

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
<i>Эмоциональное насилие — невидимая дубина</i>	9
<i>Недооценка и преуменьшение проблемы</i>	12
<i>Легкий укол — тяжелая рана</i>	16
Что причиняет боль на самом деле	19
<i>«Я был для них пустым местом» — игнорирование и пренебрежение</i>	20
<i>Эмоциональный шантаж</i>	23
<i>В тисках энергетических вампиров</i>	25
<i>Газлайтинг: когда все внезапно ставится под сомнение</i>	29
<i>Убивающая душевная боль</i>	32
Что делает нас уязвимыми	35
<i>Особо уязвимые периоды</i>	36
<i>Когда все вдруг возвращается</i>	41
<i>Дело в генах или в устройстве мозга?</i>	44
Шрамы на душе остаются навсегда	49
<i>Неуверенность и уязвимость</i>	49
<i>«Простуда души» или тяжелая травма?</i> <i>Насколько сильно ранят обиды</i>	53

Как эмоциональное насилие разрушает здоровье	57
Ослабленная психика — ослабленный иммунитет	58
Мозг тоже страдает	59
Как обида и унижение разрушают сердце и другие органы.	61
Сердце, чего же ты хочешь?	66
Уход за больными родственниками: когда тревога разрушает здоровье	69
Как стресс разрушает организм	71
 Детская уязвимость	77
Когда младенец не получает отклика	77
Нежность вместо «заморозки»	80
Учительские выговоры	83
Черная педагогика.	86
Демотивация в родных стенах	90
Фитиль для чувства вины	93
Длинные тени тирании	97
Мама, хватит!	103
Уставившись в экран: когда дети и партнеры борются за внимание	105
Сила для жизни: как важна отцовская любовь	109
Укреплять уверенность в себе	111
 Неужели это любовь?	
Повседневные раздоры в отношениях	115
Пассивная агрессия	115
Повседневный ужас в отношениях	117
Тихое насилие	118
«Она была в постели просто бомба!»	121
Доказательства любви по требованию.	125
 Профессиональное обесценивание	129
Публичная порка от начальства	130
«Темная триада» начальников-психопатов	133
Мы не раскрываем причин	138

<i>Здесь вам не рады</i>	140
<i>Испытание для «Незавершенных»</i>	142
<i>Власть начальника</i>	146

Унижение как принцип:

властная вертикаль в армии и спорте	153
<i>Без шансов: в «ловушке норм»</i>	153
<i>Чемпион мира на скамейке запасных</i>	162
<i>Со скамейки запасных в Лигу чемпионов</i>	164
<i>«Позорище, а не игра»</i>	167

Когда врачи вредят здоровью:

эмоциональное насилие в медицине	171
<i>Может, еще немного?</i>	171
<i>Правда, даже если она ранит</i>	181
<i>Негативные ожидания в медицине: сила дурных мыслей</i>	188

На обочине общества: изоляция и пренебрежение 195 |

<i>Затравленные, тревожные, больные — как отвержение калечит психику</i>	195
<i>«Этого еще заберите» — травля в школе и спортивных секциях</i>	198
<i>Фэтшейминг и дискриминация полных</i>	202
<i>«Как ты, ходить хочу, говорить хочу...»</i>	207
<i>Унижение напоказ — кастинги, шоу талантов и бессовестное жюри</i>	210
<i>Ваше мнение важно для нас!</i>	212

Чувства как капитал 217 |

<i>Когда перегрузки и нестабильность подрывают здоровье</i>	217
<i>Жизнь, сотканная из противоречий: быть собой и все время улыбаться</i>	221

Агрессоры и жертвы 227 |

<i>Подавленная агрессия</i>	229
<i>Вопрос близости и дистанции</i>	233

Тревога: признаки надвигающегося эмоционального насилия	234
Оскорбления, унижение, пренебрежение — разве это насилие?	237
Эмоциональное насилие — «проблема богатых» или угроза психическому здоровью?	240
Тяжелая травма или «всего лишь» сильная обида?	242
Когда травма перерастает в расстройство	245
Что помогает и как можно себя защитить	249
Что можно принять, а что изменить	251
Как распознать и обезоружить эмоционального агрессора	254
Не терпеть и не подчиняться	256
Внимание к собственным чувствам	259
Сочувствие вместо эмоционального насилия	262
Закаляют ли нас подколки?	263
Таблетка от душевной боли?	264
Спрей от травмы?	268
Снизить уровень стресса	270
Послесловие: заботиться, делиться, любить	275
Благодарности	277
Библиография	281
Примечания	295

