
СОДЕРЖАНИЕ

Каменная стена.....	5
Первое знакомство.....	9
Откуда они берутся — 1: нарциссы, психопаты, алкоголики?.....	17
Ловушки любви.....	23
Откуда они берутся — 2: насилию учатся в семье?.....	31
Гендер вездесущий.....	37
Он заменит тебе весь мир.....	45
Насилие как замкнутый круг.....	49
А есть ли предпосылки для жертв?.....	57
Зачем он это делает?.....	65
Физическое насилие.....	69
Об агрессии, клыках и немного об эволюции.....	75
Не только побои.....	81
Репродуктивное насилие.....	93
Экономическое насилие.....	99
Рубцы на теле, раны в душе.....	105
Тёмная тема.....	111
Особенности национальной защиты женщин.....	119
Дети — заложники семейной системы.....	125
Закон о домашнем насилии — за и против.....	133
Ложные убеждения.....	141
Как ей помочь?.....	149
Поговори с ним.....	157
Домашний тиран на приёме у психотерапевта.....	161
Как противостоять насилию.....	167
Право на самозащиту.....	175
Уход... Куда и как?.....	181
Уход — дело трудное.....	187
Восстановление.....	193
Домашнее насилие и религия.....	199
Они мстительны.....	207
Завершение пути.....	215
Вместо послесловия. Новая мораль против насилия.....	219
Помощь пострадавшим.....	222
Примечания.....	223

Независимый благотворительный Центр помощи пережившим
сексуальное насилие «Сёстры» рекомендует.



Каменная СТЕНА

Эти женщины умеют сохранять улыбку, что не может не удивлять. Даже в кабинете психотерапевта они уверяют, что всё у них было бы хорошо, если бы не одна небольшая проблема...

— Научите, как себя вести, чтобы не раздражать всю свою семью, а особенно мужа. Он у меня замечательный, только очень нервный, у него трудная работа...

— Да у меня всё прекрасно! Семья, дети, их у меня четверо... Не работаю уже давно... Вот только сердце почему-то прихватывает, с каждым месяцем всё хуже и хуже, и трудно дышать. Ума не приложу: откуда это взялось? Врачи ничего не находят, говорят: «психосоматика». Вот решила обратиться к вам.

— Мой парень мне говорит, что, если я когда-нибудь его брошу, он убьёт меня и себя. Я не собираюсь его бросать, но он такой подозрительный, ему всё время кажется, что у меня есть другие мужчины.

— Я его очень люблю, очень! И он меня! Но я просто хочу у вас спросить, есть у нас в отношениях насилие или нет. Я прочла статью в Интернете, судя по ней получается, что есть. Но, наверное, это пустяки какие-то...

Из их слов вырисовывается прекрасная картинка, которую хочется повесить на стену и любоваться: ведь на ней замечательная семья, идеальные отношения двух любящих людей. В процессе расспроса, однако, обнаруживается, что картинка прилегает неплотно: стоит отодвинуть край — из-под него показывается что-то чёрное и страшное. А потом, когда женщина начинает больше доверять специалисту, к которому обратилась, приходят слёзы. Очень много слёз...

Как психотерапевт, я не думала специализироваться на теме домашнего насилия. Однако как только начала работать, обнаружила, что на самом деле многие симптомы, которые безуспешно лечат мои пациенты — вегето-сосудистую дистонию или сердечный невроз, многие навязчивые мысли и фобии, от которых они тщетно пытаются избавиться, — объясняются тем, что все эти несчастные вынуждены не жить, а выживать в экстремальных условиях. А создал их для женщины, между прочим, её партнёр, который совсем не обязательно алкоголик, маргинал (нужно иметь неплохой доход, чтобы оплачивать услуги психотерапевта). Сотрудничая впоследствии с Центром помощи пережившим сексуальное насилие «Сёстры», я убедилась, насколько многообразна эта тема и до какого отчаяния она способна довести. Из размышлений о том, что происходит с женщиной в ситуации домашнего насилия, родился этот образ:

|| КАМЕННАЯ СТЕНА ||



«Ты за ним как за каменной стеной», — принято говорить женщине, которая вышла замуж за мужчину серьёзного, основательного, надёжного... Таков переносный смысл поговорки. Но что она буквально означает, какие ассоциации вызывает? Что это за стена такая? Та стена, за которой безопасно, или та, которая отделяет от всего остального мира, многообразного и влекущего? Что хотел сделать каменщик, который клал её: создать тёплое безопасное пространство для двоих или замуровать свою благоверную в каменном мешке? Случается так, что женщина, вступая в отношения, надеется на первый вариант, а получает второй. И вот уже стена становится всё толще, через неё невозможно достучаться до тех, кто снаружи, да и неловко становится стучать. Постепенно женщина свыкается с мыслью о том, что она теперь пленница, что такова её судьба, выхода для неё нет, что с ней однозначно что-то не так...

Можно ли заранее вычислить такого мужчину, чтобы не угодить в его сети? А если вычислить не удалось и женщина всё-таки угодила в такого рода отношения, как быть, где и как искать спасения? Несут ли женщины за это ответственность? Что делать, если семья для вас — место страданий? Что происходит при этом с детьми? Уходить или нет, а если уходить, то как? На все эти и многие другие вопросы я постараюсь ответить в книге, вобравшей в себя мой опыт работы с пострадавшими от домашнего насилия.

Ранее, в 2017 г., в издательстве «Никея» вышла моя книга «Немые слёзы», также посвящённая этой теме. Некоторые моменты в обеих работах совпадают, но лишь потому, что без них невозможно обойтись, как невозможно обойтись в учебнике физики без закона всемирного тяготения. Данная книга не является повторением предыдущей, как не является и её продолжением: их можно читать и вместе, и раздельно.

Немного о терминологии: слова «абыюз», «абыюзер» (англ. *abuse* — злоупотребление, неправильное использование) уже вошли в русский язык и не требуют перевода. В соответствии со смыслом я в тексте иногда заменяю их словами «обидчик», «насилыник» и «домашний тиран», чтобы избежать повторов. Однако надо отметить, что с этими словами обычно связывают представление о жёстком, очевидном для всех насилии — как правило, побоях. Абыюз — более широкое понятие: это отношения, которые для одного из участников разными способами ограничивают жизнь, а иногда и лишают жизни — в буквальном смысле.

Домашнее насилие многолико: от него страдают и дети, и старики, и инвалиды, оно случается и в официальном браке, и в гражданском, и в однопольных отношениях... Почему же на протяжении всей книги я, как правило, употребляю слово «мужчина», когда речь идёт об абыузере, а слово «женщина» — когда речь идёт о пострадавшей стороне? Насколько это корректно?

