

Переводы



Элиана Джил

ВОЗРОЖДЕНИЕ ИЗ БОЛИ: КНИГА ДЛЯ И О ВЗРОСЛЫХ, ПЕРЕЖИВШИХ ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ В ДЕТСТВЕ¹

(Авторизованный перевод с английского
Валентины Горяниной² и Наталии Осуховой)

Аннотация. Книга – руководство по преодолению взрослыми последствий детских травм. Психотерапевт Э. Джил помогает взрослым осознать последствия пережитого в детстве насилия. Рассматриваются проблемы помощи и самопомощи тем, кто неконструктивно пережил последствия детских травм. Информация излагается в доброжелательной форме; она адресована взрослым, пережившим в детстве насилие, и практическим психологам.

Ключевые слова: родители, жестокое обращение с детьми, физическое насилие, сексуальное насилие, психическая травма, посттравматическое стрессовое расстройство, возрождение из боли, управление гневом, безопасные способы выражения чувств.

Abstract. This book is the guide to overcoming childhood abuse. Therapist E. Gil helps adults ascertain whether they have been victims of abuse or not, and helps them recognize the ways they have reacted to the abuse. She explains, how these reactions can be counterproductive to healthy relationships and behaviors, and how this can be reversed. This guide offers help to adults suffering from the trauma of childhood abuse, pinpointing the typical problems such adults encounter. The information is presented in a friendly and thorough manner for victims and professionals.

Keywords: parents, child abuse, physical abuse, sexual abuse, psychic trauma, Post-traumatic Stress Disorders in children, Outgrowing the Pain, anger management, safe ways to express feelings.

¹ Gil E. Outgrowing the Pain: a book for and about Adults Abused as Children. – 1996. – 96 p.

² Перевод книги Э. Джил посвящается десятилетию со дня кончины доктора психологических наук, профессора Валентины Александровны Горяниной.

Вместо предисловия



Фото 1.
Элиана Джил

Как психотерапевт, я видела много клиентов, которые искали поддержки в разрешении проблем, связанных с поиском работы, проблем с алкоголем или жестоким супружеством, депрессией, общим разочарованием в жизни и чувством «поиска» без всякого представления о его направлении или цели. Чем глубже я знакомилась с прошлым этих клиентов, тем чаще обнаруживала в нем ситуации насилия (физического, сексуального, эмоционального) или отвержения.

Позже я стала вести специальные группы для взрослых, которые в детстве пострадали от насилия. Те вопросы, которые задавали участники этих групп, подтвердили мои догадки о связи пережитого в детстве насилия и взрослых проблем. Эту книгу я посвящаю тем, кто принимал участие в этих группах.

Глава I. Эта книга для меня?

Тем, кто испытывает трудности в общении

Чтобы понять, подвергались ли вы на самом деле в детстве насилию, *попытайтесь честно ответить на следующие вопросы:*

- Вы считаете себя сумасшедшим?
- Вы считаете себя плохим?
- Вы испытываете трудности в поиске друзей, любовников, знакомых?
- Если вы находите друзей, как они ведут себя с вами: «давят» на вас, сваливают на вас все свои проблемы, обманывают вас или бросают?
- Довольны ли вы существующими отношениями? Вы стремитесь сохранить отношения, даже если понимаете, что вам плохо?
- Возможно, вы вступаете в близкие отношения с людьми, которые проявляют по отношению к вам зверскую жестокость? А может, ваш партнер слишком много пьет?
- Если с вами случается что-то хорошее, то вы уверены, что «везение» скоро закончится?
- Вы всегда заботитесь о других, но никто не отвечает вам тем же?
- Вы недоверчивы и боитесь других людей?
- Вы часто бываете подозрительным? А может, вы обижаетесь или злитесь на других, а то и взрываетесь?
- Вам кажется, что вы частенько становитесь «козлом отпущения», на которого другие выплескивают свой гнев?
- Если вы слышите от людей похвалу или комплимент, то убеждены, что вам лгут?
- Вы предпочитаете остаться дома и страдать от

одиночества, лишь бы не встречаться с незнакомыми людьми, которым можете не понравиться?

- Вы все еще пытаетесь выяснить, чем бы вы хотели заняться, когда вырастете?
- Не кажется ли вам порой, что вы никогда не вырастаете и не повзрослеете?
- У вас сложились ужасные отношения с родителями, которых вы считаете «недостаточно хорошими»? Или, наоборот, вы изо всех сил стараетесь понравиться своим родителям, хотя и знаете, что это бесполезно?
- Вы позволяете людям слишком долго делать или говорить то, что вам неприятно, а потом мучаетесь от раздражения или обиды?
- Вы считаете, что ни на что не годитесь?
- Вы слишком много пьете или едите? А может, для того, чтобы заглушить боль, принимаете наркотики?
- Вы жестоко обращаетесь со своими детьми? Или, наоборот, боитесь заводить детей, так как опасаетесь, что будете бить их?

Те, кто в детстве
пострадал
от насилия

Подобные чувства время от времени могут возникать у каждого человека. Но у взрослых, которые в детстве пострадали от насилия, подобные мысли и переживания проявляются постоянно. Насилие и жестокость любого вида (словесные оскорбления, физическое или сексуальное насилие, отвержение) оказывают большое воздействие на ребенка. Последствия могут проявиться сразу или значительно позже.

Человеку чрезвычайно трудно признать, что когда-то, в далеком детстве, с ним жестоко обращались. Именно поэтому многие взрослые не видят связи между пережитым в детстве насилием и своими сегодняшними проблемами. Некоторые из них убеждены, что их не коснулось насилие, потому что их никогда не госпитализировали из-за побоев (или они попали в больницу лишь однажды). А если родители и били их, то лишь потому, что не знали, как повлиять на их «плохое поведение». И вообще в других семьях было гораздо хуже...

Однако наше прошлое и настоящее тесно связаны между собой. Это очень важная связь: если вы осознаете ее, то сможете выйти из тупика своих проблем. Попрощавшись с прошлым, вы сможете начать двигаться к осуществлению своих желаний.

Цели книги

Конечно, эта книга (как и любая другая!) не сможет разрешить все проблемы. Но она поможет вам разобраться в очень важных вопросах. После ее прочтения вы сможете пересмотреть свое прошлое и решить: «Подвергался ли я в детстве насилию?», «Как оно повлияло

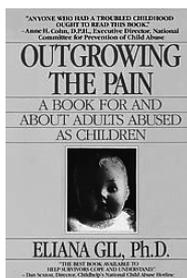


Фото 2.
Обложка книги
Э. Джил (Bantam
Dell Pub, 1996)

на мою жизнь?», «Нужно ли считать себя жертвой?». Это оптимистическая книга. Она помогает понять важнейшую из связей – связь вашего прошлого с вашим настоящим и будущим. Это поможет вам разобраться в том, что происходило с вами в далеком детстве, что происходит в вашей жизни сейчас и какой может стать ваша жизнь в будущем.

Прочитав эту книгу, вы узнаете о некоторых наиболее распространенных видах жестокого обращения или насилия, которым, возможно, и вы подвергались в детстве. Если это действительно так, книга поможет вам понять, что надо изменить для того, чтобы разрушить те негативные модели поведения или привычки, которые сформировались у вас под влиянием того или иного вида насилия.

Дети, выросшие в неблагополучных семьях, мало ожидают от себя и других. Как правило, у них отсутствует самый важный опыт – опыт доверия близким людям и себе самому. Результат печален: став взрослыми, они продолжают смотреть на себя глазами своих родителей – считают себя «плохими», «сумасшедшими», не достойными внимания и любви. Однако представления человека о себе способны изменяться. Как в жестоком детстве вас научили видеть себя в плохом свете, так теперь вы можете (причем столь же успешно!) научиться более позитивному взгляду на себя и других и освоить новые способы поведения.

Эта книга для взрослых людей, которые в детстве либо сами подверглись насилию, либо стали свидетелями насилия над другими, а теперь хотят разобраться в своем опыте и изменить свою жизнь.

Книга будет полезна не только жертвам домашнего насилия, но и профессионалам (психологам-консультантам, школьным и университетским преподавателям, социальным работникам). Сегодня, когда с обсуждения проблемы насилия над детьми сняты запреты, все больше и больше взрослых, когда-то переживших жестокое обращение, нуждаются в тех, кто выслушает их и поможет разобраться в жестоком опыте детства и его последствиях.

Я прошу читателя постепенно открывать и исследовать ситуации насилия в своем прошлом. Для того, чтобы лучше понять жестокость, чтобы увидеть перспективы и продвинуться к более здоровому опыту бытия в мире, воспользуйтесь помощью друзей, родственников или психологов.

Для взрослых,
которые в детстве
подвергались
насилию

Глава II. Знакомство с терминами «насилие» и «жестокое обращение» в детстве

Нередко взрослые не решаются признаться, что в детстве пережили жестокое обращение

Раз вы начали читать эту книгу, значит, сделали шаг к исследованию возможности того, что вы подвергались жестокому обращению или оскорблению в детстве. Многие из взрослых, пострадавших в детстве от насилия, не решаются признаться самим себе в том, что принадлежат к категории «подвергавшихся жестокому обращению». Причина этого – действие защитного механизма, который психологи называют отрицанием: он защищает человека от чего бы то ни было болезненного. Создавая своего рода «защитную стену», отрицание помогает заблокировать неприятные, болезненные воспоминания. Когда такие дети взрослеют, их «защитные стены» тоже вырастают и становятся очень крепкими.

Многие из потерпевших насилия в детстве стараются выглядеть сильными

Далеко не все возводят стены между собой и миром. Некоторые используют другой способ защиты: они стараются выглядеть сильными и ведут себя так, как будто их ничто не беспокоит и не трогает. Если вы когда-то были таким ребенком, вам тоже будет нелегко признаться в том, что когда-то вам причиняли боль. И все же я надеюсь, что вы хоть одним глазком заглянете в эту книгу.

Стену между собой и миром надо разбирать постепенно

Если вы один из тех, кто возвел стену между собой и миром, то при чтении книги, возможно, обнаружите в своей стене «дыры», или просветы: воспоминания о прошлом и связанные с ними переживания. Одни из них будут приятными, другие болезненными. Возможно, вы даже решите сделать стену между собой и миром ниже. В этом случае знайте: нужно позаботиться о своей безопасности и разбирать стену постепенно, раз за разом вынимая по одному кирпичику. Если вы сразу разрушите стену, то почувствуете себя незащищенным и можете испугаться. А испугавшись, поспешите возвести еще более высокую стену.

Долгие годы стена защищала вас от тяжелой правды. Тяжело признать, что в детстве с тобой жестоко обращались близкие люди. Тяжело потому, что в этом случае неизбежно придется признать, что родители были не правы или даже что они были плохими родителями. «Почитай свою мать и отца своего» – очень сильная заповедь, и вам может показаться, что, признавая жестокость родителей, вы предаете их.

И тут начинаются очень сложные вещи. Большинство из нас (и дети, и взрослые) хотят верить, что их родители – самые лучшие. Это настолько важно для



нас, что если придется выбирать между «мы плохие» и «они плохие», нам легче признать плохими себя. Даже понимая, что они поступали плохо, мы постараемся найти оправдание их поступкам и поведению. Выросшие жертвы домашнего насилия, как правило, винят в жестокости родителей самих себя: «Я делал что-то не так», «Я заслужил все, что получил», «Меня надо было привести в порядок», – думают они.