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эмоциональное насилие — невидимая дубина

Мать вдруг упала. Внезапно, без предупреждения. Она лежала, вытянувшись на ковре в гостиной, и не шевелилась. Маленькая девочка застыла рядом в ужасе.

«Я бегала вокруг нее, перепуганная насмерть, пыталась ее поднять, — вспоминает дочь много лет спустя, уже будучи взрослой. — Казалось, прошла вечность, прежде чем она встала. Она пошевелилась лишь тогда, когда я забилась в угол и, рыдая, окончательно обессилела».

Жестокий воспитательный ритуал матери, судя по всему, быстро дал желаемый результат. «Стоило мне повести себя не так, как хотела мама, — она притворялась мертвой. И очень скоро я стала делать все в точности так, как ей было нужно, до мелочей». Для маленькой девочки не было ничего страшнее мысли, что своим «плохим поведением» она убьет мать. Если бы с самым любимым человеком что-то случилось, она винила бы себя всю оставшуюся жизнь. От этого ее охватывал панический ужас. Так уже в раннем детстве был

заложен фундамент: чувство вины и муки совести всякий раз, когда кому-то рядом становилось плохо.

«Такие родители обычно говорят: “Да мы же никогда и пальцем ребенка не тронули”», — комментирует Карл Хайнц Бриш историю матери, которая притворялась мертвой, раз за разом вгоняя дочь в панику. Бриш возглавлял отделение детской психосоматики и психотерапии клиники имени доктора фон Хаунера при Мюнхенском университете. И это правда: когда человеку причиняют душевную боль, физическое насилие часто вообще ни при чем. Бриш изучает, как формируются и развиваются привязанность в раннем детстве, отношения между детьми и родителями в первые месяцы и годы жизни и то, что в этом процессе может пойти не так. С последствиями нарушенной привязанности человек сталкивается на протяжении всей жизни.

«Последствия подобных методов воспитания весьма серьезны, — говорит Бриш. — Меняется мозг, меняется тип привязанности, растет предрасположенность к различным злоупотреблениям. Нередко такие пациенты, став взрослыми, сами начинают “притворяться мертвыми”». Так эмоциональное насилие передается следующему поколению. Более того, пострадавшие часто воспроизводят те же модели поведения, которые им когда-то пришлось терпеть от собственных родителей или других близких людей.

Больше двух недель он не давал о себе знать. Она писала ему — никакой реакции. Несколько раз оставляла сообщения на автоответчике. Ответа не было. Они встречались всего несколько месяцев, и ни с одним мужчиной она еще не переживала подобного. А потом он как ни в чем не бывало

приехал с цветами и предложил провести вместе выходные. Он ничего не объяснил, не извинился и не видел в этом проблемы. Наоборот, он ждал, что она воспримет его исчезновение как нечто само собой разумеющееся. «Не драматизируй», — сказал он.

Она все же уступила, провела с ним насыщенные выходные и была покорена его обаянием. Ее впечатлили его подарки, а за ужином он был просто неотразим. Разве другие постояльцы отеля не бросали взгляды в их сторону — так галантен был ее спутник?

После он снова пропал на целую вечность. Она написала короткое приветствие — тишина. Предложила встретиться — ответа не было. Когда она сказала, что с трудом выносит такое равнодушие и пренебрежение, он переложил всю вину на нее: «Ты слишком на меня давишь, мне нужна свобода, твоя подозрительность — это какая-то патология». Вскоре она и сама начала сомневаться в себе. В конце концов окружающие открыли ей глаза: она ищет в себе недостатки, хотя очевидно, что именно ее партнер манипулирует и игнорирует ее желания и чувства.

