Содержание

Введение ... 9

Глава 1. Истории жертв ... 14

Сольвейг была лишена родительской любви ... 14

Обретение свободы после 30-летнего замужества ... 30

Грубое пренебрежение родительскими обязанностями, скрытое за безупречным фасадом ... 42

Промывка мозгов: история Сив ... 51

Леденящий финал страстного романа ... 63

Общие черты агрессоров ... 70

Глава 2. Люди, общение с которыми подрывает здоровье ... 77

Обыденные психопаты ... 82

Признаки психопатии ... 91

Психопаты среди преступников ... 110

Глава 3. В ловушке ... 121

Понятие «жертвы» ... 122

Выслушать жертву ... 123

Зло под солнцем ... 125

Попадая в ловушку ... 126

Насилие в семье — основа проблемы насилия во взрослом возрасте ... 131

Последствия насилия ... 142

Кто становится жертвой? ... 153
Почему так нелегко прервать разрушительные отношения? ... 180
Польза психотерапии ... 193
Травма-фокусированная поведенческая психотерапия для детей ... 195
Глава 4. Война за детей ... 199
Справедливости никто не гарантирует ... 204
Собирайте доказательства, привлекайте свидетелей ... 205
Родительская несостоятельность ... 206
Главное — отомстить ... 207
Опыт одного посредника ... 209
Семейное консультирование: опыт одного психотерапевта ... 217
Если вы находитесь в конфликте с человеком, прибегающим к насильственным мерам ... 222
Глава 5. Моббинг и психологическое насилие на рабочем месте ... 224
Моббинг со стороны руководителей ... 235
Как действуют руководители, имеющие психопатические черты? ... 236
Насколько широко распространен моббинг? ... 239
Кто может стать жертвой? ... 240
Сексуальные домогательства ... 240
Институт церкви — подходящее место для властолюбцев ... 242

Правила поведения для пострадавших ... 258
Вместе — значит «сильнее» ... 261
Обязанности работодателя ... 263
Обязанности работника ... 265

Глава 6. Роль третьей стороны ... 274
Нейтральная и молчаливая роль ... 275
Асимметричный конфликт ... 283

Глава 7. К свободе ... 295
Стадия 1. Вы чувствуете растерянность, бессилие и пустоту ... 295
Стадия 2. Вы решились на изменения ... 329
Стадия 3. Прочь из порочного круга ... 364
Стадия 4. Я беру свою жизнь в свои руки ... 374
Стадия 5. Я живу свободно и счастливо ... 388

Послесловие ... 401
Список литературы ... 403

Введение

«Такая любезная и внимательная, она просто не может быть психопаткой. Если кого-то и ранят ее поступки, то дело точно не в ней. Если хочешь чего-то добиться в жизни, то надо уметь держать удар!»

Вот такое рассуждение об отношениях дамы-руководителя и подчиненного, ставшего жертвой травли с ее стороны, нам довелось услышать. Эта женщина, начальник крупной организации, многого добилась в профессиональном плане, но в трудовом коллективе, которым она руководила, атмосфера постепенно стала разобщенной и недоброжелательной. Одни сотрудники уволились, другие то и дело брали больничный, а на работу ходили только те, кто во всем соглашался с начальницей. Леди-босс считалась образцовым лидером, чье мнение оспаривать не принято. Сотрудников, считавших себя жертвами ее деспотичного стиля руководства, коллеги называли слабохарактерными или вовсе лжецами.

Нередко в повседневной жизни мы сталкиваемся с «обыденными психопатами» — женщинами и мужчинами, имеющими психопатические черты. Они могут производить впечатление людей обаятельных, отзывчивых и широко мыслящих, но стоит вам в чем-то не согласиться с ними, как проступают их темные стороны.

Общение с такими людьми подрывает здоровье. Они испытывают острую потребность подчинять

и контролировать окружающих, неважно, идет ли речь о профессиональной сфере или о личной жизни. Их способность к сопереживанию не развита, им чужды угрызения совести и, в отличие от других людей, они никогда не сомневаются в своей правоте. В четырех стенах они тиранят своих жертв — детей, супругов, партнеров, и это остается скрытым от чужих глаз. Известно, что множество людей, живущих в таких разрушительных отношениях, не представляют, где искать помощи и поддержки. Зачастую они сталкиваются с тем, что специалисты или друзья, к которым они обращаются, не воспринимают их всерьез или же не обладают необходимыми знаниями о расстройствах личности. В частности, о психопатии.

В этой книге мы сосредоточимся на ситуации, в которой находится жертва. Эта книга — не просто источник информации о самой проблеме, но и пособие, которое содержит конкретные рекомендации, помогающие освободиться от хватки психопата.

Мы также поговорим о положении детей, живущих с психопатическими взрослыми, о последствиях, которые могут настичь их уже во взрослой жизни, чему, как правило, общество не уделяет должного внимания.

