

Наоми Рейн

Разбивая лёд молчания



Особенности работы психолога
с жертвами инцеста и сексуального насилия

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Наоми Рейн

Разбивая лёд молчания.

Особенности работы психолога

с жертвами инцеста и

сексуального насилия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68964066
SelfPub; 2023

Аннотация

В книге описаны стадии работы психолога с жертвами сексуального насилия, основные чувства, которые переживают жертвы, способы справиться с этой травмой. Обозначены виды насилия, пути к исцелению. Книга богато иллюстрирована историями и примерами. Книга будет полезна как психологам, так и людям, столкнувшимся с насилием. Написана легким образным языком.

Содержание

Часть первая. Исследуем инцест	8
Часть вторая. Погружаемся в бурю чувств	41
Часть третья. Проходим все испытания	125
Часть четвертая. Идем к исцелению	165
Часть пятая. Не допускаем инцеста	190
Список ресурсов оказания помощи жертвам насилия:	203

Наоми Рейн Разбивая лёд молчания. Особенности работы психолога с жертвами инцеста и сексуального насилия

Предисловие

Эта книга о последствиях инцеста и сексуального насилия в жизни детей и взрослых. В ней я рассказываю об особенностях работы психолога с такими клиентами.

Мне кажется важным говорить об этом, хотя тема, несомненно, крайне тяжелая. Но закрывать глаза на то, что это происходит, страшно, ведь наши дети могут пострадать, как когда-то мы. Многие родители создают инцестуальный климат в семье по незнанию. Они искренне любят своих детей и не желают причинить им вред. И это еще одна причина, почему я считаю, что нужно рассказывать об этом.

Книга полна упоминаний о сексуальном и физическом на-

силиии, инцесте, жестокости, суицидальных мыслях, мало переносимых переживаниях. Все это может вызвать у вас сильные и тяжелые чувства. Если и вы пережили изнасилование или инцест, у вас могут подняться воспоминания и ощущения того времени. Если это произойдет, лучше обсудите их с психологом. Он сможет оказать вам профессиональную помощь.

Эта книга – сплав художественных образов и историй с психологическим анализом этой травмы и путей к исцелению. Я поделилась своим опытом работы с клиентами, пострадавшими от сексуального насилия и инцеста. Постаралась выделить особенности и феномены этой сферы. Это мои наблюдения и мысли, я не претендую на всеобъемлющее видение темы или всестороннее ее описание.

Я бережно соблюдаю конфиденциальность, поэтому все истории в этой книге являются моим художественным вымыслом. Это сплав, обобщенный опыт почти пятнадцатилетней работы. Все персонажи вымышлены, а совпадения случайны. Я представляла себе терапевтическую группу для людей, пострадавших от сексуального насилия, записывала их впечатления и переживания. Участники таких групп нередко хотят остаться анонимными, поэтому в тексте часто нет имен.

Каждый закавыченный пример – это цитаты разных людей. Если подряд идёт несколько цитат, то это как будто участники терапевтической группы для переживших инцест

и сексуальное насилие, рассказывают один за другим.

В тексте я часто пишу "отец" или "дядя" в роли насильника, но вместо них можно подставить любого родственника (мать, дедушку, бабушку, брата, сестру, отчима, тетю, мачеху), так же как пострадать от инцеста может ребенок любого пола. Статистика такова, что чаще всего отцы (или отчимы) насилуют дочерей, поэтому я брала этот пример как основной. В инцесте не так важно, какого пола педофил и жертва, последствия будут примерно одни и те же.

Благодарности

Писать эту книгу мне было невероятно трудно. Я обдумывала ее, изучала нюансы, собирала материал. Болела, делала перерывы, снова собираясь с духом. Я бы точно не справилась, если бы не помощь многих людей.

Андрей Ананьев, мой муж, неизменно поддерживал меня и включался в работу над книгой на всех ее этапах. Я безмерно ему благодарна и признательна.

Мой терапевт терпеливо сносила все мои метания и колебания, находила слова поддержки, чтобы я ни решала, оказывала ценнейшую консультативную помощь, я глубоко и горячо ей благодарна.

И еще я хотела бы поблагодарить свою интервизорскую группу, где коллеги горячо меня поддерживали и вносили свой ценный вклад. Им я задавала вопросы, рассказывала о

своих сложностях и тупиках. Они вдохновили меня дописать эту книгу до конца.

Я так же благодарна моим френдам в социальных сетях, друзьям и коллегам, которые ставили лайки и писали мне комментарии. Поддержка и обратная связь всех этих людей убедили меня, что эта книга нужна, ценна и полезна.

Я благодарю каждого из вас от всего сердца, ведь без вас мне не достало бы сил завершить этот труд.

Часть первая. Исследуем инцест

"Рассказывание историй лечит.

*Если ты можешь рассказать хорошую историю,
ты можешь быть исцелен".*

Харуки Мураками

из интервью М. Немцову

"Блюз простого человека"

Пролог

После инцеста и сексуального насилия моя изувеченная душа помертвела от боли и горя. Разбилась на осколки. Близость для меня превратилась в пирог с ягодами и толченым стеклом. Слилась с болью и безысходностью. Годами мы с терапевтом выбирали осколочки, отделяя насилие от любви. Как золотоискатели встреча за встречей промывали мудреный сплав любви и насилия, близости и боли.

Когда мне попадались доверенные люди, от которых я ожидала встретить понимание и поддержку, я рассказывала им историю о насилии. И встречала от них не стыжение и обвинение, а сопереживание мне и ярость на насильника. Их волны любви и сочувствия омывали рану, и она заживала.

Много лет я складывала обратно свою душу из

осколков, карабкаясь из бездны молчания.

Безмолвие убивает, а рассказ исцеляет. Но жертвы насилия скованы стыдом, заклеены позором. Балансируют на краю мрака в плену страха. Их неслышимый крик страдания несется сквозь вечность.

Истории о насилии становятся для них мостом сквозь бесконечную ночь, где на той стороне тишины их ждут сестры. И пусть не все могут начать свою исповедь словами "я не хочу молчать". Для начала достаточно внутреннего согласия и знания, что вы – не одни.

Сложности психологов в работе

Тема инцеста и сексуального насилия может сильно пугать психологов, сталкивающихся с ней в практике. Некоторым даже сложно произнести слово "инцест", обращаясь к клиенту. Им кажется, что это слишком страшное слово, которое может разрушить и без того хрупкий душевный мир человека напротив.

Кому-то не хватает знаний и умения с этим работать. Кто-то впадает в ступор, оцепенение, как будто пережитый клиентом опыт сексуального насилия – это инвалидность и тупик, непонятно, как с этим можно жить.

Другие, наоборот, застревают на этой теме. Клиент упомянул вскользь, а психолог не может выбросить из головы. Или при каждом удобном случае напоминает клиенту, что о

пережитом насилии важно говорить, подталкивают к обсуждению. Клиенты часто испытывают сильное сопротивление рассказывать о подобном опыте. Могут отказываться, говоря, что им это не актуально. А психолог продолжает настаивать, называя подобное нежелание клиента "вытеснением" или "отрицанием".

Почему же так сложно поднимать эту тему?

Она будит в психологе воспоминания о собственном опыте насилия и беспомощности. Люди, пережившие насилие, подавляют бурю тяжелейших чувств. Все они ощущаются в поле как предгрозовая туча, наэлектризованный воздух.

Это также встреча со своей сексуальностью, табуированными желаниями, запретными влечениями. Обычно все подобное надежно вытеснено в бессознательное.

В этой книге я попыталась описать переживания тех, кто столкнулся с инцестом и сексуальным насилием, передать свой взгляд на то, как с ними работать.

Снаружи такие клиенты могут выглядеть тихими, молчаливыми, забитыми, стеснительными, неуверенными, робкими. Говорить об обычных проблемах, словно бы ничего ужасного не случилось. Они скрывают свое постыдное клеймо. Нередко психолог узнает о том, что клиент был изнасилован спустя несколько месяцев, а то и лет терапии.

Что же происходит у них внутри? Приподнимем завесу тайны. Рассказывают женщины, пострадавшие от инцеста и сексуального насилия:

История Ольги

"Что такое инцест? Инцест – насилие, пронизанное любовью, стыдом и ужасом. Подавленная, глубоко затаившаяся ярость. Невыносимая боль и горькие злые слезы, кровь и слизь. Отвращение, омерзение, тошнота. Черный омут, зловонная трясина. Бессилие, отчаяние, обреченность.

Вина. Самообвинение и самонаказание. Приговор. Это череда непрекращающихся воспроизводимых травм – снова и снова – насилие. Насилие любовью. Насилие едой. Насилие словом, действием, пренебрежением. Физическое, сексуальное, психологическое.

И самое страшное слово. Инцест.

Инцест – это домогающийся отец. Сначала, когда мне было пять, а потом – тринадцать. И это самое страшное. Потому что тогда насилие склеивается с любовью. И их потом почти невозможно разделить.

Тогда я поняла, что за любовь буду наказана. Что за тепло и ласку и удовольствие нужно заплатить страшную цену. Жуткую. Разрушительную.

Я жаждала любви отца. Его признания, похвалы, восхищения, ласки. Ведь он – первый мужчина в моей жизни, мой идеал, образец, кумир. Прекрасен и недоступен. Умен, все знает и умеет, хорош собой.

Неотразим. И очень любит меня.

Я сама не понимала этого, не признавала, но в глубине души хотела его соблазнить. Мне было важно проверить свое очарование, обаяние, сексуальность, соблазнительность. В пять лет я училась кокетничать, умильно прислоняться головкой, вертеться на коленях, обнимать его за шею и нежно целовать:

– Папочка, ты самый лучший. Я люблю тебя больше всех! Я хочу быть только с тобой!

В пятнадцать я надевала короткие юбки и обтягивающие топики, пробовала краситься, душиться, прохаживаться волнующей походкой. Мои волосы каждую неделю были нового цвета. А юбка своей длиной (или уже шириной?) могла соперничать с поясом.

Я мечтала о поклонниках, мальчике из параллельного класса, текущей поп-звезде, кумире нового молодежного сериала, и главном хулигане школы. Мне снились поцелуи, объятия и секс.

"Плохой" парень из моей школы. Первые ласки. Дрожащие прикосновения, от которых замирает дыхание. А сердце готово выскочить из груди, так судорожно бьется.

Кто устоит перед свежестью молодости? Перед тонкими, грациозными формами? Да, отцу было тяжело. Мало кто может с этим справиться. Признать, что его возбуждает и притягивает собственная дочь? Невозможно.

Он вел себя по-разному. Сначала пытался

искоренить во мне – распускающейся девушке – женственность и сексуальность:

– Вот намазалась-то! В таком виде ты на улицу не пойдешь. Ты что, шлюха? Перед соседями стыдно! В приличной семье растешь.

– Немедленно умойся. От тебя воняет. Что, французские духи? Мала еще на панель-то идти!

– Юбка должна быть ниже колен! Блузка до горла и застегнута на все пуговицы. Немедленно переоденься.

Потом отцу стало тяжелее справляться со своим влечением ко мне. Его взгляд становился масляным, похотливым. Руки так и тянулись к моим новообретенным формам. Приветственные объятия затягивались. Поцелуи перешли с щек на губы. Он норовил приобнять, прижать, потрогать.

И, наконец, он сорвался:

– Ты ведь любишь папочку? Я с твоей мамой так несчастен. Она меня совсем не понимает, не то, что ты. Ты – мой ангел, моя душа, моя единственная любовь. Ты же знаешь, тебя я люблю больше жизни. Ты все для меня. Ну, не плачь, иди лучше, обними папочку. Поцелуй меня... Сними маечку, ты так разгорячена. Не останавливай меня. Тебе же приятно, моя сладкая? Я сделаю тебе еще приятнее. Потерпи, боль скоро пройдет. А наслаждение останется. Ты ведь любишь папочку? Ты ведь не хочешь папочку расстроить? Ты ведь не такая, как твоя мать?"

Чудовищно думать, что отцы совращают своих дочерей.

Не хочется даже допускать такую мысль. Но я знаю, что они это делают. А еще отчимы, учителя, спортивные тренеры, начальники, священники, психологи и психотерапевты.

Потому что помимо родных отцов есть символические. Юная девушка еще не опирается на себя, она все еще ребенок. И любая авторитетная фигура – учитель, наставник, тренер, кто-то, старше ее, обладающая над ней властью, к которой возникает доверие, близость, становится для нее трансферентным отцом. И травма от такого насилия не менее страшна, чем, если насилует собственный отец. Ее труднее всего залечить.

Потому что это манипуляция и использование. Это предательство. Доверия, близости, веры.

Очень мало кто может оставаться отцом, то есть говорить ей, прямо словами или посланием: "Я люблю тебя. И всегда буду любить. Я всегда буду с тобой. Но секс между нами невозможен. У меня есть женщина, это твоя мать. Ты можешь злиться на меня, быть в ярости, отвергать. Но это так. Между нами невозможен секс. Я все равно останусь с тобой".

Девочка, изнасилованная близким человеком, которого она больше всего любит и кому так доверяет, испытывает хаос чувств. Она горда, что смогла его добиться. Считает себя соблазнительной, сексуальной, красивой, неотразимой. Торжествует победу, ведь выиграла почти невозможное – конкуренцию с матерью. Ей льстит доверие отца и его близость.

Но одновременно она испытывает бесконечный парали-

зующий ужас. Непереносимый и не имеющий конца и края стыд. Вину и ощущение, что она сделала что-то ужасное. Теперь небо упадет на землю. Земля разверзнется, и геенна огненная поглотит ее. Она испытывает отвращение, ее физически рвет и выворачивает снова и снова. Боль раздирает ей сердце и все внутренности. Боль предательства, унижения, стыда, обиды, подавленного гнева. Она совершила нечто ужасное. Ей нет прощения. Теперь она никогда не будет чистой, запятнанная несмываемым позором. Она ужасно виновата. Так нельзя поступать!

И в самой глубине души то, в чем она никогда никому не признается. Желание, чтобы это продолжалось. Потому что отцовская любовь, внимание и признание жизненно необходимы! И если он не может просто любить, не насилуя, любоваться без похоти, восторгаться без подтекста, то пусть любит, как может, пусть насилует, но только не уходит.

Ольга говорила себе:

"Ты плохая девочка. Ты очень-очень нехорошая девочка. Грязная, испорченная девчонка. Ты должна быть наказана. И ты будешь наказана".

"Я не заслуживаю любви. Я, наверное, совершила что-то ужасное, раз он так со мной поступил. Я грязная. Отвратительная. Омерзительная. Я очень виновата. Я заслуживаю наказания".

Круг замыкался. Ольга рассказывала, что насилие приходило в ее жизнь опять и снова. Новый дружок матери. Учи-

тель в школе. Школьный психолог. Все подружки ходят по этой улице вечером и ничего. Она пошла, и ее изнасиловала банда подростков.

Все подружки находят себе нормальных парней, а ей попался садист. А на вид был такой тихий, милый, умный. Очки носил. Наверное, в книжках он вычитал те ужасающие отвратительные пытки, которым подвергал ее, заперев в подвале. Его возбуждали ее крики, стоны и кровь.

Она не могла уйти от него, отказать им. Не могла постоять за себя, защитить. Заорать, ударить в ответ, защищаться до потери пульса, сознания, жизни. Ей это даже не приходило в голову. Паралич и полное оупение воли и чувств. Так знакомо с детства.

Как отказать отцу? Потерять его расположение, близость, доверие, любовь?! Немыслимо! Невозможно! Терпеть, молчать, плакать в подушку, если позволит себе. Ольга мучила себя:

"Я заслуживаю этого. Ведь я такая грязная, испорченная, ужасная. Меня должны наказать".

"За любовь есть цена. Она непомерна высока. Эта цена – насилие. Я не могу просто быть счастливой. Не могу получать удовольствие. Это грех. Это страшно. Любовь – это насилие и боль. Любовь – это насилие над собой и наказание".

Так рождается цепочка: любовь и удовольствие равно боль, стыд, наказание, насилие. И даже если девушке попа-

дется нормальный парень, она, с детства усвоив эту связь, будет насиловать себя сама:

– Пусть мне больно, потерплю чуть-чуть, надо, чтобы он кончил, а то еще уйдет от меня.

– Пусть я не хочу сейчас секса, он же хочет, надо потерпеть.

– Пусть я ненавижу его прикосновения, не могу же я одна остаться.

– Мне было так хорошо. Это страшно. Значит, сейчас мне будет больно и стыдно.

И если этого не происходит, девушка устраивает себе это сама. Ольга "случайно" сильно порезалась ножом, готовя бутерброды. Часто испытывала непереносимую боль и стыд в ситуациях, которые другие даже бы не заметили.

Когда же у нее появился молодой человек, у нее возникло множество проблем в интимной жизни. Атрофировалась всяческая чувствительность, и она не могла достичь оргазма. Внутри все зажималось, пересыхало, деревенело и стекленело. Она имитировала оргазм. Испытывая боль, ужас и стыд.

Не выдержав этого насилия над собой, она отказалась от секса и даже от отношений. Близость пугала ее до потери сознания. Ведь она означала насилие. Если не от близкого человека, то по отношению к себе. У нее начались разные женские заболевания. Операции, врачи, процедуры. И единственное проникновение, которое ей осталось – инструмент для УЗИ гинеколога, холодный и жесткий.

Она уже не жила. Женщина в ней умирала, ежедневно истекая кровью. Она поставила жирный крест на своей жизни. Как можно стать матерью, ведь для этого придется пройти через секс, а это насилие. Ей никогда не стать женой, ведь муж захочет секса.

Одно время Ольга пыталась одеваться, как подросток, не желая вырастать, чтобы не привлекать внимания мужчин. Выглядеть "серой мышью", тихой, незаметной, молча сидеть в уголке. Превратиться в "своего парня", "только дружба", "всегда на связи".

Затем стала носить мешковатую одежду, вела себя грубо и резко, отталкивая от себя потенциальных партнеров.

Но все это время она безмерно боялась стать тем, кто она есть – Женщиной.

Чтобы защитить себя от насилия и сказать ему "стоп!", нужно разозлиться, впасть в бешеную ярость по отношению к насильнику, возненавидеть его. Прекратить череду воспроизводимых травм можно, пройдя через стыд и боль, поверив, что не было твоей вины в случившемся. Но есть теперь ответственность за то, что я делаю с последствиями.

Потому что чаще всего насилие, совершенное близкими любимыми дорогими людьми, приводит к тому, что девушка начинает насиловать себя сама. Это становится настолько привычным, что она этого даже не замечает.

– Что значит "не хочется?" Надо! Должна! Обленилась?! Избаловалась?!

– Терпи, сквозь зубы, но делай.

– Ешь, что не любишь. Носи, что не нравится. Спи, с кем не хочешь. Работай, где ненавидишь.

– А главное: терпи, молчи, не жалуйся, не плачь, не протестуй.

Легче разозлиться на насильника, если это чужак в подворотне, злой, отвратительный, откровенный урод, извращенец, сволочь. Но как возненавидеть и отвергнуть собственного отца – неважно, родного или символического? Это так трудно, что почти невозможно. Как отказаться от него, его любви, участия, внимания, заботы, нежности, поддержки? Ведь он значит так много! Столько дает! Или это сплошная иллюзия?

И поэтому получается:

"Боюсь насилия – значит – хочу насилия.

Люблю отца – значит – ненавижу отца.

И хочу, и боюсь – одновременно и бессознательно.

И люблю, и ненавижу в одно и то же время".

Это страшно слышать. На это жутко смотреть. Но жить с этим еще страшнее. Можно пытаться вытеснить, забыть, не думать, но оно все равно есть. И никуда не девается.

Если вы психолог, психотерапевт, будьте уверены, среди ваших клиентов встретятся, пережившие насилие в том или ином виде. Если вы клиент, скорее всего, оно уже было или продолжает быть. Если вы девочка, девушка, женщина, вы встречались с насилием. Если вы живете в России, то часто.

Виды насилия

Что такое насилие? Это намеренное применение физической силы или власти, чтобы заставить жертву подчиниться своей воле, в результате чего жертве наносятся психологические травмы, телесные повреждения вплоть до смертельных, и разнообразный ущерб.

Прежде чем подробно описывать работу с последствиями сексуального насилия, я считаю важным упомянуть и другие виды насилия. Выделяют несколько основных групп:

Физическое насилие

Физическое насилие – причинение умышленного вреда, ущерба или боли путем физического воздействия на тело другого человека. В результате него возникают телесные страдания, повреждения, увечья и травмы. Насильниками могут быть как взрослые, так и дети, также как и жертвами.

Например:

- Муж напивается и избивает жену.
- Жена обжигает его раскаленной сковородкой.
- Мать дает затрещины, пощечины, подзатыльники ребенку.
- Отец порет ремнем, таскает за уши, сильно толкает сы-

на, так что ребенок падает и ушибается.

- Учитель бьет детей по рукам линейкой.

- Подростки дерутся во дворе.

- Старший брат щиплет младшую сестру, та его кусает в ответ.

- Подросток ударяет мать.

Эмоциональное насилие

Эмоциональное насилие (также называемое психологическим или моральным) – это умышленное негативное воздействие на психику другого человека. От физического отливается отсутствием телесного взаимодействия. К психологическому насилию относятся:

- вербальная агрессия – грубые, обидные, уничижительные слова, крик.

- невербальная агрессия – демонстративное закатывание глаз, цоканье языком, поднятие бровей, выражение на лице скепсиса, презрения или сомнения в способностях другого,

- ограничение человека в общении с людьми, выборе досуга, внешнего вида,

- манипуляции с целью вызвать у другого чувства страха, вины, стыда, тревоги, ревности,

- Токсичные слова и действия, приводящие к подрыванию самооценки другого: критика, обесценивание, оскорбления, запугивание. Все эти приемы используют так называ-

емые абьюзеры.

К психологическому насилию также относят следующие действия: газлайтинг и виктимблейминг.

Газлайтинг – это использование тонких психологических приемов для создания у жертвы иллюзии, что с ней что-то не так: она сходит с ума или больна, расшатывание ее веры в себя, подрыв самооценки. Газлайтеры противоречат окружающей реальности, убеждая жертв в своей правоте. Например, отрицают слова и поступки, свидетелем которых была жертва:

– Этого не было. Тебе просто показалось. Что ты придумываешь?! Какая чушь!

– Я этого не говорил! Ты меня не так поняла.

Виктимблейминг – это перекладывание ответственности за насилие с насильника на жертву:

– Она была вызывающе одета.

– Она сама этого хотела. На самом деле ей нравилось, она извращенка, похотливая сучка.

– Зачем она пошла ночь в темный переулок? Сама виновата.

– А что же она годами не уходила с четырьмя детьми от мужа-пьяницы, избивавшего ее?

Пищевое насилие

Пищевое насилие – это принуждение к еде человека, ко-

торый не хочет и отказывается. Чаще всего от пищевого насилия страдают дети, но, бывает, и взрослые:

– Вы почему не едите? Я же старалась, готовила, что теперь, выкидывать? У нас свиней нет.

– Тебе нужно больше кушать, ты такой худенький, бледный.

– Как это ты наелся? Всего две ложки съел!

– Доешь – пара ложек всего осталась, куда их девать? Тарелка должна быть чистой.

– Надо доесть, хотя и не вкусно, заказал же в ресторане, дорого, денег жалко.

Пищевое насилие страшно тем, что от еды человек отказаться не может. Мы спокойно проживем без сигарет, алкоголя и наркотиков, можем меньше работать, но питаться нам необходимо. Поэтому жертвы пищевого насилия мучаются потом всю жизнь, пока не разберутся с последствиями на психотерапии.

Кроме того, еда неразрывно связана с радостью и удовольствием. Младенец утешается и ощущает любовь, получая молоко из материнской груди. Смешивая любовь и радость с насилием в детстве, родители закладывают крайне разрушительные основы для ребенка в будущем: он будет склонен выбирать отношения с абьюзерами и манипуляторами, так как любовь и радость для него теперь неразрывно связаны с болью, отвращением и насилием.

Сексуальное насилие

Сексуальным насилием является любое использование тела жертвы для удовлетворения сексуальных потребностей насильника. К сексуализированному насилию относят:

- прямое изнасилование – насильственное проникновение внутрь вульвы, рта или ануса жертвы пенисом, руками или другими частями тела, а также предметами,
- попытка изнасилования, домогательства – прикосновения сексуального характера к половым органам (пенису, вульве) и интимным зонам (анусу, мошонке, рту, губам, груди, соскам, ягодицам, внутренней поверхности бедер),
- демонстрация собственных половых органов, вживую или на фото, видео, фотографирование обнаженной жертвы,
- создание инцестуального климата (размывание понятия нормы, разнообразные нарушения границ ребенка).

Ключевым моментом здесь является принуждение жертвы – оно может быть прямым (насильственные действия) – или косвенным (шантаж, манипуляции, угрозы, давление).

Зависимая роль (ребенок, ученик, подчиненный, младший) изначально исключает добровольное согласие, так как позиции не равны, у старшего больше власти, сил, знаний, он влияет на судьбу или жизнь зависимого.

Истинное равноправное согласие должно быть полностью добровольным, выраженным словами, осознанным, безопас-

ным. Человек должен ясно понимать, что он (или с ним) собирается делать, каковы будут последствия. Он должен быть уверен, что может отказаться или прекратить в любой момент, за что не последует никакого вреда или плохих последствий ни его отношениям с партнером, ни его телу, ни здоровью, ни психике, ни материальному благополучию.

Инцест и сексуальное насилие

Инцестом и сексуальным насилием является любое использование тела ребенка для удовлетворения сексуальных потребностей взрослого. Инцест – это частный случай сексуального насилия, совершенного родственниками или символическими родительскими фигурами.

Это может быть половой акт, когда мужчина засовывает пенис в вагину, анус, рот ребенка. Также сюда относятся:

- взрослые обнажаются перед детьми,
- взрослые обнажают детей с сексуальными мотивами (не для осмотра врача или купания),
- взрослые трогают руками, ртом или другими предметами интимные зоны детей: вагину, пенис, мошонку, ягодицы, анус, грудь, соски, губы (не в медицинских целях),
- делают ребенка свидетелем полового акта взрослых,
- смотрят в присутствии ребенка порнографические фильмы или журналы,
- принуждают ребенка трогать половые органы взрослого,

- принуждают ребенка вступать в сексуальные отношения с кем-то, от кого он зависит, кто обладает над ним властью: родители, учителя, няни, воспитатели, родственники, начальники, священники, психологи.

- принуждают ребенка к половому акту (генитальному, вагинальному, оральному, анальному),

К инцестуозному поведению и домогательствам также относятся:

- засовывать глубоко в глаза, горло, вагину или анус ребенка пальцев взрослого,

- мыть ребенка старше 3-4 лет, касаясь его половых органов,

- показывать детям обнаженных взрослых на нудистских пляжах, в голых банях,

- переодеваться при детях или ходить голыми перед детьми,

- обсуждать с детьми свою половую жизнь,

- рассказывать ребенку о своих половых актах, любовниках,

- принуждать ребенка обнажаться без медицинской необходимости или стыдить его за отказ это делать.

У инцеста и сексуального насилия много видов и граней. Чем раньше оно началось и чем дольше длилось, тем глубже и острее будет травма. Хуже всего пришлось тем, кого растлили еще во младенчестве. И тем, кого развращали с проникновением, насиловали полноценным половым актом.

Также насилие может быть однократным или серийным – случаи в семьях обычно серийные. Это значит, что насильник не ограничивается одним разом, а продолжает домогаться и насиловать ребёнка снова и снова.

Сексуальное насилие бывает с проникновением, когда насильник вводит свой половой орган в вагину, анус или рот жертвы. Также оно может быть без сексуального акта, например, прикосновение к интимным частям тела ребенка, демонстрация ребёнку обнаженных людей или сцен секса и другие формы инцестуозного поведения.

Также на степень глубины травмы влияет возраст ребёнка: чем раньше произошёл инцидент насилия, тем глубже травма.

Дети, которых регулярно насиловали в младенческом возрасте, обычно сходят с ума. Страдают от шизофрении, диссоциативного расстройства идентичности, или пограничного расстройства личности, тяжело адаптируются к жизни.

Также они сами могут стать сексуальными маньяками или педофилами. Для них непереносимо чувство унижения и беспомощности, которые они испытывали в детстве, будучи жертвами насилия. Поэтому они идентифицирует себя с тем, кто сильнее, и сам может насиловать, и становятся агрессорами.

"Сильнее всего увечит инцест. После него я убеждена, что, если со мной так можно – значит, я это заслужила. Если это возможно делать со мной

– значит, я недостойна ничего хорошего. Любовь, забота, целомудренные объятия и ласки – не для меня. Я навсегда потеряла невинность. Способность воспринимать мир чистым, без сексуальных примесей. Способность доверять людям – знакомым, и незнакомым".

Инцест прямой или символический

Инцест может быть прямой, если он происходит между родственниками по крови или по браку. Отец, отчим, дядя, дедушка, старший брат, мать, мачеха, тетя, бабушка, старшая сестра, насилюющие или растлевающие ребенка.

"Я ненавидела ночи, когда мать уходила на дежурство. Это означало, что я останусь одна с отчимом, и он обязательно придет ко мне в постель. Ужас, боль, унижение, отвращение, страх. "Пикнешь матери – выкинет тебя на улицу"."

Инцест называется символическим, если в роли насильника выступает переносная (трансферентная) родительская фигура – это кто-то, кто временно заменяет родителя для ребёнка в каких-то функциях. Например, опекун, воспитатель, учитель, тренер, психолог, начальник или священник.

Это кто-то, кто обладает властью над ребёнком, может влиять на его жизнь. Часто это тот, к кому ребёнок привязан, верит и доверяет. Эти роли никогда не равны. Всегда в таких

парах старший обладает большим жизненным опытом, знаниями и пользуется этим, чтобы эксплуатировать ребёнка, сексуально удовлетворяя себя. Ребёнок в таких отношениях всегда уязвим, так как его успех, здоровье, благополучие или жизнь зависит от символического родителя. И здесь вопрос о равенстве не стоит изначально, поэтому ни о каком добровольном согласии не может идти речи. Это всегда использование и принуждение, даже если ребёнок сам признается в любви и предлагает сексуальные услуги взрослому. Он делает это вынуждено из-за страха потерять отношения или привязанность, крохи внимания и любви, которые получал.

"В приюте я больше всего был привязан к одному воспитателю, самому тихому и доброму. Он никогда не бил меня, как другие, не поносил, не загружал непосильной работой. Я мечтал, чтобы он меня усыновил, пока однажды он не застал меня плачущим в кладовке. Он опустился на пол рядом со мной и положил мою голову себе на колени. Он гладил меня по голове и приговаривал ласковым голосом: "Ты хороший, я знаю, ты мне нравишься". "И вы мне нравитесь", – робко ответил я. "Все причиняют тебе боль. Но я хочу сделать тебе приятно. А ты сделаешь приятно мне", – сказал он неожиданно охрипшим голосом, а его рука, гладившая мою спину, спустилась ниже и нырнула в мои трусы. Я не мог пошевелиться, душа онемела. Я знал, как называлось то, что он делал со мной потом – секс. Я только не знал, что и с детьми

так можно".

Но ни один ребёнок добровольно не захотел бы и не согласился бы, чтобы его насиловали и сексуально эксплуатировали. Каждый ребёнок предпочёл бы, чтобы его любили невинно, сохраняя его интимные границы. Но часто у детей нет выбора, и, если они хотят получить тепло, внимание и ощущение своей особенности и исключительности, они платят за это использованием своего тела и повреждением психики.

Инцест через соблазнение или через насилие

Инцест и сексуальное насилие бывают через соблазнение или через насилие. И чаще они происходят через соблазнение.

Педофилы редко жестоко насилуют своих жертв, хотя такое случается. Отец или дядя зажимает рот ребенку, срывает с него трусы и засовывает свой член.

Но чаще насильник сначала соблазняет жертву. стараясь выбирать одиноких, не уверенных в себе, печальных, застенчивых, беспризорных, одиноких детей. Обычно у их жертв мало или нет друзей и нет близких доверительных отношений с родителями.

Педофил долго плетет сеть, прикидываясь другом или любящим заинтересованным лицом, втирается в доверие. Начинает привязывать к себе жертву, говоря ей нежные сло-

ва, делая подарки, осыпая комплиментами. Он убеждает ребёнка, что тот особенный, что насильник его любит, что он не такой, как все. Постепенно завоевывая любовь и доверие, педофил начинает сексуально эксплуатировать ребёнка, начиная с малого и постепенно увеличивая свои притязания. Принуждают к сексу, когда уверены, что ребенок не расскажет о насилии, либо из страха потерять отношения с единственным "любящим" человеком, либо под угрозой смерти или вреда близким. К словам любви добавляются угрозы. Педофил уверяет ребенка, что, если тот расскажет о насилии, ему никто не поверит. Его застыдят и накажут, сочтут плохим и грязным. Угрожает, что, если ребенок откроет эту тайну родителям, те его бросят. Будут презирать и ненавидеть, не будут больше любить. С ним случится что-то плохое. Насильники всегда убеждают жертв, что интимные отношения с педофилами нужно держать в секрете, и продолжают насилие.

Они беззастенчиво манипулируют стыдом и страхом:

– Тебе никто не поверит. Такие вещи делают только очень плохие грязные девочки. От тебя все отвернутся. Мама бросит тебя. Мама умрет, если ты ей расскажешь. Я убью тебя, если ты кому-то скажешь. Ты останешься совсем одна, тебе никто не поможет.

– Только я тебя люблю. Я – твой единственный друг. Ты – не такая, как другие мои ученицы. Они – маленькие и глупые. Никто не поймет нашу любовь. Это наш секрет, его

нельзя рассказывать, я очень сильно расстроюсь. Это мне очень навредит. Нашу любовь не поймут и осудят. Меня лишат работы, посадят в тюрьму.

Это одна из причин, почему дети не рассказывают о насилии, и оно может длиться годами.

Насильниками детей, пострадавших от инцеста, чаще всего являются те, кого дети знают и кому доверяли: родственники или опекающие взрослые. Это могут быть родители, дедушки или бабушки, дяди или тети, старшие братья или сестры, отчимы, мачехи и другие члены семьи. Опекающие взрослые – это те, кто временно выполняет функции родителя или присматривающего за ребенком: няни, воспитатели, учителя, тренера, соседи, врачи, священники, психологи, начальники.

И чаще всего жертвы инцеста и сексуального насилия не осознают в полной мере, какой ущерб был им нанесен, и как это называется. Когда они слышат слова "сексуальное насилие" им представляется нападение злобного мужика в подворотне, зажимающего рот и срывающего одежду. И поглаживание учителя по коленке, распахнутый плащ эксгибициониста, приставание в транспорте, поцелуи в губы тети, дедушка, который не отпускает уже немаленькую внучку с колен, купание на нудистском пляже – не кажутся такими уж страшными по сравнению с этим. Хотя все это – инцест и сексуальное насилие.

Инцест между взрослым и ребенком

Часто инцест происходит в семье, причём сочетания могут быть самыми разными: как взрослые люди мужского пола с детьми женского пола, так и наоборот, или своего пола – это не имеет особого значения.

Бывает, что тёти ласкают племянников, а дедушки – внушек. Отцы насилуют дочерей или сыновей, или матери спят с дочерьями или сыновьями в одной кровати. Это может быть любой взрослый и любой ребёнок любого пола.

Но что имеет значение всегда – это то, что взрослые эксплуатируют ребёнка, удовлетворяя свои сексуальные или эротические потребности. И ребёнок всегда чувствует, что происходит что-то не то.

Это не обязательно сексуальный акт, это могут быть интимные ласки, прикосновение к половым органам, или незаметные попытки. Например, дядя сажают племянницу себе на колени, заставляя её ёрзать по своей промежности. Или голый дедушка купается с внучкой в одной ванной, трогая ее под водой. Или тётя целует и гладит племянника, пока её рука забирается к нему в трусы, поцелуи в губы с языком.

Это использование может длиться годами и может быть смазано. При этом дети могут быть привязаны к этим своим родственникам и одновременно любить их, и испытывать ужас с отвращением. Трудно одновременно ощущать, что с

ними делают что-то противоестественное, хотя вроде бы любят. Невозможно отказаться от любви, несмотря на злоупотребление взрослыми своей властью. Хочется, чтобы родные любили невинно, не нарушая интимных границ. Просто целовали, обнимали, не касаясь интимных зон, не раздевая ребёнка, не раздеваясь сами, не ходили голые по дому.

Детям трудно сказать, где грань, хотя они её чувствуют. Часто им трудно объяснить другим родным, что происходит что-то не то. У них нет правильных слов, они не понимают, как передать происходящее. Они могут не знать названий половых органов или стесняться их произносить, если в семье это транслируется как что-то стыдное.

– Я не хочу ездить к бабушке.

– Но ведь он тебя так любит.

– Бабушка меня целует, мне это не нравится.

– Ты должна терпеть, ведь бабушка любит тебя, нельзя его обижать.

Когда же дети говорят прямым текстом о сексуальных домогательствах, родители все равно часто это игнорируют.

– Ты все придумал.

– Как тебе не стыдно так плохо говорить про дядю!

Часто родители и супруги являются тайными пособниками и сообщниками. Знают или подозревают о том, что делает педофил, но не вмешиваются из страха или нежелания потерять брак. Это преступление, соучастие, предательство своего ребенка.

Дети и затем выросшие из них взрослые могут долго не осознавать, что то, что делали с ним в детстве, является инцестом или сексуальным насилием. Если не было сексуального акта с проникновением, они думают, что это мало что значит. Но это не так. Любые нарушения интимных границ и сексуализированные взаимодействия являются сексуальным насилием и инцестом, если происходят между родственниками.

Инцест между подростком и ребенком

Также ещё чаще, чем между взрослыми и детьми, связанными родственными узами, инцест и сексуальное насилие происходят между старшими и младшими детьми.

Подростки, ощущающие сильное сексуальное желание и влечение, часто используют младших сиблингов, как объекты для удовлетворения сексуальных потребностей. Они могут также соблазнять и уговаривать, предлагать поиграть в доктора и в другие игры, предполагающие обнажение. Раздевать и трогать интимные органы младших якобы в игре.

И все же в подавляющем большинстве случаев это насилие или принуждение младшего. Они заставляют малышей себя орально удовлетворять или используя их тела для самодовольствия. Они могут угрожать, что убьют младшего, что все расскажут родителям, и детей накажут, будут ненавидеть и испытывать к ним отвращение.

Часто дети боятся рассказывать взрослым, так как думают, что они теперь грязные, испорченные, потому что делали плохие вещи. Или боятся угрозы.

– Почему ты не рассказал сразу? Тебе это самому нравилось? Ты сам такой развратный?

Здесь также родители часто являются вольными или невольными пособниками насильника, когда укладывают детей разного пола и возраста в одну кровать, даже если младшие просят этого не делать. Или оставляют их наедине, несмотря на протесты младших.

– Ты должен его любить, ведь это твой двоюродный брат.

– Мы едем к ним в гости, они наши родственники, нам негде больше ночевать.

Детей не слушают и не слышат, даже когда они просят о помощи. Но чаще всего в таких семьях детям даже не приходит мысль пожаловаться. Они знают из детского опыта, что никто не поможет, их только обвинят, будут ругать, стыдить и наказывать.

Часто они не рассказывают о насилии ни в детстве, ни во взрослом возрасте, и семья продолжает общаться в полном составе. И пережившие инцеста встречаются на семейных праздниках со своими насильниками, испытывая ужас, отвращение, стыд и парализующую немоту.

Ответственность всегда лежит на старшем подростке или взрослом. Младшие дети никогда и ни в чем не виноваты и не могут быть обвинены в том, что им это нравилось, они это

выбирали, или не рассказали.

Они могут молчать по самым разным причинам: от ужаса, стыда, отвращения и страха. Но никогда и ничего не могут сделать дети, чтобы заслужить сексуальное насилие или чтобы их обвинили, что они его спровоцировали. Как бы ни вёл себя ребёнок, как бы ни одевался, что бы ни говорил, отвечает за инцест взрослый или старший подросток.

Чтобы ни предлагал ребенок, взрослый всегда может не насиловать, не нарушать интимных сексуальных границ ребёнка.

Инцест на равных – между сиблингами

Даже чаще, чем инцест между родителями и детьми, случается согласованный, так же называется "по обоюдному согласию", инцест – между братьями и сестрами. Обычно это подростки из неблагополучных семей, где родители – алкоголики, наркоманы или сумасшедшие. Также это происходит в семьях, где смазаны границы, в богемном кругу. И в семьях, где взрослые не уделяют подросткам внимания, они заброшены и предоставлены сами себе.

Дети могут играть в доктора или во взрослых, раздеваясь и трогая друг друга, исследуя свое тело и сексуальность. Могут быть изолированы от внешнего мира и замкнуты в своей семье. Могут путать братскую любовь и сексуальную тягу.

Инцест по обоюдному согласию происходит, когда два

подростка, связанных родственными узами, испытывают взаимное влечение, запретную любовь. Детей в таких союзах мучает ужас, стыд и вина. Интуитивно они чувствуют, что нарушают табу, знают, что их ждет разлука, позор и наказание, если их связь раскроется. Здесь может не быть элемента насилия или принуждения, но психологический вред от таких отношений велик.

Подростки осознают, что то, что они делают – плохо и противоестественно. Инцест табуирован во всех культурах, так как это влечение существует, но оно приводит к психологическим проблемам у потомков и участников, и к вырождению рода, рождаются дети с различными психическими и физическими отклонениями в таких союзах.

Кроме того, такие дети путают сестринскую или братскую привязанность с сексуальным влечением, которое стоит направлять на других людей вне своей семьи. Но в замкнутости семейной системы или изолированности, оторванности от общества у них обычно нет возможности развивать интимные отношения вне семьи.

"Я любила его сильнее, чем кого-либо на свете. Он был не просто красивым умным парнем, он был моей душой, второй половинкой. Я всегда это знала. Мы столько пережили вместе, мы выстояли только благодаря тому, что были рядом. Я не выжила бы без него, а он – без меня. И меня тянуло к нему с непреодолимой силой. Я жаждала ласкать его, целовать, слиться в одно целое. Меня останавливало только

чувство, что это неправильно, так нельзя, ведь он – мой брат. Мне было страшно поддаться чувствам, но и отказаться от него я не могла. Это разрывало мое сердце, сводило с ума".

Типы психологических защит

Следствием травмы сексуального насилия чаще всего бывают следующие типы психологических защит: вытеснение, расщепление, отрицание, диссоциация, психосоматика.

Вытеснение – человек не помнит, не считает важным, не придает значения травмирующим инцидентам, обесценивает или искренне не понимает, что произошло:

– Да, отец мыл меня, тщательнее всего в промежности, когда мне было десять лет, а что такого?

– Мы до сих пор с матерью спим в одной кровати, это теплее и не так одиноко, а что, этого нельзя делать? Никогда об этом не задумывался.

– Я не помню себя в детстве, но вообще оно было очень счастливым.

Расщепление – личность делится на две или больше частей, каждая из субличностей проявляется автономно от других, человек не связывает свои поступки и мысли воедино:

– Девушка считает себя пуританкой, ни с кем не встречается, боится людей, параллельно работает в онлайн секс

услугах, раздевается и мастурбирует перед камерой.

– Женщина верна своему мужу и очень строга к себе, но регулярно тайно влюбляется и вожделеет других мужчин.

Отрицание – человек не только не проживает случившееся с ним, но и отрицает это:

– Он не алкоголик, выпивает только за компанию или по праздникам.

– Подумаешь, выкидыш, смерти нет, это все глупости, надо просто думать о хорошем.

– Не надо копать проблемы, надо просто любить окружающих.

Диссоциация – человек воспринимает происходящее с ним травмирующее событие словно со стороны, будто оно происходит не с ним, а с его частью или кем-то вымышленным. Рассказывает механистично, без эмоций, о чудовищных вещах.

– Я стараюсь об этом не думать.

– У меня нет чувств по поводу инцеста в детстве, я не хочу переживать этот ужас снова.

– Это не я хочу изменить мужу, а шлюха во мне. Я ее ненавижу, она мне всю жизнь портит!

Психосоматика – когда человек не может пережить травмирующее событие, у него нет ресурсов проживать все эмоции, подключается тело, и он начинает страдать разнообразными хроническими недугами, вылечить которые врачи не могут.

Часть вторая. Погружаемся в бурю чувств

История Светланы

Другая клиентка Светлана несколько раз в жизни подвергалась нападениям педофилов:

"В семь лет на меня на пляже напал педофил. Только чудо спасло меня от изнасилования и смерти. Счастье, что кто-то шел мимо и спугнул его, он почти ничего не успел сделать, только зажал мне рот рукой и залез в трусы.

Но психологическую травму я получила на всю жизнь. Я не рассказала родителям, они еще ругали меня, что я потерялась. Я много лет была уверена, что он меня чем-то заразил, вроде проказы, (я тогда зачитывалась Джеком Лондоном) и вот-вот со мной случится что-то плохое.

Сейчас у меня растет дочь. И я дрожу от мысли, что она может попасть к педофилу. Я сталкивалась с ними и позже, мимолетные встречи, каждую из которых я помню в подробностях. Это страшно. И потому хочется обесценить – а что такого? Мелочь же? Но последствия всего этого я чувствую до сих пор, каждый день.

Что я могу ответить тем, кто считает, что ничего страшного в приставании к детям или женщинам нет? Подумаешь, недотрога, за попу ее потрогали, нежная какая. Да, нежная. И особенно уязвима детская психика.

Я уже взрослая, я шесть лет в психотерапии. Но все равно мне тревожно и страшно оказываться в ситуациях, где я завишу от мужчины – например, когда я была беременна или с новорожденными детьми.

Бессонница мучает меня годами, я ничего не могу с ней поделать. Чего я только не перепробовала. Я просыпаюсь в пять утра и лежу, а сердце стискивает стальной кулак, напряжение в голове, напряжение во всем теле. Я всегда слишком часто дышу. Я никогда не расслабляюсь.

И вечный контроль – моя мука, мой крест. Я не могу спокойно собрать вещи в поездку, надо все продумать, все предусмотреть. Понятно, что можно купить на месте, если что-то забыл. Но дело не в этом, а в потере контроля. Если я потеряю контроль, я могу пропустить нападение педофила.

Я слежу за своими детьми как орлица. Едва я теряю их из виду, у меня тут же паника – а если их поймал извращенец!

Педофилов очень много, они среди нас. 80% из них – хорошие знакомые детей. Воспитатели, друзья семьи, тренеры, дальние родственники, отчимы, отцы. Они их заманивают, приручают, соблазняют вниманием, подарками, лестью. Есть форумы, где они делятся

способами совращения и объяснениями, почему это нормально. И в последнее время их стало гораздо больше.

Они охотятся за детьми, сидят на лавочках на детских площадках, притворяясь отцами. Следят за поликлиниками, пляжами, школами.

Я не выпускаю из виду детей. Но сколько сил мне это стоит, какого огромного напряжения! Бдить все время, не расслабляясь ни на секунду, как же это тяжело!

Я молюсь, чтобы моих детей миновала судьба – и они никогда не столкнулись с педофилами".

В детстве, сталкиваясь с педофилами, Светлана чувствовала, что от них исходит нечто опасное, ядовитое, огромное и безумно разрушительное, что она не могла осмыслить. Ребенком она, конечно, еще не знала слов "порочное", "токсичное" или "извращенное". Сексуальное влечение к детям.

Света рассказывала, что не любит ходить одна по улицам и никогда не делает этого в темноте. А если приходится, то напрягается и спешит. Ей страшно заходить в лифт с незнакомцем. Оставаться наедине с начальником в его кабинете. Оказываться в ситуациях, где она зависит от мужчины.

Внешне очень привлекательная, Светлана боится быть красивой. Ее пугает откровенная сексуальность: глубокие вырезы, красные платья, каблуки, алая помада, яркий макияж. Она старается одеваться в свободную одежду, чтобы не было видно фигуры. Не красится. Хочет быть максимально незаметной в толпе. Спрятаться, чтобы избежать пристава-

ний.

До встречи с мужем Света путешествовала одна. Гуляла только днем по людным улицам. И как же ее бесило, что в каждой стране: Кипр, Хорватия, Израиль мужчины считали своим долгом к ней подкатить.

– Ні! Девушка, почему вы одна? Муж есть? Давайте встретимся?

"Вы всерьез считаете, что вы мне интересны? Что вам нужно от меня? Просто оставьте меня в покое!", – думала она.

Как Света боялась, напрягалась, злилась. Мечтала скорее состариться и стать расплывшейся, морщинистой, седой, чтобы они перестали ее замечать. Чтобы она могла спокойно гулять по другим городам и странам и наслаждаться поездкой.

Но одновременно с этим Светлана очень страдает. Ей хочется мужского внимания, восхищения, комплиментов. Она мечтает плясать на площади, чтобы юбки развевались, браслеты звенели, волосы плыли по ветру. Пылать жаром, соблазнять, очаровывать. Ловить мужские взгляды. Быть желанной, быть любимой. Но в безопасности.

Ей хочется быть женственной. Но слишком страшно. И она плачет, что какая-то огромная часть взрослой женской жизни проходит мимо нее. А она теряет что-то важное, существенное.

Свету сломали слишком рано. Сексуальных подтекстов и

влечения к ней было слишком много, когда она еще не была готова иметь с этим дело. Невинный ребенок. И теперь ей непросто разлепить сексуальность и борьбу, свободу и вызов, страсть и насилие. И поэтому она перестраховывается.

Переживания людей, пострадавших от инцеста и сексуального насилия

Шок

Шок – первое чувство, которое испытывает ребенок, подвергающийся сексуальному насилию или инцесту. Первый акт насилия, взлома границ, навсегда меняет его картину мира. Если раньше он считал, что у него есть части тела, которые никто не видит и не трогает, то теперь он понимает, что неприкосновенных зон нет. Если раньше он доверял отцу, матери или какому-то родственнику или знакомому и ощущал себя в безопасности, то теперь он знает, что он больше не будет чувствовать себя в безопасности нигде и ни с кем. Он навсегда утрачивает невинность, доверие к миру. С ним совершают противоестественные вещи, плохие, которые, как он считал, творят только грязные люди. И так поступает с ним его любимый папа или мама, тетя или бабушка. Это невозможно уместить в голове: если папа меня любит, и

я хороший, то почему же он делает со мной то, от чего мне одновременно приятно, но ещё и стыдно, страшно, больно и жутко?!

Это настолько непереносимые для психики переживания, что чаще всего чувства отключаются. Люди рассказывают, что после насилия они переставали чувствовать свое тело. В момент насилия взлетали над телом и как бы сверху наблюдали за тем, что происходит. После насилия больше не узнавали себя в зеркале. Или не могли адекватно ощущать и видеть свое тело. Как будто контакт с телом прерывается, настолько невозможно переварить акт насилия. Это телесные переживания вторжения и разрушения и заражения изнутри всего себя на всех уровнях. Границы взламываются на уровне и тела, и эмоций, и психики. Шок помогает как-то пережить первые страшные минуты.

"Я больше не та девочка, которой всегда была. Ее убили, уничтожили. Я не знаю, кто я и какая я. Я не вижу себя в отражении в зеркале, не узнаю свое лицо. Я потеряла себя и не знаю, как вновь обрести. Я всплываю, взлетаю, уношусь прочь из оскверненного тела. Я улетаю через окно, чтобы не слышать его пыхания, не видеть резких ритмичных толчков на неподвижной распростертой детской фигурке".

"Гигантская черная волна ужаса поднялась в моем сознании и погребла меня под собой. Я забыла, как дышать, кислород не поступал в мои легкие. Я не могла

издать ни звука, хотя душа моя истекала надрывным криком нечеловеческой боли".

"Я была не в силах освободиться от его жесткой хватки, его тяжелое тело придавило меня. Я впала в ступор и не могла издать ни звука. Но сердце исходило безмолвным страданием. Следы от его вторжения жгли мою кожу разъедающим огнем".

"Образ моего тела сильно искажен. Я не нравлюсь себе в зеркале и на фотографиях. Считаю себя толстой или отвратительной. Окружающие, впрочем, уверяют в обратном. Врачи называют худенькой, истощенной. Некоторые мужчины дают понять, что я для них привлекательна. Женщины говорят, что я красивая".

Оцепенение

Одновременно с шоком часто переживается оцепенение. Идут очень разнонаправленные, противоположные сигналы:

- Папа меня любит. Папа не может причинить мне вред. Но папа делает мне плохо и больно, как это возможно?!

- Мама должна меня защищать, но она делает со мной плохие, грязные вещи. Наверно, я плохой.

Непонятно, что делать. Хочется убежать, прекратить это, остановить родителя. Но это невозможно, так как риск потерять отношения с любимым дорогим человеком слишком страшен.

– Если я откажу папе, он больше не будет меня любить.

– Если я расскажу маме, что делал со мной дедушка, мама мне не поверит. Мама меня накажет, дедушка рассердится, и мне будет только хуже.

Невозможно защищать себя, невозможно остановить насилие, и ребёнок замирает в оцепенении.

"Это другой мир, куда могу попасть только я. Он маленький, там ничего нет: ни людей, ни зверей. Только серая пропасть. В том мире я стою недалеко от края пропасти шириной около четырех метров. Вижу ее скалистый край прямо передо мной и противоположный. Из расщелины идет серый туман. Я не вижу дна, только края, часть стены напротив и клубящееся марево. Но я знаю, что пропасть очень глубокая. На дне острые камни, о которые, если упасть, разобьешься насмерть. Между ними бежит ледяная вода. Все вокруг серое, непроглядное. В этом мире нет звуков, звенящая тишина. Нет цветов, только серая сырая пелена.

И я стою перед краем пропасти, смотрю на мглу, стелющуюся передо мной. И меня затягивает туда, манит, гипнотизирует. Мне хочется шагнуть в нее, но я стою на месте, окаменев. Не в силах ни пошевелиться, ни отвести взгляд. Во мне нарастает бездонный ужас.

Там нет ни синего неба, ни яркого теплого солнца, ни свежего ветра. Но там также нет ни мыслей, ни воспоминаний, ни боли, которые они могут принести. Только гипнотизирующий ужас.

Когда боль становилась непереносимой, единственным спасением была эта пропасть. Не дающая думать или переживать, заполняющая все своим первозданным ужасом. Инцест, насилие — для меня равносильно смерти. Уничтожению меня, моего мира".*

Немота

Немота также очень часто встречается у раненых инцестом. Стыдно говорить об этом, жутко вспоминать. Забываются слова, язык прилипает к небу, голова становится пустой, звенящей. Тяжелая, горячая, ватная плита пригвождает к земле, не давая двигаться.

"Я не могу закричать. Мне не защититься. Я парализован смертельным ужасом. Мне делают больно и плохо, моё тело разрушают. У меня течёт кровь, я чувствую, как разрываются ткани внутри меня. Я хочу крикнуть, но не могу. Либо от страха, что меня убьют, и будет хуже. Либо от шока: я не могу поверить, что со мной это происходит. Что папа делает это со мной. И я также не могу никому об этом рассказать. Мне слишком стыдно, страшно, противно. Это невозможно описать словами. У меня нет слов, чтобы об этом рассказать. Я не могу признаться в таком мерзком поступке. Мама точно не будет меня любить. Мама отвернётся от меня, оттолкнет. Мама бросит меня. Мне стыдно. Я не хочу

переживать это снова. Я не хочу об этом вспоминать. Я постараюсь забыть и не думать об этом".

Вина

Одним из самых частых чувств людей, столкнувшихся с инцестом и сексуальным насилием, является вина. Ее провоцируют и активно навязывают насильники, но и самому ребенку проще винить себя, чем взрослого:

"Я плохой. Мама и папа не могут быть плохими. Раз они это допустили, раз папа делает это со мной, значит, это я дурной. Я заслужил, раз со мной так можно. Моё тело ничего не значит. Мои чувства, мои желания не имеет никакого значения. Я должен молчать и слушаться, чтобы меня не убили, чтобы от меня не избавились. Я навсегда опорочен. Я грязный, мерзкий, отвратительный. Меня нужно наказать. Никто не будет меня любить, если узнает, что со мной сделали. Все отвернуться от меня. Все покинут меня. Это я виноват. Наверное, не надо было так смотреть или говорить. Я что-то сделал не так. Я согласился. Я не остановил его. Я не сказал никому. Я это заслужил, теперь меня наказывают. Я виноват. Не знаю, в чем. Но мне никогда не искупить своей вины".

Вина у людей, перенесших сексуальное насилие, возникает не только в отношениях с насильником, но и во всех сферах жизни. Инцест подрывает уверенность в себе, поэтому и

в учебе, и на работе, и в семье женщина чувствует себя недостаточно хорошей, не дотягивающей до некой планки нормальных, достойных уважения людей. Она винит себя, что мало заботится о детях, недодает мужу секса, склонна к одиночеству, печали и замкнутости.

"Ох, я вечно чувствовала себя виноватой за все. И мне всегда казалось, что я надоедаю людям. Что они еле меня терпят. Мне нужно было очень-очень стараться, чтобы заслужить хорошее отношение. Я называла это "комплекс вины перед человечеством". Не могла связно объяснить, за что я так провинилась, перед кем, как могла бы искупить свою вину. Я и не задавалась такими вопросами. Просто знала, что я всегда виновата во всем".*

Стыд

Инцест переполнен стыдом. Обнажаться перед взрослым. Другой видит самые сокровенные уголки детского тела, которое ребенок всегда считал неприкосновенными. И не только смотрит, но трогает, причиняет боль, делает странные, неприятные, непонятные вещи.

Дети знают, что так делают только взрослые друг с другом. У детей это вызывает естественное отвращение, им неприятно смотреть, как кто-то целуется в засос. Тем более, противно ощущать чужой мокрый скользкий язык у себя во рту или

на теле. И так стыдно, что невозможно об этом рассказать.

Интуитивно дети ощущают, что с ними сделали что-то противоестественное, неправильное, что теперь их сломали или испортили. Они не знают, как это исправить и винят во всем себя.

Они переживают сильнейший стыд и телом, и душой. На теле остаются невидимые глазу раны. Душа корчится в муках, искореженная, обесчещенная.

"Я не помню, какой я была до инцеста. Кажется, тогда я еще умела смеяться. Насилие убило во мне радость. Теперь я – жалкая, обезображенная, обескровленная. Влачу безотрадное существование. Прощай, беззаботность, легкость, вера в добро. Эти сказки – для хороших детей. А я – плохая, ведь со мной так поступил самый родной и близкий человек. Почему? Все просто. Я это заслужила. Я больше не личность, не человек, я – грязная скомканная пустая обертка. Выброшенная за ненадобностью".

Отвращение

Отвращение тесно сплетено с чувством стыда. С телом ребенка совершили отвратительные действия. С ним делали противные природе вещи. Теперь оно запятнано, и это отвратительно.

Отвращение – естественная реакция на инцест. И дело не

только в том, что инцест – это табу, он противен самой нашей природе, так как ведет к отклонениям и вырождению. Когда детям говорят о физической близости их родителей, их непроизвольной реакцией будет нежелание об этом слышать или видеть.

– Фу! Не надо про это! – восклицают они.

Нам не хочется думать о том, что наши родители занимаются сексом. Природа защищает от инцеста, например, тем, что запах пота подростка особенно неприятен именно его родителям, чтобы отбить желание вступить в интимную связь со своим ребенком – близким молодым красивым любимым человеком.

Отвращение часто выражается тошнотой. Иногда это физическая рвота, порой клиенты жалуются на тошноту, подступающую к горлу при воспоминаниях. Это символическая попытка психики исторгнуть из себя инородный объект – как член, так и опыт насилия. Кроме того, насилие чрезвычайно ядовито, токсично для психики, поэтому и симптомы могут быть схожими с отравлением.

"Мне безумно стыдно. Я отвратителен. Мне не отмыться. Мне не искупить этого греха. Со мной делали что-то очень плохое, грязное, что делают только взрослые. Дети такого делать не должны. Они не должны об этом знать. Но я узнал. Теперь я испорчен, я развращен. Мне стыдно называть половые органы их названиями. Мой язык отказывается называть то, что делал со мной отец. Неужели взрослые делают это друг с

другом? Это чудовищно. Как бы я хотел все это забыть! Это больно, противно, отвратительно. Я омерзительен. Никто теперь меня такого не полюбит".

Ощущение использованности

При инцесте личность ребенка вообще не уважается и не учитывается. Насильник использует его тело для самоудовлетворения. Это то, что чрезвычайно глубоко ранит душу ребенка. Вред и ущерб огромны, но это совершенно не берется в расчет. Переживания ребенка настолько не важны для педофила, что и ребенку потом очень сложно восстановить самоуважение.

Перенесшие инцест рассказывают, что больше всего им хотелось бы услышать от родителей признание, что это было. Насилие случилось, инцест произошел. Что они не сошли с ума, не выдумали, они действительно пострадали. Их страдания и боль были настоящими, и они их не заслужили. В случившейся с ними беде не было их вины.

Когда им в этом отказывают, они ощущают себя недостойными.

"Я – тот, кого можно насиловать, унижать, использовать. Издеваться, попирать, мучить. Я не заслуживаю ни правды, ни справедливости, ни честности. Это нормально – так со мной обращаться. Я не стою извинений или сожалений".

"Все мои привязанности плохо заканчивались. Тетка – эксплуатировала, обманом и хитростью заставляла меня выполнять множество поручений по дому. Как я, до смерти жаждущая привязаться, полюбить, получить хотя бы кроху тепла, поверила ей. И как жестоко вскоре разочаровалась.

А любимый когда-то дядя... Не обижал меня, защищал, дарил подарки. Долгие годы я старательно загоняла память о нем в дальние уголки, но сегодня она вылезла и нахально развалилась на моем пустом диване. Дядя сексуально меня домогался, я его возбуждала. Он использовал меня, сначала заставив привязаться к себе. От этого мне было особенно мерзко и противно".

Унижение

Люди, пострадавшие от инцеста, очень часто испытывают унижение. Их гордость и чувство собственного достоинства страдают сильнее всего, когда их тело используют как объект, полностью игнорируя их личность. Быть голым перед другим взрослым, быть насилуемым в странных неудобных позах – унижительно. Еще острее чувствуется унижение, когда их оскорбляют, а они не могут защититься, ответить, разозлиться. Они тонут в стыде, беспомощные, беззащитные, зависимые, плачущие.

Унижительно просить о крохах внимания, нуждаться в

нем. Терпеть эксплуатацию и не уходить, как того требует раненое достоинство, а оставаться, ждать, подчиняться. Жизнь и самоощущение тех, кого насильовали, пронизана унижением.

"Мне казалось, что все смотрят на меня и смеются надо мной. Я видела в зеркале нелепую худенькую фигурку, затравленный сумрачный взгляд. Невидимое, но так явственно осязаемое, клеймо опороченной, изнасилованной девочки жгло мне лоб. Я знала: моя жизнь никогда не будет нормальной, хорошей, я этого не заслуживаю. Никто не захочет со мной связываться, если узнает о моей постыдной тайне – сексе с отчимом. Я считывала презрение и высокомерие на лицах всех, кто достаивал меня беглым взглядом. Они все испытывают ко мне отвращение".

Тревога. Контроль

Зашкаливающая тревога и тотальный контроль – отличительные черты людей, переживших инцест. Всегда быть настороже, никогда не ослаблять бдительность, ждать подвоха от любого человека, особенного близких и дорогих. Как следствие, депрессия, бессонница, психосоматика, посттравматический синдром.

Инцест – это предательство доверия самого родного и любимого человека. Он заходит в самые уязвимые и потаен-

ные уголки души и тела ребенка и все там уничтожает. Это ощущается как взрыв изнутри, как распад всего мира. Надругаться над душой, отравить ее навсегда медленным смертельным ядом. Поэтому гораздо проще винить себя и лелеять иллюзию, что контроль у жертвы.

"Если я виноват, значит, я как-то это заслужил, а значит, я могу что-то сделать, чтобы все исправить, и чтобы больше это не повторилось. Контроль тогда у меня. Но если я был ни в чем не виноват, если насилие просто случилось со мной, то как же безумно страшно жить в таком мире. Тогда никогда нельзя расслабиться, никому не стоит доверять. Ведь каждый человек в любой момент может обернуться монстром и изнасиловать. Или притупить бдительность и совратить. Так же, как любящий и заботливый обычно папа однажды ночью пришел в мою кровать. Так же, как учитель, которому верила и которого ставила себе в пример, однажды раздел и стал домогаться".

Та, кто перенесла инцест, внутри всегда настороже. Расслабиться ей очень трудно. Она сканирует пространство, окружающих людей, нет ли угрозы. Она ждет подвоха, предательства, нападения. Это сильно истощает, постоянная бдительность требует очень много сил. Она знает, что опасность поджидает ее в любой момент и от любого человека.

Когда-то близкий родной отец вдруг обернулся злом, разрушившим ее мир до основания, оставив лишь окровавленное пепелище. Чего же ждать от всех остальных?

Сегодня он друг, добрый, ласковый, заботливый. Но завтра, послезавтра, через неделю или месяц, но он обязательно повернется к ней черной стороной. Станет насиловать и унижать. Поэтому так трудно доверять. Поэтому нужно всегда быть начеку. Поэтому она всегда нервничает, находясь среди людей.

Боль

Инцест вызывает, помимо физической, сильнейшую душевную боль. Ребенок чувствует себя особенно уязвимым, израненным до самой глубины души. И открыться кому-либо кровоточащей раной – слишком высокий риск.

Эта боль не проходит с годами. Даже если она настолько непереносима, что вытесняется из сознания, она живет в глубине души. Ее вызывают к жизни похожие слова, жесты, звуки, рисунок на обоях. Все, что напоминает о пережитом насилии, тут же всплывает в памяти, стоит ребенку увидеть такую же походку, усы, как у насильника, услышать похожий тембр голоса или его привычные словечки.

Болеет тело, пытаясь защититься различной психосоматикой. Вагинизм, аноргазмия, фригидность.

Болеет душа, поруганная, обесчещенная, изнасилованная, преданная. Панические атаки, депрессия, тревожные расстройства.

"Я согласна умереть, лишь бы эта непереносимая боль прекратилась".

"Боль не рождается вместе со мной. Она приходит потом. Ее причиняет самый близкий дорогой человек, когда этого совсем не ждешь. Не забыть первый шок, самый острый. Жгучий ужас, несравнимый ни с чем. Заполняющий собой весь внутренний мир. Ледяная струйка по позвоночнику, почерневшее небо, грозно нависающее надо мной. И одна мысль: "Как же так?! Такого просто не может быть!"*"

"С годами непрожитая боль разрастается внутри, заполняя душу молчаливым отчаянием. Безмолвным криком перехватывает горло, невыплаканные слезы жгут глаза. Это чувство настолько сильное, что, кажется, может переполнить и затопить. От него нет спасения, нет выхода. Оставаясь наедине с собой, я начинаю сходить с ума. Призраки прошлого, чудовищные образы обступают меня, протягивая к моей шее крючковатые ледяные пальцы.

Я хочу стереть с кожи прикосновения насильника. Но следы его пальцев и члена ожогами отпечатались в памяти тела навечно. Незаживающими язвами они уничтожают меня. Несмываемые ни мылом, ни водой. Вечное клеймо, печать отверженной, прокаженной, недостойной быть с хорошими, обычными, нормальными людьми. Ведь я – больная, извращенка, шлюха. Испорченная, развращенная,

порочная.

Мой мозг не в силах справиться с этим, слишком много боли и ужаса. Я отворачиваюсь от воспоминаний, прячусь от боли в делах, общении, работе, чем угодно, лишь бы не оставаться наедине с собой. Я закрываю свою боль ледяной стеной, скрывая от мира свой постыдный секрет".

Одиночество

Пострадавшие от инцеста испытывают колоссальное одиночество. Случившееся насилие отрезает их от мира обычных людей, отгораживая, словно прозрачной стеной. Мало кто может понять, какой травмирующий опыт им пришлось пережить. Они ощущают себя изгоями, отщепенцами, проклятыми. Клеймо стыда, порчи ломает их психику.

Их лишают ощущения, что они достойны любви и уважения. Их самооценка критически падает. У них крадут доверие, невинность, чувство собственного достоинства.

Им страшно, что окружающие узнают об их позорном секрете. Поймут, что они – не такие, они плохие, грязные, порочные, развращенные. А, поняв, отвернутся с ужасом и отвращением.

Они избегают близких отношений, боятся открыться, стесняются и жмутся в уголке. Одиночество защищает, но и леденит своим безмолвием.

"Мое одиночество. Привычное, всегда со мной. Я ощущала его как прохладный сквозняк. Я стою одна, и нет никого прикрыть мою спину. Никто не придет на помощь. Со всем нужно учиться справляться самой. В общем, я и справлялась. Конечно, иногда я сильно болела, но даже с высокой температурой брела по стеночке в туалет. Или ползла на четвереньках, если было совсем уж плохо.

Все говорят, что нужно учиться просить о помощи. Но так стыдно. Сразу перед глазами вставал отчим со своей кривой рожей, искаженной презрением и отвращением. Я уж лучше как-нибудь сама. Уж очень не хочется увидеть такую же гримасу на лицах любимых людей. Да и разве мне нужна помощь? Я же могу и сама.

Вот только очень скучаю. Только одиночество неотвратимой петлей все туже стягивает мне горло. Я открыла форточку. Не помогло. Пошла на кухню и наелась печенья, прямо из пакета, запивая шоколадным молоком из холодильника. Заболел желудок, я замерзла. Сидела на темнеющей кухне, озябшая, съездившись на стуле, и смотрела в окно. Тоска стыла во мне как бездонный колодец".*

Одиночество – это не только ледяная пустыня, это еще тягостная сосущая пустота. Люди пытаются заполнить ее самыми разными способами: перееданием, алкоголем, наркотиками, беспорядочными половыми связями, сериалами, книгами, музыкой, домашними животными, путешествиями, работой. В попытках избежать мертвенного холода безмолвия

они делают карьеру, неплохо зарабатывают, много тратят.

"Вещи были моей слабостью и проклятием. Я рано поняла, что люди не надежны, на них не стоит полагаться. Тетка использовала, дядя вождедел. Все они проявляли ко мне каплю внимания, а затем бросали. Только вещи были мне верны и неизменно радовали. Плюшевый зайка никогда не отворачивался, всегда протягивал мне свои лапки для утешения и объятий. Изысканные шкатулки, бусики, колечки, сережки поражали разнообразием и красотой.

Майки, юбки, кофточки, гетры, блузки... Слишком остро помнила я детские годы. Скудную и уродливую одежду, заношенную до ветхости и затхлого запаха, несмотря на стирку. У меня было несколько полок в гардеробе, множество вешалок, и в низу платяного шкафа все уставлено коробками с одеждой. Ее было столько, что я физически не могла ее носить, и она лежала в коробках новая, нетронутая.

Я была отличным дизайнером, меня рекомендовали разным фирмам и за заказы платили неплохие деньги. Я прекрасно училась, шла на красный диплом и без усталости работала. Бралась за все предложенные заказы. Поскольку я отличалась ответственностью и сдавала все в срок или даже раньше, скоро репутация начала работать на меня. Зато и денег у меня было столько, что я могла позволить себе все, что мне хотелось.

Я пыталась закрыть дыру в душе мягкими игрушками, керамическими домиками, статуэтками матерей, обнимавших своих детей. Я обожала красивые

свечи, прозрачные с мягким гелем, где на дне лежали ракушки и разноцветный песочек. И ароматические, особенно со сладкими запахами: ванили, кокоса, манго, карамели. Красивые шкафчики со стеклянными дверцами были уставлены безделушками из разных поездок за границу.

Нижние отсеки шкафов были забиты бумажными сокровищами. Открытки с теплыми словами от моих друзей и однокурсниц. Письма из юности. Мои детские рисунки и попытки что-то писать. Вырезки из красивых журналов, ценные статьи, красивые модные женщины в умопомрачительных нарядах. Истории о любви.

Меня только огорчало, что уж очень много получалось вещей для одной молодой девушки. А книги, мое утешение и спасение от несправедливого мира? Целых два книжных шкафа, забитых доверху".*

Беда в том, что дыру в душе невозможно заполнить извне. Сколько ни клади в нее денег, хобби, вещей, сколько ни потребляй яств, чужих историй из фильмов и книг, впечатлений – она зияет. Сквозная рана навывлет, все вылетает в нее, словно в трубу, и исчезает в черном космосе. Рану, оставленную пренебрежением, насилием, жестокостью, использованием – можно закрыть только изнутри. Если пойти на психотерапию и проживать все вытесненные чувства. Учиться относиться к себе с любовью и уважением.

Тогда постепенно у дыры образуется тоненькое дно, она превращается в яму. На дне со временем порастает травка,

цветочки, течет ручеек. И тогда мир тоже поворачивается к человеку другой стороной. Люди вокруг начинает давать больше тепла и любви, нежности и ласки. И яма постепенно заполняется – его любовью к себе, заботой о своем благополучии, и привязанностью близких.

Печаль

Сексуальное насилие, и особенно инцест, наносит чудовищной силы удар по чувству ценности и достоинства ребенка. Его лишают заботы, тепла, защиты, чувства, что он – хороший. Взамен он получает ощущение своей "прокаженности", плохости, испорченности. У него крадут надежду на благополучную жизнь, обретение дружбы и любви. Его доверие обмануто родителями – людьми, от которых он зависит и эмоционально, и материально, без которых ему не выжить.

"Меня предали. От меня отвернулись. Некому утешить меня. Некому защитить. Почему у меня нет любящей ласковой мамы? Почему мой отец холоден и жесток? Если люди, которые должны любить меня больше всех на свете, так бесчеловечно, так чудовищно со мной обращаются, чего же ждать от всех остальных, кому я чужой?"

Боль этого предательства не проходит с годами. Такие дети грустят в детстве, они замкнуты, одиноки, угрюмы. Вырастая, они продолжают печалиться: о счастливом беззабот-

ном невинном детстве, которого их лишили. О доверии отцу, безмерной любви к матери, которые предали. О защите, которой они так и не узнали. О безопасности, которой так и не ощутили. О том, что вся энергия ушла у них не на развитие, рост, раскрытие их талантов и способностей, а на попытку выжить, сохранить хотя бы частично свою психику, здравый рассудок.

"Я завидую успешным людям, построившим карьеру, которые смело заявляют о себе, продвигают свои услуги. Я не могу так, мне стыдно и страшно. Мне грустно и обидно, что им помогали и их поддерживали, а меня – нет. Им дарили подарки, устраивали грандиозные дни рождения, а мной – пренебрегали. Я горюю обо всем том, что было у других, и чего лишили меня".

Предательство доверия

Инцест страшен тем, что это предательство доверия. Ребенок открыт перед своим близким взрослым, ничего от него не скрывает, убежден, что тот не может причинить ему вред. Он следует за ним и принимает все его слова на веру. Он позволяет ему все: и раздеть себя, и трогать во всех местах, и проникать в свое тело. Он не плачет и не сопротивляется, потому что доверяет. И только, когда и тело, и душа одновременно кричат внутри него, что происходит что-то чудо-

вишно неправильное, непоправимое, его вера начинает колебаться.

"Тот, кто обязан защищать – насилует. Не злой дядька в подворотне, а любимый папа".

"Тот, кто должен любить – бездушно использует. Не мрачный мужик, а старший брат, которым восхищалась".

"Тот, кому доверяю больше всех – эксплуатирует. Не мошенник, а учитель, на которого хотелось равняться".

Ребенок, подвергнувшийся инцесту, ощущает, что ничего не значит, как личность, для того, кто ему дороже всех. Инцест уничтожает душу, остается только поруганное тело. Он переживает чудовищную боль предательства.

"Папа любит меня, он старше, умнее, разве он может причинить мне вред?"

"Братик добрый и смелый, ведь он не может сделать мне плохо?"

"Интуиция тихо и обреченно предупреждала, что меня ждали ужасы и страшные испытания. В жизни, искореженной инцестом, в губительных отношениях, в которых я увязла, как пчелка в меду. Не в силах освободиться, расправить крылышки и улететь, я медленно и мучительно тонула в мутном обволакивающем болоте. В притягательной, тошнотворной, неотвратимой и смертельной сладости".*

"Как доверять миру, если предают самые родные и

близкие? Те, кто по умолчанию, по природе должен был защищать и любить, пестовать и баловать? Как верить протянутой руке, улыбке, доброму слову или поступку, если знаешь, что это может быть обман. Ловушка, хитроумно расставленные сети. Привязать к себе, расположить, стать ценным и дорогим. А затем немилосердно использовать, насиловать, удовлетворять свои мерзкие грязные фантазии.

Почему у всех добрые любящие отцы, а мой – каждую ночь насиловал меня? Наверное, любовь – это миф, иллюзия, ложь. Лучше я буду всегда одна, чем снова допущу насилие. Я не верю мужчинам, никому не верю. Все хотят меня использовать. Всем плевать на мои чувства".

"Я хотела умереть. Как можно жить дальше, зная, что самый любимый и дорогой мне человек, единственный, кто хотя бы делал вид, что любит, меня предал? Значит, это была игра, обман, на самом деле мама не любила меня? А просто использовала, пока я была ей нужна, чтобы выбросить, когда необходимость отпала? Может, тело мое и продолжало жить, но душа точно умерла".*

Рядом с близкими, теми, кому доверяют, жертвы особенно беззащитны, ведь они даже не думают, что им грозит опасность.

Ненависть

Пострадавшие от инцеста испытывают много ненависти. К насильнику, но гораздо больше – к себе. Они ненавидят свое тело, над которым надругались, свою искалеченную психику. Свою слабость, уязвимость, невозможность себя защитить, немоту, оцепенение, покорность. Они считают себя ужасным человеком, недостойным ни уважения, ни любви. Презирают, клеймят и обесценивают в себе все хорошее.

Они ненавидят все, что связано с насилием: рисунок обоев, запах мужского одеколona или пота, кислое или гнилое дыхание, слюнявый рот. И самым сильным триггером чаще всего бывает половой член. Его форма, вид, ощущение: красный, блестящий, скользкий, истекающий вонючей отвратительной слизью. Воняющий тухлой рыбой.

Ненавидят свои воспоминания о насилии. Память о нем всегда живет в теле, сколько ни отворачивайся, ни убегай. Образы, запахи, звуки, ощущения кожи и слизистых.

"Я – труслива. Надо заорать, ударить его, убежать. Но ноги ватно подгибаются, в горле пересыхает, я забываю, как дышать. Меня парализует ужасом и отвращением. Я ненавижу себя за то, что молча подчиняюсь. Что позволяю ему делать это с собой снова и снова. Я – падаль. Я – гниль. Я – ошметок грязи. Я ненавижу себя

так яростно и полно, что, кажется, мой мозг сейчас взорвется".

"Я так старательно убивала в себе все, что считала опасным, что почти довело меня до суицида. Наивность, страстность, доверчивость. Привязчивость, ранимость. Любовь манила меня и одновременно до ужаса пугала. Когда-то я доверилась, и к чему это привело? Я похоронила себя заживо. Поставила крест на будущем: семье, муже, детях – всем, о чем когда-то мечтала. Отказалась от любви и близости, сосредоточившись на работе и учебе. Жгучая ненависть к себе и желание себя уничтожить. Или хотя бы максимально испортить жизнь. Я люто себя наказывала. Другого я и не заслуживала".*

И, конечно, они ненавидят насильника. Глубоко, яростно, бесконечно. Но чаще всего эта ненависть смешана с другими сложными чувствами. И добраться до нее не просто, она прикрыта виной и стыдом. Целительная ярость, развернутая с себя на насильника – один из важных шагов к освобождению от травмы.

Страдание

Жизнь людей, переживших сексуальное насилие, переполнена страданиями. Их душевные раны глубоки, их души отравлены ядом обмана и обвинения. Над их телами надру-

гались, и они не могут этого забыть. Годы идут, но печаль, боль, горечь не проходят.

Сюжет эксплуатации, унижения, зависимости повторяется. Насилие воспроизводится. Не удивительно, что в итоге они фокусируются на страдании и борьбе с ним. Мир для них сужается, они не видят хорошие возможности, не чувствуют тепла людей к себе, не умеют обустроить свой комфорт. Даже если они давно в терапии, им бывает очень сложно увидеть, что их жизнь давно наладилась и дает немало поводов для радости. Порой они и сами это замечают, но привычка видеть страдание и преодолевать его оказывается сильнее.

"Я пошла к психологу, потому что не могла понять: если у меня в жизни все хорошо, то почему же мне так плохо?"

Снаружи все выглядит отлично. Красивая молодая женщина. Если придираться, немного полновата, но не все же астеники. Успешная, профессионал, с отличной репутацией. Хорошая работа, высокая зарплата, своя квартира. Чудесный муж, прекрасные дети. Друзья, отпуска на море. Могу позволить себе все, что хочется. Что еще желать?

А дальше идет список из многих "но". Я много чего могу, но почти ничего не хочу. У меня много всего есть, но ничего не радует. Внутри все очень плохо. Моя душа – в аду. Я ненавижу себя, считаю свое тело отвратительным. Мне без повода страшно, по

пустыкам тревожно. Я мучаюсь от бессонницы, страдаю от экземы. Бессмысленность жизни угнетает меня. Днем я – на антидепрессантах, ночью – на транквилизаторах. Иначе я просто не справляюсь с жизнью".*

Жертва

"Жертва инцеста", "жертва сексуального насилия" – эти слова можно прочесть двояко. В обычном смысле это такое же словосочетание, как "жертва пожара", "жертва авиакатастрофы" – просто человек, с которым что-то случилось.

В психологии же распространено второе понимание слова "жертва" – манипулятор из треугольника Карпмана "Тиран-Жертва-Спасатель". Человек, паразитирующий на других, бесконечно страдающий, жалующийся на жизнь, исподволь заставляющий окружающих делать все за себя или по своей указке.

"Я пережила невообразимые муки инцеста, теперь все должны меня жалеть, любить, заботиться, "брать на ручки". Мне так плохо, я не в силах забыть эти душераздирающие моменты. Так что я в полном праве позволять себе срываться на близких, истерично рыдать, молчать о том, чего бы мне хотелось, пусть догадываются сами. Я буду наказывать их за нечуткость длительными молчаливыми обидами".

Клиенты психотерапевтов не любят, когда им говорят, что

они ведут себя как жертвы, так как им стыдно и неприятно.

По мере прохождения психотерапии они все лучше берут ответственность за свою жизнь на себя, выходя из созависимого треугольника.

Люди, пережившие инцест, могут застревать в жертвенной позиции вследствие настоящих длительных страданий. Но могут и не оставаться в роли жертвы, мужественно стараясь преодолеть разрушительные последствия насилия.

"В детстве я пострадала от сексуального насилия, но я хочу жить полноценной жизнью, несмотря на многочисленные последствия. Поэтому я буду ходить на психотерапию дважды в неделю. Обращусь к остеопату, сексологу, EMDR-терапевту, пойду танцевать, заниматься йогой, лечиться и учиться жить заново. Многие вещи даются мне с большим трудом, но я буду стараться. Одновременно я буду беречь себя, давать себе отдыхать, не стану делать то, что пока не в состоянии. Я буду идти в своем темпе и буду довольна собой, чего бы ни добилась".

Невозможность заботиться о себе

Из ненависти и отвращения к себе естественно вытекает пренебрежение к себе. Люди, пережившие инцест, часто испытывают колоссальные сложности с заботой о себе. Они могут жить в захламленном доме, иногда это доводится до

крайности, и они становятся настоящими хордерами. Под грудями мусора они погребают свои непрожитые чувства и тягостные воспоминания.

"Узенькая дорожка от двери к кровати, все поверхности завалены вещами. Старой, часто давно нестиранной одеждой, обертками и коробками, объедками, немытой посудой. Стол и столешницы на кухне забиты коробочками, баночками, упаковочной бумагой, консервами и кусками еды.

Воздух затхлый, спертый, пыльный. Отсюда хочется поскорее сбежать. Невозможно представить, как можно здесь жить".

Люди, пострадавшие от инцеста и сексуального насилия, часто пренебрегают своим внешним видом. Они могут ходить годами в одной и той же одежде, линялой, в катышках, вытянувшейся, с дырками и пятнами. Завязывать немытые волосы в неряшливый хвост.

"Я покупала себе гели и маски, сыворотки и скрабы, и выкидывала, когда истекал срок годности. Я не могла ими пользоваться, у меня не было на это сил. Я не ощущала себя достойной ухода. Это не для изуродованных, как я, это для нормальных, обычных людей".

Им сложно следовать назначениям врачей, если они вообще к ним обращаются. Обычно они предпочитают терпеть, игнорировать проблемы, вдруг, пройдет само. Мазать сухую

кожу увлажняющим кремом – не для них. Скорее они будут терпеть зуд или расчесывать тело до крови.

Они будут забывать пить витамины, игнорировать предупреждения врачей, давно махнув на себя рукой.

Трудности с отдыхом

Им невероятно трудно отдыхать. Они не очень понимают, как это – расслабиться и наслаждаться бытием. В одиночестве на них нападают кровоточащие воспоминания прошлого, темные тени детства, всегда скользящие по краю сознания. Вечная бдительность и тревога тоже истощают, не давая восстановить силы. Они склонны убегать от мучающих давящих чувств в работу, домашние хлопоты, разные проекты, что угодно – лишь бы не оставаться наедине с собой.

Тревога поднимается от одной мысли немного отпустить контроль. А вдруг случится беда? А если опасность затаилась за углом? Вдруг я пропущу удар?

Постоянное напряжение нередко вызывает бессонницу. Даже дома, в относительной безопасности, им трудно отключиться и ослабить защиты. Если они и спят, то поверхностно, не высыпаясь, минуя глубокие фазы сна. Психика чутко прислушивается к любому звуку, изменению освещения в комнате, мгновенно будя мозг.

"Если мне предстоит важная встреча, я могу не спать всю ночь, так сильно нервничаю. Но, даже

когда все хорошо и спокойно, я почти каждую ночь посыпаюсь около четырех-пяти утра и не могу снова заснуть. Я начинаю тревожиться о мелочах: убрала ли я вечером курицу в холодильник? Я пытаюсь себя успокоить, что даже если забыла, ничего страшного, но тревога не отступает. Она мечется внутри меня гудящей под напряжением проволокой, ей все равно, о чем переживать. Если курица убрана, я могу вспомнить о конфликте с коллегой, неприятном разговоре с мамой, невыполненном обещании. Неизменно одно: до утра я не сомкну глаз. И весь день буду вялой, разбитой, плохо соображающей разваренной рыбой".

"Хроническая бессонница. Перепробовала все народные средства: валерьянка, пустырник, уклоняющийся пион, гомеопатия, все они бессильны. Транквилизаторы меня вырубают, но потом я полдня как овощ, ненавижу это состояние. И это все равно не решение. Их нельзя долго принимать, они вызывают привыкание, потом уже не действуют".

Подавленность

Когда с инцестом сталкивается девушка-подросток, зависящая от родственников, которые ее растлевают, она испытывает бурю чувств, прожить которые не в состоянии. Боль, шок, горе, ярость, ненависть, отвращение. Но ей некуда деться из семьи, она вынуждена оставаться в ситуации насилия.

И тогда психика подавляет все эти чувства, оставляя взамен равнодушие и апатию.

"После сексуального насилия дядей я сильно заболела. Лежала всю ночь без одеяла на холоде и простудилась. Слегла с тяжелым воспалением легких. Месяц я лежала в полубессознательном состоянии, то, проваливаясь в бред и кошмары, то, напичканная таблетками, тупо уставившись в потолок, мало что соображая. И к лучшему, потому что мучавшие меня воспоминания и кошмары были непереносимы.

Через месяц меня выписали – худющей, слабой, изможденной и бледной. На ватных ногах я доковыляла до школы, умудрившись даже ни разу не упасть в обморок.

Потянулись беспросветные дни, похожие друг на друга как яблочные зернышки. Такие же одинаковые, черные, горькие, с острыми колющими кончиками. Я погрузилась в тихую серую тоску. Ничто меня не трогало, не волновало, я словно спала с открытыми глазами. Механически передвигала ноги, шевелила руками, но только по крайней необходимости.

Мне было все равно, как я выгляжу, а выглядела я как смерть, и гораздо старше своих шестнадцати лет. Безразлично, что надевать, что жевать и глотать, спросят у доски или нет. Я ничего не ждала, ни о чем не мечтала, не думала. Как замороженная передвигалась я по миру, а вокруг царил бесконечная осень. Лили дожди, солнце не показывалось вообще, серое небо и

одноцветные листья, мокрые с гниющим запахом. Лужи и грязь, холод, пронизывающий до костей, туман.

Такой же туман был и в моем сознании. И погода за окном вполне меня устраивала, она хотя бы отражала мое внутреннее состояние. У меня было одно желание, чтобы меня просто не трогали".*

Депрессия

Нередко истощенная психика и переутомление приводят к депрессии.

Апатия, печаль, тоска, горе. Вина, стыд, ненависть к себе, а под ними подавленная ярость. Бессилие, беспомощность, слабость, уязвимость, нужда. Тревога, беспросветность, отчаяние. Бездна. Одиночество. Все это сливается в серую гнетущую глыбу, которая пригвождает человека к кровати, лишает сил и смысла жить дальше.

"Мне было так плохо. День за днем. И становилось только хуже. Не было сил готовить, и я перебивалась тем, что можно есть сразу: печенье, бананы, сырки, творожки, фрукты. Или ничего. Все было невкусно, ничего не хотелось. Я лежала, уставившись в японские аниме. Подростки в них были понятны и предсказуемы, сюжет – банален и прост. Они не требовали от меня мыслительных усилий. Я слушала мелодичные голоса сэйю, люблю красивые звуки. "Аригато". "Гомэн насай". Они бесконечно благодарили и извинялись. Мне тоже

хотелось извиняться. За то, что живу, за то, что занимаю место, потребляю кислород, не приношу никакого смысла. Ничего хорошего от того, что я родилась. Но убить себя не хватало ни духу, ни сил.

Я ненавидело свое полнеющее тело, угрюмое отражение. Все меня утомляло. Волосы нуждались в мытье и расчесывании. Зубы – в чистке. Иногда я их чистила, а иногда – нет. Голова тоже чаще всего оставалась грязной. Я редко ходила в душ, только когда запах собственного давно немытого тела начинал меня бесить. Я не хотела заботиться о своем теле. Теле, которое меня предало. Оно болело, возбуждалось, хотело мужчин и секса. Жаждало любви, тепла и ласки. Подлое. Я слишком дорого заплатила за его желания. И продолжала платить. Тело плакало за меня. Тело злилось. Оно выражало те чувства, прожить которые я была не в состоянии.

У меня на стопах не проходила страшная мокнувшая экзема. Я месяцами лежала с субфебрильной температурой. Прошла всех врачей, сдала море анализов. Все было в норме. На редкость здоровая. Совершенно больная. Изуродованная душой. Моя душа плакала глубоко внутри меня. Я оставалась безучастной. Единственное чувство, которое я еще способна была испытывать – ненависть. К себе, своему телу, своей слабости. Я презирала и отвергала чувствующую часть себя. Насмехалась над ней, издевалась:

– Ах, она хочет любви! Вы подумайте! Ласки

захотела? Как насчет цены? Ты отдавалась лысому толстому мерзкому старику! С вонючим запахом изо рта. Потееющему, с роликами жира на боках. С кривыми толстыми ногами. Это твоя любовь? Серьезно? Твой идеал? Ты предала свою душу, свои принципы.

Я ненавидела себя и мечтала о смерти.

Тяжелее всего мне было видеться с сестрой. История со стариком вскрыла во мне зловонное гниющее дно, и смрад выливался наружу. Сестра олицетворяла все то, что я ненавидела в себе и мечтала уничтожить. Она была импульсивной, сексуальной, жаждущей любви, секса, отношений. Наивная, неопытная, такая уязвимая! У меня волосы вставали дыбом от ужаса, когда я понимала, как она близка от тех грабелей, на которые наступила я. Она шла по краю той самой пропасти, куда упала я, так больно разбившись об острые камни на дне.

– Будь осторожна, – молча молила я ее, – никогда не давай себя в обиду. Никогда не предавай свою душу. Верь себе, своей интуиции.

Я понимала, что у сестры своя жизнь, и не мне ей указывать. Да и разве она стала бы кого-то слушать? Разве я кого-то слушала? Каждый набивает собственные шишки.

И мне было сложно признать, что я на нее ужасно зла. Если бы не она, мы бы не поехали на море. Я согласилась, потому что мне было невыносимо оставаться одной со своим горем. А она была такой живой. Искрающаяся жизнь в ней манила меня, обещала,

что и я могу испытать душевное тепло, волнение, может быть, даже восторг? С ней это казалось таким легким, словно случалось само собой.

И я повелась. Но чем это закончилось для меня? Я только скovyрнула корку на притихшей было ране от инцеста, и она заболела еще сильнее. Старик и отношения с ним не дали мне утешения, только разбередили старую боль.

Кровотечение продолжалось. После насильника у меня каждый месяц в середине цикла шла кровь. Немного, но меня это тревожило. Мое женское нутро буквально истекало кровью. Умирало заживо. Я надеялась, что мне удастся тихо умереть.

Как-то я обмолвилась об этом подруге. Она пришла в ярость, что я терпела столько месяцев, и заставила меня пойти к врачу. Записала к своей гинекологу и пошла со мной, чтобы я не сбежала. Мне назначили лечение, сказали, что, скорее всего, понадобится операция. Я отказалась. Предпочитала умереть, но не ложиться под нож. Остаться под наркозом в полной зависимости и уязвимости под руками незнакомых людей? Ни за что! Я никому не доверяла. Мне ничего не было нужно.

– У вас не будет детей, – пугали меня врачи.

– У меня и так их не будет, – молча отвечала я, – и мне все равно".*

Самоповреждения

Человек, перенесший сексуальное насилие, испытывает глубоко внутри невообразимую ярость. В него вторглись, его гнусно использовали, пробив все мыслимые защиты, причинили острую боль, уничтожили чувство собственного достоинства, измарали гнилью. Но как испытывать гнев, если за это жестоко наказывают? Это слишком опасно, если насильник – относительно посторонний человек. Если же происходит инцест, то серьезный конфликт между любовью, страхом, тревогой и ужасом преданного и изнасилованного также не дает развернуться злости. Это приводит к тому, что агрессия разворачивается на самого себя.

"Это я – плохой. Это я – грязный. Это я – испорченный, развращенный, неправильный, не такой. Мне не место среди хороших людей. Я должен быть наказан. Или за то, что я делал, или за то, что посмел быть рядом с чистыми людьми. Мне чудовищно стыдно".

Боль от инцеста смешанная: страдает тело от физической боли от ран, ушибов, разрывов плоти внутри. Душа страдает от предательства, от низведения личности до роли объекта для чужих утех, от унижения и отчаяния.

Боль от нанесения себе телесных повреждений – чистая, ее человек причиняет себе сам, в эти мгновения он контро-

лирует, что будет происходить с его телом. Эта боль очищает, она служит одновременно наказанием и утешением. Она словно говорит ему: "да, ты плохо поступил, ты делал нехорошие вещи, но теперь ты наказан, и можешь получить передышку". Поэтому люди, пережившие инцест, часто причиняют себе боль и вред разнообразными способами: режут вены или кожу, жгут себя огнем зажигалки или свечи, специально падают с высоты, бьются о стены.

Менее выразительные и более длительные способы саморазрушения это – злоупотребление алкоголем, курением, наркотиками, вредной пищей, булиimia, анорексия, различные зависимости.

Суицидальные мысли

Унижение. Позор. Бесчестье. Жгучий испепеляющий стыд. Лютая ненависть к себе. Тонны, километры вины. Самобичевание. Страх. Тревога. Бессонница. Депрессия. Отсутствие надежд на светлое будущее. Пожирающие душу воспоминания. Бесконечная боль. Одиночество. Отчаяние.

Огромное количество душевных сил уходит на то, чтобы как-то справляться с этими переживаниями. А ведь еще нужно делать вид, что все в порядке. Ходить на работу, выполнять свои обязанности, общаться с мужем (если он вообще есть), растить детей (тем, кому повезло их родить), хлопотать по дому.

Не удивительно, что, влача безотрадное существование, не живя, а выживая, люди задаются вопросом, ради чего продолжать это? Одни стараются ради детей, другие считают самоубийство грехом, третьим не хватает душевных сил.

Но суицидальные мысли приходят в голову многим. Сны, фантазии, размышления. Когда душевная боль зашкаливает, смерть становится избавлением, способом навсегда убежать от чудовищных воспоминаний. Прекратить годы беспрерывных страданий. Это соблазнительно – одним махом избавиться от токсичного, разъедающего душу стыда, раздавливающей вины, махровой ненависти к себе.

"Говорят, время лечит, но после насилия проходили месяцы, но мне не становилось лучше. Сил на обязательные дела почти не оставалось. Я так устала. От всего. Жить хотелось все меньше. Мир казался унылым и серым. Я ненавидела себя, работу, людей – все. Тоска и бессмысленность угнетали меня. Все бесило. Ничего не хотелось. У меня на руках появилась экзема. Бессонница мучила каждую ночь.

Самоубийство. Искушало меня обещанием прекратить, наконец, чудовищную душевную боль. Ох. Отчаянный момент колебания. Один прыжок с балкона с высокого этажа, и все прекратится. Мучения, сомнения, терзающая меня боль. Или продолжать непосильную борьбу. Мне было стыдно признать, что я не справляюсь с жизнью".*

Истинное самоубийство

Не все могут это выдержать.

Иногда страдание настолько велико, а надежды и поддержки так мало, что люди выбирают прервать эту жизнь, лишь бы прекратить бесконечное самоистязание. Никто не может оценить, насколько больно и непереносимо другому внутри ада его души.

И как ни печально, даже психотерапия помогает не всем и не всегда. Это зависит от многих факторов:

– Была ли хотя бы какая-нибудь поддерживающая фигура в детстве, получил ли ребенок хотя бы крохи опыта доверия и хорошего отношения к себе. Может быть, он иногда встречался с бабушкой, тетушкой, или ему попались добрая нянечка, учительница, мама подружки.

– Есть ли у человека опыт получения помощи, понимание, что ее можно получить, где и как. Знает ли он, что существует бесплатная психологическая помощь, центры оказания помощи жертвам насилия, телефон доверия, частные психологи.

– Степень того, насколько оказалась нарушена психика вследствие сексуального насилия.

– Количество случаев сексуального насилия, их форм, насколько долго это длилось.

– Насколько мал был ребенок, когда насилие впервые слу-

чилось.

— Кто был насильником — родные или незнакомые люди.

Чем раньше это случилось, чем дольше и масштабнее происходило, тем тяжелее будет человеку преодолеть отравляющие его чувства. Некоторые насколько тонут в безумии, стыде и боли, что не в состоянии это терпеть. Другие, не имея опыта поддержки или доброго отношения, вообще не ощущают в себе права жить, не то что получать помощь.

Такие люди могут прекратить свою жизнь, совершив истинное самоубийство.

"В одиночестве мне было очень плохо. Меня уничтожал стыд и ненависть к себе. Я мечтала о смерти. Мучалась от кошмаров, не могла спать. Мне казалось, что хуже меня нет человека, такой грязной, мерзкой девицы.

Я ненавидела себя за то, что поверила своему отчиму. Ради размытых обещаний о любви позволила ему себя использовать, трогать свое тело, тереться об меня. Я не могла себя за это простить. Эти мысли разъедали мой мозг. Я все хуже училась, у меня еле хватало сил на простые бытовые хлопоты. Будущее казалось мне беспросветным.

Я не могла представить, сколько еще боли и горя смогу выдержать. Семья нанесла мне столько ядовитых незаживающих ран. Как может один человек вынести столько страданий? И ради чего? Отчаяние захлестывало меня. Я больше не могу".*

Привычка терпеть

Один из основных навыков людей, пострадавших от инцеста, это привычка терпеть. Горестный детский опыт научил их сдерживать желание убежать, закричать, расплакаться в самых невыносимых ситуациях насилия. И по сравнению с этим остальные неудобства практически не замечаются.

Они могут долго продолжать работать, сидя за ноутбуком, хотя давно хотят в туалет. Терпеть голод или просто забывать поесть целыми днями. Или не чувствовать насыщения и постоянно переедать, в тщетной попытке заглушить vorо-чающуюся внутри боль.

"Я испытывала практически паралич при попытке позаботиться о себе. Я шла по улице зимой без перчаток, они лежали в кармане пальто. Но я не могла их достать и согреть обледеневшие пальцы. Я даже думала об этом, но не могла засунуть руки в карманы.

Я сидела дома за компьютером и мерзла. Или лежала ночью в кровати, съезжившись от холода. Но встать и надеть кофту или подняться за дополнительным пледом не могла. Мои руки и ноги отказывались шевелиться".

Хроническая привычка подавлять свои естественные импульсы распространяется и на остальные сферы жизни. Девочке чудовищно плохо, когда с ней занимается сексом отец, но прекратить это она не может. Ей остается только терпеть,

пока он не закончит.

Она не чувствует себя ценной, ведь он абсолютно не считается с ее потребностями или желаниями. А заботиться о себе гораздо труднее, если считаешь себя отбросами.

"Только, когда у меня начинает болеть спина, я осознаю, что сидела все это время в крайне неудобной позе. Я застываю, замораживаюсь, время замирает, я тону в прострации. В гостях или среди людей я сажусь на кончик стула. Мне страшно и тяжело пошевелиться, поменять положение, даже если ноги затекли. Я стараюсь не совершать лишних движения, быть незаметной. Привлекать к себе внимание – опасно. Если отец замечал меня, он мог возбудиться и потащить в спальню".

Проломанные границы

Инцест – грубейшее вторжение в другого человека, на всех уровнях: и тела, и чувств, и безопасности. Ребенка раздевают, внутрь него проникают, его чувства игнорируют, его границы беспощадно уничтожают. Ему запрещают сопротивляться, злиться, плакать, протестовать, отбиваться, убежать. Ему можно только молчать, терпеть, слушаться. Его стирают как личность, его используют как объект.

Не всегда инцест происходит жестоко и прямо, когда родственник насилует ребенка. Чаще размывание границ про-

исходит постепенно. Например, ребенок растет в божественной среде и даже не знает, что такое норма.

"Отец любил ходить по дому голым, говорил, это полезно для кожи. Они с матерью предпочитали нудистские пляжи. "Быть ближе к природе – наслаждение", – говорили они, – "такая свобода!""

"Я все детство спал с матерью в одной кровати. Отцу нужно было выспаться перед работой, а я часто болел, был нервным и чувствительным. Сначала было немного неловко скрывать от нее утреннюю эрекцию. Но она щекотала меня, поддразнивала и уверяла, что раз я вышел из нее, то ничего нового она не увидит".

"Маме было одиноко, когда отец уезжал в командировки, она не могла заснуть, если была одна в кровати. Она звала меня, и я приходила к ней, чтобы она успокоилась. Весь вечер я нежно держала ее за руку, пока ее дыхание не становилось спокойным и ровным. Она не стеснялась меня, советуясь насчет пластики груди, новых бюстгалтеров или обильных месячных".

""Похотливое животное", – неизменно называла отца мать. Он смотрел порно, не смущаясь своей десятилетней дочери рядом, по дому всюду были разбросаны похабные журналы. Каждый вечер я слышала крики матери, стонущей под ритмичный скрип пружин. Нередко они даже не удосуживались закрыть дверь спальни или ванной. Я затыкала уши и

отворачивалась, проходя мимо, но избежать этого не могла"".

Когда дети из таких семей вырастают, они и сами могут невольно нарушать свои или чужие границы, ведь их или не было в детстве, или они были жестко проломлены. Бывает, они долго открывают для себя, что же такое норма.

Если они не проходят психотерапию, то будут и сами размывать чужие границы или не замечать их, нехотя нарушая.

Если опыт насилия был жестоким, люди могут закрываться от близости и доверия, не подпуская к себе никого. Их границы тверды и многослойны. Если они жили в размытых границах, то могут, наоборот, чрезмерно рано рассказывать малознакомым людям интимные подробности о себе. Пускать к себе слишком глубоко и так же вторгаться в чужие границы, не подозревая, что они вообще существуют.

Психосоматика

Если человек может прожить чувства, возникающие после кризисной ситуации, принять себя в них, поддержать, это самый лучший способ с ними справиться. Выраженные чувства отпускают. Если же это невозможно, то подключается тело, беря на себя функции защиты или проявления симптомов.

Например, у женщин, подвергшихся сексуальному насилию, нередко возникают разные сложности, связанные с ги-

некологией. Молочница, вагинизм, аноргазмия – все это не позволяет ей заниматься сексом с партнером, которого она бессознательно воспринимает как родственника. Ей трудно прямо отказать ему, и в попытке избежать повторения инцеста, она болеет, легализуя отказ.

Если женщина чувствует себя неуверенно, нервничает накануне важного выступления или боится идти на свидание, у нее может развиваться синдром раздраженного кишечника. Так она избегает неприятных переживаний, ссылаясь на нездоровье.

Если педофил принуждал девочку к минету, у нее в дальнейшем могут хронически воспаляться миндалины.

Часто у женщин, перенесших инцест, снижен иммунитет, подавлено настроение, они склонны к тревожным расстройствам и депрессиям. Все их защиты были пробиты на раннем уровне еще в детстве, что отражается на общем состоянии организма.

"У меня ужасный иммунитет. Очень слабый. Букет хронических болячек. Тонзиллит, гайморит, недавно добавился конъюнктивит. Ни один врач не может мне помочь. Ни традиционная медицина, ни гомеопаты. Полтора или два года лежала с субфебрильной температурой, хотя все анализы в норме. Вяло текущий воспалительный процесс. Жить можно, просто с каждым днем силы уходят на преодоление этого дискомфорта. Напоминая мне, что я не в порядке. Что моя попытка выстроить нормальную жизнь обречена на

Подавленная злость

Насилие порождает много злости. Это естественная реакция на нападение или нарушение наших границ. Но инцест душит любые проявления гнева в самом зародыше. Невозможно сопротивляться любимому отцу, риск потерять отношения с ним равен концу жизни. И вся лавина злости направляется на себя.

Слабость, нужда, потребность в любви и тепле, зависимость и беззащитность страшно злят человека, пострадавшего от инцеста. "Мир – несправедлив, люди – жестоки, никто не поймет и не защитит". Это понимание тоже не добавляет в жизнь радостных нот. Безвыходность ситуации порождает отчаяние. Зверь, запертый в клетке, подвергающийся издевательствам и унижениям.

"Если бы я могла выразить свою ярость, досталось бы всем: в первую очередь насильнику, его вообще стоило бы медленно расчленить. Родителям, которые не поняли, не почувствовали, не защитили, создали все предпосылки для ситуации использования. Окружающим людям, если они видели и подозревали, но не вмешались. Миру, где существуют исчадия ада – педофилы. Государству, недостаточно сурово карающему подобных преступников. Богу,

допускающему настолько немыслимые страдания".

"После насилия она стала сама не своя. Срывалась в приступах раздражительности, и даже ярости. Могла взорваться, пока шла по улице, если начинал накрапывать дождик. Ей досаждали волосы, выбившиеся из прически, когда дул ветер. Громкие разговоры соседних прохожих. Неторопливо бредущие перед нами старушки. Все бесило.

Она могла начать топтать ногами и ругаться, на чем свет стоит, из-за незначительной мелочи. Сумка спадала и спадала с плеча, пока она зашнуровывала ботинки. Не могла в ней найти кошелек. В автомате закончился ее любимое какао. Порой даже злые слезы наворачивались ей на глаза. Потом она извинялась, стыдилась за то, что не сдержалась".*

Гнев

Одним из признаков выздоровления от травмы сексуального насилия является гнев. Если сначала он сильно подавлен, то с течением психотерапевтической работы он все больше высвобождается. Злость дарит человеку свободу дышать и силу его голосу звучать, как в прямом, так и в переносном смысле. Она позволяет защищать себя, обозначать свои границы, останавливать неприятное. И это важно, так как молчаливая покорность жертв приводит к тому, что на-

сильники уверяются, что им все сойдет с рук. Но если при первых признаках абьюза женщина дает понять, что она такого не потерпит, она остановит будущее насилие в самом начале.

Когда же девушка вспоминает о ситуациях инцеста в прошлом, она уже испытывает гнев на педофила, а не стыд, вину и ненависть к себе. Злость означает, что она ощущает себя ценной, понимает, что ничем не заслужила растления, что она, наконец, может позволить себе испытать справедливую и естественную ярость.

"Я хочу тебя убить! Как же я тебя ненавижу!

Как бы я тебя убила?

А вот как: схватила бы стул и ударила бы с размаху тебя по голове. Ты бы упал на пол, а кровь потекла бы по виску и испачкала волосы и ковер. Ты бы заплакал. Тебе бы было больно, обидно и страшно. И так тебе и надо!

Но этого мало. Еще я бы набросилась на тебя и задушила голыми руками. Навалилась бы всем телом, прижала твои руки и ноги к полу, а руками схватила мертвой хваткой за горло. И не отпускала, а только сжимала все крепче и крепче. Пока у тебя глаза не вылезут из орбит, на губах не запузырится пена, а из горла не перестанут вырываться предсмертные хрипы.

Тебе будет очень страшно и жутко, больно и ужасно плохо. Но никто тебе не поможет. Ты будешь совсем один, незащищенный, беспомощный и обреченный. Как я когда-то в твоих руках.

Ты умрешь. А я буду радоваться. Буду совершенно

счастлива! Буду плясать на полу вокруг твоего бездыханного трупа и горланить во все горло победную песню.

Ты больше никогда не сможешь причинить мне боль.

Ты больше никогда не сможешь отвернуться от меня.

Не сможешь быть ко мне жестоким и злым.

Больше не сможешь издеваться надо мной.

Не сможешь смеяться, игнорировать меня, бросать меня и забывать.

Никогда не сможешь меня больше ранить.

Потому что тебя просто не будет. Тебя нет. И никогда не было. Разве это не чудесно?!

Какая же ты гнида! Мерзкая, злобная, отвратная тварь! Выродок, извращенец, холодное и эгоистичное порождение ада. Ты лживая, лицемерная гниль, падаль, отбросы, исчадие геенны огненной!"*

Провалы в памяти

У женщин, переживших сексуальное насилие, часто встречаются провалы в памяти. Иногда они не помнят целые десятилетия, особенно, если в детстве пострадали от длительного инцеста. Порой у них вытеснены сцены насилия, унижения, непереносимого страдания, черной ямы депрессии. У одних пропадают воспоминания, связанные с телом. У других исчезает чувствительность, они не воспринимают свое тело как часть себя, говоря о себе "я – голова на нож-

ках".

Психика сильно истощается под наплывом одновременно разных сильных негативных чувств. Эмоции, причиняющие слишком острую боль, блокируются. Злость подавляется, как и отвращение. Восприятие своего тела снижается или вообще отключается.

Но вытесненные сцены насилия, не прожитые, не выраженные, преследуют женщину, не давая ей вздохнуть. Стоит ей остаться одной в тишине, как поднимаются печаль и горе, жжет душевная боль, страшные образы неумолимо встают перед глазами. Постоянная тревога, настороженность, напряжение мучают ее, расходуя силы. Под воздействием различных триггеров сцены из прошлого вырываются на поверхность, затапливая ее беспомощностью и отвращением.

"Мне сложно связно рассказать историю своей жизни. Я путаю хронологию событий. Многие сцены просто стерты из моей памяти. Например, я не помню ничего, связанного с сексом. Не только с насильником, но и с другими мужчинами в моей жизни. Я помню факты, что занималась любовью. Но не могу вспомнить ни своих ощущений, ни чувств, ни последовательности действий. Хотя раньше могла. Насилие чудовищно искорежило мою психику. Я делю свою жизнь на две части с четким местом разлома – встреча с насильником".*

"Только на группе по работе с жертвами

сексуального насилия я узнала, что, оказывается, я подвергалась инцестуозным домогательствам от всей своей семьи. Все детство. А выглядело все довольно невинно. Наверное. Так я раньше думала. Это такие громкие и страшные слова "инцест", "педофилы", их не относишь к своим родным. Даже к дядькам, пристающим к девочкам в автобусах. Но, пересматривая с этой точки зрения свое детство, я прихожу в такой ужас, что волосы на голове шевелятся.

На группе я поняла, как же важно об этом говорить. Мы словно вскрываем многолетнюю толстую ледяную корку стыда. Вспарываем его как ледоколы. Волны снежинок взмываются, в разломе показывается темная вода. А вода – это жизнь. Из заледеневших, заживо похоронивших себя, мы возвращаемся в мир. Мы слушаем истории других девушек, рассказываем свои, и это объединяет нас, наполняет жизнью, а многолетнее одиночество отступает".*

"Мой психолог называет инцест – "пирог с ягодами и толченым стеклом", – вроде и вкусно, вроде любовь, но ранит так, что вовек не вылечиться. Когда она мне об этом сказала, у меня внутри словно ящик Пандоры разверзся. Жутким воспоминаниям нет конца. Одно за другим они всплывают в памяти.

Мы с мамой часто отдыхали на нудистском пляже, она любила делать вид, что я – ее младшая сестра. А племянницы – словно наши дочки. Моя терапевт говорит, что так она лишала меня защиты как ребенка.

Я становилась в глазах мужчин женщиной, рожавшей, познавшей секс, хотя была еще невинной девочкой. Помню, один из них положил руку на мою обнаженную попу. Я брезгливо ее стряхнула, но как же мерзко мне было! Какой беззащитной я себя чувствовала! И используемой".*

"Мы тоже ходили с мамой на голые пляжи. Мне было лет четырнадцать. Я рано развилась, грудь и попа были уже вполне заметные. Мимо шел мужчина и, увидев меня, остановился. Принялся откровенно разглядывать, улыбаясь во весь рот и чуть ли не пуская слюну. Мне было так стыдно, противно и страшно. Я очень злилась, но ничего не могла сделать. Как я ни прогоняла его, он только показывал мне большой палец, как он восхищен мной. И не уходил. Я судорожно одевалась, но все равно это занимало ведь какое-то время – ужасно. С тех пор я не люблю купаться и загорать, предпочитаю оставаться в одежде даже на пляжах".*

"Меня угнетает моя беспомощность и беззащитность. С тех пор, как на меня напал педофил, я всегда ощущаю напряжение. Везде среди людей. На пляже, в кафе, на улице. То подходят знакомиться, то пристают, то просто толкают. Могут и обокрасть. И как же я устаю от постоянной бдительности. Вечно на посту. Только дома я немного могу расслабиться. Но на самом деле, даже дома не до конца. И поэтому сон у меня поверхностный и мало восстанавливающий. И частая

бессонница. Потому что нужно всегда бдить. Зло рядом. Зло – во мне".*

"Мама клала меня спать в одну кровать с собой. "Валетом" и под разными одеялами. Но я до сих пор не знаю, нормально это или нет. Трудно определить норму, когда с детства все границы размыты. А инцестуозных нарушений у нас было столько, в голове не укладывается. И чудится мне, что это тоже одно из них. Любовь и близость можно выражать и по-другому, не нарушая интимных границ".*

"Когда меня беспокоила молочница, мама не отвела меня к гинекологу, она вообще терпеть не могла врачей, хотя у самой медицинское образование, но не гинекологическое. Она заставила меня снять трусы, сама осмотрела и назначила лечение, которое, кстати, не помогло. Но как мне было стыдно, как не хотелось перед ней раздеваться, и как тошнило от ее комментария "Как у тебя тут все аккуратно". Боже, я не хочу от нее такого слышать!"*

"С близостью с мамой у нас не сложилось. Она врвалась в комнату, когда я переодевалась, с криком, что у меня прекрасная грудь. Подростком я комплексовала из-за того, что у меня рано появилась пышная грудь. Так она пыталась меня поддержать. Мне было так стыдно, что я в бешенстве захлопнула дверь ей в лицо. Она страшно оскорбилась и не разговаривала со мной несколько дней".*

Реакция семьи

Как бы ни ужасны были травмы насилия и инцеста, очень многое зависит от реакции близких взрослых. В случаях с инцестом и сексуальным насилием часто есть два компонента травмы: первый, что сам акт насилия произошёл. Это само по себе больно, страшно, стыдно и жутко.

Но второй и, может быть, даже более весомый фактор, это реакция близких взрослых.

Может ли ребёнок рассказать семье о нападении педофила? О том, что его изнасиловали, неважно, знакомый человек или незнакомый? Может ли он пожаловаться папе и маме, поплакать, поделиться своим горем? И что он услышит в ответ?

Утешат ли его? Поддержат ли? Поймут ли? Скажут ли, что он ни в чем не виноват? Что с ним случилась беда? Что они пойдут и накажут насильника?

К сожалению, чаще всего происходит совсем не так. В зоне риска нападения педофилов несчастные дети из неблагополучных семей. Их родителям нет дела до них. И чаще всего люди, пережившие акт насилия, не рассказывают о нём родителям ни в детстве, ни во взрослом возрасте.

Уже в раннем возрасте эти дети знают, что ничего хорошего из рассказа не получится. Они считают, и, чаще всего, имеют к этому веские основания, что им не поверят. Что их

во всём обвинят, будут ругать, стыдить, наказывать, и что станет только хуже. Их отвергнут, заклеят грязными и испорченными. Обычно в таких семьях у детей уже есть опыт, что всю ответственность за ошибки или недоразумения перекладывают на них. Дети уверены, что их не защитят, не выслушают, не поддержат. Кроме того, это стыдно и трудно переживать заново. И они молчат.

Иногда спустя много лет, будучи уже взрослыми и, вероятно, пройдя сколько-то лет терапии, они решаются рассказать о произошедшем когда-то насилии. В большинстве случаев они бывают жестоко разочарованы реакцией родных. Так как те отрицают:

– Что за чушь! Такого не могло быть. Ты все придумала. Тебе показалось.

Им трудно поверить:

– Зачем ты говоришь такие гадости про своего дядю / папу / дедушку? Что он тебе сделал? Зачем ты порочишь нашу семью?

После первого шока родные предпочитают вытеснить и забыть страшную тему:

– Не надо вываливать эту мерзость на нас. Давай больше никогда не будем об этом говорить.

Такая реакция ранит чувства пережившего насилие ещё сильнее. Его переживания обесценивают, не понимают, не поддерживают и не защищают, а только нападают и обвиняют, ругают, что только усугубляет уже нанесенную насиль-

ником травму.

Мать как соучастник инцеста

К сожалению, даже те дети, которые рискнули рассказать родителям о насильниках, редко встречаются с адекватной реакцией. Чаще всего мать отказывается верить ребёнку. Считает, что он хочет очернить отца, за что-то отомстить. Она не хочет терять отношения с отцом или не готова выяснять эту ситуацию и защищать ребёнка, и поэтому предпочитает игнорировать.

Часто насилие, особенно серийное, длится с молчаливого согласия матерей. Они могут делать вид, что ничего не замечают. Но обычно они в курсе или подозревают. Просто им слишком трудно или страшно иметь дело с этой проблемой. Они могут не знать, как быть. Бояться реакции мужа и предадут ребёнка, молчаливо потворствуя педофилу.

Бывает даже, что мать знает о педофилии, об извращённых наклонностях своего партнёра, и подкладывает ребёнка ему, отдавая в жертву, чтобы партнёр остался с ней.

Всё это только усугубляет травму насилия. Ребенок испытывает чувство беспомощности, ощущение, что никто не может защитить. Ему некому пожаловаться. Некому ему помочь. Такая реакция близких так же усиливает чувство своей не ценности:

"Я никому не нужен. Меня никто не любит. Никому нет

дела до меня, чтобы меня защитить или избавить от этого. Наверное, я очень плохой".

К такому выводу приходит ребёнок. Вырастая, он несёт эту модель отношений во взрослую жизнь, где выбирает абьюзеров, которые продолжают издеваться над ним и насиловать.

Проще думать, что мать ничего не знала, и не винить ее. Но на самом деле ответственность лежит как на насильнике, так и на его молчаливом сообщнике. Это тоже преступление. Отец мог бы не насиловать дочь годами. А мать могла бы прекратить насилие, если бы вмешалась. Но они оба продолжали свое черное дело.

Эмоциональная зависимость

"Кровь моя крупными каплями стекает из сердца и застывает на бумаге черными строчками. Запекшиеся рубцы души. И в сердце чистая, глубокая, постоянная боль. Никого нет. Эй! Отзовитесь хоть кто-нибудь! Ничего нет страшнее одиночества. Остается только сказать самой себе: "Держись! Мы выживем!"*

Каждый ребенок заслуживает любви и заботы просто по праву рождения. Он рождается крохотным и абсолютно беспомощным. Без любви и ухода ему просто не выжить. И он

знает это, не разумом, а всей своей сутью, инстинктами. Если ребенка любить, отзываться на его потребности, уважать его желания и волю, он сможет постоять за себя, когда немного подрастет. Он жаждет любви и внимания, они ему необходимы для выживания.

Если же он растет в неблагополучной семье и получает мало любви, если она токсичная, извращенная, слитая с насилием, то голод по ней сжирает его изнутри. И тогда за крохи внимания он пойдет на что угодно, заплатит любую цену.

И, получая каплю ласки, он стремительно развивает зависимость. Каждый, кто проявил хотя бы немного участия, становится в его бессознательном заменой матери. "Наконец-то я нашел того, кто додаст мне все то, что я недополучил в детстве!" Конечно, это невозможно. Никто не сможет заменить человеку мать, никто не сможет утолить в настоящем его голод, который мучил его все детство. Психотерапия способна несколько снизить эту жажду, обрести другие способы наполнения жизни теплом и близостью.

"Сколько страданий я перенесла в юности. Как много усилий потребовалось мне, чтобы измениться и освободиться. Несколько лет психотерапии, когда я снова и снова отделяла фигуру первого мужа от фигур родителей. Теперь я ясно видела, как детская травма влияла на мои отношения с мужчинами. Когда они любили меня, я отвечала взаимностью, но спокойно и ровно, без страсти, надрыва, надлома. О такой любви не пишут в романах, так как она скучна и банальна, хотя

именно это счастье, к которому многие стремятся.

Когда моя любовь стала неразделенной, стоило бывшему мужу порвать со мной и начать жить с другими, я вспылала к нему страстью. И так же насильник, недоступный, желанный, дразнящий. А почему?

С психологом я поняла: зависимость возникает, когда сначала сильно любили и давали много нежности, внимания и тепла. А потом резко перестали, и не было возможности это прожить: поплакать, позлиться, лучше всего, выразить свои чувства именно тому, кто перестал. Увы, это удается редко.

И вот я на крючке. Уже знаю этот вкус, вижу желаемое, кажется, руку протяни, но остается недостижимым. Тот, кто обладает столь желанным, почему-то не дает, хотя раньше давал.

И тогда может возникнуть идея стараться ради любви. Заслужить любовь снова. Вернуть тепло и внимание. Тогда страшно конфликтовать и противостоять, спорить, отстаивать себя и выражать негативные чувства.

В попытках оставаться хорошей, милой, уступчивой я все больше теряла себя. А главное, это все равно не работало. Невозможно вызвать любовь. Люди либо любят меня, как есть, либо не любят. Невозможно повлиять на свои чувства, а уж на чужие – тем более. Это иллюзия, что, стараясь и пытаясь быть хорошей, можно получить любовь.

Чем больше уходишь от себя настоящей, тем меньше

шансов на свою жизнь.

Психолог показывала мне, как корни моего детства пустили эти ростки. В младенчестве моя мать страдала послеродовой депрессией, сильно болела и не могла заботиться о новорожденной дочке. Отец носил меня на ручках, успокаивал, кормил из бутылочки и менял пеленки. Для меня образ отца стал равен ощущению любви, ласки, заботы и наслаждения близостью с другим человеком. А когда мне исполнился год, отец начал работать гораздо больше, и мне наняли няню. Мать осталась ко мне холодной и равнодушной, а отец стал желанным, но недоступным. И с тех пор тот, кто был рядом, вызывал у меня благодарность за тепло и ответную любовь, но только к тому, кто не отвечал взаимностью, вспыхивала истинная страсть.

Благодаря многим годам работы с психологом мне удалось до какой-то степени утолить внутреннюю тоску и жажду любви. Я училась заботиться о себе самостоятельно, освобождаться от разрушительных отношений. И в самой глубине души, не признаваясь никому, еще хранила крохотный огонек упрямой надежды. Найти достойного спутника жизни, с которым была бы и любовь, и страсть, и счастье".*

Если женщина не может жить без мужчины – это не отношения на равных. Он тогда ей не партнер, а кто-то, заменяющий отца или мать. Тот, кто дает ей ту любовь и близость, которых не хватило в детстве.

Конечно, все вырастают, уходят из родительской семьи и

женятся, любят друг друга. Это не плохо, если мы порой воспринимаем партнера как родителя. Иногда он, иногда она, тогда есть баланс. Но если в основном любовь, которую она получаешь от него, ближе к родительской, то постепенно секс исчезает. Заниматься сексом с родителем – инцест, он табуирован почти во всех культурах. И наше бессознательное убирает влечение.

"Мы поссорились. Не помню, почему, из-за какой-то мелочи. Я ужасно расстроилась. Душевная боль истязала меня. Никто меня не любит. Никому я не нужна и не интересна. Я думала, мы – пара, близкие люди, доверяющие друг другу все. Наивная. Глупая маленькая девочка. У всех своя полноценная жизнь. Только я одна. Я так хотела быть с ним. Его тепло, нежность, мудрый взгляд. Увы. Я тосковала и терзалась. Я горько расплакалась. Я безмерно его любила. И отчаянно в нем нуждалась. Мне было очень стыдно. Неравенство наших отношений глубоко уязвляло меня. Я решила больше ему не звонить, дожидаться инициативы от него".*

Последствия насилия в сексе

Ужас перед близостью

Инцест – травма близких отношений. Ядро травмы в нем в том, что насилует и использует самый дорогой и близкий человек. Соответственно, именно близость впоследствии внушает сильнейший ужас. Жертвам инцеста бывает проще вступать в поверхностные формальные сексуальные отношения, где им не угрожает близость. Любовные отношения без обязательств, короткие связи, случайные встречи. С посторонними людьми возможно испытать и возбуждение, и желание, и наслаждение. Но чем ближе становится человек, тем больше страхов рождается в душе у изнасилованного:

"Я люблю, я завишу и нуждаюсь, я не смогу бросить того, кто становится так важен. И тогда он получает надо мной огромную власть. И может воспользоваться мной. Вдруг он будет принуждать меня к тому, чего я не хочу, а я не смогу уйти".

Поэтому они часто или рвут отношения, где зарождается близость, или состоят в отношениях на большой дистанции. Делают вид, что им никто не нужен и не важен. При намеке на эмоциональное сближение прячутся внутри себя, отгора-

живаются. Обесценивают и чувства, и поступки, показывающие привязанность.

В близких же отношениях у переживших инцест часто пропадает влечение. Оно блокируется психикой, так как инцест табуирован во многих культурах, секс с родственниками запрещен. И если любовь и близость с партнером напоминают отношения с родителями, ассоциируются с нарушением этого запрета, влечение исчезает.

"Она измучалась от одиночества, его затхлого горького пыльного привкуса. Ее тело жаждало невинной ласки, чтобы обняли, погладили по плечу. Но согласиться пригласить в свою жизнь мужчину — означало открыть ворота души, запертые на тяжелые замки. Оказаться голой перед ним, показать свое тело, свои комплексы и странности. Снова стать уязвимой, беззащитной, опять впустить в свое тело другого. Это казалось слишком опасным, до смерти пугало, тревога взлетала до небес. Что, если он так же будет издеваться и унижать ее? Что, если она горько пожалеет, решив довериться?"

Сложности с сексом в близких отношениях

Партнеру изнасилованного человека приходится тоже очень трудно. Он видит внутреннюю борьбу своего любимого, ощущает, что тот то хочет, то не хочет близости. Парт-

неру тяжело ощущать себя в роли насильника, когда влечение внезапно пропадает. Трудно быть инициатором секса. Непросто дожидаться, пока жертва насилия захочет ласки. От партнера требуется много чуткости, бережности и готовности идти навстречу.

Жертве сексуального насилия приходится тяжело по-своему. Ее мучает вина, что она – не лучший сексуальный партнер, если отказывает любимому в близости. Жгучий стыд, что она такая израненная и "поломанная", что ей не стать "нормальной". Ужас перед сексом, отвращение. Сомнения, не насилует ли она себя сама, уступая в желании секса. Ей очень трудно разобраться в собственных ощущениях: она одновременно и хочет, и не хочет секса и партнера. Желание и отвращение сменяют друг друга так быстро, что она за ними не успевает.

Многие вещи в сексе после насилия становятся триггерами. Иногда это определенные слова, стоны, часто – звуки или запахи, например, спермы, мужского пота, ощущение липкости на пальцах. Порой это что-то не связанное с половым актом: подогрев сиденья в машине, ощущение струй, бьющих в спину в джакузи, стекающие по телу струйки воды после душа.

"Насильник исковеркал мою жизнь, искалечил психику. До него я была свободной. Хорошо чувствовала свое тело и могла остановить мужчину в любой момент. У меня было на это естественное

внутреннее право и ясное понимание своих желаний. Мое тело и голова были едины.

Когда у меня завязывались отношения с мужчиной, я была спокойна и уверена в себе. Мы могли ласкать друг друга, даже почти обнаженными, но к сексу я не переходила, если не чувствовала, что пока не хочу. И я могла остановить парня в любой момент. Даже если он уже снимал трусы и бежал за презервативом. Или раньше. Когда я чувствовала, что еще не готова. Внутри меня была граница, порой я и сама не знала, где она. Но когда парень ее переходил, я понимала это однозначно. Изнутри. И останавливала его.

Я могла себя защитить. И ощущала внутри себя полное право отказать, даже жесткими методами.

После сексуального насилия, символического инцеста с начальником я сама потеряла способность ощущать свое тело. Изнутри меня больше не идет ясных сигналов. Границы больше нет. Я не могу понять, что у меня внутри. Теперь там все поломано, искорежено, нарушено. Болит, воспаляется. Пепелище. Разруха войны. Дым, огонь и кровь.

Когда я хотела секса, начальник называл меня нимфоманкой. Насколько же нужно быть нарушенным, чтобы сказать такое молоденькой девочке, только недавно открывшей прелесть своей сексуальности. Ей всего лишь хочется исследовать, испытывать себя, открывать этот дивный мир чувственности и наслаждений. Как скоро он становится пропитанным стыдом, виной и отвержением.

После насилия я потеряла контакт со своим телом, теперь у меня в голове хаос. Когда я в постели с мужчиной, я не знаю, что чувствую и чего хочу. Вроде он меня возбуждает. Или я должна возбуждаться? Но я не могу по указке.

Он этого хочет? Конечно, он хочет. Я не хочу ему отказывать.

А сама я хочу секса? Вроде нет, но вроде и да. Хотела, а потом через минуту нет, а потом снова да. Все сложно. Очень запутанно. И мучительно.

К возбуждению примешивается стыд, вина, принуждение. А принуждение – это уже насилие. Насилие над собой. Что самое страшное сделал со мной насильник? Он сделал так, что теперь я насилую себя сама.

И как теперь быть? Желания противоречивы. Я люблю мужчину, с которым я в постели. И хочу с ним близости. Но, например, мой мощный триггер – запах спермы. Он вызывает во мне сильнейшее отвращение. Почти до рвотных позывов.

Но отказывать любимому не хочется. Я переживаю. За нашу сексуальную жизнь. За то, что он уйдет от меня, если секса не будет. Но заставлять себя, принуждать – означает, снова насиловать себя. А я клялась себе никогда больше так не поступать".*

Отщепление возбуждения

Одни жертвы инцеста вытесняют возбуждение, превращаясь в застывшую куклу, отключая все ощущения. Такие люди описывают воспоминания, как они взлетали к потолку и сверху наблюдали за действиями развратника, словно отделившись от своего тела. Вырастая, они не ощущают границ своего физического тела, позволяя делать себе больно и неприятно.

Также они нечувствительны к использованию и эксплуатации себя психологически. Часто у них заниженная самооценка, депрессия, тревожные и диссоциативные расстройства. Им трудно испытывать возбуждение и удовольствие в сексе, он для них скорее неприятная обязанность или необходимость. Они одеваются скромно, не обнажаются на людях, стараются не привлекать к себе излишнего внимания.

"После насилия я потеряла возбуждение. Я могу возбудиться, когда смотрю или читаю эротическую сцену или если мы с любимым мужчиной вместе, но не в постели. В безопасном месте, где точно не будет секса – на людях, например. Но стоит нам оказаться в спальне – мое возбуждение просто отрезает. Его больше нет и вызвать его невозможно. Можно пропустить прелюдию, которую я раньше очень любила. Перейти сразу к половому акту. Непременно со смазкой, ведь у меня там

всегда сухо. Сам секс мне нравится. Особенно оргазм. И вот оргазма мне хочется достичь. Но я тоскую по тем временам, когда возбуждение было моим в полной мере. По ночам, полным ласки, страсти и томления. Хотеть, но оттягивать момент наслаждения.

Часто после секса у меня воспаляются половые органы. Молочница или еще что-то. Быстро натирает, все опухает и краснеет, беспокоит и болит. Насчет этого тоже приходится напрягаться. Соблюдать тщательно гигиену – никакого спонтанного секса – непереносимый душ до и после. И чтобы сам половой акт был недолгим. И то это не гарантирует, что воспаления не будет. Так что еще пару дней я хожу и внимательно к себе прислушиваюсь – как ощущения?

Словно мне нельзя заниматься сексом и получать оргазм. А если я нарушаю запрет – то должна быть наказана. Хотя бы психосоматикой".*

Отщепление отвращения

Другие "отрезают" отвращение, могут вступать во множественные неразборчивые половые связи, носить вызывающую одежду, обнажающую их тело, вести себя нарочито раскованно и сексуально. Они могут ставить на аватарки в социальных сетях фото себя обнаженных или в призывных позах. Экспериментировать с сексом, делая даже то, что им на самом деле не нравится или больно. Практикуют промиску-

итет.

Их идея в том, что за любовь нужно платить, позволяя другим использовать свое тело. И они сами предлагают это, в тайном ужасе, что иначе с ними никто не захочет остаться. Они так же не чувствительны к тому, что другие могут нарушать их границы.

Их соблазнили, совратили в детстве, и теперь они соблазняют сами, не зная других способов быть в отношениях.

"В теме детства меня ждут бездны. И отец, и мать, и бабушка помогали меня, нарушали мои границы инцестуозным насилием. Я равно выучила, что, только заплатив эксплуатацией своего тела, можно получить крохи тепла и внимания. И во время секса все это поднимается во мне. И получается, что продолжать секс – воспроизводить детские отношения – означает снова подвергаться инцесту. Лучше уж совсем без секса. Но тогда и без отношений. А я столько лет провела в глухом одиночестве, что порой нестерпимо хочется выть".*

Противоречивые чувства к насильнику

Самое сложное в работе с жертвами инцеста и сексуального насилия – противоречивые чувства к насильнику.

С одной стороны – ощущение, что используют, причиняют ужасный вред, делают что-то очень плохое, разрушают. Но невозможно злиться на любимого и дорогого человека,

тем более, взрослого, облеченного властью. Родитель, учитель, старший родственник. Ребенок думает, что взрослый знает лучше, доверяет ему.

Ребенка сковывает страх, что, если протестовать – его отвергнут, засмеют, не поверят. Обвинят, сочтут испорченным, больше не будут любить. Дети боятся, что так к ним отнесется не только сам насильник, но и другие родственники. Жертвы инцеста ощущают себя заклеяменными, бесповоротно ущербными. И верят, что теперь от них все отвернутся, если они расскажут.

Также очень мешает стыд. Насильник вторгается в интимную зону, он трогает вагину, анус, пенис. Многим детям непривычно и неловко даже называть эти части тела, не то, что подробно описывать, что именно с ними делали.

Кроме того, многие насильники специально запугивают своих жертв.

– Если ты кому-то расскажешь, я тебя убью / убью твою маму / тебе никто не поверит, а поверят мне / над тобой будут смеяться / никто не захочет с тобой дружить / если кто-то узнает, какие плохие вещи ты делал, тебя осудят, отвергнут.

Другие идут через манипуляции чувствами, сначала намеренно привязывая к себе жертву, притворяясь, что любят, и выделяют среди других. А затем растлевают и насилуют, сковывая ребенка страхом потерять "любовь" и расположение насильника.

– Ты для меня – особенный.

– У нас с тобой любовь, но это секрет.

– Только ты меня понимаешь, только тебе я доверяю, только тебя люблю.

Многие пытаются запутать и смутить жертву. Обманывают, уверяя, что так и выглядит любовь:

– Ты теперь взрослый / ты же этого хочешь / тебе же приятно.

Дети ощущают, что происходит что-то жуткое и неправильное, но не могут сами разобраться в водовороте своих чувств. Они вроде любят насильника, им бывают приятны его прикосновения, пока он гладит по спине или по голове. Но вот он заставил снять трусики, и сразу же возрастает дискомфорт. Но ребенок не в силах провести границу и сказать – "по голове мне нравится, а в трусах меня не трогать". Вернее, он бы и сказал, да только педофил не станет слушать.

Грань между невинной лаской и сексуальным подтекстом в прикосновениях очень тонка. Даже взрослым порой трудно ее соблюсти. Дети же не способны разобраться в этих нюансах, но всегда чувствуют, когда их сексуально эксплуатируют. И это оставляет в их психике глубокий разрушительный след.

Пока педофил удовлетворяет себя, развращая ребенка, ребенок испытывает гамму сильнейших чувств. Любовь, ярость, желание, стыд, гордость, что его выбрали. Страх, что отвергнут, ужас, что теперь он плохой и грязный, тревогу, что он разочарует насильника. И все это одновременно. Ко-

нечно, у детской психики нет ресурсов с этим разобраться.

И тогда происходит расщепление. Непереносимые чувства вытесняются, подавляются и отрицаются, продолжая мучить из бессознательного.

"У нас свидание в кафе с моим начальником, старше меня на 15 лет. Едва мы успеваем сделать заказ, как у него звонит телефон, и он, извинившись, резко уходит. Я остаюсь одна за столиком, брошенная любовница. Мне приносят десерт. И счет на внушительную сумму. Но кусок не лезет мне в горло. Аромат какао вызывает тошноту. Я сижу, отвернувшись к окну, во рту кислый вкус предательства и обиды. И горькие слезы жгут глаза. Так я сижу долго, не двигаясь, чтобы не пролить горе, заполняющее меня изнутри до краев.

Я знаю, кто ему позвонил. Его бывшая. Только к ней он бежит, как собачка по первому зову. Ей стало одиноко или грустно в праздник влюбленных, и она дернула его, как кукловод.

А он – кукловод для меня. Я – его сломанная нелюбимая кукла. Мне можно оторвать руки или ноги, выколоть глаза, оттаскать за волосы. На мне можно вымещать боль, обиду, злость. Я все стерплю. Ведь мне некуда деться. Я крепко застряла в его сетях, прилипла, запуталась, потерялась. Он пауком крадется ко мне, чтобы высосать из меня жизнь. И мне не уйти, даже если бы не было паутины".*

Причины отсутствия злости на насильника

Поскольку у жертвы инцеста много вины, она не может разозлиться на насильника:

"Раз я виновата, раз я такая плохая и испорченная, я должна быть наказана. И злиться я могу только на себя. Если позволю себе разозлиться на агрессора, я поставлю под сомнение все эти аксиомы. И тогда получится, что я не заслужила этого ужаса, тотального разрушения моей жизни. Я попала в жуткий переплет ни за что. Ничего не сделала плохого, но моя жизнь в руинах".

Такие мысли вызывают много бессилия и ярости. Очень тяжело переживать беспомощность и невозможность себя защитить. Горе и боль от этого огромны.

Кроме того, всеобъемлющие стыд и вина разрушают самооценку и способность критически мыслить. Предательство доверия и жестокое использование подрывают опору на себя: теперь очень трудно считать себя хорошей, достойной уважительного и бережного отношения. Злость подразумевает ощущение своей ценности: "со мной так нельзя, я не позволю себя обижать, я заслуживаю лучшего отношения".

Но жертва инцеста лишена этой опоры, именно эта база уничтожается одной из первых при сексуальном использовании.

Жертвы винят себя в том, что сами хотели близости, соблазнили насильника. Также обвиняют себя, что не смогли уйти, разорвать мучительную связь. Ответить "нет", отказаться от крох "любви", побороть свою слабость и зависимость. За свою нужду, за то, что предали свое тело и душу, не дав отпора насильнику. За годы молчания, за то, что до сих пор общаются с насильником, словно ничего не случилось. Список может быть бесконечен. Но жертвы насилия склонны во всех бедах винить исключительно себя.

"Это не было изнасилованием, я же сама предлагала, я согласилась на все это. Да, иначе он бы меня бросил, а я бы этого не пережила, но это ничего не меняет. Мне было больно в этих отношениях, я чувствовала себя униженной, ненужной, не ценной. Но ведь не бывает любви, где все было бы идеально, и все всегда счастливы. Всегда нужно в чем-то уступать, терпеть, искать компромиссы. Просто я недостаточно красива, умна, интересна, чтобы он мной дорожил. Я мало читала, чтобы ему со мной было интересно. Я была слишком требовательной, молодой, глупой".

Также им очень свойственны беспомощность, тревожность, функциональное отношение к себе. Они часто испытывают сложности с доверием и склонны подавлять свои эмоции. Им хочется быть удобными, также им трудно определять, где проходят их личные границы.

Ярость и разворачивание ее на насильника

Со временем клиенты из переживания боли и горя переходят к злости и ярости. Большим поворотом в работе является тот момент, когда удастся развернуть эту ярость к насильнику. Первое время, и это может быть долгим периодом, клиенты склонны обвинять себя.

— Я соблазнила отца, я хотела его любви.

— Я не отказала начальнику, я боялась потерять работу.

— Я не останавливала мужа, когда он хотел секса, а я — нет, ведь я не хотела развода.

Мысль, что "это все из-за меня" мучительна. Инцест и сексуальное насилие порождают бездну токсического стыда. Жертвы ощущают себя прокаженными, клейменными, выброшенными из общества. Лишенными привилегий. Недостойными. Испорченными, извращенцами, грязными и плохими. Они склонны бичевать себя. Мы принимаем их чувства, но говорим, что виноват насильник:

"Тебе пока еще трудно развернуть злость на насильника, проще обвинять себя".

Мы спорим с обвинением себя, аргументируем, объясняем, что они не виноваты, и ярость направляется на насильника, а не на клиента.

Используем ярость для защиты себя от дальнейшего насилия.

Часто жертвы насилия страдают от выученной беспомощности. У них отобрали право говорить "нет", защищать границы своего тела, в том числе, интимные, говорить о своих желаниях и нежеланиях. Мы постепенно возвращаем это право.

"Ты всегда имеешь право остановить другого".

"Тебе не нужно во всем соглашаться, поддаваться, если ты этого не хочешь".

"Ты имеешь право на отказ. Это твое тело".

"Ты имеешь право ничего не объяснять".

Мы используем ярость, чтобы навсегда прекратить насилие.

"Нет, ты меня больше никогда не тронешь".

"Тронь меня, и ты пожалеешь".

"Стоп!"

"Прекрати!"

"Остановись!"

"Больше никто никогда такого со мной не сделает. Я этого не допущу".

Учим распознавать свои желания. Часто они спутаны, клиенты одновременно испытывают противоречивые чувства и побуждения.

Крайне важно для исцеления, чтобы жертва насилия встретила с адекватной реакцией на случившуюся трагедию. Чтобы ей сказали:

– Ты ни в чем не виновата. Это катастрофа. Как жаль, до

чего ужасно, что это случилось с тобой! Ты ничем этого не заслужила. Ты очень хорошая. Ты достойна любви. Ты такая же чистая и прекрасная, и твое тело, и твоя душа, как и до насилия. Насильники и их пособники виноваты. Это преступление. И вся ответственность лежит на взрослых. Ты ничего не сделала, чтобы это заслужить. Они должны понести наказание.

"Насильник! То, что ты сделал со мной – бесчеловечно. Это хуже, чем изнасиловать, подло бросить, жестоко избить. Ты манипулировал моими самыми высокими чувствами. Воспользовался открытостью и доверием. Коварно проникнув в самую глубину моей души, цинично изломал там все лучшие чувства: любовь, веру, надежду. Самый извращенный и жестокий вариант насилия.

Ты – чудовище, извращенец, монстр.

Как ты мог, видя мою слабость, открытость, так поступить со мной?

Перед тобой я была беспомощна, как ребенок. И как ребенок – доверчива и открыта. Верила, что ты лучше всех, что тебе просто не повезло в жизни. Хотела подарить любовь и тепло, заботу и ласку. А ты гнусно пользовался мной: сексуально, материально, эксплуатировал мой труд. И что еще хуже – прикрывался личиной любви и заботы обо мне. Но стоило тебе уволиться, ты бросил меня. Забыл, просто выкинул, как ненужную тряпку.

Ты чуть не убил меня. Теперь я болею и телом, и

душой. Моя душа искалечена, мне страшно доверять людям. Я не могу открываться, бегу от любви и больше огня боюсь брака. Я еле-еле осталась жива.

И снова, и снова, когда слезы ярости и боли душат меня, я кричу: "Будь ты проклят!". "Я хочу, чтобы ты умер! Умри!" "Я проклинаю тебя! Ни одна девушка тебя больше не полюбит!" "Я ненавижу тебя!"

И я не сожалею об этом, не возьму назад своих слов, я повторяю их. И каждый раз говорю это от чистого сердца. Нет тебе прощения.

Нет. Тебе. Прощения.

Нет – тебе – прощения.

Тебя надо уничтожить, истребить, как холеру. Отрезать яйца, вырвать язык, выжечь мозг. Чтобы никогда и никому больше ты не смог причинить такой боли, как мне.

Я хочу взять кинжал и наносить тебе раны. Чтобы тебе было непереносимо больно. Чтобы ты кричал и молил о пощаде, мучался, как я сейчас. Как я каждый день. Чтобы твоя вселенная превратилась в тот ад, в котором уже полгода каждый день и час живу я.

Я хочу видеть, как кровь из твоих ран будет хлестать ручьем. Вытекать из твоего обескровленного тела капля за каплей. Как она вытекает из меня, каждый день, пока ничего не останется.

Я хочу, чтобы ты прошел через тот ад, ту боль и безумие, в которых живу я. Из-за тебя. А еще больше я хочу, чтобы ты умер! Я бы убила тебя, если бы только могла! Я ненавижу тебя всей душой! Я так часто это

повторяю.

Жаль, я только человек, а не дикая кошка, а то бы я загрызла тебя заживо, растерзала когтями. Убила голыми руками. Разорвала на мелкие кусочки, а потом втоптала их в грязь, сожгла. Что бы еще чудовищного с тобой сотворить, даже не знаю.

Мне самой жутко от таких мыслей. И еще от того, что до встречи с тобой я была радостной и светлой юной девушкой. Иногда грустной и плачущей, но ни злобной, ни жестокой. Не видела таких картин перед глазами. Не рисовала кроваво-мрачных рисунков. И не писала таких текстов.

Из-за тебя я боюсь, что больше никогда не смогу полюбить мужчину, поверить ему. Никогда не выйду замуж, не рожу детей. Стану жестокой, злой, мстительной. Что, если раны, нанесенные тобой, настолько страшны и глубоки, что никогда не зарастут. А твой образ будет преследовать меня вечно?

То, как ты поступил со мной – преступление. Не только против человечества, против любви и доверия. И я повторяю:

нет тебе прощения".*

Часть третья. Проходим все испытания

История Натальи

"Моя жизнь в руинах. Нет надежды, что все станет, как прежде. Собственно, и "прежде" никакого нет, с самого начала все пошло наперекосяк. Домогательства в детстве, инцестуальный климат в семье.

Я могу четко сказать, когда моя жизнь разломилась на "до" и "после". Когда я невольно оказалась любовницей начальника.

И через какое-то время, к своему ужасу, я поняла, что мне нравится его внимание. Он располагал к себе вежливостью и чем-то большим. Он так спрашивал о моей жизни, как будто был действительно заинтересован, словно я для него что-то значила. Как будто я была ему близким и дорогим человеком. Мое несчастное сердце, истосковавшееся по любви и ласке, не могло не отозваться на такое обращение. Как ни пыталась я себя остановить, уговаривая, что никому

нельзя доверять и открываться, я ничего не могла с собой поделать.

И он всегда был рад меня видеть, ласково называл, подробно расспрашивал о моем дне, жизни, как дома. Я чувствовала себя нужной, интересной, как будто он любил меня. Он стал мне и отцом, и другом, и братом, он заменил мне все, всю жизнь.

Впервые появился человек, который верил в меня, считал красивой, он был единственным, кому я доверяла. За год нашего общения я рассказала ему о себе абсолютно все.

Я не могла поверить своему счастью, неужели есть кто-то, кому я интересна? Он так переживал за меня, яростно злился на моих обидчиков. Горячо доказывал мне, как я умна и талантлива, уверял, что я добьюсь многого, далеко пойду.

И он не пытался приставать. Хотя часто делал комплименты по поводу моей внешности. Восхищенно разглядывал.

Я сильно изменилась из-за общения с ним. Стала более раскованной, уверенной в себе, перестала прятать свои знания и мысли, свое тело. На меня начали заглядываться парни. Но я их и в грош не ставила. Что они значили рядом с ним, таким взрослым, умным, опытным, знающим жизнь, добрым, заботливым и внимательным. Мне они все были скучны и неинтересны.

Он завлекал меня, обещал полную поддержку и понимание. Тонко манипулировал, провоцируя меня

соблазнить его. И конечно это не могло не произойти. Как мышка, загипнотизированная змеей, я шла в расставленную смертельную западню.

Закономерно, мое детство было таким, что ничего иного и не могло случиться. Меня использовали родители, каждый по-своему, поэтому я позволила использовать себя и ему. Инцестуозная атмосфера в нашей семье предполагала размывание границ. Непонятно было, что нормально, а что – нет. Поэтому я не могла разобраться, где провести черту, в чем отказать. Любви мало, манипуляций и использования – много. А он словно заменил мне и мать, и отца, и, соответственно, использовал в разы больше, чем любой из них.

Но все равно – я продолжаю себя ненавидеть и наказывать. У меня произошло внутреннее расщепление. Я поменяла имя, чтобы символически начать новую жизнь с чистого листа, изменить судьбу, но этого оказалось недостаточно. Я говорю о себе в молодости "она" и мечтаю ее убить, вот насколько я ее ненавижу. Не могу простить ей, что ее потребность в любви, зависимость и нуждаемость так дорого стоили мне.

Отношения с насильником искалечили мою психику, разрушили жизнь. Я до сих пор не могу оправиться, разгрести последствия, хотя я давно в терапии. И помимо индивидуальных встреч я ездила много лет в лагеря по проработке детских травм, ходила на расстановки по Хеллингеру, читала море

психологической литературы.

Мне трудно с тех пор одеваться в красивую новую облегающую одежду. Я скорее буду носить старое. А новое просто висит в шкафу, пока не надоеет, и я не отдам его на благотворительность. Но я словно не заслуживаю красивых вещей, а только заношенных, пока они не истлеют.

Боюсь одеваться в обтягивающую одежду, не хочу привлекать внимание. Но одновременно страдаю от этого, мне тоже хочется быть сексуальной, соблазнительной, красивой и желанной.

Когда сплю, обязательно подоткну одеяло со всех сторон, чтобы чувствовать себя в безопасности. Не представляю, как можно спать, высунув ногу или руку из-под одеяла.

Когда одеваюсь, много слоев заправляю, чтобы не было легкого доступа к телу.

И еще много у меня странностей. Волосы гладко зачесываю. На пляже люблю сидеть, но в одежде, а раздеваться, чтобы загорать или плавать – нет.

И я не хочу секса. Даже помыслить о нем не могу. А какой же мужчина захочет со мной встречаться без секса? Вот поэтому я и думаю, что никогда не будет ни мужа, ни детей. Как бы я об этом когда-то ни мечтала".*

Изнасилование страшно в любом виде. Но когда оно прямое – жестокое, принуждающее силой – проще понимать, что происходит что-то плохое и неправильное. Педофил, направший в подворотне, зажавший рот – извращенец и чудо-

вище по определению.

Страшнее насилие через соблазнение, с ребенком делают что-то противоестественное наряду с чем-то приятным. Мама гладит спину и руки, а потом нежно массирует мошонку.

Еще страшнее, когда насильник – тонкий манипулятор, который исподволь подводит жертву к уверенности, что инициатива принадлежит полностью ей. Это разрушает доверие к себе, заставляет человека предавать самого себя. Как ему потом доверять – не только другим, но в первую очередь себе? Что, если он снова причинит себе такой же огромный вред?

Заставлять себя делать отвратительные вещи, против которых кричит все естество – означает ломать собственные рефлексy и инстинкты, глушить собственные чувства, пытающиеся спасти остатки самоуважения. И восстанавливать потом доверие себе и своему телу, своим чувствам и желаниям – огромная трудоемкая длительная работа психолога.

Как помочь взрослому, понявшему, что он пережил сексуальное насилие?

Если вы стали жертвой сексуального насилия в детстве и тогда не смогли рассказать, не получили помощи. Что можно сделать теперь? Идти на психотерапию и с этим работать. Взрослым также показана психотерапия. Чтобы отпустить, нужно сначала прожить все вытесненные чувства, осознать

масштаб случившегося, назвать все своими именами, проанализировать, оценить ущерб для психики и взрослой жизни, увидеть все последствия. Затем попробовать до какой-то степени их компенсировать, исцелить, насколько получится. Травма инцеста оставляет в лучшем случае шрам на всю жизнь. Невинность – это то, что ребенок теряет навсегда. Ему никогда не вернуть детское безоглядное доверие взрослому, уверенность, что все будет хорошо, что мир добрый. Это та часть души ребенка, которая погибает в инцесте.

Не стоит забывать, что опыт насилия был и останется на всю жизнь. Это уже не изменить. Но можно постараться делать так, чтобы инцест не отравлял каждую минуту взрослой жизни. Минимизировать ущерб, залечить рану, насколько получится, чтобы не болела так сильно.

Можно обратиться к частным психологам. Если недостаточно средств, есть бесплатные телефоны доверия и центры, специализирующиеся на помощи людям, пострадавшим от сексуального насилия.

Можно записать травмирующие события ручкой на листе бумаги, затем сжечь или сохранить, по желанию.

Соппротивление

Клиентам очень трудно говорить о пережитом сексуальном насилии. Психолог – почти незнакомый человек, признаться ему в таком интимном, стыдном, грязном – трудно.

Тем более, что будоражить мерзкие воспоминания, поднимать мало переносимые чувства нет ни малейшего желания. Поэтому иногда проходит несколько лет, прежде чем клиент упомянет о самой болезненной травме. Нередко они делают это в конце сессии, за пару минут до ее окончания, чтобы не было возможности развернуть тему.

– Кстати, я не говорила, что меня в детстве растлил старший брат? – небрежно бросают они и выскакивают за дверь.

Но, даже впервые упомянув о насилии, клиенты могут не поднимать снова эту тему еще несколько месяцев. Время от времени затрагивая ее, они сразу начинают говорить о другом. Нужно много времени и мужества, чтобы собраться с силами и погрузиться в гнетущие переживания.

"Я со своим психологом с этим разбираюсь уже несколько лет. Но это очень долгая и жутко болезненная работа. Я предпочитаю ей что угодно другое. Скользить взглядом по сериалам, не вникая ни в сюжет, ни в характеры героев. Заедать пустоту и ноющую тоску от дыры в душе. Чем-то, что не нужно готовить: снеки, сладости, орешки. И всегда, когда становится не по себе, а не только, когда голодна. От этого у меня на талии растут лишние килограммы. Ну и пусть. Меньше привлекательности – меньше риска привлечь насильника".

Ретравма

Люди, столкнувшиеся с сексуальным насилием в детстве, рассказывают, что оно редко было единичным. Партнеры, которых они выбирают, оказываются склонными к жестокости и подавлению. На улицах именно к ним пристают педофилы и эксгибиционисты.

Это не случайно. Пробитые границы, растоптанное чувство собственного достоинства ощущается другими людьми. Насильники считают неуверенность, замкнутость, незащитность, робость и страх. Они видят, что здесь им не дадут отпора. Чувствуют голодный по любви ищущий взгляд. Знают, что стоит немного поманипулировать, пообещав избранность и душевное тепло, и девушка пойдет за ними сама.

"Я думала, что нравлюсь ему, но очевидно, что недостаточно. И глубоко внутри я слышала голосок:

"А чего ты ждала? Думаешь, ты достойна встречаться с таким чистым хорошим парнем? Ты грязная, мерзкая, развратная девица, и заслуживаешь только отвратных мужиков".

Мои представления и воспоминания о мужчинах были довольно мрачными. Я знала, чего они все хотят – секса. Если не засунуть свой член в меня, то хотя бы потереться, ущипнуть за грудь или попу, показать себя голым. Они вставали перед моим внутренним взором как живые.

Знакомый тетки у нас в гостях, смотрит на меня темным масляным взглядом. Мне лет двенадцать, я не понимаю, что ему нужно. Почему он так смотрит, я же ребенок, что ему за дело до меня? Но мне страшно, поднимается животный ужас и острое желание убежать и спрятаться. Он сталкивается со мной в коридоре, прижимает к стене и шепчет:

– Пикнешь, убью.

Я молчу, а он торопливо лезет в мои трусики, шарит по намечающейся груди. Счастье, что тетка вышла из кухни и спугнула его. Но меня еще долго трясло от отращения и ужаса.

В школе к нам в класс приходит мужчина, зажигательно рассказывает про газету, которую хочет издавать с нами. Меня увлекает его идея, я хорошо рисую. Прихожу к нему в назначенное время, мы вдвоем в школьном кабинете. Он усаживает меня за компьютер рядом с собой. Что-то показывает и говорит, но я не слышу ни слова. Его рука словно невзначай ползет по моей коленке вверх. Я каменею, не знаю, что делать. Парализует ужас.

"Бежать!" – сверкает в мозгу.

Невероятным усилием воли я стряхиваю его руку, вскакивая и бормоча, что я забыла, я же опаздываю. Убегаю и больше никогда не подхожу к той комнате.

Школа, седьмой класс. Я хожу на балетные танцы, я старше всех в группе и физически самая развитая. Учитель все время берет меня в пару с собой, чтобы показывать движения. Девочки завидуют мне, а я не

рада его вниманию. Однажды он прижимается ко мне, и я чувствую его член сквозь тонкую ткань танцевальных брюк. Отвращение. Брезгливость.

С тех пор я отказываюсь вставать с ним в пару, танцую одна. А вскоре и вовсе уйду из студии".*

Стадии работы с жертвами сексуального насилия

Эти стадии можно прорабатывать в произвольном порядке в зависимости от того, как процесс разворачивается у клиента.

1. Признаки инцеста или сексуального насилия у клиента

Нет прямой корреляции между определёнными признаками поведения или особенностями клиента и опытом насилия, пережитым в детстве. Но есть некоторые тревожные моменты, которые могут заставить психолога об этом задуматься или подозревать травму насилия:

– Когда человек почти ничего не помнит о своем детстве. Обычно это признак вытеснения или диссоциации, что, в свою очередь, говорит о какой-то мало переносимой травме, которую психика была не в силах обработать и поэтому от-

щешила. Опыт инцеста и сексуального насилия как раз относится к такого рода опыту.

- Причинение себе вреда: порезы, ожоги, саморазрушительное поведение.

- Различные зависимости: алкоголь, наркотики, курение, анорексия, булимия и другие.

- Суицидальные мысли и попытки.

- Депрессия, навязчивости, панические атаки.

- Бессонница, нарушения сна, ночные кошмары, поверхностный сон, не дающий отдыха.

- Боязнь близких отношений и вообще близости.

- Разнообразные сложности в сексе.

- Невозможность испытывать сексуальное возбуждение или оргазм в близких отношениях, но способность испытывать их в случайных связях.

- Промискуитет или видеопроституция, вебкам модели или, наоборот, монашеский образ жизни.

- Непреходящие сильные чувства стыда, вины, тревоги, страха,

- Сложности с доверием другим людям и себе, низкая самооценка.

- Частое чувство беспомощности, незащитности, бессилия.

- Привычная роль "жертвы", мазохистические модели поведения,

- Трудности отказывать, обозначать и отстаивать свои

границы, заявлять о своих потребностях и желаниях,

– Искажение образа своего тела, не узнавание себя в зеркале, нежелание видеть свое отражение, потребность прятать свое тело под одеждой оверсайз, нежелание раздеваться на людях.

– Желание выйти замуж за человека, годящегося в отцы или в матери по возрасту. Это бессознательное желание вступить в связь с отцом или воспроизвести травму насилия, когда сексуальным партнёром был отец.

– Когда люди ходят голыми перед детьми, повторяя то, что видели в детстве.

– Из страха нанести травму максимально дистанцироваться от детей, чтобы случайно не повторить опыт насилия, пережитый в детстве.

– Различные фобии, особенно мух или змей. Боязнь замкнутых пространств.

– Навязчивое желание чистоты: стремление несколько раз в день мыть квартиру или принимать душ. Объясняется тем, что жертва насилия чувствует себя плохой и грязной. Хочет отмыться от мерзких прикосновений и ощущений, но не может, поскольку это раны на психике, а не только на теле.

Не обязательно, если у человека есть что-то из вышеперечисленного, что у него была травма насилия, но такая возможность есть.

2. Назвать происходящее точными словами

Когда клиент открыл терапевту, что пострадал от инцеста, важно бережно и мягко побудить его постепенно, в своем темпе, когда будет готов, рассказать о произошедшем насилии. Мы говорим клиенту:

– Да, это трудно, стыдно и страшно, не хочется вспоминать. Но это совершенно необходимый шаг. Самое страшное, что можно сделать с травмой инцеста или сексуального насилия – молчать о ней. Тогда она растет внутри, как раковая опухоль, отравляя жизнь все сильнее, разрушая психику. Как гнойный нарыв. Сколько ни заматывай его бинтами, сколько ни прячь, он будет гнить и может перейти в сепсис. Его необходимо вскрыть, удалить гной, промыть и лечить.

Когда же то, о чем так невыносимо говорить, становится высказанным, услышанным, это приносит огромное облегчение. Человек, часто впервые в жизни, получает сочувствие, сопереживание, утешение. Узнает, что он не один, нас очень много.

Часто клиенты не знают, что такое инцест, домогательства, и тем более, инцестуозные нарушения. И задача психолога им об этом рассказать.

Уточнить, что "папа мыл меня в ванной, когда мне было десять лет, трогал грудь и промежность" – это домогательства.

"Мама спала со мной в одной кровати до моего подросткового возраста" – это инцест.

Смотреть при детях порно – растление несовершеннолетних.

Допускать ситуации, где дети видят, как родители занимаются сексом, не позаботившись о том, чтобы дверь была закрыта, или детей не было дома – инцест и развращение несовершеннолетних.

"Меня трогал между ног сосед" – на меня напал педофил. Взрослые люди, вторгающиеся в интимные границы детей – трогаящие их за ягодицы, грудь, промежность, целующие в губы, показывающие половые органы, касающиеся их половыми органами – педофилы и насильники.

Часто клиенты боятся слова "инцест", стараются его избегать или отрицают и пугаются. Мы разделяем их чувства, но настаиваем на своем. Первый шаг к исцелению – назвать феномены своими именами.

При этом мы не настаиваем на том, чтобы клиент рассказывал об опыте насилия, если он к нему не готов. Не подталкиваем к этому. Но при случае замечаем, например, если клиент сам рассказал на какой-то из встреч, что в его детстве был опыт насилия, мы не расспрашиваем, но при случае связываем в обратной связи какие-то моменты его поведения.

Мы упоминаем, что часто люди, перенесшие в детстве насилие, тоже могут проявлять такие симптомы: например, бояться близости, рвать отношения до того, как они перешли

в серьезные.

То есть, мы говорим об опыте насилия, когда это уместно, и мы видим связь с текущим поведением и сложностями клиента и этим опытом. Но не настаиваем на подробностях и не расспрашиваем, если клиент не готов. Но со временем, безусловно, эта тема будет подниматься. И, поднимая ее раз от раза, мы даем клиенту переварить и усвоить, что об этом можно в принципе говорить. Даем ему сигнал, что мы, с одной стороны, не настаиваем, но, с другой стороны, готовы говорить на эту тему, что мы обладаем знаниями и опытом, чтобы ему с этим помочь.

Если клиент готов обсуждать эту тему, то в ответ на такую реплику психолога он может начать рассказывать подробно. А если не готов, то он сменит тему или продолжит говорить о чем-то важном для него. Тогда мы оставляем эту тему до следующего раза.

3. Дать оценку происходившему

Мы не просто говорим, что это – инцест. Мы добавляем, что это – преступление со стороны родителей или взрослых. Это чудовищно. Это серьезная психологическая травма с далеко идущими последствиями.

Даже если инцест происходит под маской любви и нежности – это все равно насилие, использование под видом заботы.

Очень часто жертвы инцеста мучаются от сильнейшего стыда и вины. Им проще винить себя, это дает как иллюзию контроля, так и избавляет от невыносимого конфликта при мысли: как мой отец мог насиловать меня, если любил?

Работа по возвращению ответственности насильнику занимает обычно несколько лет. На сессиях мы раз за разом повторяем, что виноват исключительно взрослый. Ребенок ничем этого не заслужил. Насиловать детей – недопустимо.

"Мне было двадцать один, когда я влюбилась в своего начальника – зрелого мужчину старше меня на пятнадцать лет. Он был внимателен, любезен, ухаживал за мной, говорил комплименты. Я чувствовала себя особенной рядом с ним, он явно выделял меня среди других коллег. Мы стали задерживаться после работы допоздна. Он учил меня жизни, советовал насчет отношений с подругами и родителями. Никто не был так вовлечен в мои заботы, так явственно не занимал мою сторону.

Однажды он признался, что секса с женой у них давно нет, как и хороших отношений. Да и когда были, она никогда не могла дать ему то, чего ему хотелось больше всего на свете – оральных ласк. Конечно, я захотела сделать ему приятно, и даже сама предложила. Он смущенно отказывался, но я настояла, как и в тех случаях, когда оплачивала наши обеды, делала ночами его работу, дарила дорогие подарки.

Постепенно это стало привычным – минет после работы поздно вечером в его машине. У него

всегда было мало времени, и очень много хлопот. Пятнадцать минут – максимум, затем он спешил к семье. Количество работы, которую он перекладывал на мои плечи, росло, а минуты, которые мы проводили вместе, все сокращались. Пока однажды он не объявил, что больше не может изменять жене, и наши отношения закончены. Это совпало с его увольнением.

Я не смогла без него жить и попыталась покончить с собой. Неудачная попытка самоубийства привела меня в кабинет к психологу. Я была в шоке, когда психолог сказала, что я веду себя как жертва сексуального насилия.

– Он не насиловал меня, никогда, – яростно спорила с ней я, – он всегда был вежлив и ласков, даже голоса не повысил ни разу. Он ничего не заставлял меня делать, я сама хотела.

– Разве ты хотела делать ему минет? Ты с трудом про это говоришь, бледнеешь, покрываешься красными пятнами, голос замирает.

– Нет, меня тошнило при одной мысли, я не могла никак избавиться от омерзительного вкуса, сколько бы ни полоскала рот, ни чистила зубы.

– То есть, на самом деле ты не хотела.

– Просто я знала, что, если я не предложу, он расстроится и сразу уедет, и мы долго не станемся с ним наедине. А мне это было необходимо!

– Он тонко манипулировал тобой, вынуждая тебя это предлагать.

– У нас были отношения, любовь!

– Когда любят – не используют другого, перекладывая на него свои рабочие обязанности, выманивая деньги.

– Просто у него были платежи по ипотеке, он говорил, что потом обязательно отдаст.

– Отдавал?

– Нет, никогда, а мне было неудобно напоминать.

– Какой ты чувствовала себя рядом с ним?

– Ненужной, неважной, последней в списке приоритетов. Несчастной.

– Разве так ощущают себя рядом с теми, кто тебя любит?

– Я не знаю... Наверное, нет.

Я хотела понять, как я могла пасть так низко – позволить себя использовать, верить в сказки про любовь. Я ненавидела себя за то, что нуждалась в его внимании и тепле. Где была моя гордость? Почему я не могла развернуться и уйти навсегда? Просто я не заслуживаю хорошего отношения. Я не настолько ценна, чтобы меня уважали, считались со мной. Не очень красива, хотя и трудолюбива".*

4. Вернуть ответственность

Очень часто жертвы инцеста и сексуального насилия винят во всем себя. Мы уточняем, что в этой беде не было их вины. Им не за что себя ни ругать, ни стыдить. Понятно, что они это делают, так работает эта травма. Но держать се-

бя в руках и не домогаться ребенка – на сто процентов ответственность взрослого. Ребенок ни в чем не виноват. Он слишком мал, чтобы понимать, что происходит. Его не станут слушать, если он попытается это регулировать. Обычно детям не верят. Часто у них нет нужных слов, чтоб объяснить, что с ними происходит.

Никогда и ничего не может сделать ребенок, чтобы его изнасиловали. Даже если он кокетничает, делает вид, что ему нравятся домогательства, предлагает сам. Это всегда результат манипуляции и страха ребенка. Он может быть в ужасе, потому что ему внушили, что он может потерять значимого взрослого.

"Со мной что-то не так, раз такое случилось со мной".

Ребенок может бояться, что его отвергнут, сочтут грязным, плохим, испорченным. Он и правда так себя чувствует.

"Вдруг мама расстроится или не выдержит. "

"А если мама примет сторону отца (дяди / брата / учителя, и т.д.) "

"Или обвинит во всем меня. Не поверит. Посмеется. "

Дети боятся унижения, насмешек, еще большей душевной боли, отвержения, наказания. Они не хотят верить, что папа может причинить им намеренный вред.

Мы рассказываем об этом клиенту. Он не был виноват. Вся ответственность лежит на насильнике. Обязанность взрослых – регулировать свое половое влечение. Не допускать, чтобы дети из-за него страдали. Взрослые могут зани-

маться сексом с другими взрослыми, мастурбировать, смотреть порнографию, пойти на психотерапию, что угодно, но не трогать детей.

Клиенты обычно долго остаются в острых чувствах вины и стыда, обвиняют себя. Мы принимаем их в этих переживаниях, поддерживаем, но по капле добавляем:

– Да, ты так это переживаешь, но твоей вины в этом не было и не могло быть. Вся ответственность – на взрослых. То, что они делали – было недопустимо.

Мы не устаём повторять, что ответственность за сексуальное насилие и инцест всегда лежит на взрослом и никогда на ребёнке. Никогда и ничего не может сделать ребёнок, чтобы заслужить или оправдать насилие над собой. Взрослый должен был остановиться. Взрослый не должен был вступать с ребёнком сексуальную связь. И мы отдельно это подчёркиваем, так как очень часто жертва инцеста испытывает стыд, вину и ощущение своей плохости. Нам придётся много работать с этими чувствами. Они будут подниматься снова и снова. И мы будем снова и снова говорить:

– Да, ты чувствуешь стыд и вину. Но стыдиться и испытывать вину должен не ты, а насильник. Должны твои родители, которые это допустили, а не ты. Ты ни в чем не виноват. Но теперь ты живёшь с последствиями. Этот опыт был, и теперь тебе с ним жить. Это не твоя вина. Это твоя беда. С тобой случилась трагедия. Это катастрофа. Это преступление, совершенное против тебя.

5. Прожить чувства

Тема насилия вызывает море очень сильных чувств. Обычно они подавлены или вытеснены. Если клиент готов их проживать, это означает, что уже пройден большой путь в терапии. Обычно сначала, когда люди об этом говорят, их речь может быть механистична и безэмоциональна, словно они роботы или дикторы новостей. Так работает защитная реакция психики – диссоциация. Чувства, связанные с этой травмой, настолько сильны и непереносимы, что психика их отщепляет. Остаются только мысли и слова. Человека не чувствует ничего, будто он мёртвый заживо. Это состояние может длиться годами. Это нормальная фаза работы.

Постепенно в терапии клиент испытывает разные чувства, связанные с опытом насилия, и проживает их. Психолог поддерживает это, создает безопасное пространство.

Часто, когда клиенты не могут говорить о своих чувствах, или ничего не чувствуют, психолог рассказывает им о том, что они могли бы чувствовать. Например, он говорит:

– В такой ситуации ребёнок мог бы испытывать ужас, боль, беспомощность, отвращение, стыд.

Это помогает клиентам немного соприкоснуться с вытесненными чувствами.

То, что они говорят, что ничего не чувствуют, не значит, что они забыли или им все равно. Скорее, это говорит о том,

что психика вытесняет непереносимые эмоции. И одна из задач психолога потихонечку напоминать клиенту о том, какие чувства он мог бы испытывать, протаптывать к ним дорожку.

Часто, если клиент вытесняет чувства, они могут быть очень сильны в контрпереносе. Например, если психолог испытывают не характерные для себя чувства, возможно, это чувства клиентов, которые он испытывает через контрперенос. Это повод обратиться на супервизию.

Если психолог чувствует глубокую беспомощность, слушая рассказ клиента с инцестом, возможно, это та беспомощность, которую испытывал сам клиент в детстве. И можно это ему вернуть, сказав:

– Страшно представить, до чего беспомощным вы могли чувствовать себя в такой ситуации.

Это поможет психологу справиться с этим бессилием. А клиентам поможет лучше осознать свои чувства.

Если психолог чувствует с клиентом, рассказывающим ему об инцесте, что он не знает, как с ним работать, возможно, это то, что чувствовал клиент, будучи ребёнком, когда он не знал, как ему быть в ситуации регулярного насилия над собой.

И так же можно это вернуть, сказав с глубоким сочувствием:

– Конечно, ребёнком вы не знали, как вам быть, как защитить себя, как пережить этот ужас.

"Я завидую раскованности, сексуальности,

возможности нырнуть в захлестывающий поток страсти. Той, что может слепо отдаться, раскрыться, утонуть в вожделении. Жажда обладать и дарить, перемежать нежность и пыл, возбуждаться и наслаждаться своим телом и телом партнера. Для меня это все невозможно. Я бы хотела просто ни о чем не думать во время секса, хотеть его, радоваться ему. Но я не способна на это.

Меня сковывает стыд, леденит ужас, влечение умирает, едва зародившись. Насильник тут же врывается в воспоминания моего тела – это его руки на моих бедрах, его губы на моей груди. Я знаю, что я в постели с любимым мужчиной, который в жизни не причинил мне вреда. Но это знание тонет под безмолвным криком моего тела, которое сжимается и корежится. И хочет только одного, чтобы его оставили в покое. Тело помнит предательство. Тело хранит всю боль прошлого. У него украли способность наслаждаться любовью".

"Я завидую тем женщинам, которые владеют своей сексуальностью, обладают властью над тем, что они могут нравиться мужчинам и управляют этим. Я думала, что истинная сексуальная женщина – это роковая красотка в обтягивающем платье с глубоким вырезом на пышной груди, ярко-алой помадой, смелым макияжем и красными высокими шпильками. Распущенные волосы, низкий голос с хрипотцой, томный взгляд.

А я – серая мышь в мешковатой одежде, скрывающей фигуру, не пользуюсь косметикой. Я бы умерла от ужаса и стыда, если бы кто-то увидел мое декольте. Я чувствовала бы себя голой и уязвимой, если бы оделась так откровенно. Для меня это невообразимо. Быть красивой и привлекательной – угрожает моей безопасности. Вожделение мужчины грозит насилием. Я не ощущаю власти своей красоты, я чувствую только беспомощность и жуткий страх".

6. Взрастить ценность

Больше всего от incesta и сексуального насилия страдает чувство собственной ценности. Такое насилие – это максимальный пролом всех мыслимых границ и психики, и физического тела. Эмоционально, морально и психически ребёнок уничтожен, растоптан, раздавлен. Ему дают понять на всех уровнях, и в том числе на уровне тела, что он ничего не значит. Он просто объект, который используется для удовлетворения чужих потребностей. Это уничтожает чувство собственного достоинства и своей ценности.

"Если со мной так может – значит, я очень плохой. Значит, я это заслужил. Теперь я навсегда испорчен. Мне никогда не отмыться, никогда с этим не справиться", – ощущает ребенок, столкнувшийся с сексуальным насилием и телесно, и эмоционально.

Поэтому тем, кто пережил инцест, очень трудно в будущем отстаивать свои границы, защищать себя, чего-то требовать. Опыт беспомощности и подчинения, подмены своих желаний чужими или вытеснение каких-то чувств преобладает и воспроизводится каждый раз при контакте с трансферентными родительскими фигурами: с кем-то, кто обладает властью над человеком: начальник или муж или старший человек.

Мы очень много работаем в терапии над тем, чтобы взрастить ценность и чувство собственного достоинства.

Когда клиент рассказывает о случаях пренебрежения в свой адрес, неуважения, мы обращаем на это его внимание.

– Никто не заслуживает, чтоб с ним так обращались. Это возмутительно. Ничто не оправдывает насилие.

И приходит момент, когда сам человек возмущенно заявляет:

– Со мной так нельзя! Я буду себя защищать!

Прорабатывая стыд, вину и отвращение, мы возвращаем человеку ярость и право защищать свои границы:

– Я больше никогда никому не позволю так с тобой поступать! Ничто не стоит такой цены. Я больше не допущу, чтобы со мной такое делали. Я ценный. Я имею право отказывать. Я имею право хотеть. Я достоин любви, заботы и уважения.

Это долгий кропотливый труд психолога.

"Мы опять поссорились из-за пустяка. Боль кольнула сердце. Он снова уходит. Я его теряю. Но как быть?"

Я устала быть кругом виноватой, что бы я ни делала. Всегда плохая в его глазах. Хотя страстно хотела быть хорошей. Чтобы меня любили.

Мой парень одел майку, но остался без трусов.

– Могла бы приласкать меня, – то ли с обидой, то ли со злостью буркнул он. Мне стало нехорошо. Его голый член слегка напрягся. Видимо, мысли о предстоящем минете его возбуждали.

И раньше я бы встала на колени и довела его до оргазма. Но не теперь. Просто не могла, я больше никогда не стану платить за любовь насилием над своим телом. Внутри меня крепла каменная уверенность в этом. Совершенно нестигаемая.

– Извини, нет, – ответила я внезапно охрипшим голосом, – я больше не хочу делать тебе минет. И не буду.

– Что?! – настал его черед изумляться, – это еще почему?

– На моей терапии вскрылась травма насилия, в детстве меня сексуально использовали.

– Что? – он вытаращил глаза, – то есть, с тобой мне уже не светит оральный секс? Я же его больше всего люблю. И я же не кончаю тебе в рот!

– Все равно. Даже если не до конца. Пока что я не хочу.

– Завела себе насильника на стороне – вот с ним и трахайся, – он вскочил, натянул трусы и штаны и вышел, хлопнув дверью.

Я стояла словно оплеванная. В шоке – и от его брани,

это так не похоже на него, и от его реакции. Все, что ему важно – его удовольствие? И совершенно безразлично, что я пережила? Такой закоренелый эгоизм? Я была так потрясена, что даже не могла плакать и горевать об его уходе".*

7. Выстроить заново границы

Клиенты, пережившие насилие, склонны воспроизводить историю эксплуатации себя, тотальную зависимость от другого, служения или эмоционального рабства, в которой они добровольно себя подвергают, они могут снова воспроизводить ситуацию насилия, даже не осознавая этого. Им трудно видеть, где нарушаются границы, они привыкли, что границы размыты или взломаны.

Отдельная большая работа ведётся по выстраиванию обратно границ. От границы моего тела:

– Я хочу этого. А этого не хочу. Мне нравится это. А это нет.

Часто тело немеет, и человек его не чувствует, он говорит:

– От меня осталось только голова с мыслями. Я не чувствую своего тела. Я не знаю, холодно мне или жарко, голоден я или наелся.

И мы ведем большую работу по восстановлению чувствительности тела клиента. Учим его обращать внимание на сигналы тела:

– Удобно ли тебе сидеть? Поза, стул? Не мерзнут ли ноги? Не хочешь ли ты в туалет? Может быть, ты голоден? А что именно ты хотел бы съесть? Может быть, ты устал и стоит лечь спать или отдохнуть? Похоже, тебе не очень нравится эта работа или вид деятельности.

"Это мои вещи. Это мои знания. Мои права. Мои навыки. Они стоят столько-то. Мой труд, мои услуги стоят столько-то. Это – мои обязанности, а это – нет. Я не обязан всех спасать. Я не отвечаю за чувства других людей".

Мы учим выходить из зависимости и брать ответственность за себя и свою жизнь и отдавать другим ответственность за их жизнь. Мы учим клиента заново ощущать, выстраивать и укреплять границы его тела, его личности и его жизни.

"Нет, я не могу помочь. Нет, я не занят и не болен, я просто хочу отдохнуть. У меня другие планы".

"Мне это не подходит. Я берегу свое время и не готова тратить его впустую".

"Я не готова быть в отношениях, где меня пытаются переделывать, наказывать, поэтому наша дружба закончилась".

"Мне слишком больно то, как она считает возможным вести себя, я отойду на максимально возможную дистанцию. Ни одни отношения не стоят

такой боли. Я не хочу ни терпеть, ни мучаться".

"Я трачу свои ресурсы на решение своих проблем и реализацию своих желаний. Я не стану под давлением и манипуляциями тратить свои ресурсы на решение чужих проблем. Разве что захочу сама помочь, когда у меня будет время, силы и желание. Я также не позволю вмешиваться в свою жизнь и указывать мне, что и как мне делать. Если мне будет нужен совет, я попрошу о нем".

8. Оценить и оплакать ущерб

Также большая работа ведётся по оплакиванию ущерба. Эту травму невозможно исцелить до конца. Невинность никогда не вернуть. Доверие к миру восстанавливается долго и тяжело.

Невозможно перейти к жизни, не оплавав и не отпустив это горе, эту боль и потерю. Сначала клиенту предстоит большая работа по проживанию всех чувств по принятию того, что насилие было в его жизни. Это случилось с ним, но оно не определяет его. Он все равно может полноценно жить, построить семью, иметь детей, близкие отношения. Но важно оплакать тот ущерб, который ему нанесли: что его никто не защитил, если насилие продолжалось долго. Что это длилось столько лет. Что это было несправедливо. Что виновные никогда не понесут наказание. Что эту рану невоз-

можно исцелить до конца.

Оплакать невинное детство, которого, вероятно, никогда и не было. Отгоревать потерю образа любящих и защищающих родителей, которые были у других, но не у клиента. Отпустить надежду выстроить с родителями близкие доверительные отношения. Расстаться с иллюзией, что можно остаться в их глазах хорошей и чистой. Примириться с мыслью, что сексуальность и уверенность в себе – то, что клиент вряд ли когда-либо испытает.

У каждого это будет что-то свое:

Одной по-прежнему где-то в глубине души страшно выходить на улицу. Все еще тревожно находиться с людьми. Другой – только в одиночестве возможно расслабиться, и то далеко не всегда. Бессонница – печально верный спутник многих лет. Ее сестра, депрессия, всегда скользит рядом. У третьей сил мало, радоваться непросто, секс не приносит наслаждения. Трудно отпустить контроль, перестать тревожиться.

"Я завидую детской непосредственности. У меня замирает сердце от невинности ребенка, который прыгает в короткой юбочке и не думает о том, что из-под нее мелькают трусики. Играя, она ложится на спину и раскидывает пухлые ножки. На пляже она переодевает мокрые плавки, не думая прикрыться. Эта маленькая девочка еще не ведает, что есть извращенцы-мужчины, которых это возбуждает. Она пока вообще не знает ничего ни о сексе, ни о влечении. И так и должно быть. Но мне пришлось узнать это слишком рано. У

меня украли невинность. Я боюсь за эту малышку. Что, если в кустах притаился педофил? И пока мама отойдет за мороженым, оставив дочку всего на минутку, он ее украдет? Я горюю о том, что меня не защитили от педофила, когда малышкой была я. Моим родителям не было дела до тревог об извращенцах.

Я оплакиваю свою невинность, беспечность, незнание".

"Я завидую тем, кто может доверять. Кто верит, что мир – хороший, а люди – добрые, а если есть злодеи, то их непременно побеждают герои. Мое доверие разбито в прах мужскими домогательствами в детстве. Я не могу спокойно смотреть даже обычное кино. В сценах, где ребенок остается наедине с отцом или отчимом, учителем или дедушкой, я замираю от страха. Сейчас он мил и улыбается, но я знаю, что он просто усыпляет бдительность, завоевывает доверие. Но однажды, уже совсем скоро, он сорвет маску добряка и изнасилует девочку. И когда в фильме этого так и не происходит, я недоверчиво качаю головой. Конечно, это же кино. В жизни все не так, я знаю это на собственном горьком опыте. Я не доверяю никому.

Я горюю по тому времени, когда верила, что мир не обидит меня".

9. Научиться жить с последствиями

Вряд ли возможно до конца исцелить травму сексуального насилия. Но можно научиться с ней жить. И в какой-то момент рана перестаёт болеть. Просто человек учится жить с какими-то ограничениями, принимая себя таким, каким он стал из-за этой истории. Учитывая свои особенности, защищая свои интересы и границы.

Знать свои слабые места и заботиться о них. Учитывать свою уязвимость и защищать ее. Отстаивать свое право жить так, как хочется, как получается. Снизить уровень критики к себе, повысить уровень поддержки. Найти способы помогать себе и восполнять свои ресурсы. Понимать, что теперь я – такой человек, это не изменить, ведь мое прошлое оставило раны и шрамы. Но вместо стыда и вины испытывать сочувствие к себе.

Твердо знать: я не виновата в том, что со мной случилось. Но теперь в моем характере и поведении есть проявления, на которые я имею полное право. Да, я не такая, как все. Но я могу быть любой.

Дать себе право быть тем человеком, которым стал, пережив этот опыт. Знать, чем отличаешься от других и давать себе право на это. Уметь себя защищать и отстаивать свои права и границы, принимать себя.

"Я – тот человек, который сумел переработать

травму инцеста и сексуального насилия. Какой я стала в итоге пятнадцати лет психотерапии? Я хорошо знаю свои травмы, слабые и уязвимые места. Я научилась заботиться о своем теле, здоровье, не игнорировать, а удовлетворять свои базовые потребности. Я изучила все свои психологические защиты, знаю, какая из них когда работает, даю себе на это право. Я больше не причиняю себе вреда. У меня есть семья, дети, друзья, я реализована и востребована в своей профессии. У меня есть хобби, украшающие мою жизнь.

Уровень моей тревоги, ранее запредельной, существенно снизился и не мешает мне жить. Я больше не стыжусь своего тела и внешнего вида. Ненависть к себе бесследно прошла. Я почти не чувствую токсичной вины, хотя раньше захлебывалась в ней

Я позволяю себе не быть хорошей для всех, а раньше меня многие использовали. Я умею отказывать, а в прошлом практически не могла.

Я могу не отмечать праздники, если у меня нет настроения. Я соблюдаю социальные условности, когда считаю нужным, и игнорирую, когда мне этого хочется. Для меня важнее суть и содержание, нежели красивая, но пустая обертка. Мне дороже искренность и открытость, чем порядок и чистота в доме друзей. В моем прошлом нет ничего, чего бы я стыдилась или о чем не хотела бы думать".

Помогаем детям, пострадавшим от инцеста

Симптомы сексуального насилия у ребенка

Мы можем заподозрить, что ребенок подвергается сексуальному насилию, если у него проявляются некоторые из симптомов, описанных ниже:

– **Физические:**

- Видимые повреждения половых органов (влагалища или ануса): раны, трещины, ссадины, кровь, синяки, укусы на груди, ягодицах, ногах, нижней части живота, внутренней поверхности бедер, повреждение девственной плевы или прямой кишки, расширение влагалища, покраснение ануса, варикозные изменения, ослабление сфинктера,

- Ребенок жалуется, что ему трудно сидеть или ходить,
- Ребенок жалуется на боль или зуд во влагалище, анусе, пенисе,

- У ребенка обнаруживаются инородные предметы во влагалище, анусе,

- Ребенок испытывает боль при мочеиспускании, страдает от повторяющихся инфекций мочеиспускательных путей,

- Его половые органы издают непривычный запах,

необычные выделения,

- У ребенка обнаруживаются симптомы венерических заболеваний, беременность
- Ребенок страдает от экземы, дерматита, герпеса на лице, губах или во рту.

- Трусы ребенка порваны, испачканы, со следами крови.

– **Психосоматические :**

- Недержание мочи, кала, запоры,
- Ребенок жалуется, что болит голова или низ живота,
- У ребенка кружится голова или ему не хватает воздуха,

- Ребенок плохо спит, кричит во сне, часто посыпается, страдает бессонницей, не может заснуть вечером,

- Мутизм – ребенок перестает разговаривать, не отвечает на вопросы, хотя умеет говорить,

- Ребенок застывает, не двигаясь, словно отключается от внешнего мира,

- Отказ от еды или переедание вплоть до анорексии или булимии.

– **Психологические :**

- Ребенок замыкается, уходит в себя, отстраняется от сверстников, самоизолируется,

- Часто испытывает тревогу, страх, неуверенность в себе, печаль, вплоть до депрессии,

- Ребенок становится рассеянным, подавленным, задумчивым, отстраненным, сонливым,

- Часто чувствует себя виноватым, стыдится, перестает доверять окружающим и себе, испытывает отвращение и ощущает себя плохим, испорченным, грязным,

- Срывается, закатывает истерики, перестает себя контролировать

- Отказывается оставаться с конкретным человеком наедине

- Не хочет быть в одиночестве,
- ребенок ведет себя апатично, покорно, смиренно,

- Наносит вред себе и своим сверстникам или детям помладше

- Регрессирует до поведения более младшего возраста,

- Отказывается раздеваться в общественных местах, например, у врача или в бассейне

– Сексуальные:

- Проявляет озабоченность сексуальностью, чрезмерные для своего возраста познания на тему секса, много интересуется сексуальными играми

- Использует в речи много выражений, касающихся секса

- Пытается очаровать, соблазнить, флиртовать со взрослым

- Чрезмерно мастурбирует, пытается тереться половыми органами о тело взрослого,

- Сексуально использует других детей,

– Социальные:

- Отдаляется от старых друзей, сестер и братьев, избегает общения, игр, испытывает явные трудности в общении и отношениях с другими детьми,
- Проявляет жестокость и насилие по отношению к младшим детям или игрушкам,
- Слишком рано взрослеет, берет на себя функции заботы о младших, домашние обязанности,
- Резко начинает учиться гораздо лучше или гораздо хуже, прогуливать занятия, пропускать кружки,
- Чрезмерно вспыльчив, груб и агрессивен или наоборот, неспособен постоять за себя, дать отпор обидчикам, терпит издевательства и насилие над собой;
- Сбегает из дома, демонстрирует девиантное и делинквентное поведение,
- Злоупотребляет алкоголем, курением, наркотиками, имеет беспорядочные половые связи,
- Думает о самоубийстве, пытается совершить суицид,

Молчание детей

Детям, даже очень маленьким, проще промолчать и сделать вид, что насилия не было. У маленьких детей часто нет слов, чтобы описать инцест. Поэтому в рекомендациях профилактики сексуального насилия и педофилии родителей учат рассказывать детям о названиях их частей тел: не "стручок", а "пенис", не "пирожок", а "вагина". "Мошонка,

вульва, анус". Учат спокойно называть их, без стыда и стеснения. Чтобы ребенок чувствовал, что пенис – такая же достойная часть его тела, как рука или нога. А также родители объясняют им, что ягодицы, промежность, грудь и губы – это интимные части тела, которые никто не может обнажать или трогать. За исключением родителей, пока дети маленькие, и не могут помыть или помазать сами. Или врача в присутствии и с согласия родителей.

Если дети не знают точных слов, если у них нет опыта, когда к ним внимательны и прислушиваются, верят им и встают на их сторону, им будет сложно об этом рассказать. Малыши обычно дают понять, что не хотят на ручки, обнимать или целовать дядю или тетю. Они убегают, выворачиваются из рук, плюются или топают ногами и делают сердитые лица в сторону обидчиков. Вопрос, примут ли и поддержат ли это родители?

– Как ты себя ведешь? Ты обижаешь дедушку! Мне за тебя стыдно! Иди и немедленно его поцелуй.

Маленьким детям проще промолчать или сделать вид, что ничего не было, только если они уже много раз сталкивались с обесцениваем своих чувств и слов. И знают, что им никто не поверит и не поможет.

Как помочь ребенку, пострадавшему от сексуального насилия

Если ребенок еще мал, хорошо помогает песочная терапия, где клиент строит в песочнице волнующие его сюжеты. Там даже не нужно уметь говорить. Когда ребенок постарше, подойдет как песочная, так и арт-терапия или другие направления работы с детьми.

Если есть подозрения, что ребенок подвергся сексуальному насилию, можно применить проективные методики. Например, предложить ребенку поиграть в плюшевые игрушки, одна из которых – ребенок, а вторая – взрослый. Допустим, мы предполагаем, что дедушка, уводя внука на чердак, может его растлевать. Тогда в игре дедушка-Заяц (за него психолог) предлагает внучку-зайчику пойти на чердак.

– И что они там делают? – спрашивает у ребенка взрослый. И ребенок в игре показывает. Инцест вызывает такие сильные и сложно переносимые чувства, что психика ребенка использует любой повод, чтобы освободиться от груза. Они могут показывать на игрушках, что делает с ними педофил, воспроизводить сцены сексуального акта, проявлять не свойственную возрасту осведомленность о сексе.

– Зайчику нравится игра дедушки-Зайца? – спрашивает взрослый, – Он любит в нее играть? А что будет, если зайчик откажется? Дедушка рассердится и накажет?

Также можно предложить нарисовать себя или свою семью. Или слепить из пластилина. Дети, подвергающиеся сексуальному насилию, могут изображать половые органы несоответственно крупными и в подробных деталях.

Часть четвертая.

Идем к исцелению

История Юлии

"У меня не было родителей, я жила у тети и дяди. В детстве он меня не замечал. Но когда у меня выросла грудь, он начал все чаще прикасаться ко мне. То словно случайно заденет мою грудь, когда мы столкнемся в коридоре. То в прихожей сзади прижмется к моей попе, пытаясь через меня дотянуться до шапки на вешалке. Мне было мерзко, но не в чем его обвинить. Он первый извинялся и сетовал на свою "неуклюжесть".

Однажды дядя осмелел и, когда я проходила мимо него на кухне, усадил к себе на колени.

– Ты скучаешь по папе, девочка? – внезапно спросил он.

Я оторопела.

– Я его никогда не видела.

– Но ты хотела бы, чтобы он у тебя был?

Я молчала, не зная, что на это ответить. К чему он клонит?

– Мы с тетей могли бы тебя удочерить, – он крепче сжал мою талию и притянул к себе.

Я окаменела. Сквозь ткань его брюк и своей юбки я чувствовала его горячий набухший член.

– Сейчас мы твои попечители, когда тебе исполнится восемнадцать, ты станешь независимой, но, если я тебя удочерю, мы породнимся.

В моей голове не было ни одной мысли. Я словно отделилась от тела и наблюдала за происходящим сверху. Видела, как дядя вспотел, его лысина покрылась капельками, сверкавшими в свете лампы. Ощущала острый едкий запах его пота. Под мышками рубашки у него появились мокрые пятна. Влажными руками он сжимал талию девочки, сидящей у него на коленях, и елозил ею по своему – толстому и твердому. Моя голова гудела, заливал нестерпимый жар. Перед глазами плыло. Я не соображала, что происходит, ужас затопил меня и парализовал. Промежность покрылась мурашками, в ней противно щекотало. Видимо, он принял мое молчание и неподвижность за согласие.

– Я буду очень тебя любить. Мне нужна такая дочка, красивая, стройная, горячая, – его шепот прервался, дыхание стало хриплым и частым. Запах лука, перегара и сигарет из его рта был отвратительным. Он дергал меня на коленях все быстрее, затем я ощутила его дрожь, и его брюки стали мокрыми и липкими. Он издал хриплый стон и встал, отпустив меня.

– Если ты будешь хорошей послушной девочкой, то, когда вырастешь, я тебя удочерю, – он подмигнул мне,

сально улыбнулся и направился в ванну.

Я стояла посреди кухни в полной прострации. Яркий свет лампы резал глаза. Треснувший коричневый линолеум на полу в пятнах. Твердый стол с отколотыми краями на каемке. Табурет с качающимися ножками. Я словно впервые это видела. И все это кололо мне глаза. Из ванной раздался звук душа, а в прихожей в двери повернулся ключ. Тетка Агнес возвращалась домой. Это слегка привело меня в чувство. На негнущихся ногах я прокралась в свою комнату. Затворила дверь и без сил опустилась на кровать. Не включая свет, свернулась калачиком и закрыла лицо руками. Мне было невероятно стыдно.

Омерзение, тошнота и презрение к себе переполняли меня. Колотила крупная дрожь. Холодный пот пропитал тонкую майку. Я чувствовала себя такой грязной, отвратительной и недостойной жить. Смогу ли я когда-нибудь от этого отмыться? Я могла принимать душ часами, но чувство, что я запятнана, испорчена – не проходило. Я распахнула окно, мне хотелось чистоты и свежести. Из комнаты тетки доносились сердитые голоса, она злобно что-то выговаривала, дядя оправдывался.

Но, хотя дядя больше не трогал меня, не говорил об удочерении, моя душа не знала покоя. Мне стало невыразимо одиноко и пусто жить. Разбуженные им желания не оставляли меня.

– Неужели ты всерьез поверила его байкам про то, что он мечтает о такой дочери, как ты? – издевалась я

над собой. – А ты сама? Хотела бы такого отца? И такой "любви"?

Но в самой глубине души, как я ни стыдилась в этом признаться, я мечтала об отце. И безумно по нему скучала, насколько можно скучать по тому, кого никогда не знал.

Мне снились наводящие ужас сны. Я замирала с невидящим взглядом, устремленным в пустоту. Ко мне начали приставать на улицах. От меня не отрывали глаз мужчины с темными и порочными лицами, они пугали меня, но и волновали. Такие взрослые, они обращали внимание на меня, совсем молоденькую девочку. Охранник подъезда элитного дома, где жила больная знакомая тетки, куда она периодически отправляла меня с банкой супа или гречки, начал останавливать меня и задавать странные вопросы:

– К кому идете, девушка? Вас ждут? А надолго Вы?

Как будто он не видел меня последние пару лет, когда я каждый месяц приходила сюда.

И слушая мои невнятные ответы, он все шарил по мне глазами. словно раздевал одним взглядом, таким сосущим и ищущим, что мне становилось страшно и неуютно. Но что-то замирало и просыпалось в низу живота. В трусиках становилось горячо, мокро и жарко, и по сердцевине этого жара сквозил холодок ужаса".*

Сироты остро нуждаются в любви, для них она – необходимость, от которой совершенно невозможно отказаться. Ради капли тепла они согласны на все. Пользоваться этим

– гнусно. Растоптать первые расцветающие росточки сексуальности, навсегда сплавить их воедино с насилием, с предательством себя – чудовищно.

Травма инцеста корежит самую сердцевину души, препятствует дальнейшему нормальному росту и развитию. Она меняет психику навсегда. Этот опыт никогда не забывается. Любовь и привязанность, близость и открытость тесно связываются с недоверием, подозрительностью, ужасом предательства, тревогой и печалью. Уверенность в себе падает, сомнения в своей ценности, важности для людей растут. Сексуальность сплетается со стыдом и виной, страхом насилия и отвращением.

Переработать травму инцеста стоит столько душевных сил, что на развитие и самореализацию остается не так много. Иногда сил хватает только на то, чтобы просто выдержать еще один день. Какие-то вещи могут быть потеряны временно или навсегда: женственность, удовольствие от секса и соблазнения, высокая самооценка, ощущение своей власти над жизнью, обозначение и осознание своих границ и желаний.

Возвращение доверия к мужчинам

Чем больше женщина проходит терапию, тем глубже прорабатывает травму инцеста. И через продолжительное время она замечает, что уже не шарахается от мужчин, как от страшных драконов. Сначала она общается только с "без-

опасными" мужчинами — теми, кто счастливо женат, с коллегами, ведущими и участниками терапевтических групп. С ними риск возникновения любовных отношений снижен. И она чувствует, что готова немного открыться. Ростки доверия к мужчине потихонечку появляются на зеленой лужайке ее души. И однажды она встречает кого-то сдержанного, но доброго и участливого. И она тихонько рассказывает ему свою страшную историю сексуального насилия.

" — Мы с ней встречаемся, — сказал он. Я почувствовала, как мне стало легче на сердце. Я не готова была к серьезным отношениям. Он привлекал меня как человек, но не хотелось давать ему ложных надежд. Если же он занят, я могу ни о чем не переживать.

— Ты такая тихая, — заметил он, — и очень печальная.

— Да, несладко в жизни пришлось.

— Я бы хотел тебе помочь, чем могу, — тепло произнес он, — хочешь, покатаемся на лодке по озеру?

— С удовольствием, — кивнула я.

Мы направились к лодочной станции. Он договорился насчет синей лодочки, и мы поплыли к середине озера. Чем дальше он удалялся от берега, тем больше мне казалось, что никого не осталось. Во всем мире только мы вдвоем. Легкость и свобода. Я была в безопасности. С почти незнакомым парнем посередине озера. Я доверяла ему. Он был словно старший брат. Теплый, нежный, тот, кто ни за что не причинит мне вреда.

Он молчал и размеренно греб. А я потихонечку начала рассказывать. Он отпустил весла и внимательно слушал, не перебивая. Я говорила о боли и потерях, о доверии и предательстве, о том, как невозможно оправиться после того, что случилось со мной. Доверила ему мои сокровенные мечты и страхи. Как отчаянно я хотела бы мужа и детей, но уверена, что никогда не смогу это воплотить. Потому что секс вызывает во мне чудовищное отторжение и ужас.

Он мягко привлек меня к себе на грудь. Он обнимал мои плечи, и неслышные слезы катились по моему лицу.

– Я просто не смогу, понимаешь? После того, что случилось, я мужчину и на пушечный выстрел к себе не подпущу.

– Я с тобой, и я – мужчина, – серьезно заметил он.

– Ты мне как брат, дорогой друг. Я знаю, что ты не причинишь мне вреда.

– Конечно, нет, – тихо промолвил он, – это невозможно.

– Думаешь, услышав такую историю, хоть один мужчина согласится быть со мной в отношениях? Расхлебывать все это? Встречаться с моими странными реакциями, отвержением, травмами?

– Я бы был, – ответил он, – меня бы это не остановило и не испугало. Наоборот, вызывало бы много желания помочь, нежности, бережности. Меня очень трогаешь ты и твоя история. Твоего насильника хочется убить, подвергнуть ужасающим пыткам. Очень я на него зол. А тебе безмерно сочувствую.

– Мне кажется, я словно заклеенная, что мне никогда не стать нормальной, – прошептала я.

– Ты – нормальная. У всех свои странности. Ничего в этом нет отталкивающего, – заверил он.

– Спасибо тебе огромное! Ты даже не представляешь, как много ты мне даешь!

– Я рад, – улыбнулся он, – и мы поплыли к берегу".*

Маленькие шаги, которая девушка делает обратно, навстречу миру мужчин, любви и отношений, придают ей храбрости. Встречая сочувствие и понимание, она понемногу укрепляет свою самооценку, начинает снова верить, что она – хорошая. В глубине ее сердца, где всегда таилась надежда, крепнет робкая мечта, что, а вдруг, однажды она снова сможет быть счастливой.

Первый секс после насилия

После того, как девушка рассказала нескольким заслуживающим доверия людям историю о насилии, встретилась в ответ с поддержкой и сопереживанием, она, не торопясь, приоткрывает для себя мир тайных влюбленностей, флирта, поцелуев, объятий и секса.

Возможно, не сразу, вероятно, сначала она будет волноваться, сидя рядом с симпатичным коллегой на совещаниях. Трепетать, случайно коснувшись его локтя, краснеть, когда он входит в комнату, терять нить рассуждений, когда он ся-

дет чуть ближе, чем обычно. Из этой симпатии может ничего не развиваться. О ней может даже никто не узнать. Но внутри нее возрождается чувственность, из пепла и праха восстает женщина.

Затем она может встретиться с бывшим мужем. Он тепло обнимет ее, нежно поцелует в губы. И она вспомнит не их ссоры и размолвки, которые привели к разводу. Она телом ощутит вернувшиеся ощущения себя красивой, женственной, желанной, сексуальной. Она удивится, давно поверив, что они похоронены навсегда. И обрадуется. И воспрянет.

А потом она встретит привлекательного молодого человека. Который будет чутким и ласковым. Может быть, это ее старый поклонник. А может быть, новый знакомый. И она сможет почувствовать себя с ним в безопасности. Он не будет настаивать на близости, даст ей время привыкнуть. Однажды она сама захочет его, и соблазнит. И все у нее получится, у них будет секс, и старые раны не помешают ей.

"Мысли неслись в голове как стая веселых собак. Я могу заниматься сексом! А считала, что никогда не сумею переступить тот огромный разлом в душе и теле, который оставила во мне история с насильником. Но нет, смогла! Я испытывала огромную благодарность к любимому, нежность и влечение. Мне хотелось летать и петь от счастья!

Я ставила на своей будущей жизни огромный жирный крест. Но оказалось, что страхи были только в моей голове. Его это не испугало, не оттолкнуло. То

есть, я еще могу выйти замуж, создать семью, родить детей. Будущее заиграло для меня совершенно новыми красками. Я словно вышла из темницы на волю, обрела крылья, шагнула в бархатную теплую ночь, обнявшую меня.

Я начала строить планы. Мне нужно пойти, наконец, к гинекологу, разобраться с кровотечениями. Обновить гардероб. Я ощущала себя живой, восставшей из мертвых. Жизнь пьянила".*

Страх, что насилие повторится

Чаще всего инцест или сексуальное насилие в жизни жертвы повторяются. Обычно родители или первый насильник взламывают интимные границы, лишая ребенка опоры на себя и на мир, уничтожая доверие и его ощущение самооценности. Дальше повторение травмы, очередное насилие идет по нарастающей. Чем чаще ребенок не может сразу пресечь агрессию или использование в своей адрес, тем ниже падает его самооценка и вера, что он может себя защитить и достоин хорошего отношения. Тем чаще он попадает в руки насильникам и манипуляторам, которые все сильнее подрывают его уверенность в себе.

Да, жертвы насилия часто боятся повторения, тем более, что это уже происходило с ними, и было чудовищным. Как работать с этим страхом в терапии? Психолог с клиентом го-

воят о цепочке "я есть – я ценный – я заслуживаю хорошего отношения – меня нельзя обижать". Идут по этим шагам и исследуют, где сильнее всего пробиты эти убеждения. Терапевт говорит, как чудовищно, что это произошло. Клиент был не виноват, ничем это не заслужил. Клиент чаще всего слушает отстраненно, не проявляя никаких чувств. Психика защищается через диссоциацию. Но в какой-то момент клиент может заплакать о том, что так с ним случилось. Грустить об этом, горевать. Терапевт укрепляет убеждения этой цепочки. Они с клиентом говорят о том, как остановить насилие. Постепенно у клиента укрепится уверенность, что он может разозлиться и остановить нападение, использование или агрессию в свой адрес. Когда он убедится, что способен себя защитить, он станет меньше бояться насилия.

"В школе меня не замечали. Одноклассники забывали мое имя. Парни меня не выбирали, ко мне не обращались. Не знаю, почему так, но я иногда сама сомневалась, существовала ли я на самом деле. Это грустно и обидно, ощущать себя призраком среди живых людей. Когда я пошла на психотерапию, я стала понимать, в чем дело. Я всегда молчала, сидела в уголочке, одевалась скромно и сдержанно.

С психологом я стала учиться заявлять о себе. Подходить знакомиться, улыбаться. Задавать вопросы, рассказывать что-то из своей жизни. И люди меня заметили. У меня появились подруги. Я стала полнее ощущать жизнь.

Теперь я не терпела, если мне что-то не нравилось, а сразу говорила. С мужчинами, которые игнорировали мое мнение, я просто больше не общалась. Мой молодой человек любит меня, заботится обо мне и считается со мной. Я не боюсь насилия с его стороны".

"До терапии я верила, что главное – быть хорошей и со всем соглашаться. Не спорить, не злиться, не обижаться. Меня выучил этому троюродный брат, насильовавший в детстве. Если я подчинялась, он не бил меня, не обзывал.

На терапевтической группе я заново пробовала спорить, говорить о том, что мне неприятно, останавливать людей, выражать свою злость и обиду. Со временем я смогла перенести эти навыки и в реальную жизнь. Теперь я знала, что смогу себя защитить. И люди стали больше ценить и уважать меня".

Амбивалентные чувства

Когда мы работаем с привязанностью к насильнику, мы постепенно стараемся собрать обратно, осознать, присвоить и интегрировать разные, часто противоречивые, чувства. Это требует много времени, но в итоге мы выстраиваем полную картину того, что происходило. Работаем над тем, чтобы клиент смог переживать одновременно амбивалентные чувства.

"Мой дядя любил меня, и я его очень любила. Мне нравилось быть для него особенной, но мне было ужасно плохо, когда он засовывал в меня свой пенис. Лучше бы он оставил пенис при себе и не трогал им меня".

"Я любила старшего брата, но он причинил мне ужасный вред, разрушил мою жизнь. Я одновременно в ярости и скучаю по нему. Я тоскую по тем моментам нашей близости, когда он не домогался меня. Мне так больно, что он не мог любить меня невинно".

"Мне жаль отца. Я понимаю, как несчастлив он был с холодной и отвергающей женой, моей матерью. Я сопереживаю ему, что он сам стал жертвой насилия в своем детстве. Но это не оправдывает того, что он растлил меня. Я безумно зла на него за это".

Когда клиент делает акцент на одной стороне вопроса, мы дополняем вторую:

- Мой отец так меня любил.
- Но он растлевал вас и тем самым разрушал вашу психику.
- Он был мерзким ублюдком.
- Но все же он заботился о вас.

Отрицание или вытеснение любых аспектов насилия не поможет исцелению. Наша задача – очень постепенно подвести клиента к интеграции всех чувств и взглядов на ситуацию. Но стоит помнить, что на это нужно очень много вре-

мени. Травма инцеста – глубока и чудовищно болезненна. Она полна столькими зашкаливающими противоречивыми чувствами, что часто пугает клиентов. (И некоторых терапевтов). Они могут месяцами и даже годами избегать работы с этой темой. Не стоит их торопить. Так они пытаются проверить, можно ли доверять терапевту, укрепить доверие, набраться психических сил.

Сначала они могут уклончиво намекать, вскользь упоминать, ронять фразы перед самым завершением сессии. Им может быть непереносимо стыдно, страшно и больно идти в эти воспоминания. Им требуется очень много бережности, терпения и поддержки. А также устойчивости терапевта, понимания, что эти откровения не разрушат его, что клиент не потеряет терапевта, если разделит с ним свой тяжкий груз.

В детстве этот опыт был калечащим и чудовищно разрушительным для неокрепшей психики. И сейчас, хотя они уже выросли, им до сих пор кажется, что это может разрушить или их самих, или другого человека, того, кому они рискнут довериться.

Когда клиенты намекают на опыт инцеста или сексуального насилия, терапевт может спокойно ответить:

– Так бывает, когда ребенок подвергается сексуальному насилию. В таких случаях он испытывает непереносимый стыд, страх и вину. Об этом бывает очень тяжело говорить, но это важно для исцеления. Не обязательно сейчас, а когда Вы найдете силы.

Задача терапевта – транслировать клиенту свое понимание этой темы, готовности о ней говорить, способности выдерживать чувства клиента по этому поводу, свою поддержку и сочувствие.

Как понять, что травма проработана

Травма incesta и сексуального насилия оставляет шрамы на всю жизнь. Степень проработанности проявляется в способности клиента заниматься сексом, получать от него удовольствие, быть в контакте со своим телом, желанием, возбуждением, чувствами. Иметь хорошие гибкие границы, чувствовать как возбуждение, так и отвращение. Уметь регулировать близость, останавливая партнера, если неприятно. Создать семью, родить детей, если этого хотелось, но когда-то казалось невозможным. Не думать о насилии каждый день, вести нормальную полноценную жизнь. Максимально возместить ущерб, компенсировать последствия. Высыпаться, быть в своей адекватной физической форме, не переедать, не голодать.

Когда при воспоминаниях или рассказе уже нет острых сильных чувств: ни вины, ни боли, ни стыда, ни страха. Есть понимание, как изменил этот опыт, каким человеком сделал. Когда хочется поделиться с другими своей историей с четким пониманием, для чего я это делаю: не чтобы пожаловаться или излить свою боль. А чтобы помочь другим, рас-

сказав о своем пути, о том, как сделал из яда эликсир. Когда негативная обратная связь не ранит, потому что есть понимание: вот я и моя история, а реакции других – их личное дело.

Жизнь после инцеста

Ярость очень помогает сдвинуться с позиции жертвы. Да, опыт инцеста и сексуального насилия калечит психику. Он оставляет глубокие раны, в лучшем случае – шрамы. Человек навсегда теряет невинность. Он уже никогда не сможет воспринимать мир так, как воспринимает его тот, кто не встречался с такого рода насилием. Но это не значит, что он не сможет вести полноценный образ жизни.

Мы исследуем, каким сделало клиента насилие? Что за человеком он стал, с какими качествами? Что он теперь может, а что – нет? Чего хотел бы?

Опыт показывает, что жертвы насилия могут и выйти замуж, и родить, и растить детей, и вести нормальную жизнь. Да, мы помним, что это было. Но если прожить все чувства на эту тему, отдать ответственность насильнику, то прошлое становится частью нашей истории. Но больше не определяет нас.

В работе с травмой инцеста клиент проходит те же стадии горя, что и при потере или смерти: шок, отрицание, депрессия, гнев, торг, принятие. В некотором смысле можно ска-

зять, что часть души умирает после инцеста. Клиент навсегда теряет невинность, ему никогда не стать таким же, как люди, не сталкивавшиеся с сексуальным насилием.

Обычно травма инцеста оставляет очень долгие и серьезные последствия в психике, теле, характере и жизни клиента. Терапевт с клиентом исследуют все, на что она повлияла, пытаются восстановить разрушенное, научиться жить с этой раной. Чем больше потерь и ущерба клиент сможет возместить и компенсировать в своей текущей жизни, тем легче ему будет жить с этим опытом.

В какой-то момент история с инцестом остается позади. Это было, этого не изменить, но возможно выстроить жизнь заново и жить вполне счастливо и благополучно. Перестать терзаться бесконечным стыдом и виной, стремиться себя наказывать или причинить себе боль. Укрепляется, улучшается самооценка, человек начинает жить больше настоящим и будущим, чем воспоминаниями прошлого насилия. Он преодолевает расщепление в психике, ощущая себя целостным.

"Я – достаточно хороший человек. Я заслуживаю уважения, любви и заботы. Я вполне хорошая жена, мать, профессионал и подруга. Я не стыжусь своего прошлого, я смогла преодолеть травму насилия и сейчас довольна своей жизнью. Я забочусь о своем теле: гуляю, занимаюсь спортом, ем полезную еду. Я стараюсь сделать свою жизнь еще легче и лучше, спокойнее и комфортнее. Я бываю грустна, но бываю и весела, в

целом неплохо справляюсь с жизнью".

Исцеление

Что помогает до какой-то степени излечить травму насилия? При инцесте страдают и самооценка, и доверие к людям, и надежда на лучшее. Сексуальное насилие сильно осложняет способность людей вступать в близкие отношения, как в любовные, так и в дружеские. Им трудно проявлять себя, отстаивать свои границы, они боятся близости, открытости. Мы работаем со всеми последствиями этой травмы. Личная терапия со временем дает нам ощутить внутри себя любовь от родителя к ребенку. В отношениях с друзьями, поклонниками и любовниками – мы легализируем любовь от мужчин, в отношениях с подругами – от женщин.

"Я долго страдала то того, что все мужчины, с которыми я у меня завязывались отношения, оказывались абьюзерами, насильниками, мудаками, которые меня использовали. Я считала себя проклятой.

Но на психотерапии я поняла: детский опыт инцеста, который затем повторился в отношениях с насильником, очень сильно влияет на меня до сих пор. Инцест – это чудовищная смесь из опыта любви и зависимости. Страха отказать и ужаса перед отвержением. Полная путаница в голове, всеобъемлющий стыд. Ощущение себя грязной,

порочной, развратной. Возбуждение и отвращение одновременно.

А затем к этому добавился опыт сексуального насилия. Все то же плюс ужас, боль, ярость, беспомощность, отчаяние, нуждаемость, желание убить себя, жажда, страсть, ревность, зависть, неуверенность в себе.

И только, когда я стала общаться с психологом, постепенно появились и другие чувства: сочувствие к тебе и к себе, жалость, понимание, любовь и желание защитить.

Со временем в моей жизни возникли отношения с мужчиной, который был нежными бережным, чутким и заботливым.

Мне было очень страшно смотреть в лицо любимому, но как же этого не хватало! Как пугала фигура рядом и насколько легче любить на расстоянии. Но с ним я поняла, что можно быть в близости и любви без насилия, инцеста и использования. Решать конфликты разговорами.

Но прошло еще немало времени, прежде чем я собралась с духом ему честно признаться:

— Ты знаешь, что я очень сильно тебя люблю, но я никогда не говорила тебе, что очень боялась общаться с тобой. С тобой ко мне вернулась жизнь. Я думала, я давно похоронила ту часть себя, которая привела меня к сексуальному насилию. Она олицетворяла все то, от чего я в ужасе бежала, сильно пострадала: страсть, возбуждение, сексуальность. Я злилась на себя за то, что

жаждала быть рядом с тобой. Это напоминало мне, как против моей воли меня тянуло к насильнику. Я боялась, если дам волю своей эмоциональности и влюбчивости, то они снова навлекут на меня беду, если я свяжусь не с тем мужчиной.

Я сделала паузу, глядя вдаль:

Еще больше меня злило то, что я нуждаюсь в тебе. Ведь только рядом с тобой я снова начинала ощущать себя живой. Без тебя я мертва.

Я вздрогнула и обхватила себя руками.

Но одновременно я испытывала глубоко подавленную ярость, я видела себя в молодости. Ту себя, которая довела меня до насилия над собой. Я мечтала себя убить, наказать, никак не могла себя простить. И новая влюбленность напоминала мне обо всем том, что я так мечтала забыть: уязвимости, ранимости, влечении.

На мои глаза навернулись слезы, голос задрожал.

– И в то же время я тосковала по тебе. Страдала без тебя, скучала и чувствовала себя неполноценной.

Я повернулась к нему, мои глаза блестели, я грустно улыбнулась:

– Рядом с тобой я снова становилась той собой, какой была в юности: наивной, доверчивой, способной верить в хорошее. И я не решалась признать эти чувства. Из страха снова пораниться я не была с тобой честна. Отгородилась от тебя невидимой стеной. Ты ощущал ее и переживал. Хотя был ни в чем не виноват. Прости меня, пожалуйста!

– Конечно, я тебя прощаю! Но важнее другое – прощаешь ли ты себя? – он нежно отер с моих щек слезы и серьезно взглянул мне в глаза.

– Себя? – я озадачилась.

– Если рядом со мной в тебе поднимались все те черты и чувства, за которые ты не могла простить себя... Но теперь ты готова признать их и принять. Тогда можешь ли ты простить себя сейчас?

Я сидела неподвижно, хмурясь, переваривая его мысль. Внутри меня явно развернулась нешуточная борьба.

– Да... – медленно промолвила я, наконец. – Я себя прощаю. Попытаюсь.

Я поразмыслила и добавила:

– Думаю, окончательно я смогу простить себя, когда смогу быть живой, непосредственной, спонтанной, возбуждаться, уметь остановиться в сексе, если не хочу. Чувствовать себя и доверять своему телу. Я мечтаю научиться быть независимой, смелой, чтобы мое мнение значило больше для меня, чем мнение других людей. Уметь отказывать, уметь чувствовать, когда мне стоит остановиться и не пускать человека глубже и ближе. Разбираться в своих эмоциях. Уметь поддержать и сказать мудрые и ободряющие слова".*

Основное послание

Я старалась дать максимально подробное описание внут-

ренного мира, переживаний человека, столкнувшегося с сексуальным насилием, потому что нет алгоритма, как работать с этим. Стадии, которая я выделила, условные, клиент может проходить их в произвольном порядке, каких-то может не быть, клиент может переходить с одной на другую, возвращаться на темы, которые уже были. Как работать и в каком подходе решает сам специалист, поэтому сложно дать четкие рекомендации.

Но что важно и что объединяет – это глубокое сострадание, которое терапевт испытывает к клиенту. Глубокое знание, через что ему пришлось пройти. Ужас от того, что такие мучения возможны. Благоговение, что человеческая психика может выжить, невзирая на бесчеловечные истязания. Все эти чувства, дающие очень много душевного тепла, сочувствия и поддержки – это тот фон, который транслируется клиенту и который исцеляет его. Какими методами при этом работать – не так важно, их много. Но исцеляет в конечном счёте позиция терапевта, которая скорее ощущается, чем высказывается словами, хотя иногда мы это и озвучиваем клиенту.

Когда терапевт говорит, как будто бы дает понять, транслирует:

– Я вижу, через какой ад ты проходишь. Это чудовищно. Твоя боль, твое горе, твой стыд и вина беспредельны. Я испытываю сострадание и ужас, печаль и злость на твоих насильников. Но я могу все это выдержать. Я рядом. Ты мо-

жешь мне всё рассказать. Ты можешь пережить все это в моем присутствии, я могу это выдержать. Когда терапевт транслирует, что он готов все выслушать и обсудить столько раз, сколько клиенту будет нужно, готов дать пространство, чтобы тот мог и плакать, и злиться, и стыдиться. И что эта история не разрушит его, что он сильнее – это большой кусок работы. И это транслируется. Это скорее внутренние чувства терапевта, чем то, что он говорит или делает, доносящих его послание: я достаточно крепкий, чтобы побыть рядом, пока клиент выбирается из своего ада.

Уважение, душевное тепло, глубокое понимание того, насколько глубока эта травма транслируются клиенту и исцеляют его до той степени, в какой это возможно.

Важно, чтобы терапевта не захлестывали ужас и беспомощность от рассказов клиента. Которые отчасти являются естественной человеческой реакцией на невозможные вещи, запредельные, вроде сексуального насилия над ребёнком. Но, с другой стороны, это может быть контрперенос – то есть, те чувства, которые клиент испытывал в детстве или сейчас. Важно, чтобы терапевт одновременно мог сочувствовать и сострадать, но выдерживать все то, что разворачиваться на сессии. Оставаться устойчивым и поддерживающим, транслирующим:

– Ты ни в чем не виноват. Тебе нечего стыдиться. Ты этого не заслужил. Ты хороший. Ты заслуживаешь любви и уважения, не смотря на то, что с тобой это делали. Они – пре-

ступники, они заслуживают наказания. А ты заслуживаешь сострадания, утешения и любви. Ты ничего не сделал, чтобы это заслужить. Ты был всего лишь ребенком. Им нет оправдания.

Это можно говорить словами прямо клиенту и можно транслировать любыми способами. Для того, чтобы психологов не сбивала с ног история клиента об инцесте, я и написала эту книгу. Чтобы можно было дома, в безопасной обстановке, делая перерывы, выходя подышать, попить чаю с мятой и ромашкой, отвлечься на что-то, погрузиться в мир бездонных переживаний клиента, пережившего инцест, и вынырнуть.

И также для понимания, что эта тема хоть и трудная, и сложная, но с ней тоже можно работать по алгоритмам. Разделять чувства, обычно слепленные в комок, очень сильно переплетённые, взаимосвязанные. Отмечать, на каких стадиях находится клиент, понимать, что шаг за шагом он их пройдёт. И знать, что это – не безнадежно. Эта травма, хотя и необычайно глубокая и тяжелая, но и она поддается исцелению до какой-то степени. Во всяком случае, человек может в итоге жить счастливой полноценной жизнью, построить карьеру, завести семью, если он этого хочет. А внутри себя перейти от стыда, вины и боли в поддерживающее тёплое заботливое к себе отношение. Это возможно и это то, что придает сил и терапевту, и то, что он затем транслирует клиенту:

– Да, это очень глубокая травма, но она тоже исцеляется, пусть останутся шрамы, пускай будут какие-то особенности характера или личности, которые останутся, но с этим можно жить вполне достойно и благополучно.

Также я постаралась максимально подробно описать внутренний мир клиента, потому что они могут что-то диссоциировать, вытеснять, отрицать. Но терапевту важно знать, как устроена эта травма и понимать, что, вероятно, где-то эти чувства тоже есть, пусть и подавленные. Может быть, не все. И периодически о них напоминать, когда это уместно.

Клиентам может быть слишком стыдно о чем-то говорить. Их могут оглушать стыд или вина такой силы, что признать-ся они не в состоянии. Поэтому в этой книге приведено много примеров клиентских историй, которые могли бы рассказать ваши клиенты, если бы были в состоянии или когда-нибудь скажут.

Часть пятая. Не допускаем инцеста

История Елены

Елена в детстве неоднократно видела своих родителей голыми. Она вроде забыла об этом, но, когда родились ее сын, а затем дочка, воспоминания ожили с пугающей ясностью. Готовясь к материнству, она читала книги по детской психологии. И где-то вычитала, что не стоит ходить голыми перед детьми. И однажды ее сын, трех с половиной лет, спросил ее:

– Мама, где твоя пися?

– В трусиках.

– А почему я ее никогда не видел?

– Потому что взрослые люди не показывают детям свои писи, попы и грудь. Когда ты вырастешь и станешь взрослым, у тебя будет любимая девушка. И если вы оба захотите, будете показывать друг другу свои писи и трогать их.

Многие люди, пострадавшие от инцестуозных нарушений, даже не знают об этом, считая их в порядке вещей.

Например, родители Елены увлекались нудистскими пляжами, куда приводили, конечно, и ее с сестрами. Елена говорит:

"Я много раз видела их обоих полностью

обнаженными, в течение долгих лет. И это зрелище всегда смущало меня. Даже маленькой девочкой я интуитивно чувствовала, что это что-то неправильное, что я не должна это видеть. Я смущалась и отводила глаза, но это мало помогало.

Подростком я страдала от откровенных взглядов мужчин вокруг, не в силах ни защититься, ни закрыться. Один из них показывал мне порнографические альбомы собственного производства и предлагал для них сняться. Мне было четырнадцать лет! Он пытался фотографировать меня, несмотря на то что я твердо отказалась. Моя мать видела все это, но никак не защитила меня и продолжала ходить на этот нудистский пляж.

Потом я читала художественные книги, где рассказывалось об инцесте и его последствиях. Меня бил озноб, тошнило от ужаса, я плакала, но не могла перестать читать. Ведь это было про меня. Как знакомы мне переживания героев! Как достоверно описаны!

Когда родились мои дети, я не могу ходить или даже показываться при них голой. Стараюсь касаться их интимных мест только по строгой необходимости. Никогда не касалась их половых органов руками. Если нужно смазать — то ватной палочкой. Ухожу, когда сын просит остаться один в туалете, не смотреть, как он писает. Никогда не целую в губы. Я берегу их невинность и интимные границы.

Была впечатлена исследованиями психоаналитиков, которые считают, что в кормлении после года и

совместном сне с рождения есть сексуальный подтекст. Поэтому с рождения оба спали отдельно в своих кроватках, и дольше года я не кормила грудью.

Я хочу беречь своих детей. Их психика очень уязвима. Есть вещи, которые дети не в силах пережить без психологических последствий.

Я учу сына и дочку защищать свои интимные границы: они знают названия половых органов, "правило трусиков", что никто, кроме мамы и папы или доктора, с согласия родителей и в их присутствии, не может их раздевать или трогать в интимных местах.

Я знаю, что на эту тему есть очень разные взгляды. Во многих странах дети спят вместе с родителями, ВОЗ рекомендует кормить грудью до двух лет, многие поддерживают совместный сон. Но у меня свои травмы, и я воспитываю детей так, как считаю правильным. Оставляя другим право выбирать что-то свое, подходящее им".*

Инцест – это совсем не обязательно занятия сексом. Когда взрослые ходят голыми перед своими детьми – они вторгаются в детскую психику. Вид голого тела родителя отпечатывается на сетчатке глаза и в памяти ребенка. Дети не могут это забыть. Они хотели бы никогда этого не видеть, не знать, как выглядят голые родители. Всей психикой дети ощущают, что это табу, это то, что им нельзя знать. Но их заставили без их согласия.

Не случайно на многих фильмах и мультиках указаны возрастные ограничения. Дети не могут выдержать вид обна-

женных людей, сцены насилия или секса без колоссального ущерба для психики. То же касается рассказов детям о своей половой жизни. Тем самым их делают соучастниками. Такие разговоры вызывают у детей фантазии, образы, возбуждение, которые они еще не способны переварить без ущерба для психики. Это растление несовершеннолетних.

Кроме сексуального акта – есть еще сексуализированное поведение, а если оно проявляется от родителей к детям – то становится инцестуозным. Это мелочи, кажущиеся невинными, но они сильно травмируют детскую психику.

Конечно, психотерапия может многое, и даже люди, пострадавшие от инцеста или сексуального насилия, могут, спустя много мучительных лет работы с психологом, вернуться к более-менее нормальной жизни. Но насколько легче бы им было, если бы не пришлось этого делать. Тем более, что предотвратить это не так уж трудно.

Профилактика инцеста. Здоровые отношения

Ни один родитель не хочет травмировать своего ребенка, тем более, допустить инцест. Есть несколько вещей, на которые стоит обратить внимание, чтобы этого не случилось.

Ребенок – личность, заслуживающая уважения. Его границы должны оберегаться и обозначаться сначала родителями, затем ребенок усвоит их сам. В таком случае, он будет знать, что с ним можно делать, а что – нельзя, будет дове-

рять своему телу, интуиции, спонтанным реакциям. Тогда он не станет терпеть неприятные или странные прикосновения от другого человека, закричит, оттолкнет, убежит, расскажет родителям.

Как оберегать границы ребенка? С младенчества предупреждать его, что с ним будут делать, и спрашивать:

– Сейчас мы тебе поменяем памперс, хорошо? Давай снимем носочки, а теперь штанишки, а теперь памперс. Пойдем помоем тебе попу.

– Мы сейчас пойдем гулять, для этого надо одеться, сначала я надену тебе на голову шапочку, потом комбинезон и положу в коляску, ладно?

Если в гости пришли родственники, друзья или няня, то сначала познакомить его с новыми людьми. Держа на руках, показать ему человека, подождать, пока у них установится контакт глаза-в-глаза, пока она улыбнется ему, а он – улыбнется в ответ, и сказать малышу:

– Смотри, это девочка Катя, она – хорошая, она пришла с тобой поиграть. Хочешь к Кате?

Дать его ей на руки и смотреть на его реакцию. Если он плачет или выражает неудовольствие, сразу забрать его назад. Посадить на колени, занять игрушкой, а девочка сядет рядом и будет общаться с ним, пока он не привыкнет к ней.

Если ребенка должен осмотреть врач, мы говорим малышу, неважно, сколько ему дней, недель или месяцев:

– Это доктор, он тебя посмотрит, расскажет нам, как тебя

лечить. Я тебя раздену, а он потрогает. Это нужно для твоего здоровья. Все будет в порядке, я с тобой.

Так ребенок с младенчества усваивает, что он – важен, ценен, с ним считаются. И затем сам начинает так воспринимать и себя, и других.

Если родители бережны и деликатны с рождения, то ребенок усваивает неприкосновенность своих интимных границ на уровне тела.

Конечно, мы подмываем ребенка, если в этом есть необходимость, но стараемся касаться его половых органов по минимуму. И как только ребенок способен подмываться сам – делегируем это ему, около четырех лет или раньше, когда будет готов.

Также мы не позволяем детям бегать голыми на пляже после года. Так мы приучаем их к ощущению интимности области гениталий, что она должны быть прикрыта при других людях. И не провоцируем педофилов.

Детям важно знать, что никто не может трогать их без их согласия, особенно в интимных местах: промежность, анус, вульва, вагина, пенис, губы, грудь, ягодицы, внутренняя сторона бедер. Поэтому мы никогда не касаемся этих интимных зон, даже в игре. Также мы не целуем ребенка в губы, а если ребенок хочет сам поцеловать вас или спрашивает, почему губки не целуют, объяснить:

– Взрослые не целуют детей в губы. В губы целуются только взрослые с другими взрослыми, когда оба этого хотят. Ко-

гда ты вырастешь, у тебя будет любимый человек, и с ним ты будешь целоваться в губы, если вы оба будете этого хотеть. С ним можно ходить голыми, трогать пенис и вульву.

Здесь важно подчеркнуть, что оба человека должны быть взрослыми и оба должны выразить желание и согласие. Так ребенок будет знать, что что-то не так, если его захочет поцеловать или раздеть педофил.

Губы, промежность, соски, ягодицы, внутренняя сторона бедер – интимные эрогенные зоны. Их стимуляция приятна, но для ребенка это возбуждение чрезмерно, ни тело, ни психика еще не способны адекватно его переварить. Поэтому мы не касаемся их, чтобы не бередить ребенка, не путать его, не перевозбуждать.

По этой же причине мы не подмываем подростков детей – прикосновения к их интимным зонам относятся к домогательствам или растлению.

И сюда же относится обнажение взрослых перед детьми. Нудистские пляжи, бани, родители, которые ходят дома голыми или в откровенном нижнем белье. Все это вызывает перегрузку детской психики, смутные чувства и ощущения не по возрасту, с которыми они не знают, что делать. Они смущаются, не хотят этого видеть, мечтают забыть. Интуиция говорит им, что это – противоестественно и вредно для них. Так природа защищает нас от инцеста.

Мы не занимаемся сексом при детях, спящих и нет, даже новорожденных, если мы с ними в одной комнате. Да, они

не понимают происходящего, но эмоционально подключены к матери, их захлестывает ее возбуждение, сексуальные переживания, что избыточно и травмирующее для их неокрепшей психики. Можно уединиться в другой комнате, в ванной, на кухне, когда ребенок заснул. И если дети уже спят в детской и уже умеют ходить, желательно запирать дверь при сексе, чтобы они даже случайно не могли бы этого увидеть.

Просмотр порнофильмов или журналов тоже должен быть вне досягаемости детей. Образ обнаженного тела вызывает в них смущение, возбуждение, непонятные переживания, с которыми они не понимают, как обойтись. Это вторжение в их психику, нарушение интимных границ. Им не надо этого видеть, пока их психика не окрепла и не созрела.

По этой же причине мы не спим с ребёнком в одной кровати. Психологи считают, что мать, высеяющая мужа из супружеской постели, чтобы уединиться в ней с младенцем, совершает символический инцест. Если младенец спит с родителями, секс между ними невозможен. Но женщина не может быть только матерью, у нее есть либидо, есть сексуальные потребности. Если она не удовлетворяет их с мужем, они будут переходить на ребенка, в них будет примесь инцеста. Ей могут сниться эротические сны, на границе между сном и явью она может не осознавать, что делает, и смещать влечение с мужа на ребенка.

Психологи также считают, что грудное вскармливание после года – также является инцестуозным поведением.

В год ребенок уже может переходить на общий стол. У ребенка уже с полугода растут зубы, и в его питании добавляется прикорм. По мнению психоаналитиков, женщина, длительно кормящая грудью, реализуется только в роли матери, используя ребенка.

К инцестуальному климату также относится сексуализация образа ребёнка. Когда детей одевают, как взрослых, дают аксессуары взрослой жизни, заставляют принимать вызывающие сексуальные призывные позы.

Брата и сестру, растущих вместе, мы купаем отдельно, и каждый спит в своей отдельной кровати. Мы не укладываем их спать вместе, также как с любыми родственниками. Также не позволяем им игры, где присутствует раздевание, касание интимных частей тела и другие около сексуальные действия.

Обращение к читателю – не спешите самораскрываться

Есть ли женщина, которой посчастливилось не встретиться с сексуальными домогательствами?

Когда я писала посты на эти темы в социальных сетях, то в комментариях я читала много желания поделиться и своими историями о домогательствах. Но и много страха и тревоги и порой невозможности это сделать.

Я хочу сказать, что если есть сомнения и неуверенность, то точно не стоит. Лучше подождать. Это тяжелая тема, и

лучше сначала обсудить ее с терапевтом. В ней много боли, стыда, горя, злости.

Не стоит писать о том, что не пережито, пока яд не переплавился в эликсир. Мне на это потребовалось пятнадцать лет терапии. И я еще в процессе.

Иначе можно получить такой ответ от аудитории, который только усугубит рану.

Вы можете встретить обесценивание: "подумаешь, схватил за попу, ведь не убил же, не покалечил, да и изнасилования не было".

Могут реагировать отрицанием и недоверием: "да не было ничего", "что ты придумываешь", "не может такого быть, я его знаю, хороший человек".

Могут обвинением: "сама виновата", "зачем юбку короткую надела/вызывающе нарядилась/по темным улицам пошла/в бар явилась".

Могут перекладыванием ответственности: "ты сама захотела", "да тебе нравилось, я слышал твои стоны", "это ты его соблазнила".

Самое печальное, что среди агрессивных комментаторов будет и немало женщин. Как раз адекватные мужчины, которых очень много, реагируют сочувствием, бессилием и злостью на насильников.

А вот женщины, ставшие жертвами и домогательствами, могут нападать. Потому что их никто не поддержал. Никто не защитил, не утешил. Никто не заверил, что в этом не было

их вины. Что это беда, а не вина. Горе, отчаяние. Беспомощность, незащитность. И это чудовищно. И очень несправедливо.

Признать ужас случившегося и поддержать другую могут те, кто готов встретиться с этой болью, злостью и горем внутри себя. А это далеко не все. И если у них нет помощи терапевта, группы поддержки пострадавших от насилия, то гораздо легче реагировать отрицанием, обвинением или обесцениванием.

Если вы встречаете такие ответы, просто знайте: это говорит их боль и отчаяние, вытесненные в подсознание. И их слова никак не отрицают главного:

– Ты была просто ребенком. Ты ни в чем не виновата. Это горе, беда. Ужасно ощущать этот паралич, как тебя трясет от ужаса, беспомощность. Чувствовать огромную угрозу, непонятную, от этого еще более страшную. Как что-то порочное, похотливое, мерзкое вторгается в твою невинность и навсегда забирает ее.

Ужасно горько и несправедливо, что тебе некуда было пойти за помощью. Некому пожаловаться, чтобы утешили и объяснили:

– Это не твоя вина. Есть больные люди. Они опасны. Ты хорошая. Ты ничем этого не заслужила.

Некому было пойти и защитить, прогнать, принять меры. Рассказать свою историю очень целительно. Но только тогда, когда готова. И тому, кто услышит, поймет, поддержит,

отнесется бережно.

Не спешите. Читайте истории других и знайте – вы не одни. Нас много. И мы вместе.

Послесловие

Я сама – жертва инцеста и сексуального насилия. Сейчас я пишу об этом спокойно, без стыда и боли, теперь это просто факт моей жизни. Мне удалось после долгой и тяжелой внутренней работы переплавить яд в эликсир. Хотя с некоторыми последствиями я разбираюсь до сих пор, но это не мешает мне жить полноценно.

Я больше пятнадцати лет лечилась от этой травмы в психотерапии. И сама давно работаю с жертвами инцеста и сексуального насилия.

В какой-то момент на психотерапии я поняла, что мне нужно описать свой опыт, передать его через героев. Я написала художественную книгу "В плену безмолвия", где в подробностях описала страдания и путь к исцелению от этой травмы. Затем я поняла, что хочу описать этот феномен и со стороны работы психолога, а не только клиента. И создала эту книгу.

Мне достаточно тяжело далось их написание. Я часто испытывала острое нежелание, сильное сопротивление, бессилие. Но я жаждала исцеления и ощущала, что книги существенно продвинул меня на этом пути. И сейчас я счастлива

сказать, что они мне безмерно помогли. Я бы очень хотела, чтобы они помогли и вам.

Я писала эти книги для переживших инцест. Также я льщу себя мыслью, что они могут быть полезны психологам, работающим с жертвами сексуального насилия. Я пыталась воссоздать картину переживаний и пути к исцелению, который можно было бы прожить, окунувшись в описание этой травмы.

Мой основной посыл: опыт сексуального насилия и инцеста – чудовищный удар, но эта рана лечится. Я сама вышла замуж и родила двоих детей, сейчас счастлива в семье. Хотя много лет я была уверена, что мне не осуществить эту заветную мечту. Я ставила на себе и своем будущем огромный черный крест. Я бы хотела, чтобы мой пример и эти книги вдохновили и вас пойти на психотерапию и начать лечить эту глубокую ядовитую рану, если она у вас есть. Пусть надежда светит вам. Жизнь еще сможет вас радовать, несмотря ни на что.

А если вы психолог, то я надеюсь, что эти книги поможет вам лучше понять своих клиентов. И дать им надежду и помощь. Даже такие серьезные травмы можно преодолеть при помощи психотерапии и любви к себе.

Список ресурсов оказания помощи жертвам насилия:

Школа безопасности "СтопУгроза" <https://stop-ugroza.ru/life/8069/>

Региональная общественная организация Независимый Благотворительный Центр помощи пережившим сексуальное насилие "Сёстры" <https://sisters-help.ru/>

Центра по работе с проблемой насилия «Насилию.нет» <https://nasiliu.net/>

Благотворительный фонд «Выход есть» <https://vyhodemest.ru/>

Ресурсный центр для беременных женщин, женщин и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации при Местной религиозной организации "Каритас" Римско-католической Церкви <http://www.caritas-spb.org.ru/resursnyj-centr-dlya-zhenshhin-2>

Семинары и встречи Алексеевой И. А. для пострадавших от сексуального насилия <https://www.imaton.ru/teachers/i-a-alekseeva/?ysclid=ldyt894x5d871709904>

Бесплатная психологическая поддержка людей до 20 лет, столкнувшихся с сексуальным насилием <https://teen.verimtebe.ru/>

Книги о формах и последствиях инцеста и насилия:

Наоми Ананьева "В плену безмолвия"

Ханья Янагихара "Маленькая жизнь"

Беате Тереза Ханика "Скажи, Красная шапочка"

Гайя Колторти "Анатомия чувств"

Тони Магуайр "Только не говори маме", "Когда папа вернется", "Я буду тебе вместо папы. История одного обмана"

Сузума Табита "Боль", "Запретное"

Кейт Рассел "Моя темная Ваннсса"

Владимир Набоков "Лолита", "Ада"

Урсула Виртц "Убийство души. Инцест и терапия"

Ф. Эритель, Б. Цирюльник, А. Наури, М. Ксантаку, Д. Вриньо "Инцест или кровосмешение"

Андре Ж., Бир А., Бидловски М., Курню-Жанэн М., Грин А., Эритель Ф., Зальцман Н. "Инцесты"

Эстела В. Уэллдон "Игры с динамитом. Индивидуальный подход к психоаналитическому пониманию перверсий, насилия и преступности"

Алексеева И.А., Новосельский И.Г. "Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь"

Эстела В. Уэллдон "Мать. Мадонна. Блудница. Идеализация и обесценивание материнства"

Генрих Бёлль "Потерянная честь Катарины Блюм или как возникает насилие и к чему оно может привести"

Бессел Ван дер Колк "Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают"

Робин Норвуд "Женщины, которые любят слишком сильно"

Сьюзан Форвард "Мужчины, которые ненавидят женщин, и женщины, которые их любят"

Сьюзан Форвард "Токсичные родители"

Питер Левин "Пробуждение тигра – исцеление травмы"

Микки Нокс, Роберт Ресслер "Любить монстра. Краткая история стокгольмского синдрома"

Гэвин де Беккер "Дар страха"

Мэри Бирд "Женщины и власть. Манифест"

Филип Зимбардо "Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев"

П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк. "Психология катастроф"

Урсула Виртц и Йогр Цобели "Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях. Пределы психотерапии".

Статис Каливас "Логика насилия в гражданской войне"

Герфрид Мюнклер "Осколки войны: Эволюция насилия в XX и XXI веках"

Наталья Мещанинова "Рассказы"

Сильви Жермен "Книга ночей"

Элис Сиболд "Милые кости"

Даниель Киз "Множественные умы Билли Миллигана"

Фильмы и сериалы об инцесте и сексуальном насилии:

Фильмы:

"Сибил" (Sybil) – 1976, режиссёр Даниэль Петри

"Блаженство" (Bliss) – 1997, режиссер Лэнс Янг

"Моя маленькая принцесса" (My Little Princess) – 2011,

режиссер Ева Йонеско

"Торжество" (Festen) – 1998, режиссёр Томас Винтерберг

"Мой сын для меня" (Mon fils à moi) – 2006, режиссёр

Мартьяль Фужерон

Сериалы:

"Богомол", 2017

"Патрик Мелроуз", 2018

"Плоть и кости", 2015

"Твин Пикс", 1990

* – Все цитаты, помеченные знаком "*" взяты целиком или частично, дословно или переработанными из книги Наоми Ананьевой "В плену безмолвия".