Во время обхода заведующего отделением лечащий врач только что представила свою пациентку. Свита врачей и медсестер уже выстроилась в коридоре, готовая войти в следующую палату. И тут заведующий произнес мягко, глядя на молодого врача: «Интересный случай. Вот только вы, судя по всему, не поняли ровным счетом ничего, а ваши предложения по лечению граничат с причинением вреда здоровью». Тон его был подчеркнута заботливым — и оттого особенно гадким. Заведующий продолжал: «Возможно, вам следует сменить профессию. Так будет лучше для всех».

Эмоциональные нападки, грубости, подлые интриги — все это может случиться где угодно. Это происходит как бы между делом, ежедневно, повсюду, где люди оказываются рядом. Примеров тому множество — на работе, в школе, в кругу друзей и клубах по интересам, в отношениях и уж тем более в семье.

Обиды, унижения и пренебрежение не просто ранят — они способны нанести серьезный вред душевному здоровью и привести к хроническим заболеваниям. Последствия эмоционального насилия для психики и тела огромны, однако их по-прежнему недооценивают.

Недооценка и преуменьшение проблемы

В начале 2000-х Карл Хайнц Бриш организовал в Мюнхене международную конференцию, посвященную привязанности в раннем детстве. Это мероприятие быстро превратилось в авторитетный симпозиум: каждый год в октябре эксперты со всего мира в течение трех дней обсуждают, как нарушения отношений в раннем детстве отражаются на дальнейшей жизни и как они могут привести к формированию типичных моделей поведения, патологических изменений и страхов.

В 2016 году, когда Бриш проводил конференцию в пятнадцатый раз, он выбрал темой эмоциональное насилие. Привычный ход событий оказался нарушен: все места на мероприятие были забронированы за полгода. Конференция и раньше собирала много участников, но такого ажиотажа еще не бывало¹. Тема эмоционального насилия привлекла около 1500 человек.

По-видимому, столь высокий интерес объясняется еще и тем, что частота, повсеместная распространенность, а также

серьезные последствия эмоционального насилия до сих пор преуменьшаются. Можно говорить о двух заблуждениях: с одной стороны, недооценивается, насколько часто люди сталкиваются с эмоциональной грубостью и пренебрежением, а с другой стороны, последствия этих повседневных унижений и оскорблений принято считать пустяком, не стоящим внимания. От тех, кто стал жертвой, ожидают, что они будут безропотно сносить страдания, связанные с эмоциональным насилием.

Не каждая обида — эмоциональное насилие

Еще в 1930 году немецко-американский психиатр Эрвин Штраус в работе «Событие и переживание» (*Geschehnis und Erlebnis*) показал: не всякое оскорбление или обида непременно влечет за собой тяжелые последствия для тела и психики. Событие — это то, что произошло на самом деле: например, отвержение родителями, унижение со стороны учителя, бойкот друзей. Но то, как человек переживает и перерабатывает случившееся, зависит от его индивидуальных особенностей: насколько устойчива его психика, какими внутренними ресурсами и запасом прочности он обладает, на какой период жизни пришлось это событие.

Порой связь между событием и переживанием оказывается на удивление слабой: даже тяжелые унижения человек переносит сравнительно легко. В других случаях, напротив, небольшое потрясение может иметь длительные последствия. Кто возьмется судить о том, что на самом деле чувствуют жертвы жестокого эмоционального насилия в раннем детстве? Отдают ли

они себе отчет, что выросли в бессердечной среде, лишенные тепла и утешения? И если так — воспринимают ли они последующие попытки унижения как душевные муки?

Сколько людей страдает от эмоционального насилия, точно неизвестно. В специальной литературе часто говорится об аверсивных, то есть болезненных, вызывающих негативный эффект, переживаниях, с которыми знакомы около 60% населения. Однако здесь имеются в виду не только обиды и унижения, но и глубокие потрясения — например, серьезные несчастные случаи или утрата близких. Сюда же относится эмоциональное бремя, которое ложится на плечи человека, пережившего физическое или сексуальное насилие.

