

# Зміст

<i>Вступ</i> .....	11
<b>Частина I. Зв'язок між соромом і емоційним насиллям</b>	
1. Емоційне насилля і сором — ідеальна парочка	21
2. Як визначити, що стосовно вас чинять емоційне насилля .....	34
3. «Знаряддя праці» .....	49
4. Сором як засіб контролю .....	75
<b>Частина II. Утеча з в'язниці сорому</b>	
5. Долаємо сором .....	93
6. Перестаньте вірити аб'юзеру .....	115
7. Як використати лють, щоб розкодуватися і набратися сили .....	141
8. Дар співпереживання собі .....	162
<b>Частина III. Залишитися чи піти?</b>	
9. Чи є надія для ваших стосунків? .....	181
10. Як висловити партнерові свої претензії .....	210
11. Ознаки того, що стосунки треба припинити .	220
12. Якщо вирішили залишитися .....	234
<b>Частина IV. Ви завершили стосунки</b>	
13. Як боротися зі спокусою повернутися .....	259
14. Зрозуміти себе та пробачити .....	280
15. Не припиняйте зцілювати свій сором .....	305
<i>На завершення. Ідемо далі</i> .....	326
<i>Що ще почитати</i> .....	328
<i>Список джерел</i> .....	331
<i>Подяки</i> .....	335

## Вступ

**Я переконана, що це** одна з найважливіших моїх книжок. Я працюю з жертвами емоційного насилля уже понад 35 років і написала чотири книжки на цю тему, але, виявилось, мені ще є що сказати своїм читачкам і читачам.

Емоційне насилля — це той тип насилля, який чи не найскладніше виявити, бо воно приховане, підступне й хитре. Шкода, завдана емоційним насиллям, чимала, але вона може накопичуватися настільки повільно, що жертва спершу її майже не помічає. І самé насилля, і шкода від нього можуть бути такими незначними, що жертвам легко їх применшити, заперечити чи повірити в те, що їм це здається. Тому дуже важливо допомагати людям розпізнавати емоційне насилля, здійснюване щодо них. Утім, цим рішення проблеми не обмежується.

Я не раз бачила, як людина, навіть усвідомивши те, що вона є об'єктом емоційного насилля, не завжди готова завершити ці стосунки. Адже більшість жертв емоційного аб'юзу страждають від страшного виснажливого сорому, який позбавляє їх мотивації діяти та не дозволяє повірити, що вони достойні кращого.

Дуже важливо усвідомити, що ви зазнаєте емоційного насилля і що воно вас нищить, але не менш важливо знайти сили подолати сором. Допоки ви не визнаєте свій сором і не почнете зцілюватися від нього, ваші руки будуть зв'язані цими стосунками. Сором спонукатиме вас згортатися калачиком і почуватися маленькими, коли насправді треба ставати на

ноги й розправляти крила. Він змушуватиме вас відчувати провину за дії партнера й почуватися погано через свою реакцію на насилля.

Я збагнула, що мушу чітко донести до жертв емоційного насилля одну річ: цілком зрозуміло — їм може бути нереально важко вийти з насильницьких взаємин, навіть коли вони усвідомлять цю необхідність. Я повинна допомогти їм припинити картати себе за насилля і, ще важливіше, набути упевненості, що вони достойні чуйного ставлення і поваги.

Донедавна сором був однією з найменш зрозумілих емоцій. Люди не розуміють свій сором так, як вони здатні усвідомити лють, сум чи страх. Але для жертв емоційного насилля сором — це найважливіша емоція, яку потрібно виявити й налагодити з нею зв'язок. А все тому що сором — це причина, через яку більшість людей не пориває аб'юзивні стосунки.

Яким би не було ваше рішення — продовжувати стосунки чи завершити їх, щоб здобути сміливість, силу й рішучість чинити спротив насильникові та/або припинити з ним зв'язок, — вам потрібно спершу позбутися сорому.

