требуется время. Поначалу это может вселять страх, но все решает практика, а задержки и ошибки — естественная составляющая этого пути.

Мы были свидетелями множества примеров того, как люди справлялись с отчаянной жизненной ситуацией и освобождались от разрушительных отношений. Сейчас они вполне довольны своей жизнью.

Мы хотим выразить отдельную благодарность всем, кто поделился с нами своей историей, а также специалистам за профессиональные рекомендации и советы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Aschjem Øivind, Lie Hagen Morten: Nei, nei gutt, Eidem forlag 2001.
- Babiak, Paul, Hare, Robert D.: Snakes in suits, Regan Books/Harper Collins 2006.
- Barne-og familiedepartementet, Omsaksbehandlingsregler i barnefordelingsaker for domstolene og høring av barn Veileder Q-15/2004, Barneog familiedepartementet 2004.
- Bradshaw, John: Som å komme hjem. Frigjør ditt indre barn, Aventura 1990.
- Dahl, Alv A., Dalsegg, Aud: Sjarmør og tyrann — et innsyn i psykopatens og ofrenes verden, Tano/Ashehoug 1997.
- Dahle, Gro: Sinna Mann, Cappelen 2003.
- Einarsen, Ståle, Raknes, Bjørn Inge, Matthiesen, Stig Berge: Mobbing og harde personkonflikter, Sigma forlag 1994.
- Eriksen, Ingunn: Kan hun ikke bare gå? <http://www.krisesenter.com/innlegg>
- Forward, Susan, Frazier, Donna: Etter alt jeg har gjort for deg. Emosjonell utpressing, Gyldendal 2001.
- Forward, Susan, Torres, Joan: Menn som hater kvinner og kvinnene som elsker dem, Cappelen 1988.
- Forward, Susan, Buck, Craig: Ut av dine foreldres grep. Slik leger du følelsesmessige sår fra barndommen, Cappelen 1989.
- Fossnes, Anne (red): Til Frihet. Erfaringer fra Det Gule Huset — et hus for vekst og utvikling, Det Gule Huset 1997.
- Grünfeld, Berthold, Stang, Hans Jakob: Jeg — og livet. Vi spør — Grünfeld og Stang svarer, Schibsteds Forlag 1991.
- Hauge, Kjetil: Mellom erindring og håp. En bok om menneskets vei, Verbum 1999.
- Hare, Robert D.: Uten samvittighet. Psykopatene blant oss og deres foruroligende verden, Ad Infinitum 2003.
- Hirigoyen, Marie-France: Hverdagens skjulte ondskap. Psykisk vold og mobbing, Damm 2002.
- Isdal, Per: Meningen med volden, Kommuneforlaget 2000.
- Kihle, Svein M.: Helsefarlige ledere og medarbeidere, Hjemmets forlag 1990.
- Kirkengen, Anna Luise: Hvordan krenkede barn blir syke voksne, Universitetsforlaget 2005.
- Leymann, Heinz: Mobbing i arbeidslivet, Friundervisningens forlag 1987.
- Leenderts, Torborg Aalen: Når glassflaten brister. Om brytningen mellom livet og troen, Verbum 2005.
- Løvås, Edin: Maktmennesket i menigheten, Ansgar 1989. Revidert utgave: Det farlige maktmennesket, Luther 1999.
- Miller, Alice: Barneskjebner, Gyldendal 1980.

- Miller, Alice: I begynnelsen av oppdragelsen, Gyldendal 1986.
- Miller, Alice: Du skal ikke merke, Gyldendal 1987.
- Miller, Alice: Den forbudte viten, Gyldendal år 1992.
- Miller, Alice: Den ubrukte nøkkelen, Gyldendal 1991.
- Miller, Alice: Tavshedsmurens fald, Hans Reitzels forlag 1990.
- Møller, Mogens: I fars vold, Kommuneforlaget 2000.
- Nordhelle, Grethe: Mekling. Konfliktforståelse og konflikthåndtering, Gyldendal Akademisk 2006.
- Nordelle, Grethe: Mekling II. Sentrale temaer i konflikthåndtering, Gyldendal Akademisk. 2007.
- Nissen, Ingjald: Psykopatenes diktatur, Aschehoug 1991.
- Norwood, Robin: Når kvinner ødsler sin kjærlighet på menn de gjerne vil redde, J. W. Eides forlag 1987.
- Scott, Peck M.: Lögnens folk Ett försök att förstå den mänskliga ondskan, Bokförlaget Libris-Örebro 1993.
- Strand, Susanne: Violence Risk Assessment in Male and Female Mentally Disordered offenders — Differences and Similarities, Avhandling Mittuniversitetet, Sundsvall 2006.
- Torgersen, Svenn: Personlighet og personlighetsforstyrrelser, Gyldendal Akademisk 2000.
- Torkelsen, Terje: Når mennesker krenkes Helsefarlige personalkonflikter i kirken, Genesis 1998.
- Torkelsen, Terje: På livet løs. En praktisk-teologisk studie av medarbeideres erfaringer fra helsefarlige personalkonflikter i Den norske kirke, Tapir Akademiske Forlag 2003.
- Tungesvik, Hans Olav: Spor av dine egne Foreldre som nøkkel til sjølvinnsett, Genesis 2003.
- Vetlesen, Arne Johan: Menneskeverd og ondskap. Essays og artikler 1991–2002, Gyldendal 2003.
- Wyller, Trygve (red): Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet. Arne Johan Vetlesen: «Det er ofrene som skammer seg». Fagbokforlaget 2002.