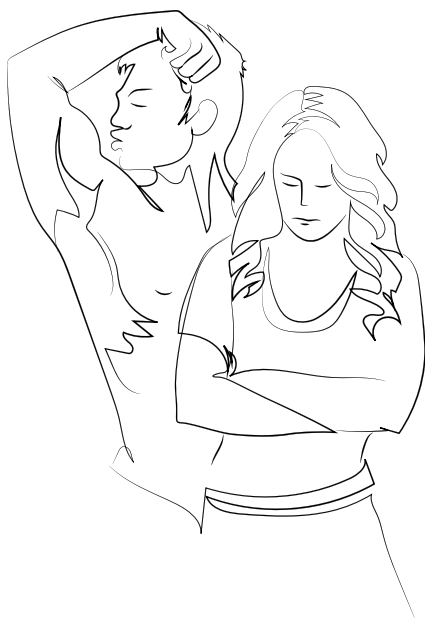
После выхода книги «Немые слёзы» мне задавали вопрос о том, часто ли приходится сталкиваться в моей практике с мужчинами, страдающими от своих партнёров. Не сразу удалось узнать, что существует достаточно мощное течение в современной российской общественной мысли, которое утверждает, что мужчины становятся жертвами домашнего насилия так же часто, как и женщины. И тут мне становится очень интересно: где скрываются все эти несчастные мужчины? Нам говорят, что они никому не признаются, что с ними происходит, потому что очень стыдятся. Но ведь и женщины, находящиеся в ситуации домашнего насилия, стыдятся того, что с ними делают мужья, и до последнего терпят, лишь бы сохранить красивую картинку любящей семьи. Нам говорят, что женщины распускают руки даже чаще, чем мужчины — но каким-то непостижимым образом это остаётся скрыто и от соседей, и от друзей и сотрудников мужей и жён, и от врачей, оказывающих помощь пострадавшим от побоев. Почему те, кто занимается статистикой правонарушений, этого не видят? А видят они то, что жертвами рукоприкладства в семье в подавляющем большинстве — до 75 % случаев — становятся женщины. Но когда речь идёт о супружеском насилии, их доля достигает 91 % ¹. Основываясь на статистике и на собственном опыте, я позволю себе употреблять слова именно так, как употребляю.

В моей практике неоднократно встречались мужчины, претерпевшие психологическое насилие от своих матерей, но от партнёрш — ни разу. Однако если они захотят ко мне обратиться, я буду рада им помочь. В центре «Сёстры», с которым я сотрудничаю с 2015 г., оказывают помощь пережившим сексуализированное насилие — всем, без различия пола, возраста, национальности, религиозной и идеологической принадлежности. Насилие нельзя спровоцировать. Насилие — это не то, что должен испытывать человек. Насилие — плохая штука, с которой нужно бороться, в том числе на уровне пересмотра прежних представлений и развеивания мифов.

Все истории и диалоги в книге созданы автором на основе ситуаций, типичных для домашнего насилия, совпадения с реальными людьми случайны.

*С уважением,
Светлана Морозова,
к. м. н.,
координатор очных консультаций
Независимого благотворительного
Центра помощи пережившим сексуальное
насилие «Сёстры»*





Откуда они берутся — 1:
НАРЦИССЫ,
ПСИХОПАТЫ,
АЛКОГОЛИКИ?

КТО ТАКОЙ АБЬЮЗЕР: асоциальный опустившийся тип, брутальный выпивоха или затаившийся до поры до времени маньяк, имеющий добропорядочный вид? Что движет им: дурная наследственность или же плохое воспитание, нарушения в работе мозга или же эхо травматических событий первой половины жизни? Версий много. Давайте рассмотрим самые распространённые, чтобы разобраться, где миф, а где правда.

Принято считать, что домашнее насилие происходит где-то на дне общества, среди несостоятельных малообразованных людей. Отсюда часто выдвигаемый проект: надо бороться с бедностью, дать неимущим возможность как следует зарабатывать, заниматься любимым делом, повышать их культурный уровень — и абьюзеры исчезнут сами собой. Намерения, конечно, прекрасные, но как они соотносятся с домашним насилием? Только за последнее время в России вскрылись неприятные факты: домашними тиранами оказались продюсер популярной певицы, отец известной пианистки, телеведущий и — вишенкой на торте — писатель, создавший симпатичные образы, которые для нескольких поколений жителей нашей страны являются неотъемлемым элементом счастливого детства. Фигурантами культурологических расследований, связанных с делами о насилии над членами семьи, стали и классики: Чарльз Диккенс, Лев Толстой, Иван Бунин... Как видим, все перечисленные — люди весьма обеспеченные и образованные.

Версия о бедности и некультурности не подходит? Тогда на сцену выдвигается новое страшилище — абьюзер как психопат или нарцисс: лицо, обладающее скрытыми психическими нарушениями, заметными лишь при ближайшем контакте. Благодаря обилию статей на эту тему в русскоязычном секторе «Живого журнала» страх перед нарциссами широко распространился, становясь чем-то сродни страху перед ведьмами в Средневековье: они представляются зловещими сущностями, порождениями мрака в человеческой оболочке, которых можно распознать по определённым особенностям внешности и поведения, прежде чем они вам навредят.

