

# На каждого лузера найдется абьюзер

Эмоциональное насилие порой крайне трудно отследить. Особенно это сложно тем людям, которые столкнулись с подобными отношениями в раннем возрасте – иными словами, в их жизни был родитель-абьюзер. В этом случае у человека изначально было мало возможностей получить опыт конструктивных, уважительных отношений. А это в дальнейшем мешает увидеть, что взаимодействие с кем-то из окружения пошло по эмоционально насильственному сценарию.

■ Олег СОКОЛОВ

## Неудачник и тунеядец

Наталья и Максим в браке уже почти 35 лет. Основным добытчиком в семье является Наталья. При этом альфонсом ее мужа назвать сложно, ведь он пытается работать, однако Наталью все не устраивает: то зарплата слишком маленькая, то график не подходит, то работа непрестижная. За годы совместной жизни Максим, инженер по образованию, не раз пытался применить себя на различных предприятиях по специальности, но надолго его не хватало из-за скандалов дома. Жена регулярно упрекает мужа в том, что он неудачник, тунеядец и ни на что не способен. При этом, что удивительно, после унижительной тирады в адрес супруга Наталья признается, что все же любит его.

Интересно также, что одет Максим лучше своей жены – она за этим тщательно следит и порой ущемляет свои желания во имя счастья супруга. Но вся эта видимая доброта – некий дивиденд: при каждом удобном случае у Натальи есть возможность сказать: «Посмотри, я работаю с утра до ночи, чтобы купить тебе лишний свитер, а ты, бесчувственный трутень, не хочешь пропустить встречу одноклассников или выпить со мной вина, которое ты ненавидишь».

Кстати сказать, Максим по-прежнему любит жену и все время пытается как-то ее порадовать. Однако он ограничен в финансах, поэтому бриллиантов и походов в дорогие рестораны позволить себе не может. Тем не менее как только Максим приглашает жену в театр или в кино, она вначале соглашается и как будто радуется, но перед самым выходом на пустом месте закатывает скандал. В результате культурный выход отменяется. И это ей опять же в плюс, ведь всегда можно сказать, что семья живет пресной жизнью, а Максиму все равно.

Скажете, Наталья просто-напросто противоречива, как и все женщины, и сама не знает, чего хочет? Ан нет. Наталья – абьюзер. Она играет роль жертвы, внушает мужу чувство вины. И дело сделано: он в ее руках.

Казалось бы, ничего страшного в этой семье не происходит. Никто никого не бьет, дети не страдают, видя скандалящих родителей, потому что давно выросли и жи-



«**Абьюзер – властный человек, который наслаждение от тотального контроля над своим партнером. Контроль, как правило, осуществляется благодаря играм с психикой партнера.**

вут своей жизнью. Тем не менее стресс от морального насилия не уступает стрессу от насилия физического.

– Опасность психологического насилия состоит в том, что его не видно невооруженным глазом. К тому же сложно признать тот факт, что ты для кого-то являешься лишь функцией, средством для достижения целей, что ты оказался использованным, а не любимым, – отмечает психолог Ольга Рудкина.

## У них нет пола

Абьюзерами принято считать преимущественно мужчин, которые физически издеваются над своими женами, шантажируют их детьми

и прочее. Меж тем не уступают и женщины, отдавая предпочтение методам морального давления.

– Действительно, пола у абьюзера нет. Просто мужчины и женщины предпочитают по-разному воздействовать на своих жертв, и это понятно, ведь мужчина физически сильнее. Психологических инструментов воздействия со стороны женщины множество: агрессия (скандалы, требования), критика (упреки, унижение партнера, обесценивание, обвинения), давление на жалость (истерика, слезы, обиды, угрозы уйти, роль оскорбленной невинности). Коротко говоря, цель женщины-абьюзера – абсолютная власть над партнером через игру на чувстве страха и вины при помощи агрессии, критики и давления на жалость. У мужчин-абьюзеров целеполагание такое же, просто они, как правило, прибегают к физическому насилию, – поясняет Ольга Рудкина.

## Типичные черты

Итак, каковы же типичные особенности поведения абьюзера?

**Первое: ему важно быть несчастным и делать несчаст-**

вы чувствуете себя никчемным, некрасивым и несчастным, это признак того, что вы оказались в эмоциональном капкане абьюзера.

**Четвертое: сам абьюзер – это, как правило, зависимый человек.** Дело в том, что внутри него – незрелый ребенок, который на самом деле не знает, как решить элементарные жизненные проблемы. В связи с этим он находится в постоянном эмоциональном напряжении, а сигареты, алкоголь, компьютерная игра – это способы уйти от реальности.

**Пятое: большинство абьюзеров – лицемеры.** На людях они восхваляют своих партнеров, изображая семейную идиллию. Именно поэтому очень часто новость о том, что тот или иной человек оказался домашним насильником, вызывает в кругу его общения недоумение. Никто не верит, что этот прекрасный человек, душа компании и любящий муж, способен издеваться над своими родными.

И теперь главный вопрос: может ли человек сам, без помощи психолога, выйти из этих не просто токсичных, а порой опасных для жизни отношений. Скорее нет, чем да.

– Самостоятельно из этих отношений сложно выйти, поскольку жертва находится внутри ситуации, а не вне ее, – говорит Ольга Рудкина. – Часто абьюзер сам не осознает своего поведения. Абьюз формируется в ходе прошлого опыта, от перенесенных травм или как ментальные отклонения.

В редких случаях абьюзера удастся излечить, ведь зачастую он сам не ведает, что творит.

Получается, что шанс есть даже у Натальи и Максима – нужно лишь понять, где дисбаланс, и переосмыслить свою жизнь. Но разве взрослые люди, которые привыкли играть определенные роли, способны на это? Призрачный шанс, конечно, есть... ■

## ными членов своей семьи.

Абьюзер никогда не будет радоваться вашему успеху, никогда не оценит подарка, никогда не похвалит ребенка за хорошую оценку.

**Второе: абьюзер не признает собственной ответственности.** Если его послушать, то создается впечатление, что все вокруг плохое: друзья предали, мать недооценила, бывшая девушка оказалась ветреной. И это тревожный звонок: если вовремя не прекратить отношения, следующим или следующей в этом списке можете оказаться вы.

**Третье: абьюзер стремится обесценить личность своей жертвы.** Если рядом с человеком

«**Бывают ситуации, в которых даже самые закорюченные абьюзеры в значимых для себя ситуациях получают последнее предупреждение: если не изменишься, тебя в моей жизни не будет. И здесь приходится выбирать – либо терять что-то важное, либо пытаться работать над собой. В случае выбора второго пути такому человеку необходима профессиональная психотерапевтическая помощь. Только в этом случае возможны изменения в поведении.**