Где проходит граница, за которой обида, пренебрежение и душевная травма становятся эмоциональным насилием? Однозначного ответа нет — многое зависит от субъективных ощущений самой жертвы. Некоторые терапевты говорят об эмоциональном насилии в тех случаях, когда негативный опыт продолжает всплывать в повседневной жизни снова и снова на протяжении месяца или дольше, а воспоминания о нем не тускнеют. Впрочем, подобные временные рамки условны: иногда даже после очень тяжелых недель обида проходит и почти не оставляет следа. А бывает наоборот — единичное переживание въедается в душу все глубже и глубже, нанося непоправимый урон.

Даже в психиатрии, психосоматике и психологии эмоциональному насилию до сих пор уделяют сравнительно мало

внимания. А если о нем и говорят, то чаще всего имеют в виду последствия войн, пыток, беженства; тяжелые несчастные случаи; жестокость и бессердечие, с которыми столкнулись, например, сирийские дети, потерявшие родителей в гражданской войне и пережившие ужас многомесячного бегства. Или же речь идет о систематических истязаниях — таких, какие были задокументированы в румынских детских домах времен диктатора Николае Чаушеску. Порой тема всплывает в связи с громкими уголовными делами, вроде похищения Наташи Кампуш. Из-за своей изощренной жестокости подобные истории могут месяцами будоражить общественность. Кампуш похитили в 1998 году, когда ей было 10 лет; более восьми лет — если точно, 3096 дней — мучитель держал ее в подвале под своим гаражом. Подобные травмы, как правило, оставляют глубокие душевные шрамы, но, к счастью, такие события случаются крайне редко. Сравнивать их с повседневными формами эмоционального насилия было бы некорректно: это разные явления. Повседневное насилие — это исподтишка нанесенные удары, унижения и обиды, холодное пренебрежение. Эти мелкие подлые попытки для души знакомы почти каждому. Они происходят почти во всех сферах жизни — везде, где люди взаимодействуют, где один зависит от другого и где есть возможность злоупотребить неравенством в отношениях. И тем не менее мы слишком часто просто проходим мимо.

А между тем последствия для психического и физического здоровья могут быть весьма серьезными, особенно когда человека намеренно обижают, ранят, унижают. Целенаправленное причинение вреда, явная злоба и ненависть действуют на психику особенно разрушительно: они показывают, с какой степенью презрения агрессор стремится обесценить свою жертву. Когда родители, близкие родственники

или другие значимые люди выражают свое недовольство столь деструктивным способом, это ранит очень глубоко.

Подобное случается сплошь и рядом, однако о повседневных гадостях и жестокостях, крупных или не очень, на которые способны люди, по-прежнему говорят слишком мало. Порой их и правда удается быстро забыть, особенно если обида была нанесена сгоряча, явно без злого умысла, и за ссорой последовало быстрое примирение. Но иногда они приводят к глубоким травмам, и все же их просто терпят или воспринимают как должное, как нечто неизбежное.

Эта книга — о повседневном эмоциональном насилии. О череде обид и оскорблений, о травле и отвержении, которым многие из нас подвергаются снова и снова, причем на удивление часто. Ведь эти атаки на душу не проходят бесследно: они не просто обижают, но иногда даже приводят к болезням. Это яд, который медленно просачивается в семьи, отравляет отношения или превращает работу в пытку.

Что же такое эмоциональное насилие? В каких формах оно проявляется? Когда обычные резкость и недружелюбие переходят в нечто разрушительное? Лучшая защита от эмоционального насилия заключается в том, чтобы распознать его как можно раньше и сразу дать отпор. Но как это сделать?

Легкий укол — тяжелая рана

Часто обидчик — или группа обидчиков — присваивает себе право судить о том, насколько серьезной была нанесенная обида. Да была ли она вообще достаточно сильной, чтобы ранить? Всем известны расхожие фразы, призванные преуменьшить значение нападок, сгладить углы и заставить жертву успокоиться: «Не делай из мухи слона», «Не будь

Предисловие

такой неженкой», «Что, уже и слова сказать нельзя?», «Тебе показалось», «Я совсем не это имел в виду», «Ты что, вообще критику не воспринимаешь?», «Хватит устраивать трагедию на ровном месте», «Надо уметь держать удар».