Прибегнем к строго медицинскому подходу. Что касается психопатии, у неё есть разные определения, и старая наша классификация психопатий по Ганнушкину (шизоидная, истероидная и т. п.) имеет мало общего с тем представлением о психопате как о безжалостном, лживом, лишённом эмоций и привязанностей типе, которого описал Роберт Хаэр в нашумевшей книге «Лишённые совести. Пугающий мир психопатов». Согласно Международной классификации болезней (МКБ-11) этому описанию скорее соответствуют диссоциальные черты. Страдающие психопатией, действительно, имеют весьма неприятный стиль поведения: бессердечие, отсутствие эмпатии, враждебность и агрессия, беспощадность и неспособность или нежелание поддерживать просоциальное поведение. Также часто проявляется в чрезмерно позитивном взгляде на себя и склонности к манипуляциям и эксплуатации других. Женщине, находящейся в отношениях с таким типом, действительно не позавидуешь!

Годится на роль домашнего тирана также страдающий тем, что раньше называлось параноидным расстройством личности. Для него характерны чрезмерная чувствительность к неудачам, обидам, отказам, склонность долгое время таить злобу, подозрительность и привычка истолковывать нейтральные и дружеские действия других людей как враждебные или неуважительные, а также склочность, надменность и заносчивость, тенденция объяснять все происходящие плохие вещи заговором. Из таких личностей выходят ревнивцы, которых невозможно ни в чём переубедить.

А что же, собственно, нарцисс, из-за которого столько тревоги? В МКБ-11 такого обозначения нет, но психиатры, составлявшие свою часть МКБ-10, описали его вполне мягко (проходит под грифом «Другие специфические расстройства личности»). Для такого человека характерны чувство собственного превосходства вопреки отсутствию достижений, фантазии об огромном успехе, власти, красоте или идеальной любви, убеждение в собственной «уникальности» и неповторимости, потребность в постоянном восхищении.

В общем, целая куча амбиций и воздушных замков на пустом месте. Отмечаются, правда, такие признаки, как использование межличностных отношений, если это выгодно для достижения собственных целей, и дефицит

эмпатии; пренебрежение чувствами и потребностями других людей или нежелание идентифицировать себя с ними.² Однако в целом о нарциссе создаётся впечатление как о человеке, который больше способен навредить себе, чем другим. Хотя жить рядом с тем, кто постоянно хочет восхищения и фантазирует о том, какой он замечательный, может быть довольно тяжело.

Что касается перверзного нарциссизма — понятия, которым любят объяснять теперь все случаи домашнего насилия, — то оно далеко не общепризнано: вы не найдёте его ни в МКБ, ни в учебниках по психиатрии. Термин предложил французский психоаналитик Поль-Клод Ракамье. Вот что говорится о нарциссизме в его статье:

Нарциссическая перверсия происходит из универсальной примитивной детской мегаломании. Следовательно, и сама концепция, и клиническая реальность, с ней связанная, лежат в хорошо знакомом поле нарциссического соблазнения.

Нарциссическое соблазнение, сохраняющееся навсегда и включающее страдание, приводит к психозу. Нарциссическое соблазнение, соединенное с аутоэротизмом (и с некоторыми частичными влечениями), имеет своим результатом перверсию.