Книга также будет полезна специалистам и всем, кто так или иначе знаком с данной проблемой. На этих страницах изложены знания, полученные о психопатии, и многолетний опыт работы с тысячью жертв разрушительных отношений.

Ауд Далсегг — журналист норвежской газеты Dagbladet, в которой она пишет о вопросах здоровья. В прошлом

работала в кризисном центре, оказывающем помощь жертвам домашнего насилия. Серьезно занималась проблематикой психопатических личностей, писала о жертвах травли. Является соавтором книги «Очаровательный тиран» (Sjarmør og Tyrann) (1997, 2000), ставшей бестселлером.

Ингер Вессе — юрист, специализирующийся в области социального права. В 1993 году она создала общество помощи людям, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию, и руководила этим обществом вплоть до 1999 года. (За эти годы общество Ингер оказало помощь более чем 8000 человек!) Сегодня Ингер Вессе занимается консультативной деятельностью. Не понаслышке знает о том, что значит быть в плену мучительных отношений — ее личный пример вдохновил многих людей, помог им обрести силы для борьбы за лучшую жизнь.

По опыту нам известно, что люди, как правило, плохо знакомы с проблематикой психопатического поведения, поэтому потребность в получении таких знаний велика. Особенно если речь идет о том, как выйти из подрывающих здоровье отношений и обрести свободу.

Понятие «психопат» довольно неоднозначно и несет в себе мощный эмоциональный заряд. Оно не трактуется как отдельный диагноз, этот феномен имеет другие научные определения. Многие специалисты избегают этого термина, некоторые даже считают, что в действительности психопатов не существует. В лучшем случае такая точка зрения просто наивна. Однако в целом как среди специалистов, так и среди населения вообще остро ощущается нехватка знаний о расстройствах личности.

Мы считаем, что это имеет самые серьезные последствия для того, кто стал жертвой в отношениях с психопатом.

Всеобщая декларация прав человека, принятая ООН в 1948 году, гарантирует всем нам, независимо от цвета кожи, возраста и пола, право на защиту от посягательств и оскорблений.

У нас есть право защищать собственное человеческое достоинство. Насилие в отношении другого человека является посягательством на его человеческое достоинство. Попытки подчинять и контролировать другого человека лишают его человеческого достоинства. Именно это и является главной целью психопата — получить власть и контроль над другими людьми. Попав в эти сети, обычный человек подвергается психологическому или физическому насилию. И самые тяжелые последствия ощущают дети, пострадавшие от посягательств родителей с психопатическим расстройством личности.

В процессе нашей многолетней практики нам открылись многие печальные истории, как семейные, так и связанные с трудовой деятельностью. В этой книге мы расскажем о случаях, в которых жертвам удалось найти решение и освободиться из ловушки. Все истории реальны, однако с целью сохранения анонимности мы изменили имена и другие данные.

Если вы стали жертвой разрушительных отношений, знайте, что есть выход даже из тупиковой ситуации. Конечно, вам придется думать и действовать не так, как раньше. Поддержка и понимание окружающих важны,

однако освобождение требует и собственного вклада. Мысль о переменах пугает, но люди способны проявлять невероятные мужество и силу характера. К тому же опыт показывает, что действие как таковое придает уверенности в себе.

Это действительно возможно — обрести новую жизнь, в которой вы не подчиняетесь другим, а принимаете собственные решения.

Мы надеемся, что эта книга вдохновит вас на изменения, которые сделают вашу жизнь свободной и полноценной.

Ауд Далсегг и Ингер Вессе
Осло, декабрь 2007 года

Глава 1
Истории жертв

В этой главе мы представляем пять историй, которые рассказали нам сами жертвы травли. Героев этих историй объединяет то, что они нашли выход — выбрались из тяжелых отношений и смогли вновь обрести себя.

Сольвейг была лишена родительской любви

В семье Сольвейг все было в порядке с финансами, но любви и доброты отчаянно не хватало. Сольвейг никогда не получала подтверждения собственной ценности у родителей. Мать критиковала и унижала ее, и уже будучи взрослой, Сольвейг все еще страдала от нанесенных ей в детстве психологических травм. Она сделала выбор в пользу разрыва отношений с родителями.

Сольвейг родилась, когда ее матери было около 40 лет, а сестре — шесть.

Мать часто напоминала младшей дочери, что она — «самый противный ребенок», которого отец девочки когда-либо видел. Сольвейг были неприятны постоянные шуточки о «противном ребенке», однако мать только подливала масла в огонь, когда замечала обиду дочери. Нечего нюни распускать! В детстве и юности Сольвейг

также слышала от матери, что та не хотела второго ребенка.

Старшая сестра Сольвейг тоже не радовалась появлению в семье еще одной малышки: она хотела сохранить главенствующее положение в отношениях с родителями и всегда ясно высказывалась, что не потерпит конкурентов. Мать любила повторять, что в младенчестве сестра Сольвейг была очаровательным, забавным и темпераментным ребенком с золотистыми кудряшками и сияющими глазами. В семье она была принцессой, окруженной вниманием и восхищением.

Младшая дочка, напротив, была худенькой и хрупкой, осторожной и тихой, и оба родителя высмеивали ее за неторопливость и ранимость. Их очень волновала дочкина «нерасторопность», как мать это называла. Со временем родители придумывали дочери все новые прозвища. Чаще всего ее называли «тетеря», а когда она начинала плакать, то слышала в свой адрес: «плакса». Взрослея, Сольвейг научилась скрывать слезы и надела маску недовольства: было проще сносить упреки в том, что она вечно ходит с кислой миной, чем показать свое отчаяние или заплакать.

Сольвейг любила разговаривать с людьми. Поскольку в семье с девочкой говорили мало, то она не упускала шанса пообщаться с посторонними: рабочими, приходившими в дом что-нибудь починить, покупателями в магазине, с соседями на улице. Однажды она рассказала соседям о каком-то случае, произошедшем

дома. Об этом узнала мать, и, когда отец пришел с работы, разразился скандал. После этого Сольвейг обзавелась очередным прозвищем: «трепло». Она так и не поняла, что предосудительного совершила, но это событие посеяло в ее душе новые зерна стыда и вины.

В какой-то момент у Сольвейг начались проблемы с приемом пищи. Она не могла проглотить еду, ей казалось, что ее горло слишком узкое. Мать хорошо готовила и обижалась, если ее не хвалили за это. Однако Сольвейг ела не так много, и, как у большинства детей, у нее были свои вкусовые предпочтения. Но мать не могла с этим смириться. Всякий раз, когда проблема с приемом пищи давала себя знать, Сольвейг железной рукой выставляли на лестницу, ведущую в подвал. Там она какое-то время сидела в темноте и тихо плакала. Эти наказания отнюдь не помогали проглатывать пищу.

В дошкольный период она много времени проводила дома с матерью, мало общаясь с другими детьми. Старшей сестры почти никогда не было дома. Как объясняла Сольвейг позже, она упустила важный опыт социализации и совместной игры в годы этой вынужденной изоляции. Изоляции, которую можно было бы легко прервать, ведь дети жили по соседству. Сольвейг приходилось играть на улице одной или с кошкой.

Со стороны казалось, что большой дом с фруктовым садом обеспечивает ей счастливое детство. Отец сделал неплохую карьеру, поэтому семья была обеспеченной. Мать хорошо одевалась и шила дочерям красивые наряды. Семья часто выбиралась в лес или в горы,

и тогда им было хорошо всем вместе. Настроение было приподнятым, много шутили и смеялись.

Но обычно мать была малообщительной. У нее было не так много подруг, да и вообще знакомых семей, с которыми семья Сольвейг постоянно поддерживала бы контакт. Приходившие к ним гости не обращали на Сольвейг внимания, общаясь в основном с родителями и сестрой. А ей так хотелось, чтобы кто-то из взрослых уделил внимание и ей, поговорил бы с ней, сказал бы что-нибудь хорошее. Застенчивая Сольвейг сидела и просто наблюдала за происходящим.

В школе у Сольвейг все ладилось. Она хорошо училась, любила музыку, играла на пианино и в школьном оркестре. У нее сразу появились друзья. Одноклассники считали ее милой, отзывчивой и веселой девочкой. Сольвейг с радостью вспоминает начальные классы.

В подростковом возрасте ситуация ухудшилась. Отчетливо стали проявляться скованность, застенчивость и неуверенность в себе. Сольвейг словно бы утратила «опору в жизни». Учеба, как и отношения с друзьями, уже не давались так просто, как раньше. Девушке не с кем было обсудить свои проблемы, никто не интересовался тем, как у нее дела. Окрепла ее убежденность в том, что с ней что-то не так. А критика и насмешки со стороны матери стали невыносимы. Той было совершенно ясно, что вечно угрюмая Сольвейг не может кому-нибудь понравиться.

Если Сольвейг приглашали в гости, она по возвращении не могла рассказать матери о том, что ей не было

весело: мать обрадовалась бы, поняв, что была права насчет Сольвейг. Девушка по опыту знала, что доверяться матери опасно: она легко использовала откровенность дочки против нее самой. Дочь не могла высказать что-то, противоречащее точке зрения матери, поскольку та нетерпимо относилась к несогласию или критике со стороны Сольвейг. В такие моменты мать обычно отвечала: «Если ты смеешь критиковать меня, послушай, что я скажу о тебе». Это было так неприятно, что у Сольвейг начались проблемы с выражением собственного мнения, которые не ограничивались рамками семьи, и она попросту стала бояться говорить то, что думает.

Постепенно девочка становилась все более застенчивой, «нерасторопной», скованной в движениях и угрюмой, что стало поводом для новых насмешек и прозвищ. Она нередко думала, что слишком чувствительна для этой жизни. Психолог, к которому Сольвейг обратилась, будучи взрослой, так переформулировал это предложение: «Я слишком чувствительна для этой семьи». Она не могла понять, почему все так тяжело, почему в ее собственной семье никто не скажет ей доброго слова, хотя бы изредка. Ей казалось, что они не видят ее настоящую, не понимают, какая она. Сольвейг чувствовала себя иной, она была гадким утенком. И часто думала, почему она родилась в семье, в которой никому не нужна.

Брак родителей был неудачным. Отец неоднократно пытался разорвать отношения с матерью, но она всякий раз закатывала сцены. Отец жил собственной жизнью, много работал и часто разъезжал по службе. Сольвейг

знала, что у отца было несчастливое детство: его мать нередко бывала с ним жестока, и он всю жизнь злился на своего отца за то, что тот не останавливал жену и не отстаивал интересов своих детей. Отец Сольвейг никогда не обращался за помощью к специалистам, его «терапией» были работа и карьера, а также вечеринки и развлечения.

Однажды отец Сольвейг сказал, что хочет уйти. Хотя отец и называл ее малоприятными прозвищами, Сольвейг очень любила папу. Она всегда радовалась его возвращению, ей казалось, что дом оживает с его приходом. Он много шутил и дурачился. Было всегда интересно слушать, как он рассказывает о годах беспечной молодости, о работе и о поездках. Мысль о том, что отец уедет, приводила Сольвейг в отчаяние. Она думала: «Я останусь без папы, один на один с этой мегерой».

Отец говорил, что будет поддерживать контакт с дочкой по телефону, — он может звонить в дом соседа напротив. Но Сольвейг понимала, что такую связь на практике поддерживать не так просто. Она все плакала и плакала, но никто ее не утешал и не пробовал с ней поговорить. Она смирилась и опять спряталась за маской недовольства.

Отец так и не ушел. Позднее он сказал Сольвейг, что его остановили ее слезы. Сольвейг почувствовала себя чуть ли не ответственной за то, что отцу пришлось и дальше жить под одной крышей с несносной женой.

Родители жили вместе до конца жизни. В отношениях друг с другом они проявляли свои самые худшие

черты, и все активнее втягивали в конфликт Сольвейг. Каждый старался перетянуть дочь на свою сторону. Она часто думала о том, что, возможно, им всем жилось бы лучше, если бы отец тогда все-таки ушел.

Сольвейг продолжала учиться в школе, хотя предпочла бы пойти в училище и начать работать.

Она готовилась сдавать экзамен, позволяющий продолжить образование и поступить в институт — первая в своей семье! Родителей не интересовали предметы, которые она выбрала, не интересовали ее школьные будни — отец просто хотел, чтобы дочка училась только на отлично. Порой Сольвейг не решалась показать отцу плохую оценку и подделывала его подпись в дневнике.

К своему изумлению, Сольвейг хорошо сдала экзамены и поступила в институт. По окончании учебы она вновь поразилась тому, каких хороших результатов ей удалось достичь. Но мать, вместо того чтобы порадоваться за нее, заявила, что замечает, как та теперь задирает нос. Она считала, что дочь, получив хорошее образование, зазналась. Сама мать окончила лишь семь классов народной школы, а до замужества успела поработать только домработницей. Еле сдержав слезы обиды, Сольвейг подумала: «Теперь и мое образование оборачивается против меня».

Сольвейг вышла замуж за приятного парня с хорошим образованием. У них родились двое детей. Муж многого достиг в профессиональной сфере, и девушка тоже нашла хорошую работу. На первый взгляд, в ее жизни все было в порядке. Однако эмоционально ей

становилось все хуже и хуже. Она крутилась как белка в колесе, стараясь хорошо выполнять все обязанности — как семейные, так и профессиональные. Но при этом почему-то чувствовала себя неудачницей.

А мать продолжала усложнять дочери жизнь. По ее мнению, никчемная инертная Сольвейг просто не могла хорошо заботиться о детях. Мать помогала ей в бытовых вопросах, но лишь затем, чтобы доказать дочери свою правоту насчет ее безнадежности и непрактичности.

Всякий раз девушке было страшно навещать родителей. Семья могла мирно беседовать за чашечкой кофе, когда мать вдруг отпускала едкий комментарий в адрес Сольвейг, например, о том, какой та стала снобкой. И если для других членов семьи это звучало вполне невинно, то Сольвейг отлично понимала подтекст.

При этом мать восхваляла ее перед родственниками и другими людьми, что приводило Сольвейг в замешательство. Поэтому она не находила понимания, когда пыталась рассказать близким и друзьям о том, как ей живется на самом деле.

Всякий раз, когда у подъезда останавливалась машина родителей, Сольвейг со страхом думала: «В чем я буду виновата сегодня?» Уже с порога мать всегда придирчиво осматривала все вокруг и каждый раз находила, к чему бы придраться, неважно, к обстановке или внешнему виду дочери. Сольвейг ругала себя за то, что не может остановить мать, объяснить ей, что не хочет выслушивать язвительные замечания. Но сил, чтобы противостоять родителям, у нее не хватало.

Психолог позднее объяснил Сольвейг, что еще в раннем детстве развитие ее естественных защитных механизмов было блокировано матерью. Поэтому эти механизмы необходимо снова формировать, уже во взрослой жизни. Для Сольвейг это стало утешением.

Мать частенько звонила вечерами, чтобы поведать, как плохо с ней поступает отец. Она возлагала на него вину за всю боль, которую ей пришлось испытать в жизни, и добавляла, что очень больна и скоро умрет. Ведь у нее гипертония и проблемы с сердцем! Сольвейг должна была ее терпеливо слушать и утешать. После часового разговора с матерью Сольвейг чувствовала себя совершенно измотанной. Однако отец уверял, что у мамы всегда значительно улучшалось настроение после этих бесед. Мать выплескивала весь свой негатив, совершенно не задумываясь, как при этом чувствует себя ее дочь. Мать также требовала, чтобы Сольвейг чаще ее навещала. Сольвейг всегда ощущала, что недостаточно хорошо обходится с больной мамой, потому что та умела мастерски вызывать чувство вины.

Жизнь все больше походила на сплошное мучение. Сольвейг часто бывала подавленной, периодически у нее возникали приступы страха. Всякий негативный комментарий она воспринимала как осуждение и все время анализировала обращенные к ней высказывания, как будто у нее внутри находился радар, улавливающий только критику. Она могла часами размышлять о своей ответственности за провалы или неудачи, когда что-то не ладилось дома или в офисе.

Ее муж напряженно работал, часто ездил в командировки, поэтому Сольвейг не обременяла его своими переживаниями и чувствами по отношению к родителям. Но сама она становилась все более ранимой. В реальности у Сольвейг со временем осталась только одна правда: «Я — неудачница, я безнадежна». Вера в себя, ощущение собственной ценности были на нуле. Она начала размышлять о том, имеет ли ее жизнь хотя бы какой-то смысл, молила Бога послать ей раковую опухоль и думала о самоубийстве, впрочем, не совсем представляя себе, как и когда его совершить. Да, дети будут горевать, но ведь это лучше для них — избавиться от никчемной матери.

В моменты просветления Сольвейг старалась напоминать себе обо всех сданных экзаменах, о профессиональных достижениях, об общественной работе и деятельности, которые она проводила. Это подведение итогов всегда вызывало у нее удивление. «Неужели я смогла сделать все это?» — думала Сольвейг. Она нуждалась в том, чтобы кто-нибудь сказал ей что-то хорошее, но даже когда такое случалось — ей было трудно в это поверить.

В какой-то момент сил поддерживать свой «фасад благополучия» у Сольвейг не осталось и она ушла на больничный. Это была возможность поразмыслить над своим отношением к матери и отцу. Впоследствии она поняла, что много лет реализовывала проект «Докажи родителям, что преуспеешь в жизни!», но проект провалился.

«Теперь мать окажется права — я не справляюсь со взрослой жизнью», — думала Сольвейг.

Отца она все еще считала хорошим человеком, но затруднялась определить его место в своей жизни. С одной стороны, он во многом разделял дочкино мнение о матери, с другой — часто поступал дурно. Много раз отец собирался уйти от жены, но в то же время в некотором смысле зависел от нее и разделял ее представления о дочери. Он был во власти матери.

Размышления о своих отношениях с родителями привели Сольвейг к закономерному выводу: что бы она ни делала — повод для критики со стороны отца и матери находился всегда. Сольвейг всю жизнь старалась получить родительские признание и любовь, но однажды ее осенило: «Если я даже из кожи вон вылезу, мама все равно будет меня критиковать. Все бесполезно. Видимо, у нее просто есть такая потребность».

После этого Сольвейг заметила, что ей стало проще принимать позитивные отклики от других людей. Возможно, то, что она слышала о себе в собственной семье, не совсем соответствует действительности. Следующий вопрос, который она себе задала, был такой: «А любит ли меня мать вообще?»

Сольвейг пришлось посмотреть правде в глаза — мать никогда ее не любила, никогда не была заинтересована в собственной дочери.

В возрасте 45 лет Сольвейг обратилась к женщине-пастору, и та дала ей неожиданный совет: «Тебе как можно скорее надо оторваться от матери и повзрослеть.

Ты слишком лояльна по отношению к своим родителям. Перед тобой стоит нелегкая задача — стать достаточно зрелой и сильной для того, чтобы посмотреть им в глаза и сказать: "Это ваше мнение и ваша жизнь, мое мнение и моя жизнь — другие"». Пастор посоветовала Сольвейг на какое-то время дистанцироваться от родителей. Это было необходимо, чтобы обрести собственную идентичность и начать жить, не боясь ошибок и осмеливаясь рисковать. Тоном, исключающим сомнение, пастор призвала Сольвейг задуматься о том, как ее жизненная ситуация сказывается на ее детях. По мнению пастора, Сольвейг до сих пор играла роль ребенка, ставшего жертвой родительского обращения. Было нелегко принять эти слова, но в то же время пастор поставила перед Сольвейг задачу и подарила надежду. Сольвейг решила отнестись к этому со всей серьезностью. Она хотела сделать свою жизнь лучше и поняла, что сама должна ее изменить.

Она воздерживалась от общения с родителями в течение двух лет, после чего попробовала восстановить контакт с ними. Но все было по-прежнему. Мать не понимала, о чем говорит дочь, когда та пыталась донести до нее суть своих претензий. Отец признавал, что его младшей дочке действительно пришлось несладко, и выражал сожаление, что не оказал ей должной поддержки. Но мало-помалу он опять превратился в «рупор» матери, и Сольвейг решила прервать контакт с обоими родителями.

Ее дальнейшая жизнь была нелегкой, но в то же время ей стало проще и свободнее. Многие родственники

осуждали ее, считали трудной, бесчувственной и жесткой. Намекая на психическую нестабильность Сольвейг, они отказывались от общения с ней, и она чувствовала себя одинокой.

Сольвейг понимала: чтобы избавиться от боли, которую она носила в себе всю жизнь, ей нужна помощь извне, и несколько лет ходила на терапию. Она смогла осознать, что годами подвергалась ненормальному, недопустимому обращению.

Долгое время Сольвейг также посещала группу, где собирались другие женщины с похожим опытом взаимоотношений с одним или обоими родителями. Сольвейг получила возможность узнать истории жизни других людей и проанализировать чужой опыт, схожий с ее собственным. И хотя впоследствии Сольвейг часто говорила о боли, которую испытывает при мысли о том, что так и не познала родительской любви, эти встречи помогли ей разобраться в вопросах распределения ответственности. И возложить ответственность на тех, кто должен был ее нести, — на родителей.

Конечно, многое из того, что мучило ее столько лет, все еще проявляется в отношениях с близкими людьми. По мнению психолога, все дело в некогда перенесенных травматических переживаниях. Они все еще дают о себе знать. Тяжелее всего она справляется с реакцией других людей на ее откровенность. Люди видят перед собой сильную, активную женщину, судя по всему, преуспевшую в жизни. Многие говорят ей: «На что тебе жаловаться? У тебя было безоблачное детство, и ты отлично

устроена в жизни». Людям трудно представить, что во внутреннем мире Сольвейг все еще царит «тетеря», несмотря на то что ее родителей уже много лет нет в живых. Она все еще переживает свои детские травмы, быстро устает, часто испытывает безосновательный страх и плохо выдерживает стресс. Поэтому она получает частичную пенсию по инвалидности.

Сольвейг смирилась со своей историей. Душевная боль дала ей неоценимый жизненный опыт, который она смогла использовать в своей работе с людьми. Она рада, что оказалась достаточно зрелой, чтобы последовать совету пастора. Ее нелегкий выбор — отказ от общения с родными — положительно повлиял на отношения с собственными детьми, которые сейчас уже сами стали взрослыми. Она считает, что ей удалось разорвать порочный круг, положив конец деструктивному процессу угнетения ребенка, повторяющемуся в семье из поколения в поколение.

Уже будучи взрослой, Сольвейг обнаружила, что написано немало книг об отсутствии любви в семье. По мнению французской писательницы и терапевта Мари-Франс Иригуайан, множество детей становятся жертвами этого явления. Речь идет не только об отсутствии любви, но и об «осуществлении постоянного насилия вместо любви»*. По мнению писательницы, жертва перенимает опыт взаимодействия с агрессором

* Иригуайан М.-Ф. Моральные домогательства: Скрытое насилие в повседневности. — Екатеринбург: У-Фактория, 2005.

и усваивает саморазрушительное поведение. Образуется порочный круг: родители ругают ребенка за то, что он неуклюжий или просто своеобразный, а в результате ребенок становится еще более неуклюжим и еще меньше соответствует родительским ожиданиям. Ребенок «обесценивается» не потому, что он неуклюжий — он становится неуклюжим потому, что «обесценивается».

Иригуайан считает, что «отвергающая» мать (или отец) ищет и находит предлог выплеснуть свою агрессию: поводом может стать ночное недержание мочи, плохие оценки в школе и многое другое, но на деле насилие является реакцией на сам факт существования ребенка, а не на его поведение.

Случается также, что родителей раздражает степень развития в ребенке какого-то определенного качества: слишком способный, слишком чувствительный, слишком любопытный. Таким образом, родители подавляют в ребенке его лучшие качества с целью уйти от осознания собственных недостатков. «Самая избитая форма проявления психопатии в таком насилии — дать ребенку высмеивающее прозвище», — говорит писательница. Именно это и делала мать Сольвейг.

Сольвейг должна была получить в семье признание собственной ценности, но случилось обратное: «Ты просто никчемна!» В такой ситуации ребенок становится несносным или неконтролируемым, что дает родителям новые основания для плохого обращения с ним. Воля ребенка оказывается сломленной, самостоятельность подавляется, жизнелюбие гасится. По мнению

Иригуайан, такие дети остро чувствуют, что они нежеланны.

Любовь и признание родителей являются залогом развития здоровой самооценки. Известно, что недооценка или полное обесценивание могут глубоко травмировать человека и в дальнейшем привести к серьезным психологическим проблемам.

Детский психиатр Лив Хюнневадт считает, что критика дочерей зачастую обусловлена чувством материнской зависти и педагогической беспомощностью. Как правило, с самой матерью дурно обращались в детстве, и ее низкая самооценка не дает ресурса для того, чтобы похвалить или поддержать дочь. Чтобы избежать осознания собственных незрелости и беспомощности, мать проецирует их на детей. От этого могут пострадать как дочери, так и сыновья.

«Нередко нарушения личности и крайняя степень эгоцентризма родителей являются причиной психологического террора, направленного на детей. В этом случае непросто обсуждать с ними проблему, ведь способность видеть собственные слабости и понимать чувства других людей развита в них недостаточно. Однако главными в этом случае являются потребности детей, а не родителей»*.

Сольвейг почувствовала себя свободной, когда поняла, что ее мать фактически ей завидовала. Поведение

* Хюнневадт Л., из интервью газете *Dagbladet*, 20 апреля 1996 г.

матери было проявлением расстройства личности, и причиной этого расстройства не является какой-то изъян в дочери. Это знание помогло Сольвейг смириться с тем плохим, что она пережила.

И не в последнюю очередь — вернуться к жизни.

Обретение свободы после 30-летнего замужества

Сигрид (59 лет) была замужем за мужчиной, который всем нравился. Соседи считали его милейшим человеком, но по отношению к своей жене он был тираном — подавляющим, контролирующим и манипулирующим. Спустя 30 лет Сигрид наконец удалось вырваться из этого брака. Сейчас она свободна и радуется каждому прожитому дню.

В молодости Сигрид и ее будущий муж ходили в рейс на одном судне. Команда была небольшой, молодые люди все время общались и в итоге стали парой. Улав считался весьма квалифицированным механиком, руководил людьми. Он располагал к себе: шутил и смеялся, а если возникали какие-то практические вопросы — уверенно их решал. Было легко подпасть под его обаяние, хотя он вел разгульный образ жизни и много пил, что часто приводило к скандалам и конфликтам.

На работе Улав окружал Сигрид вниманием, и они все больше времени проводили вместе. И когда он предложил ей обручиться, она ответила согласием, хотя не была влюблена по-настоящему. Ее восхищали его

энергия и профессионализм, и она надеялась, что со временем он бросит пить.

Молодые люди купили кольца в порту на востоке страны. Обручение отмечали на суше, в ресторане, незадолго до Нового года. Ужин начался хорошо, однако Улав вынужден был покинуть торжество, когда сигнал тревоги оповестил о возникновении на судне технических проблем. Прошло довольно много времени, прежде чем он вернулся назад. Он был пьян и, когда увидел, что Сигрид по-прежнему сидит за столом, смеется и общается с гостями, то пришел в ярость и ударил ее. Сигрид упала и потеряла сознание.

Все были потрясены, но Улав был хорошим специалистом, поэтому дело было спущено на тормозах.

Сигрид, у которой после помолвки появились синяки и рассеченная губа, была вне себя от возмущения и отменила обручение. Она старалась держаться подальше от Улава, коллеги, работавшие на камбузе, помогали ей в этом.

Спустя пару месяцев бывший возлюбленный сумел вновь поймать ее на крючок. 20-летняя Сигрид практически не имела опыта общения с мужчинами — в юности она только и делала, что помогала своей матери-одиночке прокормить большое семейство. Сигрид не была уверена в себе, ее дразнили в школе, и она не получила достаточного признания собственной значимости в детстве. Во всяком случае, Улав убедил ее в том, что именно она виновата в возникающих между ними конфликтах. Сигрид вновь вернулась к жениху, несмотря на то что

в глубине души понимала, что это ошибка. Она была втянута в его жизнь на его условиях, а ее уверенность в себе таяла на глазах.

Сигрид забеременела, и после свадьбы молодожены переехали в дом к родителям Улава. Женщине это не нравилось, но ее аргументы и протесты не возымели действия. Улава устраивало, что она и их сын Магнус жили там, где он мог ее контролировать, даже находясь в море.

За Сигрид не просто следили. Ей приходилось также противостоять домогательствам свекра — агрессивного алкоголика, которому было наплевать на мнение окружающих. Свекровь, очевидно, и сама была жертвой ненормальных семейных отношений, поэтому не пыталась помочь Сигрид.

Когда через несколько месяцев Улав вернулся домой, Сигрид вновь была беременна. На этот раз у них родилась девочка. Маленькая Муна стала любимицей отца, а Магнус, напротив, превратился в «мальчика для битья».

«Было горько видеть, что он так по-разному относится к детям. Я все время старалась защитить Магнуса, которому здорово доставалось от отца», — рассказывает Сигрид. Она всегда с нетерпением ждала, когда муж на несколько месяцев вновь уйдет в море. В те периоды, когда он жил дома, в семье царило напряжение — пьянство, скандалы, контроль и обвинения. Она никогда не знала, что ей принесет завтрашний день. Если супруг был не в настроении, то устраивал ссоры из-за всяких мелочей.

Молодые жили на зарплату Улава, и Сигрид должна была отчитываться за каждую потраченную копейку. Когда Улав возвращался из рейса, то скрупулезно изучал все счета и чеки. Если какого-то чека недоставало, начинался сущий ад: он мог изводить жену сутками. Несчастная Сигрид была в отчаянии и искала возможность вырваться из этого брака. Женщина даже обратилась к адвокату, но тот лишь отмахнулся от нее, сказав, что Сигрид должна быть рада тому, что у нее есть муж, который ее содержит. И, кроме того, по словам адвоката, с финансовой точки зрения у нее не было никаких прав. В слезах Сигрид вернулась домой, испытав еще и чувство вины за то, что жалуется, когда у нее все так хорошо.

Свекровь Сигрид умерла, и свекор запил еще сильнее. Дома нередко случались попойки и скандалы, и Сигрид решила, что так жить с двумя маленькими детьми невозможно. Когда Улав был дома, то тоже пил и посещал местные бары. Сигрид предложила мужу купить небольшой дом в сельской местности, и он посчитал это хорошей идеей. Сигрид надеялась, что там все наладится, ведь муж лишится городских соблазнов и они избавятся от постоянного присутствия невыносимого свекра.

Еще до того, как был куплен дом за городом, Сигрид много раз заводила разговор о пьянстве. Теперь же она поставила мужу условие — она останется с ним и переедет в новый дом, только если Улав начнет думать о детях и перестанет пить в дневное время. Он соблюдал это условие, но ровно в шесть вечера открывал бутылку пива.

После переезда их жизнь не стала лучше. Со стороны все выглядело прекрасно — их дом был ухожен и снаружи, и внутри. Соседи хвалили рукастого, знающего толк в хозяйстве Улава, который всегда выручал, если кому-то нужна была помощь. Его считали приятным, отзывчивым человеком, и Сигрид часто слышала, что ей с ним повезло.

Дома же он оставался тираном. Сигрид и дети ходили на цыпочках в те периоды, когда отец семейства не выходил в море. Боялись спровоцировать его гнев — для этого хватало какой-нибудь малости. Если явного повода не находилось, он мог его выдумать.

Семья мало с кем общалась, но иногда они заходили к соседям выпить кофе. Как правило, в гостях они хорошо проводили время, и Улав производил на всех приятное впечатление. Сигрид порой могла рассказать за столом о чем-то, что вызывало недовольство мужа, например о происшествии, о котором он ничего не слышал. И едва они переступали порог своего дома, она за это расплачивалась: Улав учинял ей допрос, который мог продолжаться часами, мог ударить ее. Он был болезненно ревнив и подозрителен.

Сигрид не разрешалось одной ходить в магазин или по делам. О встречах с подругами не могло быть и речи. Единственное, на что она имела право, — это посещать родительские собрания в школе. Если же ей нужно было сделать покупки, скажем, приобрести одежду для детей, Улав неизменно ее сопровождал. В магазине она всегда боялась встретить кого-то из знакомых, ведь тогда Улав

закатывал сцену: вдруг Сигрид что-то от него скрывает! Поэтому она ходила по магазину, опустив голову, чтобы лишний раз ни с кем не здороваться.

После таких вспышек ярости и домашних конфликтов, во время которых Сигрид защищалась и отрицала обвинения мужа, Улав частенько подавался в город. Там он пропадал часами, после чего возвращался на такси или же садился за руль пьяным.

«Со временем я поняла его тактику: он провоцировал скандал, чтобы у него был повод уйти», — говорит Сигрид. Ей часто приходилось выслушивать от него, какая она ужасная, тупая и ни к чему не приспособленная баба. Он никогда не брал ее с собой в город, поскольку она его «позорила». То и дело из его рта вылетали такие выражения, как «сука» и «чертова шлюха».

Однажды к ним заглянули знакомые Улава. За столом шло непринужденное общение, но, когда гости ушли, Улав набросился на Сигрид в приступе ревности. Он был убежден, что у нее роман с одним из гостей, ведь она с ним так любезничала. Он орал и бил ее, и тогда Сигрид как будто прорвало. С силой, которую она в себе и не подозревала, Сигрид вцепилась в голову пьяного мужа и впечатала ее в каменную стенку камина. Он потерял сознание и рухнул на пол. Сигрид опустилась на диван. Глядя на неподвижную фигуру у камина, она думала: «Ну вот, я прикончила это чудовище. Но что теперь будет с детьми? Что мне теперь делать?» Она просидела всю ночь в какой-то апатии, а под утро тело, лежащее на полу, зашевелилось. Он был жив.