Сором — це найбільш руйнівний аспект емоційного насилля, він найважче піддається зціленню. Сором змушує жертв і далі перебувати в насильницьких взаєминах, через нього вони дорікають собі та думають, що вони ніколи нікому не будуть потрібні. Якщо вас систематично соромлять, ви утверджуєтеся в переконанні, нібито ви нічого не варті, вас неможливо любити й ваші рани ніяк не загоїти. Додайте сюди сором, який жертви відчувають через те, що не здатні опиратися аб'юзеру чи припинити стосунки з ним, і стане зрозуміло: емоційне насилля вибудовує *в'язницю сорому*. Як людина за ґратами позбавлена свободи й майже не має вибору, так жертви емоційного насилля почувуються безсилими та в пастці.

Утеча з в'язниці сорому, до якої вас запроторили й продовжують пити з вас соки, — це складне завдання. Доведеться усвідомити, що аб'юз не є вашою провиною, а це вже непросто. Потім потрібно почати вірити, що ви заслуговуєте на ставлення

з повагою і чуйністю — ще одне монументальне завдання. Далі треба скріпити власну впевненість, щоб навчитися постояти за себе, звикнути називати насилля на ім'я і встановлювати кордони. І насамкінець вам, можливо, доведеться зібрати всю впевненість у кулак і піти геть від насильника, якого ви, імовірно, досі любите. У цій книжці я проведу вас своєю покроковою програмою, яка допоможе виконати всі ці складні завдання — і зцілитися від вашого сорому, звільнитися з лещат аб'юзивного партнера й відчути в собі силу.

А ще в цій книжці вас чекають дві інші важливі речі: підтримка й заохочення.

Емоційне насилля — це досвід страшної ізоляції. Можливо, партнер знеохочує вас бачитися з рідними й друзями, або вам настільки соромно за те, що з вами діється, що ви самі від них віддалилися. Можливо, ви відкрилися комусь і у відповідь отримали критику за те, що не йдете з цих стосунків — або, навпаки, за те, що хочете піти. У будь-якому разі ви, імовірно, не отримуете потрібної підтримки. Вам може здаватися, що ніхто з ваших знайомих не розуміє вашої ситуації. Але я розумію. У дитинстві щодо мене чинили емоційне насилля. Звісно, я того не розуміла. Лише відчувала постійну збентеженість, бо ніколи не могла вдовольнити свою маму, хай як старалася. Я думала, що зі мною щось жахливо не так. І нікогісінько, з ким би можна було поговорити. Я була абсолютно самотня.

Хочу, щоб ви знали: ви не самотні. І хочу, щоб ви знали: що б ви не вирішили, я вас підтримаю.

Коли починаєш думати, *що* потрібно зробити, щоб утекти зі своєї в'язниці сорому, стає лячно. Але я поруч із вами на цьому шляху від сорому й страху до співпереживання собі та внутрішньої сили. Моя програма втілить цю начебто неможливу подорож у реальність.

Комплексна програма, яку я пропоную, продумана так, щоб провести вас від інформації про емоційне насилля і його наслідки до знань про те, як виплутатися з брехні, маніпуляції і критики вашого партнера. Цей процес допоможе вам вирі-

шити, чи продовжувати стосунки, чи припиняти їх, і якщо ви зважитеся піти, підтримає вас у тому, щоб не повертатися назад. Ще важливіше, що ця програма допоможе вам зцілитися від сорому жертви насилля.

Моя ефективна «Програма проти сорому» була створена, щоб допомагати клієнтам, постраждалим від того, що я називаю *виснажливим соромом*. У ній запропоновано п'ять шляхів до зниження або подолання сорому від емоційного насилля.

1. **Розкодування від емоційного насилля.** Багато жертв емоційного аб'юзу пережили «промивання мізків», тож їх потрібно розкодувати. Я надаю інформацію і стратегії для проведення цієї дуже важливої процедури.
2. **Вираження люті.** Якщо сором вичерпує нашу енергію, то лють відновлює її та додає сил. Лють допомагає припинити почуватися безпомічними й зневіреними та почати відчувати в собі силу. Завдяки їй ви менше боєтиметеся насильника й почнете уявляти, як ви дасте йому відсіч. І найважливіше, як на мене, вона дозволить повернути сором назад вашому аб'юзеру. Я запропоную стратегії, з якими ви подолаєте страх люті, та техніки для вивільнення злості в здоровий і безпечний спосіб.
3. **Співпереживання собі.** Як і з більшістю отрут, токсичність сорому треба нейтралізувати іншою речовиною, якщо ми справді хочемо врятувати пацієнта. Співпереживання — єдине, що може послабити сором. Співпереживання собі навчить вас вибудовувати *внутрішні співпереживальні стосунки зі собою* і подолати сором, який ви пережили через емоційне насилля. Ви освоїте конкретні підходи й навички співпереживання, завдяки яким позбудетеся схильності винити себе за аб'юз і станете на шлях розуміння, що ви нічим не заслужили на насилля. Крім того, співпереживання відкриє вам, чому ви й далі в цих стосунках, і допоможе простити собі негативну поведінку, якою ви реагували на насиль-