Важно знать, что все мы совершаем и позитивные, и негативные поступки

Важно осознать: и родители, и дети могут совершать как позитивные, так и негативные поступки. Если ваши родители замечали и подчеркивали только «плохое в вас», они отнюдь не способствовали вашей позитивной самооценке. Возможно, они не имели представления о том, как можно поднять ребенка в его собственных глазах; а, может быть, тогда они были сердиты на других людей. Но, какой бы ни была причина, по которой вы подверглись физическим, сексуальным или эмоциональным оскорблениям или чувствовали себя отверженным, – это была проблема ваших родителей, а не ваша.

Общество постепенно осознает понятия «насилие» и «жестокое обращение с детьми»

Первый закон против жестокого обращения с детьми был принят в Америке лишь в 1964 году. С годами представление о насилии или «жестокое обращение с детьми» расширилось. К примеру, лишь в последние годы такие распространенные явления, как сексуальное оскорбление, эксплуатация ребенка и детская порнография были признаны жестоким обращением с ребенком (или насилием над ним).

Некоторые из переживших в детстве жестокое обращение могут спросить: «Почему, когда я был ребенком, никто ничего не предпринимал?» Когда вы росли, проблема жестокого обращения с детьми еще не являлась предметом открытого обсуждения. Но это вовсе не значит, что тогда отсутствовало жестокое обращение с детьми. Просто понятия «насилие» и «жестокое обращение с детьми» не были определены до конца, а у профессионалов и общественности отсутствовала информация обо всех случаях нарушения прав ребенка. Даже когда проблема была названа и определена, никто не знал, что с ней делать.

Отрицание как психологическая защита

Вы уже знакомы с такой психологической защитой, как отрицание. Эту защиту используют не только жертвы насилия, но и общество в целом. Нелегко признать, что дети подвергаются жестокому обращению со стороны родителей и нуждаются в защите. Так что вы не одиноки за своей стеной. Чтобы избежать горькой и болезненной правды, Ваши родители, учителя и множество других взрослых людей тоже не прочь спрятаться за такой стеной.



Многие из переживших насилие считают недопустимым рассказать кому-нибудь о том, что происходило у них дома. В обществе долго существовал негласный запрет: говорить о насилии в семье было не принято. Ребенку внушали, что рассказать о жестокости – значит предать близких. Рассказав кому-либо о том, что происходит у вас дома, вы рисковали поставить себя или своих родителей в трудное положение. Даже когда вы решались рассказать об этом, а люди не хотели вмешаться и остановить происходящее, вы все больше убеждались, что ничего необычного или неприемлемого не происходит.

Формы жестокого обращения или насилия над ребенком

Что считать насилием и жестокостью по отношению к ребенку? Перечислю те *виды жестокого обращения с детьми, о которых следует сообщать властям:*

Физическое насилие

Физическое насилие имеет место, если ребенка бьют (толкают, шлепают, хлещут, кусают или поджигают), в результате чего он получает телесные повреждения. Одни из этих повреждений (царапины, раны, ожоги, синяки или рубцы) хорошо заметны; другие скрыты (разбитые кости, переломы, трещины, кровоизлияния).

Насилием считаются также *физические наказания*, приводящие к ушибам и повреждениям (чрезмерно сильные шлепки, побои, пинки, которые приводят к травмам). Физическое наказание становится насилием над ребенком, если взрослый теряет контроль над собой, если он шлепает ребенка с нарастающей силой, что оканчивается ушибами и повреждениями. Вероятность превращения физического наказания в насилие над ребенком увеличивается, если взрослый использует «инструменты для битья». К примеру, наносит удары сжатыми кулаками (особенно по таким чувствительным и уязвимым местам, как лицо, голова, живот, гениталии). Насилием, конечно же, является избиение очень маленьких детей.

Сексуальное насилие

Сексуальное насилие имеет место, когда другой человек (взрослый или ребенок) заставляет или обманным путем принуждает ребенка вступить с ним в любой из видов сексуального контакта. Разновидностью сексуального насилия признается также демонстрация детям порнографических картинок, фильмов или подробный рассказ историй сексуального характера. Сексуальным оскорблением считаются и определенные виды прикосновений к ребенку.

Возможно сексуальное насилие со стороны незнакомых людей. Но принуждать ребенка к сексуальному контакту может и кто-либо из близких или даже род-

Пренебрежение
как вид насилия

ственников (друг семьи, родитель, дядя, прародитель). Сексуальное насилие со стороны родственников (инцест) – это наиболее запутанная, мучительная и разрушительная для личности ребенка травма.

О *пренебрежении* как виде жесткого обращения принято говорить, если родители не кормят ребенка или не удовлетворяют его основных жизненных нужд (в одежде, жилье или медицинской помощи). Ситуации, когда родители оставляют в одиночестве ребенка, который еще не способен самостоятельно позаботиться о себе, также считаются пренебрежением. Ведь ребенок в этом случае попадает в потенциально опасную ситуацию.

Эмоциональное пренебрежение (отчуждение) – особая форма жестокости по отношению к ребенку. Оно проявляется в том, что ребенок не интересен своим родителям: они не разговаривают с ним, не берут малыша на руки, не обнимают его, то есть эмоционально недоступны для ребенка. Эмоциональное пренебрежение к потребностям своих детей чаще всего проявляют родители-алкоголики.

Хотя эмоциональное пренебрежение не оставляет шрамов и синяков на теле, оно оставляет «психологические шрамы». Его последствия негативно влияют не только на настоящее, но и на будущее ребенка.

Жестокие
наказания
как вид насилия

Жестокие и необычные наказания – еще одна форма насилия над детьми. Речь идет о «крайних» видах наказания, которые не соответствуют возрасту ребенка и которые он не в состоянии понять. Если родители закрывают ребенка в туалетной комнате (причем повторяют эту процедуру в течение многих месяцев), если они заставляют его часами сидеть на корточках, – это, конечно же, жестокое обращение с ребенком.

Психологическое
насилие

Психологическим насилием мы называем ситуации, когда родители оскорбляют ребенка: обзывают его грубыми словами, дают обидные прозвища, постоянно унижают, тем самым блокируя любые усилия ребенка по самопринятию. Это может принести ребенку психологические страдания. Угроза быть брошенным тоже может привести к тому, что ребенок начнет нервничать и бояться, и это тоже одна из форм психологического насилия.

В принципе, все виды насилия оказывают на ребенка негативное влияние, но их глубина и сила могут быть различны. Кроме этого, дети могут далеко не сразу отреагировать на них. Так, трехлетний ребенок, подвергшийся сексуальному насилию или соблазнению, долгое время может казаться совершенно здоровым, но значи-

тельно позже, в период полового созревания (13–14 лет) могут проявиться последствия.

Мы уже касались вопроса о психологических защитах, посредством которых ребенок пытается справиться с последствиями насилия или жестокого обращения. Рассмотрим психологические защиты более подробно.

Преуменьшение как психологическая защита

Эта защита проявляется в том, что при воспоминании о том, как плохо с вами обращались в детстве, у вас может появиться желание преуменьшить тяжесть случившегося («Все было не так плохо»).

Вы говорите себе: «Меня били только раз в неделю» или «Я лишь однажды попал в больницу после побоев». Нередко взрослые, пережившие в детстве жестокое обращение, сравнивают себя с другими людьми. Но не со всеми, а лишь с теми, кто находился в еще более бедственном положении: «Меня только били, но я не пережил инцеста (кровосмешения)» или «Он только ласкал мою грудь (или запугивал), но не бил».

Важно, чтобы вы поняли: значимы любые виды жестокого обращения с вами, каждый из них важен по-своему. Решающий аспект жестокости – это даже не сам случай насилия, а последствия этого события для вас (важно, как вы объясняли это событие себе и другим, а главное, какое влияние оно оказало на вашу дальнейшую жизнь).

Сегодня, вспоминая о прошлом, вы видите его глазами взрослого человека. Вам очень трудно вспомнить, как вы реагировали на него в далеком прошлом, когда были ребенком. Вы – взрослый – можете оглянуться назад и сказать себе: «Все было нормально», хотя ребенком часы, дни, недели и месяцы страдали от страха и боли. Ребенок, который до сих пор живет в вашей душе, мечтал жить в безопасности, хотел нравиться людям и быть любимым. Увы, эти желания так и не сбылись.

Рационализация как объяснение причин жестокости

Возможно, после преуменьшения вы станете искать для родителей оправдания или начнете поиск причин жестокости. Может быть, некоторые из этих причин действительно имели место. Но сейчас для вас важно другое. Важно, чтобы подобные мысли не помешали признать: по отношению к вам действительно поступали жестоко, и это причиняло вам боль.

Возможно, ваши родители делали все, на что они только были способны; возможно, на них «давили» жизненные обстоятельства; возможно, когда вы были маленьким, им никто не помогал. Может оказаться, что, когда ваши родители сами были детьми, с ними тоже жестоко

обращались, и они попросту повторяли ту модель поведения, которую усвоили от своих родителей.

Действительно, жестокие родители, как правило, имеют собственные эмоциональные проблемы. Нередко они пьют, что приводит к безответственному поведению. Возможно, они бывали жестоки с вами лишь тогда, когда были пьяны.

Все это неважно! Важно, чтобы вы прекратили искать причины, оправдывающие жестокость ваших родителей. Ведь, оправдывая их, вы принимаете всю ответственность на себя. Тем, кто жестоко обращался с ребенком, нет и не может быть оправдания. И ни одна из причин (даже самая важная!) не может служить оправданием тех действий, которые мы обозначили как насилие и жестокость по отношению к ребенку.

Избирательная
память как защита
от пережитого

Если вы живете с ощущением «Я знаю, что *это* было, только мне очень трудно вспомнить», *постарайтесь воскрешать память о жестоком обращении с вами постепенно*. «Оживление» памяти о жестокости – это чрезвычайно болезненный процесс. Если вы будете излишне поспешно вспоминать о болезненном прошлом, то можете испугаться. И тогда вы бессознательно «защитите» себя старым проверенным способом: попросту запретите себе «думать об этом», а значит ничего и не вспомните.

Но может все-таки случиться, что какие-то эпизоды прошлого всплывут в вашей памяти. Это похоже на кинофильм, в котором вдруг появляются сцены вашей жизни. Возможно, вы явственно увидите глаза матери в тот миг, когда она впервые ударила вас; или глаза отца, когда он положил вашу руку на свой пенис. Такие вспышки – ваши ожившие воспоминания, которые стараются пробиться в реальность. Эти воспоминания, как испуганные дети, будут всплывать перед вашими глазами в самые неподходящие моменты. Они будут появляться до тех пор, пока вы не решитесь пересмотреть все эти сцены и признать случившееся. Пора обрести контроль над ними.

Важно разобраться
в когда-то
пережитом
для продуктивного
настоящего

Лучшее, что вы можете для себя сделать, – это разрешить своим воспоминаниям выйти наружу. Возможно, для такой работы понадобится помощь психолога. По мере того, как сцены будут становиться отчетливее, вы будете вспоминать и осознавать все больше и больше. Вы увидите, что на самом деле происходило с вами, и сможете разобраться в тех чувствах, которые испытываете во время воспоминаний. Вы сможете осознать, как повлияли события далекого прошлого на ваше настоящее. Некоторые уходят от воспоминаний о прошлом

из-за того, что считают, что сами во всем виноваты и заслужили жестокое наказание. Некоторые жертвы насилия верят, что они могли (или должны были) остановить насилие, и страдают от глубокого чувства вины, которое буквально «съедает» их.