[1](#) Иригуайан М.-Ф. Моральные домогательства: Скрытое насилие в повседневности. — Екатеринбург: У-Фактория, 2005.

[2](#) Хюнневадт Л., из интервью газете *Dagbladet*, 20 апреля 1996 г.

[3](#) В Норвегии для оформления развода необходимо, чтобы супруги не менее года прожили отдельно. — *Прим. пер.*

[4](#) Антабус — препарат для лечения хронического алкоголизма. — *Прим. пер.*

[5](#) В Норвегии, как и во многих других странах, существует институт посредничества или медиации. При разводе пары, имеющие общих детей, должны пройти обязательную процедуру «медиации», т.е. попробовать урегулировать все споры при помощи посредника (медиатора). Это делается для того, чтобы не доводить дело до суда. — *Прим. пер.*

[6](#) Подробнее о нем можно почитать ниже. — *Прим. ред.*

[7](#) Хаэр Р. Д. Лишенные совести. Пугающий мир психопатов. — М.: Вильямс, 2014.

[8](#) Strand, Susanne: Violence Risk Assessment in Male and Female Mentally Disordered offenders — Differences and Similarities, Avhandling Mittundiversitetet. Sundsvall, 2006.

[9](#) Эти данные взяты из вестника Норвежской национальной ассоциации здоровья населения за 2003 г. — *Прим. пер.*

[10](#) Руководство по диагностике и статистике психических расстройств Американской психиатрической ассоциации. — *Прим. пер.*

[11](#) Torgersen Svern: Personlighet og personlighetsforstyrrelser, 2000.

[12](#) Хаэр Р. Лишенные совести: Пугающий мир психопатов. — М.: Вильямс. — 2007.

[13](#) Пер Исдал — норвежский психолог и психотерапевт. В 1987 г. основал центр «Альтернатива насилию» — первое европейское учреждение, где проходили лечение

мужчины, использовавшие агрессию или насилие в отношениях с близкими. Сегодня центр осуществляет комплексное изучение воздействия семейного насилия. Эти знания позволяют разработать методы лечения и терапии агрессоров, жертв насилия и детей — свидетелей семейного насилия. — *Прим. пер.*

[14](#) Норвежский институт центральных и региональных исследований и Центральное бюро статистики. — *Прим. пер.*

[15](#) КРИПОС — Норвежская национальная служба по борьбе с организованной преступностью. — *Прим. пер.*

[16](#) Svein Mossige /Kari Stefansen, NOVA 2007.

[17](#) Результаты исследования были опубликованы в Журнале норвежской медицинской ассоциации (Tidsskrift for Den norske lægeforening, nr.15/2003). — *Прим. пер.*

[18](#) Евангелие от Луки 6:41, 6:42, синодальный перевод. — *Прим. пер.*

[19](#) Форвард С., Бак К. Вредные родители. — М.: Питер, 2015.

[20](#) Хаэр Р. Д. Лишенные совести. Пугающий мир психопатов. — М.: Вильямс, 2014.

[21](#) Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно. — М.: Хорошая книга, 2015.

[22](#) Моббинг (от англ. mob — толпа) — форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, как правило, с целью его последующего увольнения.

[23](#) Ås. Kvinner i alle land. 1981.

[24](#) Einarsen, Matthiesen, Skogstad, Universitetet i Bergen, 2007.

[25](#) Иригуайан М.-Ф. Моральные домогательства: Скрытое насилие в повседневности. — Екатеринбург: У-Фактория, 2005.

[26](#) Пробст — старший пастор в лютеранских церквях. — *Прим. ред.*

[27](#) Профпатолог — врач, изучающий влияние профессиональных особенностей труда и неблагоприятных условий работы на здоровье человека. — *Прим. ред.*

[28](#) <http://www.blagovestnik.org/books/00081.htm>

[29](#) Принцип невмешательства. — *Прим. ред.*

[30](#) Teologen og lektoren Terje Torkelsen har skrevet to boker: Nar mennesker krenkes — helsefarlig personalkonflikter i kirken (1998) og Pa livet los — en praktisk teologisk studie av kirkelige medarbei — deres erfaringer fra helsefarlige personalkonflikter i Den norske kirke (2003).

[31](#) Vetlesen A, «Det er ofrene som skammer seg», i T. Wyller (red.) Skam: perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne, 2001.

[32](#) Miller A. Den forbudte viten, 1992.

[33](#) Форвард С. Люблю и ненавижу. — М.: Интердайджест, 1997.

[34](#) Wyller (red.) Skam: perspektiver på skam, ære og skamløshet i det modern, 2001.

This translation has been published with the financial support of NORLA

Переводчик *Наргис Шинкаренко*

Редактор *Заира Абдуллаева*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректор *Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *istockphoto.com*

© Н. Aschehoug & Co. (W. Nygaard), AS, 2008

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2016

© Электронное издание. ООО «Альпина Диджитал», 2016

Далсегг А.

На крючке: Как разорвать круг нездоровых отношений / Ауд Далсегг, Ингер Вессе;

Пер. с норв. — М.: Альпина Паблишер, 2016.

ISBN 978-5-9614-4268-7