Как показано в случае мошенника и самозванца (Гринакр и Шассе-Смиржель), постоянным доминирующим элементом в нарциссической перверсии была активная иллюзия о том, что он на самом деле безнаказанно заменил отца в жизни матери. Отец изгнан и в мыслях, и в реальности. Как дополнительный бонус, помимо изгнания отца, избегания эдипова комплекса и разрушения Супер-Эго, нарциссическое соблазнение предлагает попытку достижения имитации к конфликту.³

Преодолев дебри терминологии, читатель-непсихоаналитик сумеет всё-таки понять, что Поль-Клод Ракамье описывает людей, которые испытывают «всепоглощающую потребность в самодостаточности», ненавидят быть кому-либо обязанными и самоутверждаются за счёт других. Они отлично улавливают социальные возможности, но человеческие чувства не играют для них никакой роли. Они блистательно обаятельны и искусно лгут. Ну... такие люди есть. Но подвести под этот портрет всех домашних тиранов, как видно, не получится. К тому же описание нарцисса, данное Ракамье, местами прямо противоречит тому общепринятому мнению, которое приведено выше.

Ну так что же, возразят читатели, какая разница, признавать термин «перверзный нарциссизм» или не признавать, это всё детали. Главное, корень зла найден, абьюзеры — психически нездоровы... Э, нет, не всё так просто. Количество в общей популяции людей со всеми вместе взятыми (не только вышеперечисленными) расстройствами личности (в огромном большинстве эти люди никому не приносят зла, к тому же часть из них женщины) — около 13 %.⁴ А количество женщин, подвергающихся насилию, в мире 35 % — каждая третья!⁵ Цифры очевидно несопоставимы.

Если малая часть абьюзеров — носители расстройств личности, то кто же все остальные? Может быть, алкоголики и наркоманы? Что ж, давайте рассмотрим роль алкоголя в том, что мужчины становятся абьюзерами. Одни учёные считают, что роль эта чрезвычайно велика: так, Сиена Файзель, профессор факультета психологии Оксфордского университета, проанализировавшая данные о десятках тысяч шведских мужчин, обвиняемых в домашнем насилии, обнаружила, что те из них, кто имел проблемы с алкогольной или наркотической зависимостью, в 6-7 раз более склонны к рукоприкладству по отношению к женам и другим членам семьи. Выяснилось, что 1,7 % мужчин, злоупотреблявших алкоголем, привлекались за такие правонарушения повторно, что в шесть раз больше, чем у мужчин, не имеющих зависимостей. А среди наркозависимых доля абьюзеров составила 2,1 %, что в семь раз выше среднего показателя среди мужчин того же возраста. Авторы исследования отмечают, что алкоголь заставляет мужчин терять самоконтроль и при решении проблем обращаться к насильственным методам, и считают, что уровень домашнего насилия можно снизить за счёт лечения алкогольной и наркотической зависимостей.⁶ Однако другие данные показывают, что эти социальные проблемы не идентичные, а пересекающиеся: многие домашние тираны не пьют, а многие алкоголики не бьют своих жён. Одни субъекты, злоупотребляющие алкоголем, бьют в состоянии опьянения, другие — когда трезвы. Например, результаты исследования Л. Уокер (1984) показали, что 67 % абьюзеров часто злоупотребляли алкоголем. При этом только одна пятая их часть была в состоянии алкогольного опьянения. Исследование также показало высокий уровень злоупотребления алкоголем среди мужчин, не применяющих насилие. Подавляющее большинство мужчин, и это тоже результат исследования, наносили побои своим партнёрам, будучи трезвыми.⁷



Вопреки распространённому мифу, что главная русская беда — пьянство, исследование ВОЗ, посвящённое связи между употреблением алкоголя и насилием по отношению к партнёрам, показало: в России всего 10,5 % преступников, совершивших убийство партнёрши, находились в состоянии алкогольного опьянения. Вместе с тем в Австралии их доля составляла 36 %, а в Южной Африке вообще 65 %. Вот так-то: наши абьюзеры предпочитают убивать на трезвую голову!⁸

Давайте задумаемся: а почему вообще кажется столь естественной, само собой разумеющейся картинка, на которой абьюзер в состоянии алкогольного опьянения бьёт жену и детей? Если он действительно ничего не понимает