ницькі дії — від зловживання алкоголем і наркотиками до недбалого ставлення до себе й свого тіла. Нарешті, співпереживання собі допоможе вам дістати від самих себе ту опіку, розуміння і схвалення, яких ви так відчайдушно потребуєте, щоб почуватися вартими турботи, поваги й прийняття. Саме тому співпереживання собі буде важливою темою цієї книжки й основною стратегією для зцілення від сорому.

4. **Прощення собі.** Це сильний спосіб послабити чи повністю подолати сором. У цій частині книжки я покроково проведу вас процесом виконання основних завдань, пов'язаних із пробаченням собі. Ті, хто став жертвою сорому або насилля, насамперед мусять простити самим собі за те, що сталося. Відтак їм треба простити собі за те, що не припинили стосунків і заподіяли цим шкоду своїм дітям та іншим людям. Урешті, вони мусять простити собі за шкоду, заподіяну самим собі.
5. **Доброта до себе.** На жаль, сором спричинює те, що людина не дозволяє собі виявляти добро чи приймати його. Ви можете не вірити, що достойні ставлення, сповненого терпеливості, ніжності й захисту — природного для людини, яка любить. Сподіваюся, інструменти з цієї книжки змінять ваше сприйняття. Можливо, ви навіть не вмієте ставитися до себе з любов'ю і добротою, але якщо повірите, що варті їх, то ця книжка допоможе вам навчитися цього.

Я не лише допоможу вам зменшити сором, а й поговорю з вами про страхи й побоювання з приводу того, що робити далі. Чи припиняти стосунки? Зрештою, ви ж дали обітницю цій людині. Чи висловлювати претензії партнерові / партнерці й сподіватися, що він чи вона спроможуться визнати свою насильницьку поведінку та докладуть зусиль, щоб її змінити? Чи нормально покидати людину, яка мала настільки жахливе дитинство? Виникатимуть й інші запитання: чи зможу я жити

сама / сам? Чи правильно забирати дітей від другого з батьків? Це складні запитання, але на них потрібно дати відповіді.

## **Він чи вона?**

У процесі прочитання книжки ви помітите, що в одних прикладах я називаю жертву жінкою, в інших — чоловіком. Також зауважте, що, хоча більшість прикладів стосується гетеросексуальних пар, буде також кілька прикладів гомосексуальних. Я описала всіх їх для того, щоб кожна людина — незалежно від статі, сексуальної орієнтації чи гендерної ідентичності — знала: емоційне насилля можливе в усіх видах стосунків.

Неважливо, багаті ви чи бідні, чи маєте вищу освіту, працюєте вдома чи доглядаєте за дітьми — емоційне насилля може спіткати й вас. Основна ціль цієї книжки — допомогти вам подолати сором, зокрема й той, що не дає вам визнати, що ви стали жертвою цього паскудного ставлення.

## **Чому я використовую слово «жертва»**

Як ви вже помітили, для опису людини, яка стала об'єктом емоційного насилля, я використовую слово «жертва», а не формулювання «той (та), хто пережив насилля». Я роблю це свідомо, бо хочу, щоб ви побачили, що ваш партнер вважає вас жертвою.

Визнати себе жертвою емоційного насилля — та жертвою будь-чого, як на те пішлося, — може бути вкрай непросто. Будь-хто в позиції жертви почувається безпомічно, і це породжує відчуття приниження. Визнання себе жертвою спричинює також відчуття слабкості й меншовартості. Багато людей вважає, що слово «жертва» має негативне значення, є синонімом до «невдаха», але насправді жертва — це «людина, яка постраждала, зазнала травми або померла внаслідок злочину, нещасного випадку чи іншої дії чи події». У нашій культурі, де жертву зазвичай цькують і звинувачують, самé це слово перетворилося