Цель воспоминаний не в том, чтобы лелеять прошлую боль или считать детские травмы причиной своих сегодняшних проблем. Цель – конструктивно переработать свои неясные воспоминания и чувства, чтобы они перестали вас тревожить. Возможно, после такой работы вы захотите расстаться с негативными мыслями и болезненными чувствами. Со временем вы сможете вспомнить другие, более радостные моменты своего прошлого, от которых испытаете большое удовольствие. Это естественный процесс. Оба вида воспоминаний полезны для вас.

Глава III. Хорошо, я поверил в это, а что дальше?

Важно знать, что *первой реакцией человека, который признал факт насилия над собой в детстве, чаще всего становится гнев*. Осознав, что самые близкие люди жестоко обращались с вами, вы вполне можете почувствовать себя преданным и обманутым теми, кому вы больше всего доверяли.

Вы можете заметить, что автоматически повторяете: «Почему это случилось именно со мной? Почему я? Почему меня?». Вся любовь, которую вы прежде испытывали к родителям, куда-то исчезает, и вы внезапно обнаруживаете, что буквально забрасываете их обвинениями. Вполне возможно, что возникнет желание отомстить родителям за перенесенные страдания, сделать им больно. Ну что же, в вашей ситуации гнев – вполне естественная реакция. Вы имеете право его чувствовать! Самый важный урок, который вам сейчас необходимо усвоить – *научиться конструктивно выразить свой гнев*.

Как избавиться от ядовитых, яростных чувств, которые вас переполняют, но при этом не причинить боль ни себе, ни другим? Если вы не знаете, как это сделать, вы не одиноки. Существует множество людей, которых никто и никогда не учил, как обходиться со своим гневом. В нашей культуре гнев принято считать «плохой», «запрещенной» эмоцией. Взрослые строго контролируют вспышки раздражения у детей. Если ребенок злится и кричит, его упрекают в излишней эмоциональности и незрелости («ведешь себя, как маленький», «поступаешь, как ненормальный»).

Гнев как реакция на пережитое насилие

Гнев можно выразить конструктивно



Для человека, пострадавшего от насилия, гнев может стать серьезной проблемой. Если в прошлом вы не раз становились свидетелем жестокого гнева, то уверены, что любое выражение гнева приводит к насилию и жестокости. Но это вовсе не так. Просто многие из вас выросли, так и не узнав о том, что существуют способы, позволяющие выразить свой гнев «на средних основаниях». Удивляться тут нечему: ваши близкие либо вовсе не выражали своего гнева, либо делали это крайне жестокими способами. Если вы выросли в семье, где жестокость была «нормой жизни», то могли усвоить только эти деструктивные формы проявления гнева.

Знайте, что существует так называемое «среднее основание», которое безопасно для выражения гнева (подробнее мы расскажем о нем в гл. 5). Вам необходимо будет освоить новые, культуросообразные способы его выражения. Овладев ими, вы сможете избавиться от привычки загонять гнев вовнутрь (психологи называют ее аутоагрессией). Загоняя гнев вовнутрь, человек, по сути, направляет его против себя. Последствия такого поведения разрушительны: от чувства «разбитости» и головной боли до аутоиммунных заболеваний.

Обратная сторона гнева – *беспомощность*. Однако вам стоит знать, что чувство беспомощности способно в одно мгновение обратиться в гнев или ярость. Спросите себя: «По поводу чего я чувствую беспомощность?». Этот вопрос гораздо лучше, чем «Почему я так разгневан?». Если вы не сможете быстро ответить на этот вопрос, продолжайте спрашивать себя. Найдя ответ, вы вновь обретете силы и сможете восстановить контроль над ситуацией. Как только вы вновь обретете силу, чувство беспомощности снизится или вовсе исчезнет.

Многие из взрослых, переживших в детстве жестокое обращение, не могут обратиться к другим в трудных для себя ситуациях. Не могут, поскольку боятся «обременить других». Когда-то они на опыте убедились, что проявлять свои чувства опасно: вместо помощи можно столкнуться с осуждением или быть отвергнутым. И все же, несмотря на страх быть отвергнутыми, разрешите себе обращаться за помощью. Это очень важно! Внимательно посмотрите вокруг: возможно, вы обнаружите друзей, которые готовы помочь вам. Дайте им такую возможность! Помните: вы можете обратиться к окружающим вас людям (пусть сначала и робко). И со временем вам это понравится!

Вспоминая о жестоком обращении с собой в прошлом, вы можете неожиданно обнаружить, что снова чувствуете вокруг себя какую-то опасность, вновь чего-то

Беспомощность –
оборотная сторона
гнева

Научитесь
обращаться
за помощью

Страх как реакция
на воспоминания
о насилии



Спутник
вспоминаний
о насилии –
«ядовитое»
чувство стыда

бойтесь. Такие чувства – естественная реакция человека при соприкосновении с болезненными воспоминаниями. В том случае, если такие чувства слишком часто повторяются и мешают вам полноценно жить, обратитесь за консультацией к профессиональному психологу.

При воспоминании о жестокости может появиться еще одно «ядовитое» чувство – стыд. Само его появление подтверждает, что вы действительно подвергались насилию или жестокому обращению. Когда вы рассказываете о себе другим людям, можете чувствовать смущение, думать, что в силу того, что вы выросли в «трудной» семье, в вас есть какие-то дефекты. Если вы примете утверждение о том, что не несете (да и не можете нести!) ответственности за пережитое в детстве насилие, станете смущаться меньше.

Принятие правды
о своем детстве
способно принести
облегчение

Наконец-то вы можете говорить об этом! Многие из взрослых, переживших в детстве насилие, за долгие годы страданий привыкли к одиночеству. Они привыкли хранить в себе свои мысли и воспоминания. Принятие правды о своем детстве и возможность поговорить с другими людьми способны принести облегчение. Возникает ощущение, что энергия, которая до сих пор была заблокирована, неожиданно освободилась и может быть использована для позитивных изменений.

Глава IV. Последствия жестокого обращения

Трудности
с доверием

Доверие – главный вопрос для всех людей. Но особые трудности с доверием испытывают те из взрослых, которые в детстве подверглись насилию. Таким людям трудно доверять своим собственным реакциям, мыслям и впечатлениям. Доверие – основа человеческих взаимоотношений. Отсутствие доверия затрудняет поиск друзей и любимых, мешает сохранить теплые отношения с уже найденными, или делает близкие отношения вообще невозможными.

Когда человек не может доверять, он попадает в заколдованный круг. Чем меньше человек доверяет себе и другим, тем с меньшей вероятностью он будет иметь друзей, тем менее он способен вступать в интимные отношения. Чем изолированнее он становится, тем меньше доверяет другим. Когда люди не ищут вашего общества или вам кажется, что вы не способны завести друзей, вы можете подумать, что «с вами что-то не так». Таким образом, вы чувствуете себя очень уязвимым и ранимым, а значит, у вас скорее появляется потребность в самозащите, чем потребность в доверии и открытости.

Истоки доверия –
в раннем детстве

Легко понять, почему доверие становится главным вопросом для взрослых, подвергавшихся жестокому обращению в детстве. Ведь именно в детском возрасте люди учатся доверию. В детстве мы полностью зависим от своих родителей. Мы верим, что они накормят нас, вовремя сменяют пеленки, защитят и согреют. Когда такое отношение к ребенку отсутствует, доверие разрушается и его очень трудно восстановить.

Если, когда вы плачете, вас то накормят, то побьют, ваше доверие не может развиваться и вы не можете научиться ожидать постоянной заботливой реакции. Вы научитесь либо прекращать плач, либо будете всякий раз рисковать и смотреть, что же произойдет. Чтобы сохранить безопасность, большинство тех, кто в детстве пережил жестокое обращение, прекращает всякие попытки контактов и мало чего ожидает от других.

Чтобы изменить такое поведение, начните понемногу рисковать. Но делать это надо целенаправленно: для начала давайте себе возможность «проверить себя» и вступайте в отношения с людьми, которые действительно заслуживают доверия.

Трудности
с самозащитой

Представьте ситуацию, что кто-то из ваших знакомых постоянно приходит к вам и... бьет вас по лицу. Когда этот человек приближается к вам, вы инстинктивно закрываетесь руками, чтобы защититься от удара. Вашу защитную реакцию сформировал опыт прежних контактов с ним.

Не ждать от людей
ничего хорошего
как один из способов
выживания

Один из способов защитить себя – ничего не желать и ничего не хотеть. Ведь не ждать от людей ничего хорошего – прекрасный способ избежать разочарований. Если вам ничего не надо, то вы ни о чем не просите, а значит, вам не грозят жестокие реакции на ваши запросы.

«Быть для всех
удобным»
как способ
самозащиты

Есть и другие способы защиты. Вы можете защитить себя тем, что постоянно бываете очень хорошим человеком, с которым легко сотрудничать, который никогда не бывает грязным, не скажет никогда лишнего слова, да и вообще раскрывает рот лишь тогда, когда к нему обращаются. Который есть и которого одновременно нет.

Диссоциация
как техника
выживания

Если вы подвергались физическому или сексуальному насилию, то могли научиться «перекрывать» телесные ощущения и не чувствовать боли. Лучший способ для этого – в ситуации, когда вас бьют или насилуют, «впасть в транс» и тем самым защититься от боли. Когда-то эта техника выживания помогла вам выжить, но теперь вы можете обойтись без нее.

Трудности с
самоуважением

Самоуважение – это ваше «чувство Я как личности»: Кто вы? Что вы хотите и можете сказать людям? Что ценного вы можете предложить им? Способны ли вы любить?

Взрослые, пережившие в детстве насилие, часто считают себя «бесполезными», «сумасшедшими» или просто «плохими людьми», которые не способны сказать или сделать ничего ценного, полезного или хотя бы заслуживающего внимания окружающих.

«Я – плохой»

Став взрослыми, многие из них чувствуют себя плохими. Этому есть простое объяснение: в мире ребенка, на детском языке «быть побитым родителями» – значит быть плохим. Детям трудно разделить эти понятия, а тем более определить причину негативного самовосприятия: они скорее найдут плохое в себе, чем в родителях (ведь они любят своих родителей и нуждаются в них). Если бы дети, подвергшиеся жестокому обращению, посчитали своих родителей плохими, они бы подвергли опасности самые важные для себя отношения. Они отождествляют себя со своими родителями, идентифицируются с ними, поэтому признать родителей плохими попросту невозможно: это неизбежно означает, что сами они тоже плохие.

Некоторые из родителей постоянно говорят своим детям, что они плохие, недостаточно хорошие или бесполезные. Если ребенок постоянно слышит, что он плохой, что из него ничего хорошего не выйдет, то в конце концов и сам начинает верить в это. Верить настолько, что каждым своим поступком начинает поддерживать и оправдывать негативные ожидания.

Дети, пережившие жестокое обращение, склонны судить обо всем очень категорично: для них или *все* хорошо, или *все* плохо. Считая себя абсолютно плохими, они убеждены, что их родители – абсолютно хорошие. Защищая своих родителей, они отказываются признавать, что те могут быть неправы или могут сделать что-нибудь неправильно.

Неконструктивная
жизненная позиция
жертв насилия

Вырастая, бывшие жертвы жестокого обращения могут занять одну из двух неконструктивных жизненных позиций: одни считают себя хуже всех, а другие, наоборот, считают себя лучше всех. Но и те, и другие, как правило, побаиваются окружающих. Опасаясь, что люди могут причинить боль, они их избегают. В крайних вариантах люди, пострадавшие от жестокого обращения, ожидают от других лишь боли и страданий и видят в каждом потенциального врага.

Агрессивность
как способ
самозащиты

Некоторые дети, подвергавшиеся жестокости, приобретают другой способ самозащиты. Они сами стано-

Иллюзорные
попытки
самозащиты

вятся жесткими, враждебными и агрессивными по отношению к другим людям. Чтобы чувствовать себя сильными и обрести безопасность, они могут искать идентификации в шайке («нас много»).

Возможны и другие варианты самозащиты. Ребенок может *набрать вес* и «спрятаться» в своей чрезмерной полноте. Или надеть на себя побольше лишней одежды. Так он «прячется от других», наивно полагая, что его никто не разглядит, не побеспокоит и не тронет. Увы, столь «необычное» защитное поведение зачастую побуждает остальных детей задирать их, а значит, подкрепляет представление о том, что «со мной что-то не так».

И, наконец, еще один способ самозащиты, весьма распространенный среди тех, кто в детстве пострадал от жестокого обращения и насилия – *не разговаривать и не смотреть в глаза*. В этом случае одинаково эффективными им представляются скрывающие лицо волосы, скрывающие глаза темные очки, а также молчание. Конечно, если всякий раз, когда с вами заговаривают, вы отвечаете только «да» или «нет» и смотрите в пол, люди поймут, что от вас нечего ожидать и оставят вас в покое. Но этого ли вы хотите на самом деле?

Поймите: все эти способы самозащиты помогли вам выжить в детстве, но во взрослой жизни непригодны. Подобное поведение не только ухудшает ваше самочувствие, отделяя и отдаляя вас от других, но и мешает получить от жизни то, что вам на самом деле нужно. Осознайте: техники, которым вы научились в детстве, давно уже бесполезны. Пора осваивать другие техники! И, прежде всего, признать, что вам больше ни от кого не надо защищаться. Вместо того, чтобы сохранять «рефлекс на потенциальную или мнимую опасность», научитесь видеть реальные опасности – вот техника, которую вам надо осваивать и развивать.

«Я не стою любви»

Взрослые, подвергавшиеся жестокости в детстве, могут чувствовать себя бесполезными или недостойными любви. Они могут думать про себя: «Если мои собственные родители думали, что я нехороший, разве может кто-нибудь другой думать иначе?». Не ожидая от других ничего хорошего, такие люди, как правило, предъявляют к другим слишком мало требований (или не предъявляют их вовсе). Более того, они зачастую сами не могут определить свои потребности («Чего ты хочешь?» – это очень сложный для них вопрос), а тем более сказать о них вслух.

Возможно, ваши близкие столь долго подчеркивали ваши «плохие» стороны, что вы и сами поверили, что все,

Начните изменять
представление
о себе

что в вас есть, – плохо. Если вы встретите кого-то, кто вам понравится, вы можете автоматически решить, что не можете ему понравиться, что он, конечно же, полюбит кого-нибудь лучше вас. Вы можете подумать примерно так: «Невозможно, чтобы он/она заинтересовались мною... Я ведь ничего не могу предложить ему/ей».

Если вы чувствуете себя именно так, то знайте: *вы можете изменить представление о себе*. Если вы делаете это, другие станут иначе относиться к вам. Вполне возможно, они услышат вас и прислушаются к вашему мнению.

Первый шаг, который вам необходимо сделать: сумейте найти в себе «хорошее» (качества, части, аспекты своего поведения). Спросите себя: «Есть ли во мне те качества и способности (а может даже таланты!), которыми можно ценить, которыми можно восхищаться? Что мне нравится в самом себе?»

Возможно, поначалу вам не удастся обнаружить в себе ничего положительного. Не расстраивайтесь. Продолжайте задавать себе эти вопросы. Если вы будете практиковаться, то сами удивитесь, как много сильных качеств обнаружите в себе, когда посмеете их увидеть.

Трудности
с достижениями

У людей, с которыми жестоко обращались в детстве, есть и другие трудности. Прежде всего, это *круг проблем, связанных с достижением успеха* или возможностью испытать удовлетворение при достижении цели.

Одни из них *страдают перфекционизмом*. Они ощущают внутри себя какую-то непонятную силу, заставляющую их делать что-либо лучше других. При этом они убеждены, что раз сами они недостаточно хороши, то для достижения успеха должны приложить больше сил, чем другие. Из-за ложных представлений они стараются изо всех сил, а в результате чувствуют себя загнанными и даже преследуемыми. Даже когда успех дела очевиден, они мучаются и страдают от мыслей: «И все же я недостаточно хорошо сделал это дело! Кто-то другой мог сделать это лучше!».

Другие делают противоположное: они настолько убеждены в том, что «все равно ничего не смогут достичь», что не предпринимают никаких попыток что-либо сделать. Они сами лишают себя шансов на успех лишь потому, что «так безопаснее». Такое поведение связано с тем, что успех часто делает человека более заметным, а сама возможность «быть на виду», по их мнению, связана с тем, что человеку могут причинить боль. Отсюда они делают ложный вывод: «Успех означает опасность» и

Трудности общения
с людьми

бессознательно избегают любого успеха.

Те, кто вырос в атмосфере унижений и побоев, кого игнорировали, с кем плохо обращались, считают: доверять и ожидать от других чего-либо, кроме боли – трудно. Их способ защиты от мира – *самоизоляция*. Им кажется, что до тех пор, пока они не вступят ни с кем в отношения, им все будет удаваться, они со всем справятся. Способом жизни таких детей становится одиночество. Переживший жестокость ребенок частенько играет один, дружит только с обидой и дурным настроением или уходит в мир грез и фантазий.

Если в детстве вы избрали этот способ защиты от мира, то вполне можете стать аутсайдером. Ведь вы не знаете, как приблизиться к людям. Вы можете ощущать, что «что-то» заставляет вас говорить «правильные вещи». Можете мучительно переживать из-за страха сказать «не то, что нужно». А поскольку вы чрезвычайно осторожны и чрезмерно озабочены тем, что и как говорите, у окружающих может сложиться ложное впечатление: или вам нечего сказать, или люди вам неинтересны. Им может показаться, что это они являются причиной вашей неловкости. В результате они или станут робкими или насмешливыми, или попросту уйдут от вас. И останетесь вы наедине с собой и с таким привычным чувством: «Никто меня не любит». Вы в очередной раз обнаружите, что у вас слишком мало друзей (или совсем нет); а те, что есть, не отвечают вам взаимностью: вы делаете для них все, но взамен получаете очень мало.

Однако это отнюдь не единственный из тех паттернов отношений с людьми, которые характерны для пострадавших от жестокости. Возможен и другой, прямо противоположный способ. Человек может привязаться к тому, кто не очень дружелюбен с ним или отвергает его, и будет глубоко разочарован, когда ожидания от дружбы не оправдаются. Такой взрослый отчаянно хочет нравиться, а потому порой буквально «прилипает» к другим. «Прилипает» настолько, что они начинают чувствовать себя виноватыми в том, что не могут (и никогда не смогут!) дать ему достаточного количества тепла. Такое поведение может подавлять других людей потребностями, которые невозможно удовлетворить. К примеру, вы три-четыре раза в день звоните другу по телефону, отрывая его от дел и таким образом заставляя уделять вам внимание. Из страха, что не вынесете разлуки с любимым человеком, вы усиленно ищете его, добиваетесь встреч. Ответом на

подобное поведение, как правило, становится неприятие, раздражение, а то и отчуждение вашего партнера. Существует «средний путь»: следуя по нему, вы не отчуждаетесь от людей, но и не слишком «цепляетесь» за них. Именно этот путь вам и предстоит освоить.

У взрослых, переживших насилие в детстве, отсутствует опыт безопасной любви со стороны первых в жизни значимых людей – родителей. Как правило, они получали «непоследовательную» ласку или уход. Поэтому многие из них, став взрослыми, уверены, что жестокость – это знак любви: «Если человек меня любит, то он делает мне больно»² или «Если о тебе заботятся, то тебя или накажут или вступят с тобой в сексуальный контакт». Такое поведение они рассматривают как альтернативу отсутствию контакта. Многие дети говорят, что, когда с ними обращаются жестоко, то они, по крайней мере, знают: они – настоящие и имеют какую-то значимость для своих родителей. Дети, подвергающиеся сексуальному соблазнению, порой чувствуют, что абьюз помогает сохранить родительскую семью. Так они приходят к убеждению: «Если любишь, надо жертвовать и терпеть боль».

Как правило, дети, которых отвергали или с которыми жестоко обращались, никогда не знали подлинной заботы, прикосновений ласковых родительских рук. Когда к ним сегодня прикасаются близкие друзья или потенциальные любовники, они могут напрячься или отшатнуться. Ведь им не известно, как отвечать на прикосновения, которые не навязывают и не принесут боли.

Некоторые дети научились «разъединять» собственные эмоциональные реакции и реакции тела. Дети, пострадавшие от физического насилия, могут научиться не плакать и не жаловаться, потому что это доставляет им еще больше страданий. Некоторые из детей, переживших сексуальное насилие, могут в деталях описать потолок в своей комнате, потому что в момент сексуального контакта они, дожидаясь, когда все *это* закончится, концентрировали внимание на чем-либо другом. Сексуальное оскорбление имеет большой смысл и во многом вовлечено во взрослые интимные отношения, которые включают в себя сексуальные впечатления. На поверхности обычно лежит вопрос защищенности тела и потенциальное отвержение. Сексуальность и сексуальные контакты могут вызывать у них неприятные воспоминания и реакции,

² Прим. переводчиков. В русском языке существует аналогичная поговорка: «Бьет, значит любит».

которые в дальнейшем мешают доверять другим и затрудняют развитие интимных отношений. Взрослые, которые в детстве пережили физическое или сексуальное насилие, могут обнаружить, что из-за страха или дискомфорта избегают интимных отношений. В более сложных случаях они порой вступают в отношения с партнерами, которые плохо обращаются с ними, эмоционально оскорбляют или даже начинают бить их. Человек посторонний может сделать вывод: «Этот человек жаден до наказаний». А они просто повторяют свой детский опыт, вновь становятся жертвами.

Концепции, помогающие понять стремление повторить болезненный опыт прошлого

Понять паттерн повторения болезненного прошлого помогают две концепции.

Концепция первая. Если кому-то предстоит выбрать между знакомой (а значит, привычной и удобной) ситуацией или чувством и незнакомой (а значит, трудной и неудобной!) ситуацией или чувством, то человек, как правило, выбирает первую. Почему? Да потому, что это представляется ему более безопасным и вызывает меньше тревоги, ведь это уже знакомо.

Вторая концепция. Иногда взрослый, пострадавший от жестокого обращения в детстве, неосознанно выбирает знакомую, содержащую жестокость ситуацию для того, чтобы, воссоздав старую сцену, изменить ее финал. У него возникает иллюзия, что на этот раз он сможет изменить ход событий: остановить насилие или хотя бы понять, почему произошло то, первое насилие.

Как и все люди, взрослые, пережившие в детстве плохое обращение, с годами научились реагировать на определенные ситуации определенными способами. Эти реакции трудно изменить (даже если все понятно и нежелательно). Чтобы разрушить паттерн вовлеченности в жестокие отношения, потребуется немало времени и усилий. Но это возможно, если четко определить цель и маленькими шажками (step-by-step) двигаться к ней.

Препятствовать поискам партнера и сохранению отношений с ними может и другой неконструктивный паттерн. Я имею в виду случаи, когда *жертва становится агрессором* (оскорбленный ребенок превращается в жестокого «наказующего взрослого»). Когда детей бьют или они становятся свидетелями того, как родители избивают кого-либо другого или дурно обращаются друг с другом, они осваивают обе роли – и жертвы, и агрессора. Со временем роли закрепляются и могут стать позициями, которыми человек занимает в разных жизненных ситуациях. Нередко жестокое поведе-

ние проявляется в близких отношениях (то есть в том контексте, где оно и было впервые освоено). Других способов поведения в конфликтных ситуациях (таких, как переговоры, достижение компромисса, рациональное решение проблемы) человек не видел, а поэтому и не применяет их на практике.

Глава V. Паттерны отношения к миру

Заботящийся

Заботящийся (Спаситель). Некоторые взрослые, подвергавшиеся жестокому обращению в детстве, развивают очень хорошие навыки заботы о других. Они считают себя людьми, способными бескорыстно, безусловно любить. Некоторые из них приобретают профессии, связанные с оказанием различных видов помощи. Они становятся отличными сиделками, нянями, работниками домов престарелых, официантками, врачами, медсестрами, работниками социальных служб, психотерапевтами и т.д. Они дают другим людям то, что сами хотели бы получить от людей. Однако они часто создают невозможную ситуацию, делая свое дело настолько хорошо, что никто не в состоянии ответить им тем же. Они сами «сжигают себя». Иногда все заканчивается тем, что *Спаситель* возмущается и обижается на тех, кому «отдавал себя». Такое поведение подпитывается бессознательными фантазиями: «Если я буду служить лучше, я получу то, чего у меня никогда не было, но чего мне всегда хотелось». Потребность давать связывается в их подсознании с получением.

Заботящийся (Спаситель) всегда находит тех, кому плохо, кому требуется помощь. *Спасители* порой способны на крайности: к примеру, они могут позволить людям поселиться в их доме и не платить за это. В целом они могут причинять себе огромное количество неудобств и беспокойства.

Делая все за свой счет, они не позволяют другим давать или делать что-либо для них. *Спаситель* может поставить человека в зависимость от себя (но при этом он будет настаивать, что ничего не хочет взамен). Неудивительно, что такое поведение зачастую приводит к возмущению и обиде.

Прячущийся

Прячущийся – это человек, который очень старается быть незаметным. Он/она может прятаться физически (быть слишком худым или чересчур полным, или очень нетипичным, или просто оставаться дома). Нередко *прячущийся* может замаскировать лицо волосами, очками, большим количеством грима. Но главное – он особенно избегает близких отношений, которые могут оказаться

Спутанные
границы

страстными, наполненными сильными эмоциями.

Границы – это невидимые линии, которые люди рисуют, чтобы контролировать близость и дистанцию. Существуют писанные и неписанные правила, которые определяют ожидания и ограничивают отношения особого рода. Так, члены одной семьи (родители и дети, братья и сестры) не имеют права вступать друг с другом в сексуальные отношения. Терапевтам строго запрещено вступать в интимные и деловые отношения со своими клиентами.

Как правило, в тех семьях, где практикуются жесткие отношения, границы нечеткие и перепутанные. Случается, что отец, у которого сложились плохие отношения с женой, принуждает дочь занять место матери, реально или символически заменить ее. Это размывает границы отношений между отцом и дочерью. По прошествии времени отец может настоять, чтобы дочь удовлетворяла те его нужды, которые должны быть исполнены матерью или другими взрослыми женщинами. Если вы выросли в доме, где нет ясных, последовательных правил, а границы между членами семьи спутаны, у вас не было возможности узнать и освоить правила продуктивного общения. В ситуациях, где люди ожидают от вас слишком много или, наоборот, слишком мало, вы теряетесь, поскольку не знаете, как «регулировать границы отношений».

Если вы испытываете трудности в установлении или сохранении границ в ваших отношениях, вы либо позволяете другим предъявлять к вам необоснованные требования, либо сами ожидаете от других слишком многого, либо сами даете слишком много.

«Сильный»

Иногда люди играют роль «сильного парня» (ее вебральное выражение: «Я сильный и выносливый, поэтому никто и ничто не может причинить мне боль»). Чтобы хоть как-то прожить день, они как бы «замораживают» все свои чувства. Они могут сильно пить или принимать наркотики, тем самым как бы смягчая неприятности. Они могут быть забывчивыми, рассеянными, невнимательными к окружающим. Когда люди пьют или принимают наркотики, они как бы «замораживают себя», немеют и ничего не чувствуют. Таким образом, они ощущают меньше боли, горечи, страха, волнений, каких бы то ни было побуждений и даже любви. Некоторые используют в качестве «изоляционной подушки» пищу. Принятие пищи может помочь им успокоить или отдалить боль, но такое поведение сходно с употреблением наркотиков. Оно не только не решает проблемы, но

Потерянные души

чаще всего создает дополнительные.

Многие взрослые, подвергавшиеся жестокости в детстве, потерялись в жизни, утратили «жизненные корни». Они как бы «летают» вокруг, не в силах воссоединиться с другими людьми, сохранить работу или боятся, когда надо что-то предпринять, сделать какой-то шаг. Это мешает им видеть и ставить цели.

Многие взрослые, пережившие жестокость в детстве, по вполне понятным причинам носят в себе много гнева, ярости, злости. Этот гнев иногда находится под контролем, но чаще он лежит так близко к поверхности, что может взорваться при малейшей провокации. Такие индивиды часто страдают негативизмом и враждебностью и склонны вступать в конфликты. Кажется, что они чувствуют предстоящую баталию и хотят овладеть ситуацией, создавая или ускоряя конфликт. Их девиз: «Лучшая защита – хорошее нападение». Возможно, они просто никогда не учились конструктивно выражать свой гнев. Вместо этого они буквально переполнены им. Эти разгневанные взрослые, морально измотанные трудностями и несправедливостями жизни, могут впутаться во множество дел и стать носителями репрессивного поведения (как члены «комитета бдительности», организации линчевателей или участники не мирных демонстраций).

«Единственное спасение – смерть»

Часть взрослых, пострадавших от насилия, погружаются в фантазии о том, как стать невидимыми или умереть. Они могут думать так: «Я не могу больше этого выносить» и «Я не могу прекратить этого». Чувствуя себя беспомощными и подавленными, они боятся, что насилие будет постоянно повторяться. Реальность болезненна. Они хотят умереть сами или мечтают о смерти своих обидчиков. Эти испуганные люди думают об исчезновении и о смерти. Они уверены, что не достойны жить. Эти чувства бессилия, беспомощности и опустошения могут легко превратиться в желание умереть. Если эти чувства скрываются и не находят выхода, взрослые, пережившие жестокость в детстве, могут попытаться осуществить свои желания. И тогда самоубийство превращается в своеобразного «контролера их жизни».

Если вы замечаете, что стали часто посещать кладбище, смотреть мрачные кинофильмы, предпочитаете читать о темноте и смерти, причиняете себе физическую боль и повреждения или разрабатываете планы убийства или самоубийства, обязательно расскажите кому-нибудь об этих мыслях, чувствах и поступках. Найдите профессиональную помощь немедленно, это

Бегство в болезнь

альтернатива смерти!

Некоторые взрослые, пережившие в детстве насилие, чувствуют себя подавленными. За этой подавленностью скрываются амбивалентные чувства: с одной стороны, они не в силах самостоятельно справиться со своими тяжелыми воспоминаниями, а с другой – не могут никому открыть свои невысказанные секреты, желания или страхи. В итоге они загоняют эти процессы вовнутрь и «уходят в болезнь», физически заболевают. Они могут даже слечь в постель. Через болезнь и боль их тело выражает то, что они не могут сказать. Болезнь может помочь: она гарантирует посещение врача и/или особое внимание со стороны друзей и знакомых.

Почему происходит именно так? Существуют три объяснения этому явлению.

1. У некоторых из тех, кто в детстве подвергся насилию, после акта жестокости наступали короткие периоды примирения с родителями, наполненные любовью, раскаянием и сожалением о случившемся. Именно тогда они научились ожидать награду после боли.

2. Другие, возможно, используют осмотр врача как зов о помощи.

3. Третьи думают, что сам факт болезни позволяет им, наконец, попросить о помощи, заботе и уходе и получить их. Для них это единственное время, когда они могут обратиться с эмоциональными просьбами или требованиями.

«Если у меня что-то болит, я знаю, что я здесь»

Некоторые дети, подвергавшиеся жестокому обращению, воспринимают боль как выражение родительской любви или внимания. Они могут даже взять нож или что-то острое и в отсутствие родителей порезать себе вены или нанести другие увечья.

Для чего они делают это? Что толкает их на столь саморазрушительные действия? Возможно, это прозвучит странно, но, причиняя себе боль, они пытаются символически приблизиться к своим строгим родителям, присоединяясь к ним уже испытанным способом. Но не только: нанесение себе увечий для некоторых служит доказательством того, что они все еще живы, что они способны чувствовать. Но какие бы символические смыслы не несли эти аутодеструктивные саморазрушительные действия, они крайне опасны и должны быть остановлены.

Глава VI. Овладейте своим прошлым

Человек всегда может найти множество причин, позволяющих ему ничего не менять в своей жизни. Ведь

любые изменения – это трудная работа. Намного легче оставить все как есть и продолжать идти привычным путем. Когда вы меняете что-либо (особенно в такой важной сфере своей жизни, как отношения с другими людьми), вы здорово рискуете. Конечно, остаться дома и не идти на вечер гораздо спокойнее и безопаснее, чем все-таки пойти и переживать по поводу того, как вы выглядите, как вас воспринимают и оценивают другие люди. Быть увиденным и подвергнуться опасности нападения – это очень страшно. Легче спрятаться и оставить свои чувства при себе, чем рисковать.

Возможно, до настоящего момента у вас было множество важных причин для того, чтобы не меняться. Однако пришло время серьезно подумать о том, *что вы хотите изменить*. Обязательно представьте все возможные последствия этого шага, в том числе и негативные. Возможно, перед вами возникнет множество жутких образов. Это означает, что вы до сих пор продолжаете жить во враждебном мире, до сих пор продолжаете защищаться от реального или воображаемого зла. Вы боитесь, что не понравитесь другим людям, что они разочаруют вас или сделают вам больно. Необходимы время и терпение, чтобы прорваться сквозь привычные деструктивные мысли, ожидания и заменить их другими, позитивными.

Возможно, вы нередко будете чувствовать себя растерянным; страх перемен побуждает отговаривать себя от действий, задаваясь вопросами: «Стоит ли предпринимать такие усилия?», «Стоит ли игра свеч?». И все же заставьте себя попробовать еще раз! Постепенно вы увидите, что продвигаетесь вперед, хоть поначалу и очень медленно.

«Однажды жертва – всегда жертва?»

Взрослые, пережившие в детстве жестокое обращение, ведут внутреннюю борьбу с самими собой. То они задают себе вопрос: «Выберусь ли я когда-нибудь из этого?», «Буду ли я когда-нибудь жить нормально?», то беспокоятся, что изменения происходят слишком медленно (за этим беспокойством – память о прошлых неудачах). Такие люди могут чувствовать себя дискредитированными в жизни (им кажется, что их жизнь испорчена). Поверьте: изменения возможны! Но для того, чтобы они произошли, необходимо время. Важно, чтобы вы были терпеливы по отношению к себе и верили в свой успех.

Может быть, для начала вы согласитесь рискнуть совсем немного? Попробуйте, а потом немного отступите. Представьте, что вы – маленький ребенок, который

решает, сделать свой первый шаг или не делать. Представьте: вот вы встаете, но затем снова садитесь. Потом снова встаете, пробуете сделать маленький шагок и садитесь. Довольный собой и уверенный, вы пробуете еще немного. Жизнь – череда таких подъемов, остановок, падений, новых подъемов и маленьких шажков вперед. Возможно, когда вы учились ходить, вы не отходили от стены, чтобы можно было одной рукой держаться за нее. Может быть, вы держались за чью-то руку, чтобы чувствовать себя спокойно и уверенно.

Может случиться, что на этот раз вам трудно рассчитывать на поддержку, добиваясь желаемых изменений. Терапевт или другие люди, которые тоже пережили жестокость, могут оказать вам большую помощь в этот переходный период. Помните: путь в тысячу миль начинается с одного-единственного шага. Сделайте его!

«Сначала жертва, затем – критикующий, жестокий человек?»

Некоторые из тех взрослых, которые в детстве подверглись насилию, при встрече с информацией о жестоким обращении с детьми начинают нервничать. В обычном сознании бытует представление: «Многие жестокие родители сами в детстве подвергались насилию». Под его влиянием у вас может возникнуть опасение, что взрослые, пережившие насилие в детстве, обязательно будут бить своих собственных детей. Мой опыт показывает, что из многих детей, подвергавшихся жестокости, вырастают вовсе не жестокие родители, а успешные взрослые, которые предпочитают вовсе не иметь детей.

Однако часть людей, подвергавшихся в детстве насилию, действительно становятся агрессивными взрослыми. Они хорошо усвоили уроки жестокости: «Надо бить того, кого любишь», «Силой можно решить все проблемы». Они обнаруживают, что не способны контролировать свой гнев или им необходимо быть «жестокими», «сильными» или же «такими плохими, как сосед». Пытаясь «сравнять счет», они выискивают жертвы. Или, играя роль жестокого человека, «критика», они подсознательно стараются понять, не повинна ли в этом «та», первая жестокость: «Я люблю свою жену, но бью ее. Может быть, мой отец любил мою мать и бил ее?».

Жестокости учатся. Ее можно контролировать, можно усвоить новые уроки о безопасных и эффективных способах отношений или разрешения конфликтов.

«Ничего уже не имеет значения – зачем пытаться?»

Некоторым взрослым, в детстве пострадавшим от насилия, кажется, что они никогда не смогут измениться. Они просто сдаются и опускают руки. Позвольте мне повторить: отказ от изменений – это форма самозащиты. Человеку кажется, что если он ничем не рискует, он

«спасен». Неудивительно, что такие взрослые чувствуют себя опустошенными, истощенными. Уступать, исполнять чужие требования, постоянно подчиняться правилам – эта способность когда-то была для них важным условием выживания: «Не возражай, не жалуйся, седи тихо!». Они могут также чувствовать себя глубоко угнетенными и переживать крайнюю растерянность. Возможно, у них нет навыков общения, которые необходимы для того, чтобы строить удовлетворительные взаимоотношения с людьми или поддерживать их. Возможно, они боятся надеяться на лучшее. Когда вместо мотивации у человека апатия, ему может помочь психотерапия. Терапевт может порекомендовать режим активности, который поможет пробудить интерес к жизни и изменить неконструктивные, неуспешные паттерны поведения.

Исцелите себя:
станьте «целым»
и не расщепляйтесь

Многие взрослые, пережившие в детстве жестокость, очень хорошо знают о своих недостатках, но при этом мало ценят свои положительные стороны. Они очень сурово судят свои слабости, но редко уважают себя за свою силу (а порой даже не знают о ней). Зрелая, уравновешенная личность способна принять в себе как негативное, так и позитивное, как силу, так и слабость.

Негативную, «плохую» сторону вашей личности выращивали, возможно, годами. Как будто ваша некрасивая «плохая» сторона была растением, которое поливали, ставили на солнышко, заботились о нем, разговаривали с ним, и... вырастили, используя все возможности. В то время, как «хорошее» в вас росло в теневой стороне, игнорировалось и поэтому не смогло по-настоящему вырасти и окрепнуть.

Вы выросли
и способны сами
позаботиться о себе

Вы не можете оживить прошлое. Вполне возможно, что ваши родители физически уже не присутствуют в вашей жизни, а может, они все в той же жестокой роли, в какой были всегда. Быть может, они не хотят или не могут создать положительные отношения с вами. Поэтому не надо ждать, что родители изменятся. Теперь вы сами – тот человек, которой может и должен позаботиться о себе.

Познакомьтесь
со своими сильными
сторонами

Начните с определения и открытия своих сильных сторон. Вы заслуживаете уважения! Вот и воздайте себе сполна за все, что вы делаете хорошо. Представьте, как бы вы хотели, чтобы с вами разговаривали или обращались. Затем проиграйте эту сцену в своем воображении. Найдите людей, которые хорошо обращаются с вами, которые уважают и поддерживают вас. Развивайте дружбу именно с этими людьми. Они способны помочь

вам, сказать те слова, в которых вы нуждаетесь. Пойдите сначала на небольшой риск. Не торопите себя.

Если выяснится, что вы постоянно ругаете себя за что-то, что вы делаете не очень хорошо, сравняйте этот счет, определив нечто, что вы делаете хорошо. (Например, у нас, подгорел рис, а овощи вы дожарили хорошо). Приведите себя во внутреннее равновесие. Проявите должное уважение к себе!

Я знаю, что вы с легкостью отыщете все свои недостатки (реальные и мнимые). Поэтому я ставлю перед вами более сложную задачу: я требую, чтобы вы нашли свои скрытые (или невыраженные) таланты, чтобы признали их и начали гордиться своими достижениями. Особенно важно вспомнить о своих достоинствах и достижениях, когда вы допустите ошибку или сделаете что-нибудь «недостаточно хорошо». Не позволяйте ошибкам задерживать вас, препятствовать вашему продвижению. Совершенных людей нет, все время от времени ошибаются.

Как только вы посмеете, сможете принять как негативные, так и позитивные черты в самом себе, вы встанете на путь к ощущению целостности себя. Вы будете ощущать больше уравновешенности и меньше порывов драматического настроения. Ваше самоуважение будет расти. А затем, может статься, вы, наконец, станете менее суровы по отношению к себе.

Если вы много раз сердились, вы не являетесь человеком необычным. Вот если вы способны выразить свои гневные мысли и чувства конструктивным способом, то вы – необычный человек. Большинство из нас не учились выражать гнев приемлемыми путями. Наша культура «хмурится», когда кто-то выражает свой гнев. Детский гнев принято рассматривать как нечто «плохое» и неприемлемое. Взрывы эмоций часто преследуются наказаниями. Гнев сам по себе не является чем-то плохим, плохо жесткое его выражение. Сам по себе гнев не является злом; зло – в жестком выражении гнева.

Никто не сможет четко объяснить, как вы можете выразить свой гнев безопасным способом. Именно поэтому нам важно исследовать этот вопрос. Может быть, вы захотите поговорить на эту тему со своими друзьями. Что они делают со своим гневом?

Некоторые люди, ощущая появление гнева в теле, начинают заниматься физическими упражнениями. Бег, подскоки и другие упражнения помогут разрядить энергию и охладить пыл. Некоторые люди принимают душ, разговаривают с друзьями, боксируют с коробка-

Конструктивное
выражение гнева

ми из-под яиц или с подушками. Другие используют медитацию или находят различные способы релаксации тела (горячие ванны, массаж и другие).

Чрезвычайно важно *осмыслить, что именно разгневало вас*. Поняв это, можно разработать способы решения проблемы, выхода из конфликта, установления ограничений и повышения эффективности общения. Избегайте «строителей гнева», сохраняя контакт с вашими чувствами.

Я уже писала о том, что гнев – это, как правило, обратная сторона беспомощности. Быть может, вы захотите спросить себя: «По поводу чего я чувствую себя беспомощным? Как мне вернуть силу и восстановить самоконтроль?». Эти вопросы лучше, чем вопрос «Из-за чего я гневаюсь?»

Отвечайте,
а не просто
реагируйте!

Если в детстве вас били, вы можете испытывать страх, бояться нападений. Если к вам приставали или насильовали, трудно верить, что насилие не случится снова. Если вас отвергали, трудно представить, что кто-то позаботится о вашем самочувствии и самоуважении.

Даже в безопасном окружении инстинкт самосохранения и самозащиты может продолжать действовать, хотя в нем уже нет жизненной необходимости. Такое спонтанное поведение или реакция могут на деле оказаться непродуктивными в особый момент жизни. Важно научиться новым способам поведения, новым ответным реакциям.

Полезнее будет не только реагировать на поведение других людей, но и отвечать им. Когда вы отвечаете, вы перестаете действовать рефлекторно. Вы делаете паузу, чтобы осмыслить и оценить свои чувства и мысли; прикидываете и оцениваете последствия тех или иных действий.

Когда вы отвечаете, а не реагируете, вы обычно думаете о том, что действительно хотите совершить, и можете пойти по пути, который приведет к полезным затратам. Когда вы отвечаете, люди имеют возможность слушать и слышать вас, сотрудничать с вами.

Создавайте
возможности

Полезнее всего, если вы будете думать о жестокости, которую когда-то пережили, примерно так: «Да, это случилось. Это было больно. Но это уже в прошлом». Конечно, пережитое насилие могло сформировать у вас предрасположенность к определенной уязвимости и ранимости, но вы можете осуществить в себе позитивные изменения. Для того, чтобы пережить жестокое обращение, вы развили в себе хорошие навыки выживания. Теперь вам нужно заменить эти «защитные» техники на конструктивные.

Мало понять, почему вы бываете застенчивым, почему вам угрожают или почему вы допускаете жестокое отношение к себе. Сейчас гораздо важнее, чтобы вы начали создавать возможности для изменения. Как это сделать?

Для того, чтобы начать изменяться, вы должны быть готовы пойти на небольшой риск, используя для этого малейшие возможности. Это единственный путь для получения новой информации о себе самом и о других людях. К примеру, поговорите с кем-нибудь, с кем вы обычно не общаетесь. Расскажите им что-то о себе. Порасспрашивайте их о них самих. Многим людям нравится говорить о личном.

Постарайтесь поверить: если кто-то говорит о вас хорошее, это справедливо, точно и правильно. Учитесь принимать комплименты. Позвоните другу, с которым вы давно не виделись и спросите его, не захочет ли он встретиться и сделать что-то вместе с вами. Если он ответит «нет», не огорчайтесь и попытайтесь снова.

Порой взрослые, которые в детстве подвергались жестокому обращению, рассказывают знакомым и незнакомым людям о пережитой жестокости. Причем делают это лишь для того, чтобы еще раз убедиться, что люди не хотят слышать о чужих бедах (они или смущаются, или, что еще хуже, говорят, что вы сами во всем виноваты). Да, подобное может произойти, так как многие люди при соприкосновении с болью других чувствуют себя неловко и не знают, как реагировать на такую исповедь. Я советую вам поискать другие темы для разговора: можно поговорить о фильмах, которые вы смотрели, о статье, которую вы прочитали в газете либо об одном из ваших хобби или интересов. Если у вас нет хобби, то сейчас самое время найти его.

Возможно, у вас всегда было какое-то тайное желание. Знайте, сейчас лучшее время его реализовать. Может быть, вам всегда хотелось заняться игрой в баскетбол, послушать новую музыку или покататься на коньках. Найдите возможность сделать именно это! Знайте, многие взрослые, подвергавшиеся жестокости, «пропустили» часть своего детства. Сейчас самое время восполнить этот пробел, занимаясь смешными детскими вещами. Дерзайте, вы заслужили это!

Возможно, кто-то из вас не способен отличить «смешное» от «несмешного» или представить себя занимающимся чем-то смешным. Предлагаю вам выполнить такое задание! Во-первых, составьте список того, что вам интересно, и начните искать ответы на интересующие

вас вопросы. Во-вторых, разрешите себе радоваться и развлекаться. Занимаясь такого рода исследованиями, вы начнете устанавливать связи с миром. Чувство «связанности с окружающим» поможет вам найти некое равновесие и почувствовать себя частью этого мира.

Как только вы начнете находить себя (того, кем вы действительно являетесь, а не того, кем вы были, каким видели вас близкие, а может и вы сами), ощущение «отлета от реальности» и неустойчивости начнет исчезать.

Освободитесь
от знакомых
ловушек

Одна часть взрослых, подвергшихся в детстве насилию, находится под влиянием своих собственных негативных представлений о себе («Я не понравлюсь людям», «Люди будут смеяться над тем, как я выгляжу» или «Все лучше меня»). Это все – голоса «старых пластинок», которые продолжают звучать в вашем сознании. В них недолго и поверить. Другая часть имеет установки «Все думают, что я великий», «Я самый красивый в мире», «Я лучше всех». И, хотя внутри они могут чувствовать неуверенность, их поведение может быть противоположным, демонстративно уверенным.

Если вы сведете этих двоих людей со столь разными (противоположными) представлениями о себе вместе, они составят прекрасную пару. Они польстят друг другу. При взаимодействии каждый из них поддержит и подкрепит представления другого; вместе они разделят ответственность за взаимодействие. Тот из них, кто чувствует превосходство, будет стараться контролировать человека, чувствующего себя приниженным. При этом человек, чувствующий себя приниженным, может почувствовать себя жертвой своего более сильного партнера, который требует подчинения. Таким образом, оба остаются под контролем партнера по взаимодействию. Если вы – человек, считающий себя «ниже других», то, скорее всего, в компании человека, который чувствует свое превосходство, ощутите себя неадекватно. «Сверхуверенный» партнер поддержит ваше негативное представление о себе и поэтому может почувствовать себя удобно и комфортно. Но возможен и другой вариант: человек с чувством превосходства тоже может ощутить неадекватность (ведь для того, чтобы избежать встречи с правдой лицом к лицу, потребуется слишком много усилий) и также почувствует себя в опасности и приниженном положении.

Порой бывает полезно признать свои слабые, уязвимые места, но избегайте людей, которые поддерживают ваши слабости и этим истощают ваши силы. Старайтесь вести себя так, чтобы другие не догадались о вашей уяз-

вимости и не почувствовали ваших слабых мест. К примеру, если в присутствии своего начальника вы нервничаете настолько, что не можете говорить, заметьте и запомните особенности своего «нервного поведения». Вы избегаете контакта глаз, бормочете, переминаетесь с ноги на ногу? Если так, то постарайтесь изменить поведение.

Хотя бы на короткое время установите контакт глазами. Если в глаза смотреть очень тяжело, смотрите на его (ее) нос. Постарайтесь при разговоре сесть. Постарайтесь говорить ровным голосом, медленно, но ясно. Если все эти изменения получатся, вы обретете больше уверенности в себе. Прежде всего, вы увидите, что ничего плохого не случилось. Более того, как правило, обнаруживается, что ваш начальник неожиданно стал относиться к вам лучше.

Потренируйтесь перед зеркалом, как вы будете разговаривать со своим начальником. Усиьте проявления вашего нервного состояния и со своим начальником, постарайтесь воспроизвести, как это будет выглядеть, а затем сыграйте состояние, в котором вам удастся контролировать себя.

Тренируйтесь смотреть в глаза людям, с которыми вы чувствуете себя хорошо. Иногда помогает лишь то, что вы просто скажете, что вы нервничаете. Пусть другие люди знают, что вы нервничаете. Другие люди обычно понимают, что все расстраиваются время от времени. Освободитесь от знакомых ловушек!

Если вы будете продолжать свое движение, изменения обязательно произойдут!

Станьте видимым

Если вы подвергались в детстве жестокости, вы, конечно, освоили техники выживания. Они были необходимы вам в то время, потому что помогли вам выжить и защититься от боли. Однако раз сейчас реальной опасности в вашей жизни может и не быть, то и привычные техники выживания вам больше не нужны.

Одна из самых распространенных техник выживания – научиться быть невидимым. Многие из тех, кто подвергался в детстве жестокости, умеют в совершенстве использовать ее. Чтобы не спровоцировать нападение, они научились замирать, задерживать дыхание, выходить из комнаты на цыпочках или сливаться с мебелью. Они научились избегать контактов. В ситуации, где их оскорбляют, они не позволяют себе «дурного поведения»; они демонстрируют эмоциональную или физическую сдержанность, сухость, холодность или диссоциацию.

Диссоциация (расщепление) – это техника выживания, которая когда-то спасала вас от невыносимой боли. Например, ребенок, который подвергся сексуальной жестокости, думал в момент насилия о чем-то другом, или притворялся, что он спит. Расщепляясь и представляя, что жестокости на самом деле нет, что все это происходит с кем-то другим, этот ребенок избавлял себя от боли.

Проблема эмоциональной диссоциации в отношениях (с людьми и со всем миром) заключается в том, что часто человек, не чувствуя боли, мало что чувствует вообще. Положительные эмоции и любовные чувства, даже если они полезны, полностью вычеркиваются из жизни. Эта техника во взрослой жизни скрывает способность человека доверять, испытывать широкий спектр эмоций, завязывать и поддерживать удовлетворительные отношения. Откажитесь от техник выживания, которые уже больше не нужны. Это очень важно.

Познакомьтесь
со своей силой

Многие из тех, кто в детстве пережил насилие, в ситуациях, где надо защитить себя, чувствуют нарастающую беспомощность. Как в детстве, они чувствуют ограниченность своих сил (как физических, так и эмоциональных).

Вы выросли и теперь вам важно признать собственную силу. В ситуациях угрозы насилия типичны две реакции. Первая – это страх рассердить других и вызвать в них агрессию. Из-за этого вы тратите все силы на то, чтобы тщательно контролировать ситуацию и сдерживать себя. Иногда это приводит к неэффективному взаимодействию с другими и вы можете чувствовать себя беспомощными, словно вы не в силах изменить что-либо, так как очень сильно задержали себя. Вторая реакция – излишнее давление на других с целью поставить точку или изменить что-либо. Цель будет достигнута, но ценой неодобрения со стороны других. Совсем не обязательно ни полностью сдерживать себя, ни подавлять других своей силой. Существует «золотая середина». Возможно, вам будет полезно поэкспериментировать: пробовать понемногу использовать свою силу, пока вы не откроете для себя то сбалансированное состояние, которое приносит наилучшие результаты.

Взрослые, подвергавшиеся в детстве жестокости, по-разному пробуют овладеть ситуацией, восстановить свою власть (силу). Один из способов – *интеллектуализация* – попытка поразить окружающих использованием слов, которые никто не понимает, или попытки произвести впечатление, что вы знаете ответы на все

вопросы. Нередко они много говорят и никак не могут остановиться, дать своему собеседнику «вставить» реплику, вступить в диалог, сказать хотя бы слово. Для чего это делается? Когда вы все время говорите, вы, возможно, боитесь, что если остановитесь, то кто-то может сказать нечто такое, что вам не хотелось бы услышать. Или вы боитесь, что если перестанете говорить, другой человек уйдет. Вы можете говорить без остановки, чтобы скрыть страх, который вы чувствуете, когда общаетесь с другими.

И интеллектуализация, и увлечение разговорами – способы продемонстрировать силу или скрыть свои чувства. Но эти способы мало помогают вам, так как не работают на достижение главной вашей цели – обрести более прочную связь с людьми.

Другой способ удержать себя под контролем – быть отягощенным разными психологическими знаниями и пытаться с их помощью анализировать прошлые события. Когда говорят такие люди, возникает ощущение, что они рассказывают историю, которая произошла с кем-то посторонним. Это еще одно подтверждение того, что они научились отделять себя от боли: делая так, они чувствуют меньше боли и не так расстраиваются. На самом деле, важно *пережить старую боль еще раз*, чтобы она не мешала вступать в позитивные отношения с другими.

Необходимо повторить, что если в детстве вы подвергались насилию, у вас ограничен выбор способов поведения. Вы можете плакать, прятаться, показывать язык, использовать диссоциацию и отчуждаться от того, что чувствует ваше тело, переждать, делать себе больно, уходить в болезнь и т.д. Когда вы становитесь взрослым человеком, у вас появляется больше возможностей для изменения отношений с миром. Помните об этом, особенно в те минуты, когда вы испытываете разочарование в том, что вы делаете. Задумайтесь о других способах поведения, найдите другие слова, которые можете сказать. Подумайте, как окружающие реагировали на разные способы вашего поведения.

Глава VII. Попрощайтесь с мифом о «хороших родителях»

До тех пор, пока вы будете тосковать о том, чего у вас никогда не было, вы будете жить в прошлом.

Если в детстве вы подверглись насилию, то в вашей семье явно было что-то не так с безопасностью и доверием. А значит, у вас нет и не может быть воспоминаний о прошлом, наполненном той родительской любовью,

Расширяйте свои
возможности

Расставаясь
с мечтой о «хороших
родителях»,
Вы освобождаете
пространство для
отношений
с реальными
людьми

которой достоин каждый ребенок. Вам не помогли почувствовать себя ценным, развить уважение к себе. Так о чем вы сожалеете? Пора расстаться с мифом о «хороших родителях» и начать жить своей жизнью.

Да, это будет нелегко, так как вы до сих пор так и не разобрались, что ценно для вас и что возможно. Новый способ общения и небольшой риск позволят вам получить новую информацию к размышлению. Задумайтесь: какие контакты с людьми можно считать хорошими? Что значит разговаривать с человеком, которому вы на самом деле интересны? На что похоже переживание близости? Что значит чувствовать себя в безопасности при взаимодействии с человеком?

Расставшись с надеждой «обрести хороших родителей», вы освободите пространство для того, чтобы в вашей жизни появились реальные люди.

Мало отказаться от этого нереалистического желания. Вы должны сказать «до свидания» и тем «призракам родителей», которые у вас были, иначе образы прошлого могут овладеть вашими мыслями и помешать реальным отношениям с людьми. До сих пор вы знали лишь отношения, полные жестокости. Они вам хорошо знакомы. Вы даже привыкли к ним и... чувствовали себя в безопасности. Другие, по-настоящему продуктивные отношения, вам неизвестны, поэтому вы их боитесь. Решитесь рискнуть! Вы можете преодолеть страх неизвестного и войти в незнакомые отношения.

При беседах с людьми, пострадавшими в детстве от насилия, об их родителях всегда встает вопрос: «Что делать со знанием, что ты подвергался жестокому обращению?» Это сложный вопрос. На него нет однозначного ответа.

Если вы спросите совета у меня, я отвечу так: если собираетесь бороться со своими родителями и мстить им за прошлую жестокость, то приготовьтесь к глубокому разочарованию. Хотя выросшие жертвы насилия нередко жаждут, чтобы родители признали вину и стали умолять о прощении, это бесполезные ожидания. Для многих родителей это попросту невозможно. Они будут сражаться не на жизнь, а на смерть, не понимая или тщательно скрывая прошлую жестокость. Некоторые родители будут отрицать даже те события, которые на самом деле происходили. В результате все снова обернется против вас: к примеру, вас обвинят в том, что вы больны, сошли с ума или с вами еще что-то случилось, раз вы выдвигаете такие обвинения. И ваша мечта «получить заслуженные извинения» или какую-либо другую компенсацию за ущерб быстро растает.

Откажитесь
от борьбы
с родителями
и мщения

А вот отношения с родителями, и без того натянутые, в результате конфронтации могут и напрочь испортиться. Помните об этом! Однако, если вы все же решились на конфронтацию, пробуйте. Только не спешите: соберите силы, чтобы родительские отрицания или обвинения (а они возможны!) не «опустошили» вас. Некоторым из выросших жертв насилия удалось получить поддержку от родителей и успокоиться. Их родители сожалели о прошлой жестокости: одни когда-то не понимали степени и значимости содеянного, другие находились в ситуации, когда один родитель не знал о том, что творит другой.

Впрочем, взрослые, которые в детстве подвергались жестокости, редко вступают в конфронтацию со своими родителями. Факты конфронтации – это чаще исключение, чем правило.

Станьте хорошим родителем самому себе

Многие из выросших жертв насилия боятся заводить детей. Возможно, этот страх связан с разговорами о том, что большинство жестоких родителей сами в детстве подвергались насилию. Однако обыденные представления далеко не всегда верны. Многие из взрослых, переживших жестокое обращение, стали хорошими заботливыми родителями. Одним довелось встретить людей, которые сыграли в жизни важную роль: стали своего рода «моделью хорошего родителя». Другим помогла индивидуальная или групповая работа с психологом, в процессе которой им удалось пересмотреть свое прошлое и найти новые перспективы.

Нам с вами повезло: мы живем в обществе, которое готово поддержать родителей и помочь им. Родителям больше не надо полагаться на мудрость материнского или отцовского инстинкта. Многочисленные службы психологической поддержки помогают родителям получить знания о том, как нужно обращаться со своими детьми, и они не отказываются от поисков помощи. Существуют группы родителей, родительские классы и телефоны доверия, которые готовы обсудить родительские проблемы. Не лишайте себя счастья стать родителем из-за страха повторить модели жестокого поведения! Обсудите беспокоящие вас вопросы (свои желания и страхи) с адвокатом или другими взрослыми, подвергавшимися жестокости в детстве.

Хватит ждать спасителя – спасите себя сами!

Дети в ситуациях насилия, как правило, мечтают о «чудесном спасителе» – человеке, который придет и спасет. Вырастая, многие начинают винить в своих прошлых и настоящих проблемах внешние обстоятельства: «Если бы только работа была получше...», «Если бы

От поиска опоры –
к самостоянию

люди понимали меня...», «Если бы хоть кто-то позаботился обо мне...».

Гораздо более безопасно (а главное, полезно!) искать ответы в себе, изменить себя. Полагаться на других – самый верный путь к разочарованию или к зависимости от других. Считая себя слабым и нуждающимся в защите, человек направляет все свои усилия на поиск сильного, надежного партнера-защитника. Это может привести к паттерну «прилипания» к другому (зависимости) и стремлению переложить все свои проблемы на других.

Поверьте, у вас есть силы для того, чтобы действовать самому (конечно, не отказываясь от поддержки и помощи друзей). Если вы поверите в себя, то поймете, что способны быть смелым и можете сами защитить себя. А главное – этот путь поможет вам развить веру в себя и самоуважение, которые важны для каждого человека, но особенно для тех, кого преследует память о болезненном прошлом.

Приложение

Благополучные
братья или сестры
жертв жестокого
обращения

Любое насилие (физическое, психологическое, эмоциональное или сексуальное) оказывает негативное влияние на всю семью. В том числе и на тех детей, которые насилию не подвергались. Если вы выросли в неблагополучной семье, но сами были таким «счастливчиком», то вполне возможно, что ваши чувства и поведение имеют некоторые особенности.

Вина уцелевшего

Вполне возможно, что некоторые из вас переживали *вину уцелевшего*. Так принято называть чувство вины, возникающее у счастливчика, избежавшего жестокости. Вины перед страдающими братом и/или сестрой за то, что родители жестоко обращались не с вами, а с ними. Возможно, вы думали, что должны были выразить свой протест, должны были хоть как-то помочь родному человеку. Возможно, тогда вы понимали, что беспомощны и не в силах остановить жестокость, а потом, по прошествии времени, стали остро чувствовать вину за то, что не предприняли даже попытки повлиять на ход событий.

Вы можете также чувствовать облегчение по поводу того, что не вы подвергались жестокости. В то же время вы можете чувствовать вину за то, что так думаете. Некоторые из вас могут даже попытаться спровоцировать жестокость со стороны родителей или лиц, присматривающих за домом специально, чтобы доказать свою верность брату или сестре.

Страх повторить
судьбу изгоя

Даже если не вам, а другому ребенку выпала участь терпеть жестокое обращение, вы тоже боялись. Было страшно, что ветер родительской жестокости может однажды подуть в другую сторону, и тогда вам придется страдать от избиений, эмоциональной или сексуальной жестокости, родительского отвержения. Некоторых братьев и сестер заставляют присутствовать и наблюдать, что случается с «плохими» детьми. Такого рода предупреждения зачастую ужасны.

Активизация
в себе «идеального»
ребенка

Возможно, пытаясь избежать жестокого обращения, вы стремились любой ценой сохранить благосклонность родителей. Вы предпринимали множество усилий, чтобы казаться «хорошим» ребенком. И, хотя это была «нормальная адаптационная реакция», вас до сих пор время от времени посещает чувство вины и стыда за то, что вы вели себя таким образом.

Ребенок, не подвергавшийся жестокости (как и ребенок, переживший жестокость), может пронести воспоминания и боль через годы и, став взрослым, может вынести приговор своему поведению.

Решающим для человека, чьи братья и сестры пережили жестокость, выступает понимание того, что оценка прошлого должна производиться с точки зрения взрослого, обязательно включать в себя трезвое, беспристрастное понимание. Но у детей нет тех возможностей и выборов, которые есть у взрослого.

Как это ни трагично, но чувство вины, возникшее у ребенка-свидетеля жестокости родителей по отношению к братьям и/или сестрам, может стать препятствием и помешать общению с ними. Так что психологическая помощь может потребоваться обеим сторонам: и тому из детей, кто пострадал от насилия, и тому, кто оказался свидетелем жестокости. Помощь в том, чтобы пережить разрушительные чувства и реакции; в том, чтобы найти путь друг к другу и создать близкие, доверительные отношения.

Друзья и партнеры
взрослых,
переживших
в детстве насилие

Мы уже говорили о том, что взрослые, в детстве подвергавшиеся жестокости, могут иметь разнообразные отсроченные последствия жестокого обращения. Им бывает трудно вступить в близкие отношения, но еще труднее эффективно построить отношения со значимыми для них людьми и сохранить их. Таким людям часто бывает трудно начать или сохранить продолжительные отношения, приносящие удовлетворение.

Супруги или партнеры взрослых, подвергавшихся в детстве насилию, нередко испытывают по отношению к

Защита

ним чувства, которые могут помешать выстроить удовлетворительные отношения или сохранить их.

Когда взрослый, подвергавшийся жестокости, рассказывает о себе, у присутствующих может возникнуть огромное желание защитить его и дать ему возможность пережить другой, позитивный опыт. Это желание может оказаться неисполнимым, так как все отношения переживших жестокость людей построены на борьбе, конфликте и стрессе.

Партнеры взрослых, подвергавшихся жестокости в детстве, могут обречь себя на неудачу, если они полагают, что таким образом могут компенсировать жестокость, став заботливыми, любящими, дружелюбными спасителями. Опасаясь повторить жестокость, они могут впасть в другую крайность и предоставить чрезмерную защиту для взрослого, подвергавшегося жестокости.

Невольное наказание. Часто взрослые, подвергавшиеся жестокости в детстве, могут чувствовать себя неудобно с партнером, переполненным любовью, и могут время от времени провоцировать своим поведением какую-нибудь жестокость. Воссоздавая знакомые ситуации, они пытаются вызвать жестокость; в таких привычных отношениях они чувствуют себя удобнее.

Партнер вдруг может обнаружить у себя чувство ярости и ненависти по отношению ко взрослому, который подвергался в детстве жестокости, и будет чувствовать и переживать тяжелое ощущение вины и боли по этому поводу. Важно заметить появление таких ситуаций и пресечь их в корне, поговорив об этом или обратившись за помощью.

Путаница. У взрослого, подвергавшегося жестокости в детстве, нет модели позитивных отношений взрослых людей. По этой причине они могут путаться, стараясь выяснить, как вести себя сегодня или завтра с теми, кого они любят. Их поведение может быть непонятно партнеру, который будет постоянно чувствовать то отвержение, то принятие, то вызов. Путаница и неразбериха могут привести к фрустрации и даже к отвержению.

И снова эти чувства могут служить сигналами, которые можно заметить и поговорить о ситуации.

Беспомощность, боль и гнев. Партнеры взрослых, подвергавшихся жестокости в детстве, сопереживая, могут чувствовать боль за тех, кого они любят. Часто они должны вступать в отношения с родственниками со стороны жены или мужа, зная об их жестокости, которая имела место в прошлом. В то время как сам

взрослый, подвергавшийся жестокости в детстве, имеет свой способ отношений со своей семьей, партнер может чувствовать, что он беспомощен изменить что-либо, и, уважая желание своего партнера, может не вынести столкновения лицом к лицу с жестоким прошлым или не признать его. Это чувство беспомощности, конечно, вызовет гнев, который не всегда будет выражен в прямой форме.

Нетерпение, раздражительность. Партнеры взрослых, подвергавшихся жестокости в детстве, могут чувствовать раздражение по поводу борьбы своего супруга с жестоким детством. Будучи убежденными в том, что прошлое есть прошлое, они могут чувствовать раздражение из-за того, что все внимание супруга уделяется прошлому, и это мешает настоящим отношениям. Это может привести к тому, что партнеры будут чувствовать равнодушие и вину.

Это краткое описание некоторых случаев, которые, я считаю, могут оказать влияние на людей, не подвергавшихся жестокости, но имеющих братьев, сестер и партнеров, переживших жестокость в детстве. Если вы относитесь к одной из этих категорий, то, как сами видите, вам нужна помощь как людям, косвенно соприкасающимся с жестокостью по отношению к детям.

ЭПИЛОГ

После прочтения этой книги вы имеете лучшее представление о том, подвергались ли вы жестокому обращению в детстве. Надеюсь, вы признаете влияние этого опыта на некоторые ваши мысли и чувства, ваши представления о себе и о людях, с которыми вы живете.

Это хороший первый шаг. Я надеюсь, что теперь вы продолжите этот процесс положительных изменений в вашей жизни.