Примерно так отвечают тому, кто все же решился пожаловаться на то, что его обидели, унизили, растоптали. Между тем правило здесь одно: в расчет следует принимать только субъективную степень страдания, и ничто иное. Боль невозможно измерить объективно. Со стороны невозможно судить, насколько сильно ранило человека злое слово или гадкий поступок, как мучительно отвержение. Это знает и чувствует лишь тот, кто оказался жертвой.

И еще один важный момент: следы эмоционального насилия невидимы и окружающие их, как правило, не замечают, хотя заживают они очень медленно. Множественный перелом ребер, синяки на теле ребенка — это очевидные свидетельства жестокого обращения, как и сотрясение мозга или переломы, которые, к сожалению, нередко приходится наблюдать в больницах и поликлиниках. Врачи хорошо знают типичные признаки физического насилия над детьми — и столь же хорошо знакомы с отговорками родителей и других родственников-агрессоров.

Обида, отвержение, упорное молчание, унижение или открытая ненависть переживаются так же болезненно, как и физические травмы, однако их последствия с первого взгляда не видны. Именно поэтому врачи и психотерапевты называют эмоциональное насилие «невидимой дубиной». Раны, нанесенные душе, сложнее заметить, но порой они никогда не заживают или вскрываются снова и снова на протяжении жизни. Как предотвратить эмоциональное насилие и как справиться с его последствиями, если оно все-таки произошло, — об этом и пойдет речь в книге.

ЧТО ПРИЧИНЯЕТ БОЛЬ НА САМОМ ДЕЛЕ

Эмоциональное насилие многолико. Иногда оно проявляется как пренебрежение, изоляция, игнорирование. Иногда — как открытое отвержение и враждебность. Кроме того, существуют различные формы манипулятивного поведения: человека пытаются убедить, что он чувствует неправильно, его эмоции обесценивают или используют. Для этого в ход идут эмоциональный шантаж, газлайтинг и типичные приемы энергетических вампиров.

Существуют типичные сценарии того, как люди причиняют друг другу душевную боль, однако конкретные формы и проявления всегда индивидуальны. Для кого-то олицетворением эмоционального насилия может быть укоризненный взгляд матери, которая сурово осуждает каждый шаг своей дочери. Для кого-то — презрительный взгляд отца, который покачивает головой, в очередной раз показывая своему сыну, что не верит в него. А у кого-то даже годы спустя кожа покрывается мурашками, стоит ему вспомнить злорадный смех одноклассников, которых он считал друзьями.

*«Я был для них пустым местом» —
игнорирование и пренебрежение*

Психологи расценивают игнорирование и эмоциональное пренебрежение как травмирующий опыт. «Нет ничего больнее, чем чувствовать себя невидимкой: тебя не замечают, тебе не отвечают, — говорит эксперт по привязанности и детский психотерапевт Карл Хайнц Бриш. — Это касается и детей, и взрослых, и пар, и одиноких людей как в личной жизни, так и на работе. Есть семьи, где из поколения в поколение принято не разговаривать с тем, на кого злишься. Игнорирование используется как наказание». Внешне у таких детей все может быть благополучно, порой они даже избалованы материально — но душевно они голодают. Они не получают ни признания, ни уважения. Внимание к себе они ощущают главным образом в форме окриков и осуждения.

Некоторые ученые полагают, что последствия крайнего эмоционального отстранения родителей или других значимых людей похожи на последствия физического или сексуального насилия. При этом неважно, по какой причине родители не уделяют внимания детям: из-за алкогольной или наркотической зависимости, расстройства личности или же простой душевной холодности. Человек — существо социальное; для него жизненно необходимы обмен эмоциями, отношения, взаимодействие. История знает множество страшных примеров, которые показывают: когда людям, особенно детям, приходится жить без заботы и близости, вслед за душой вскоре начинает чахнуть и тело.

Человек — млекопитающее, однако наш вид, *Homo sapiens*, продвинулся в развитии дальше других во многом благодаря способности к сотрудничеству. Быть частью сообщества, общаться, получать отклик от другого — все это

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru