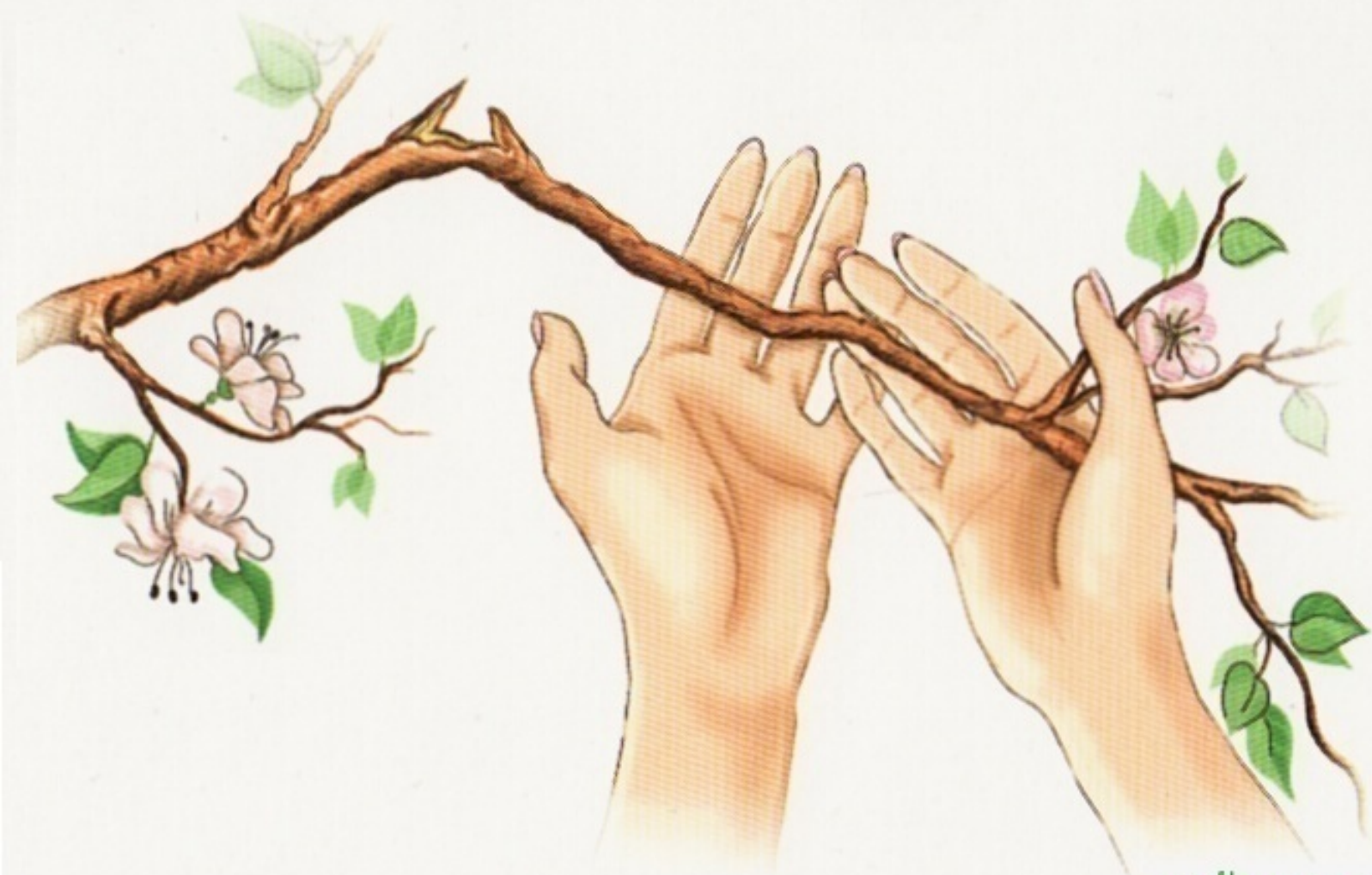


# ИЗНАСИЛОВАНИЕ

Как жить дальше?



*По материалам сайта [vetkaivi.ru](http://vetkaivi.ru)*

2016

## *Содержание*

[Мне помогло упрямство](#)

[В норме изнасилование переживается за год](#)

[Освободите память от негативной информации](#)

[Если вы пережили насилие. Что с этим делать?](#)

[Ваши переживания — нормальны!](#)

[Научиться управлять травмой](#)

[Культура переживания травмы](#)

[Иллюзии должны быть разрушены](#)

[Вера и трезвенность исцеляют душу](#)

[Прощение — это освобождение себя](#)

[Прощение поднимает нас над ситуацией](#)

[Власть прощать](#)

[Реальная ответственность](#)

[вместо иррациональной вины](#)

[Чувство вины может быть проявлением инфантильности](#)

[Правильный вопрос — не «За что?», а «Для чего?»](#)

Пережить насилие — не значит быть наказанным Богом  
Каждый насильник должен понимать, что он — отброс

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Как не стать жертвой сексуального насилия

Как уберечься от изнасилований

Защита от сексуального насилия

История несостоявшегося изнасилования

Рецепты «Как избавиться от насильника» не всегда применимы

## **Мне помогло упрямство**

— Любое насилие — большое испытание. Что чувствует человек, переживший изнасилование?

— Имея и свой личный опыт, я разговаривала с разными людьми, пережившими сексуальное насилие. Людям, испытавшим это, кажется, что мир рухнул. Мне было 15 лет, и я представляла мир как витраж из цветного стекла, через которое светит солнце. И когда это произошло, возникло ощущение, что картинка разлетается на куски. Остаются пустота и темнота. Это шок, когда ты ничего не понимаешь, не чувствуешь и даже выдохнуть тяжело. Вдох стоит в горле, и ты не знаешь, как выживешь. Дальше все развивалось по традиционному сценарию — одиночество, чувство вины, заниженная самооценка...

Но практика показывает — выживаешь.

— Отличается ли психологическая травма при сексуальном насилии от других видов насилия?

— Криминальное насилие, когда встречаются неизвестные люди в подворотне, — это один уровень травмы. Изнасилование в среде знакомых, когда человека знаешь и доверяешь ему, — другой уровень. И то, и другое страшно, но уровень интенсивности переживаний разный. В моем случае это было криминальное изнасилование, но, если бы это был кто-то из друзей, не знаю, я бы, может быть, сошла с ума.

— Психологическую травму все переживают по-разному. На ваш взгляд, от каких качеств человека зависит степень переживаний?

— С точки зрения работы над собой, важны трудолюбие и целеустремленность. Очень ценное качество, которое способствует реабилитации, — чувство юмора, Можете называть это оптимизмом. Мне также очень помогло упрямство. Кто-то может не обладать этими качествами, но у каждого из нас есть изумительный дар от природы — ум. Мы в состоянии при помощи своего ума побороть любые проблемы, решить любые задачи, нужно только научиться им пользоваться.

Восприимчивость к травме зависит от очень многих обстоятельств. Социализация начинается еще в детском садике: мы бодаемся, боремся и выживаем, то же продолжается в школе. Это тренирует нашу систему выживания, систему защиты и систему внутренней помощи. Если система защиты слабая, и воспитанная в тепличных условиях барышня, которую родители ограждали от всех неприятностей, не дай Бог, переживает криминальное насилие, то ей будет очень тяжело.

Когда у моих знакомых изнасиловали дочь, она впала в кому. Для нее это был такой сильный шок, что организм принял решение отключиться. Неделю она лежала в коме, от нее ни на минуту не отходили родители и просили вернуться. И потом, когда девушка пришла в себя и стала жить дальше, при любом упоминании сексуальных элементов у нее начинался припадок...

В моем случае было иначе. Я рано пережила смерть отца и воспитывалась, в хорошем смысле, на улице. Изнасилование довольно сильно пошатнуло мой внутренний мир, но в целом я пережила его все-таки легче, чем дочь моих знакомых. Врачи говорят, что если ребенка воспитывать в стерильной чистоте без животных в доме, то он рискует умереть от банальной простуды, потому что у него нет иммунитета.

Поэтому любые трудности и сложности, которые сваливаются, во благо. Они нас тренируют, дают колоссальные возможности для роста.

— Можно ли разделить переживание травмы на этапы?

— Есть пять стадий «горевания». Они начинают развиваться после того, как человек выходит из состояния шока.

Первая стадия — отрицание: «Нет, этого не могло случиться со мной». Очень велика вероятность «застрять» на ней и «смотреть кино про себя». Когда я пережила изнасилование, у меня внутри все замерло, я ничего не чувствовала, хотя вела обычную жизнь. Между мной как участником событий и самим событием образовалась тонкая прозрачная пленка, словно стекло, я не испытывала ни малейшего желания идентифицировать себя с персонажем этой истории. Я как спящая царевна «задряхла» в отрицании. Если мы соглашаемся с тем, что изнасилование произошло, то это довольно болезненный процесс, но это шаг к исцелению.

Вторая стадия — гнев. Когда до человека доходит, что это происходит с ним, он начинает потрясать мироздание словами: «Господи, за что? Почему я?» Может возникнуть агрессия, направленная вовне (все мужики козлы, я всем буду мстить), либо агрессия, направленная внутрь. Начинается самоедство, «запиливание» себя («я во всем одна виновата»), Если, мы смогли преодолеть отрицание и агрессию и нашли срединный путь, как его называл Будда, начинается третья стадия — торг. Различные попытки уравновесить внутренний дисбаланс: «Если я буду вот таким-то, то будет ли мне за это то-то». Внутренние торговые системы бывают разными. Торг происходит с совестью или с Богом. Например: «Я помогу пяти людям и будет мне за это счастье», или «Если бы я туда не пошла в короткой юбке, то ничего бы не произошло». Женщины часто начинают носить длинные юбки.

Далее следует четвертая стадия — депрессия, потому что «обмен» не срабатывает. Естественно переживать по этому поводу. Мир человека пошатнулся, с ним произошло то, что ни в одном обществе не считается нормой.

Самая последняя стадия — принятие, когда человек принимает себя вместе с агрессивными состояниями, чувством вины и готов к работе над собой («Да, у меня проблема, я готов с ней работать»). Хотя нужно понимать, что нет четкого разграничения этих стадий, они перетекают одна в другую.

— Представьте, что сейчас перед вами человек, переживший изнасилование. Что бы вы ему сказала?

— Включите свой разум. И не выключайте его на протяжении всего процесса реабилитации. Представьте, что вам в метро наступил на ногу рыжеволосый мужчина крупного телосложения. Больно так, что слезы брызнули из глаз, а он взял и вышел из вагона. После этого вы всех мужчин с подобной внешностью

ю начнете считать неуклюжими уродами?

Очень важно отделить одно от другого: есть совершенно конкретный насильник, и есть весь остальной мир. Делать вывод: «Все мужики козлы» — бесперспективный путь. Хорошо подходит русская народная мудрость: одна паршивая овца портит все стадо.

Перестаньте себя винить. Нужно понимать, когда женщина одна ночью в короткой юбке идет в криминальный район гулять, это ее выбор. Но если она провокационно себя не вела, она не виновата.

Представьте, что вы идете с вкусной едой, а потом кто-то подлетает и отбирает ее. Неужели вы виноваты? Вы, конечно, можете себя слегка укорить в том, что нужно крепче держать, но вы не несете ответственность за чужие поступки, не нужно брать на себя чужого.

Нужно включить разум и сердце, двигаясь в духовной модели восприятия к прощению обидчика. Можно пойти в Церковь, найти духовника, который будет поддерживать, направлять, помогать канализировать переживания, как это называется в психологии. (Из человека лупит фонтан агрессии, чтобы не погибнуть под этими потоками энергии, ее нужно правильно направить.)

Самая последняя стадия — принятие, когда человек принимает себя вместе с агрессивными состояниями, чувством вины и готов к работе над собой («Да, у меня проблема, я готов с ней работать»). Хотя нужно понимать, что нет четкого разграничения этих стадий, они перетекают одна в другую.

— Представьте, что сейчас перед вами человек, переживший изнасилование. Что бы вы ему сказала?

— Включите свой разум. И не выключайте его на протяжении всего процесса реабилитации. Представьте, что вам в метро наступил на ногу рыжеволосый мужчина крупного телосложения. Больно так, что слезы брызнули из глаз, а он взял и вышел из вагона. После этого вы всех мужчин

с подобной внешностью начнете считать неуклюжими уродами?

Очень важно отделить одно от другого: есть совершенно конкретный насильник, и есть весь остальной мир. Делать вывод: «Все мужики козлы» — бесперспективный путь. Хорошо подходит русская народная мудрость: одна паршивая овца портит все стадо.

Перестаньте себя винить. Нужно понимать, когда женщина одна ночью в короткой юбке идет в криминальный район гулять, это ее выбор. Но если она провокационно себя не вела, она не виновата.

Представьте, что вы идете с вкусной едой, а потом кто-то подлетает и отбирает ее. Неужели вы виноваты? Вы, конечно, можете себя слегка укорить в том, что нужно крепче держать, но вы не несете ответственность за чужие поступки, не нужно брать на себя чужого.

Нужно включить разум и сердце, двигаясь в духовной модели восприятия к прощению обидчика. Можно пойти в Церковь, найти духовника, который будет поддерживать, направлять, помогать канализировать переживания, как это называется в психологии. (Из человека лупит фонтан агрессии, чтобы не погибнуть под этими потоками энергии, ее нужно правильно направить.)

В дальнейшем энергию агрессии можно потратить на обучение или открытие своей фирмы, главное — правильно направить этот ресурс и не сидеть лома в обнимку с подушкой. Знаете, как на фоне злобы хорошо машется зимой лопатой? Какие при этом чистые делаются тротуары! Трудотерапия до определенного момента хорошо помогает.

Если агрессия идет на насильника, то хорошо «погасить» ее прощением. Но требовать прощения от человека, только что пережившего насилие, по меньшей мере, некорректно. Уместнее сказать, что для преступника есть суд Божий или суд людской, уголовный, что для некоторых людей, переживших изнасилование, очень эффективно. Могу сказать по своему опыту, что в 15 лет я приняла решение не подавать в суд. Маме знакомая судья подсказала: несмотря на то, что заседание закрытое, соберется человек 30, придется рассказывать при всем честном народе о происшедшем. Для взрослого же человека суд может стать эффективным способом наказания обидчика. Но есть подводные камни: страшно встретиться с насильником лицом к лицу, страшна идея возможности его мести.

— Желание отомстить часто возникает и у жертвы...

— Месть в этих случаях не эффективна. Когда человек отомстит, а при желании у него получится, он переживет еще одно ощущение пустоты. Смысл жизни не в том, чтобы отомстить обидчику, а в том, что найти опору внутри себя. Нужно переориентировать себя на позитивный лад.

Жизнь велика. Переживший насилие испытывает шок и смотрит на мир из очень маленькой форточки, он воспринимает только то, что связано с его состоянием. Он смотрит в маленькую дырочку, и ему кажется, что это весь мир. Нужно позволить себе раздвинуть рамки, понять, что жизнь продолжается, она дышит, она стучится в окошко, и, как Мюнхгаузен, вытаскивать себя из болота.

Концентрироваться не на трагедии, а на поисках выхода из депрессии.

— Получив психологическую травму, люди часто замыкаются в себе...

— Люди переживают тотальное чувство одиночества и непонимания. Поэтому если нет возможности сразу обратиться к психологу или бабушке, очень эффективно влиться в группу поддержки по принципу «Анонимных алкоголиков» или создать ее самому. Пережившие аналогичные трагедии разговаривают на одном языке и могут помочь друг другу выговориться, проанализировать трагедийные переживания. Сложно выговорить свою боль человеку, который жует мясо, чувствует себя хорошо и для него светит солнце. Наличие сестер по несчастью показывает человеку, что он не одинок, хотя в обычной среде он может чувствовать себя именно так. Допустим, девушка пережила изнасилование, ее подруга нет. И ей кажется, что она недостойна любви.

— А если даже девушка никому об этом рассказывать не хочет, даже в группу поддержки ей обращаться страшно и стыдно. Как преодолеть этот барьер?

~ Можно двигаться простейшими терапевтическими техниками — лепить, рисовать, писать письма самому себе, Богу, выливая эмоции на бумагу. Можно сжигать написанное и раз за разом смотреть, как письмо сгорает и дымом уходит как молитва в небо. Нужно писать, пока не устанет рука, пока не устанет мозг. Не можешь говорить — пиши и сжигай, снова пиши и снова сжигай, рисуй и сжигай. Потом хватит сил на то, чтобы кому-то рассказать.

Очень важно понимать, вы не одиноки, помощь есть и ей можно воспользоваться.

— Какие могут быть последствия изнасилования?



— Последствия могут быть самые разные, самое страшное из них — это онкология. Занимаясь самоедством, можно закопаться и получить полный набор болячек. Будет все: фригидность (псевдофригидность на фоне сексуальной депривации), падение самооценки ниже уровня городской канализации, полная эмоциональная амбивалентность. Самое распространенное последствие — отсутствие полноценной сексуальной жизни. Невозможность создать семью в желаемом формате.

— Остановимся на снижении уважения к себе, падении самооценки. Жертвы часто говорят о том, что им душу растоптали... Им кажется, что не осталось ничего, что нужно беречь...

— Опять обращусь к своему опыту. Сначала я пыталась всем и каждому рассказать про свою боль, но меня не понимали. Раз за разом я билась об это непонимание, и нарастила слоновью броню. И я начала обесценивать свои переживания, мне казалось, что раз никто их не оценивает, то они бессмысленны. Отсюда недалеко до логической цепочки: если бессмысленны мои эмоции, значит, бессмысленен я сам.

Серьезное падение самооценки переживают все, столкнувшиеся с изнасилованием. Воспринимают себя как оскверненный сосуд, как нечистое тело, как выброшенную шкурку от лимона. Образы у каждого свои. Одна из самых первых реакций — залезть в душ и долго-долго-долго мыться. Хочется отмыть тело, потому что оно переживается как нечистое. А если тело переживается как нечистое, то человек начинает обесценивать свои чувства, свои эмоции и себя как личность.

Впоследствии девушка начинает думать: кто первый обратит на меня внимание, тому и быть рядом. Начинается игра под названием «за первого нищего выйти замуж». Только в жизни получается не как в сказке, когда нищий превращается в принца. У меня была знакомая, родители которой оказались свидетелями кульминации ее изнасилования, но при этом очень жестко поступили.

Отец почему-то решил, что дочь у него падшая, намотал на руку роскошную косу и обрезал под ноль. Травма на-ложились на травму, и потом она уже взрослая, умная, роскошная 25-летняя барышня, окончившая вуз с красным дипломом, вышла замуж за человека намного ниже ее по статусу. При этом он ее еще и бил, не давал подняться, ощутить крылья за спиной и свою ценность как личности. При этом девушка понимала, что он ей не ровня, но между разумом и чувствами была большая пропасть. Как

собака, которую подобрали, чуть-чуть приголубили, и за ласку и миску похлебки она будет верна. Но это не тот уровень, на котором люди должны строить отношения.

— Как работать над самооценкой?

— Нужно перестать себя винить. Многие жертвы изнасилования относятся к телу как к предателю: либо оно не смогло дать отпор и убежать, либо вызывало у кого-то сексуальный отклик. При этом во время изнасилования бывает, что женщины испытывают приятные ощущения, что вдвойне тяжело осознавать. Поэтому в первую очередь нужно говорить о восстановлении доверия по отношению к себе.

Мир — это зеркало: как мы относимся к нему, так и он относится к нам. Например, я проходила интересный тренинг на Мертвом море. Оказалось, что руки я спокойно погружаю в грязь, а ноги не могу поставить, потому что я не доверяю тому, как я двигаюсь. Изнасилование высвечивает те аспекты личности, которые изначально были деструктивны, тогда нужно работать не только с последствиями данной травмы. Доверие не рушится на пустом месте. Если человек не доверял миру, то изнасилование только усугубит это.

Есть такая мудрость: бывает время камни разбрасывать, бывает время камни собирать. Когда человек испытывает агрессию и заниженную самооценку, очень важно это осознать. Осознать, что он не является тем, кем себя

переживает, а потом попробовать найти себя как личность, которая обладает множеством граней и красот. Осознать, что единственный маленький темный кусочек, который остался от травмы, — это не есть я, это только часть меня.

Одна из очень эффективных техник взаимодействия с состоянием боли и состоянием агрессии: самозабвенно поорать. Выбраться в лес и начать кричать, опуская звук от горла все ниже и ниже к паху, — гак, чтобы все тело превратилось в крик. Считается, что люди, пережившие изнасилование, испытывают проблемы с защитой своих границ и с заявлением себя. Они тихо говорят, всячески зажимают свой голос, поэтому хорошо попеть в караоке, походить на курсы актерского ремесла, чтобы проходила звуковая реабилитация. Очень важно позволить своему голосу звучать, заявить себя миру, не прятаться. Специалисты считают, что пережившие изнасилования очень любят шарфики, что связано с

голосовым блоком — не смогла закричать, позвать на помощь, онемела.

Нужно научиться отстаивать свои границы. Например, если я хрупкая девушка, то я должна знать, что вечером в бандитский район брильянты лучше не надевать. Можно пойти на курсы самообороны или завести собаку.

— Еще одно последствие — неприязнь к мужчинам. Как это преодолеть?

— Для любого, пережившего изнасилование, важно размышлять об этом. Не думать об этом, не закольцовываться, как пони бегаёт по кругу («мне плохо — меня изнасиловали — мне плохо — меня изнасиловали — мне плохо»), а именно размышлять. Как меня это изменило? Что мне это может дать? Какие я могу извлечь уроки из этого? Позвольте себе расстаться с ролью жертвы, сделать проблему поменьше и понять, что это не проблема, а задача, которую надо решить.

Конечно, изнасилование — это не просто на ногу наступили, но как бы это кощунственно ни звучало, это вещи близкого порядка. Я представляю, как люди будут бросать в меня камни после этой фразы, но я знаю, что это такое. После изнасилования в моей жизни наступила настоящая ядерная война, но сейчас я понимаю, что это только часть жизни, и далеко не самая большая. Кроме этого эпизода есть еще вся остальная жизнь.

Хороший способ реабилитации — попробовать перезнакомиться со всеми мужчинами в мире, включая пятилетних мальчиков, чтобы понять, грубо говоря, козлы они все или через одного, или все-таки большинство не козлы.

— После изнасилования женщинам трудно вести полноценную половую жизнь.

— Сексуальное взаимодействие — это тоже форма общения с человеком, как мы здороваемся, обнимаемся, обмениваемся смс. После трагедии человек часто ставит на интимных отношениях крест, он не может общаться на этом уровне, начинает отказываться от секса, мотивируя фригидностью, заморозкой чувств. Он одновременно испытывает и любовь, и ненависть, и не может разобраться в чувствах, он уходит от всего, и весь такой ровный-ровный. Я долгое время была «ровная», меня обзывали компьютером. Интенсивных эмоций я испытывать не могла, так как, не научившись выражать агрессию, невозможно испытывать любовь. У меня этот краник был перекрыт, чтобы не испытывать боли. Чтобы заново открыть мир, нужно научиться принимать отрицательные эмоции. И

принять свою боль.

Я понимала, что есть этот мужчина и есть другие мужчины, но при этом, занимаясь сексом с любимым, осознавала, что он делает точно такие же движения как насильник. Это глубокое переживание, эту связку довольно сложно расцепить самостоятельно. Я отказывала себе в признании того, что секс — это совершенно естественная часть жизни, это естественный способ взаимодействия между людьми.

Есть переживания на уровне сознания, уровне эмоций, а есть на уровне тела. Поскольку у европейцев нет привычки, как у восточных народов, прислушиваться к своему телу, то мы его не понимаем. Тело — это бессознательный камертон наших переживаний. Переживая изнасилование, я набрала 25 килограмм лишнего веса. Таким образом, тело стало защищаться от секса.

Для девушек эффективно поучиться танцевать танго или вальс, потому что данный танец строится на тесном взаимодействии двух партнеров. Это возможность, находясь близко с мужчиной, обратить внимание на то, где я начинаю зажиматься и как телесно реагирую на мужчину. Танго в этом смысле показательно: ведет мужчина, но нет никакого разговора, женщина учится чувствовать свое тело и тело партнера.

Эффективно попробовать нарисовать свою ярость, чувство недоверия, чувство любви, страха, ожиданий. Любое состояние, которое я не могу выразить словами, можно рисовать, лепить из пластилина. Можно пойти побить грушу

— Предположим, девушка научилась танцевать танго, но доверять мужчинам так и не научилась. Как только он целует в щеку, возникает недоверие...

— Действительно, можно до бесконечности укладывать дяденек на лопатки, заводить бойцовых собак, но доверие это не восстановит. Методики, о которых я говорила, хороши для самостоятельного использования, но они помогают только до определенного момента. Без специалиста полностью преодолеть последствия изнасилования сложно. Конечно, я могу рассказать еще о многих техниках. Например, доверию можно учиться, падая спиной на руки соседа или с закрытыми глазами ходить в паре со знакомым за руку. Но самая прямая дорога к выздоровлению — это специалист. Я занималась у очень сильных тренеров, они многое мне дали, но потом я поняла, что лучше три раза

сходить к психотерапевту, чем тратить кучу денег и времени на десять тренингов. Я почти 20 лет занималась самотерапией, но и одного-двух шажочков не могла сделать самостоятельно.

Психолог — это человек, который даст какие-то ниточки и указатели, а клиент по ним начнет двигаться сам. Для каждого технология своя. С каждым клиентом мы идем совершенно уникальным путем к его личному исцелению. Все ответы есть в нас — в нашем теле, в нашем бессознательном. Психолог помогает быстрее их найти. Это похоже на то, как в темноте ты нащупываешь руку и начинаешь идти, рука, может, и чужая, но перебирать ногами ты будешь своими и сам.

Самопомощь — это очень хорошо, но только до определенного этапа. Есть чудесный мультик про яйцо динозавра. Динозаврик должен был родиться, но случилось глобальное похолодание. И скорлупа, призванная защищать детеныша, его не выпустила и стала толще. Через некоторое время динозаврик снова попросился наружу, но скорлупа ему сказала: «Там еще холодно, оставайся здесь». В результате через много лет ученые нашли окаменелость в виде яйца. Любая защита эффективна до поры до времени, пока решается определенная задача.

После изнасилования я научилась себя защищать внешне и внутренне и эффективно прожила 15 лет, не зная горя. А потом стала понимать, что я сама себя душу. Например, начала блокировать отношения с молодыми людьми — до определенного момента мы встречались, а потом я начинала ускользать, ссылаясь на то, что я нервная, пережила изнасилование... Постепенно я поняла, что не могу создать семью, причем не потому, что с мужем надо спать, а потому, что получится очень убогая семья. И я поняла, что все, что я сама смогла для себя сделать, я сделала, пора обращаться к психотерапевту...

— Можно ли полностью преодолеть последствия изнасилования и стать успешным человеком во всех смыслах?

— Любое происшествие в нашей жизни — это очень хороший урок, фундамент для роста и понимания. Некоторые барышни после изнасилования (я из их числа) из принципа стали успешными. Хорошо, когда агрессия используется себе во благо.

Но в какой-то момент люди, пережившие насилие, находят массу выгод в травмированном прошлом и начинают манипулировать окружающими и сами собой. Именно так я поступала очень долго, говоря себе примерно

следующее: «Ах, я жертва изнасилования, бедненькая, несчастная, поэтому меня нужно любить и мне все должны\*. Избежать этого нельзя, но важно обнаружить подводные камни и начать с ними работать. Довольно тяжело отказаться от индουλгенции на хамские выходки. Это так называемая вторичная выгода: если бы бонусов не было, то человек бы давным-давно перестал страдать. В книге «Анатомия духа» Кэролайн Мисс меня поразила мысль о том, что очень важно признать себя здоровым, поверить в себя здорового и принять ответственность за жизнь.

Когда сделана вся работа, нет ничего, что могло бы оправдать боязливое отношение к мужчинам или к сексу, но человеку страшно признать себя здоровым. Сначала люди сидят на берегу травмы, ходят по нему, потом садятся на плот самотерапии и работы с психологом, чтобы перебраться к здоровым на другую сторону. Но когда плот пристает к берегу, им становится страшно сделать последний шаг и расстаться с поводом «филонить». Есть опасность увлечься психотуризмом.

Этот последний шаг в терапии и первый шаг в новой жизни для меня оказался самым сложным. Сначала я научилась говорить, что я жертва насилия, потом выучила и приняла, что я бывшая жертва изнасилования. А потом, что у меня есть такой опыт. И все.

Я считаю, что возможно полностью вылечиться и однажды почувствовать себя независимым от прошлых переживаний, выстроить хорошие партнерские отношения с женщиной, создать хорошую семью, родить детей и не передавать им последствия травмы. Дети все воспринимают, и негативный опыт передается им как эстафета. Это может закончиться тем, что потомки превратятся в амазонок, отрицающих необходимость мужчин. Шанс преодолеть последствия изнасилования есть, нужно иметь смелость и желание им воспользоваться и перестать смотреть на мужчин через вуаль травмы.

*Клавдия Никитина, психолог*

## *Содержание*

**В**                      **норме**                      **изнасилование**

## **переживается за год**

*– Наша тема – как пережить последствия изнасилования. Возьмем самую типичную ситуацию, когда женщина изнасилована мужчиной. Как чувствует себя человек, переживший изнасилование? В чем особенности его переживаний? Отличается ли эта травма от травм других видов насилия?*

– С одной стороны любое насилие, сексуальное, физическое, психологическое, это – нарушение личностных границ человека. Т.е. у каждого из нас есть какие-то границы, наше внутреннее психологическое пространство, в которое мы никого не пускаем, либо пускаем очень близких людей. Так вот, насилие связано с нарушением наших границ. Поэтому при сексуальном насилии включаются некоторые общие механизмы переживания насилия наших границ, а есть специфические, связанные с темой сексуальности.

Общие переживания, связанные с нарушением границ, обычно чем сопровождаются? С одной стороны, так называемой диссоциацией, расщеплением. Пытаясь убежать из ситуации, мы как бы расщепляемся, т.е. мы здесь находимся, а наши чувства и мысли – не здесь. Либо мы что-то чувствуем очень сильно, но не в состоянии это озвучить. Либо мы что-то думаем, но не в состоянии это прочувствовать. Это называется диссоциация.

*– Диссоциация – это разрыв между чем и чем?*

– Это разрыв может быть между интеллектом и эмоциями, а может быть внутри эмоций.

Еще одна общая для всех реакция – это уничижение себя. Это чувство с человеком делает следующее: уничтожает, стирает личность, стирает «я». Вина – это когда у человека «я» сохраняется, но он негативно оценивает свои поступки. «Я» есть, «я», в общем-то хороший, но сделал что-то неправильное, поэтому я виноват. А уничижение себя, это когда «я» как таковое стирается. Человек себя готов сравнить с землей, с грязью и растворить свое «я» где-то в природе.

*– Почему такое происходит?*

– Травма, нанесенная извне, заставляет его в своих глазах опуститься на

дно. Оценку своего я позитивную, таким образом, уничтожить. Не то что сильно принизить, а уничтожить.

У сексуального насилия есть дополнительные особенности. Это высокая тревожность и трудности при строительстве новых отношений. Потому что, помимо бичевания себя в целом, возникает неприятия себя как объекта возможной привязанности, неприятия себя как привлекательной женщины, которую можно любить и уважать.

Посттравматический стресс имеет определенные этапы.

Первый этап – шок и отрицание. Отрицание – как будто ничего не произошло, как будто произошло не со мной. Потому что происшедшее очень больно и страшно. Это классическая первая реакция.

Следующий этап – это агрессия. Это позитивный этап в понимании психологов. Потому что, если женщина стала испытывать агрессию, значит, уже первый этап пройден, и эмоциональная сфера стала отзываться. Потому что при отрицании эмоции в анестезии находятся. А агрессия – это такая вещь, которая позволяет эмоциям как-то реализовываться. Агрессия идет, как правило, вовне: сволочи те, кто напал, те окружающие, которые не помогли, родители или родственники, которые не поддержали или неправильно поддержали, а также сволочи все те, кто не пережил подобное. Они вот такие, они меня никогда не поймут. Меня поймут те, кто это пережил.

После агрессии часто наступает этап торга с судьбой. Как бы игра с судьбой. Попробую преодолеть. Может, я справлюсь с этой ситуацией. Это тоже позитивный момент, потому что он несет элемент творчества. Но некоторые женщины как бы зависают в этой ситуации и продолжают играть, на этом этапе может возникнуть кокетливое манипулятивное поведение, когда они, возможно, начнут провоцировать нападения или ответные игры со стороны мужчин.

Дальше. Если женщина продолжает перерабатывать свой травматичный опыт, то следующим этапом будет депрессия. В этот период женщина нуждается в поддержке, тепле и понимании друзей, подруг, близких, родственников.

Депрессия – это полезный этап. Да он сопровождается агрессией, обвинением себя, подавленным настроением, горькими тягостными раздумьями, но, тем не менее, это ценный этап. Он позволяет приблизиться к следующему – экзистенциальному этапу.



Экзистенциальный этап включает в себя переживание смысла, переживания опыта жизни, представлений о жизни, о ситуации, которая произошла, т. е. переосмысливание своей жизни. Человек начинает воспринимать данный опыт как опыт, который дан не зря, видимо, что-то в этом есть и что-то нужно с этим сделать. Вот когда женщина начинает эти вопросы переосмысливать, значит, основная часть работы по переработке стресса и горя выполнена. Как правило, потом она выходит на новый уровень осознания, то есть она это принимает как опыт жизни, какой бы тягостный он ни был. И в дальнейшем она уже способна выстраивать гармоничные отношения.

**– Каковы нормальные, здоровые сроки восстановления после травмы сексуального насилия?**

– Человек обычно проходит через все эти этапы за год. Если он за год не переживает, завис где-то, то у него в дальнейшем могут быть проблемы в построении отношений. Женщина может полтора года находится в отрицании, как будто ничего не произошло. Тогда в новых отношениях она опять наступает на те же грабли, она встречает таких же людей, кто может обидеть ее. Или она может «застрять» в агрессии. Тогда она распугает всех ее возможных партнеров. Если задержится в игривом периоде – то провоцирует. Если в депрессии зависает – ей вообще никто не нужен, или она находит себе защитника, который хочет ее утешить, но утешить не получается, она не может выйти из роли жертвы.

**– Разные люди переживают этот опыт по-разному. Одни тяжелее, другие легче. От каких качеств человека зависит тяжесть травмы?**

– Это связано с некоторыми психологическими особенностями, в т.ч. и с детским травматическим опытом. Есть факторы, которые усугубляют и отягощают ситуацию переживания насилия.

Первый фактор, – это неприятие себя изначально. Если совершено сексуальное насилие, любой человек регрессирует, впадает в то состояние, когда он еще не научился принимать себя. Но люди, у которых уже есть уверенность в себе, опыт безусловного принятия себя, позитивное отношение к себе, они помнят свое нормальное состояние, они легче снова к нему возвращаются. Те, у кого не было этого опыта, те, кто по жизни не принимает себя, либо ставит условия, что я могу быть любимой только за то, что я что-то делаю, такие дольше зависают в травме.

Второй фактор – нарушение личностных границ, которые формируется в

первые несколько лет жизни. Если у женщины отношение к своему психологическому пространству бережное, то есть она уважает и свои границы, и границы других людей, то в ситуации насилия ее границы на время стираются. Но потом они восстанавливаются, потому что у нее есть опыт отстаивания своих границ. Те женщины, у которых вообще проблемы с границами, например, женщины эмоционально зависимые (от кофе, алкоголя, шоколада, интернета и др.), у них нет опыта очерченных личностных границ, то в ситуации насилия как их не было, так и нет. И потом процесс формирования их затруднен. Потому что не на чем их формировать. Нужны специальные мероприятия.

Следующий фактор риска, который мешает завершению стресса – низкий эмоциональный интеллект. Что это значит? Это способность осознавать свои чувства, быть с ними в контакте, проявлять их, их регулировать, если нужно. Женщины, у которых проблемы с эмоциональной сферой, не могут осознать, что они чувствуют в данный момент. В чувствах нет полутонов, чувства крайние: либо радость безудержная, либо горе вселенское. Вот когда нет полутонов, когда чувства скованные, осознание чувств нарушено, то в ситуациях горя, стресса, страдания они не могут эмоционально пережить это страдание целиком, эмоции не проявляются. Для выхода из стресса очень важно эмоционально отреагировать на ситуацию.

Еще один фактор, который мешает нормальному переживанию, это проблемы, идущие с детства, связанные с половой идентификацией. Если женщина в детстве была не только папиной, но и маминой дочкой, у нее четко сформировано представление о роли женщины. И ее психологическая сексуальность вместе с материнской субличностью находятся в ладу друг с другом. Если женщина понимает, что она может быть и матерью, и привлекательной в сексуальном плане, то она легче перенесет эту ситуацию, нежели та женщина, которая в возрасте 6-7 лет была папиной дочкой.

У папиной дочки формируется такой стереотип, что в иерархии предпочтений папы она занимает первое место, мать уходит на второе. И на бессознательном уровне у девочки складывается четкий образ, что мать не может быть сексуальной. Это потом может мешать ей в процессе деторождения, при протекании родов, беременности и может мешать при переживании ситуации насилия. Потому что идет удар по ее основному коньку – сексуальности. И возможностей для восстановления целостности личности из фрагментов, на которые она расщепилась в ситуации насилия,

у нее очень мало. Другая женщина, у которой достаточно сбалансированная личность, за счет материнской части, за счет других частей личности, компенсируется, ее травмированная сексуальность лечится быстро. А в ситуации, когда сексуальность была единственным предпочтением, и оно нарушено, женщина долго восстанавливается.

– ***Один психолог сказал, что примерно 40% женщин вообще не замечают свои переживания после изнасилования: вроде и травмы не было. Что вы об этом думаете? И вообще если человек не придает значения событию, значит ли это, что оно прошло без последствий?***

– Переживание может быть продуктивным и непродуктивным. Посттравматическое переживание ситуации насилия продуктивное, когда оно есть, а непродуктивное, когда его нет либо оно затягивается. Незамечание чувств, отрицание – это как раз вариант неправильного переживания, зависания в отрицании. Это связано с детскими проблемами, связано с нарушением границ насилием – это может сексуальное или несексуальное насилие. Но опыт насилия регулярно человек получал.

– ***Как работать над собой, чтобы все эти последствия минимизировать и максимально продуктивно все это пережить?***

– Основное, чтобы продуктивно пережить, – это просто переживать. При этом важно, чтобы женщине оказывалась помощь со стороны значимых для нее людей. Помощь в стимулировании ее переживания. То есть, если женщине надо проплакаться – пусть плачет, прокричаться – пусть кричит, надо задуматься о смысле жизни, значит надо задуматься. Тут задача близких ни в коем случае не мешать ей переживать. К сожалению, у нас так принято, и порой близким людям кажется, что они защищают, пытаются обезопасить человека, помочь ему, говоря: «Все будет хорошо! Да ладно, это все ерунда, да переживем! Да забудь об этом! Найди нормального парня, который будет тебя любить, съезди отдохни, заведи романчик, и забудешь обо всем». На самом деле, тело не забывает, душа не забывает, ничто не забывается. Нужно не меньше года, чтобы пережить. Такое поведение еще больше заставляет женщину впадать в то самое отрицание, как будто бы ничего не произошло.

– ***Не может произойти такое, что человек увлечется переживанием травмы и начнет жить только этим?***

– Есть критерий, заиклился человек на травме или нет. Год. В течение года человека может «колбасить», говоря на бытовом языке. Ему может

быть плохо, эти воспоминания могут возвращаться. Если через год это состояние продолжается, оно требует разрешения на психотерапевтическом уровне. Есть определенные приемы, которые помогают завершить ситуацию.

**– Давайте пройдемся по некоторым последствиям. Снижение уважения к себе. Что она может сделать для того, чтобы вернуть себе уважение?**

– Для того, чтобы вернуть себе уважение, важно думать о себе, заботиться о своих банальных желаниях. Прислушиваться к желаниям: я хочу сегодня погулять 10 минут около дома в определенном месте. Значит, я позволю себе пойти погулять. Я хочу сегодня посмотреть вот такую передачу, я хочу купить себе какие-то мелочи, я позволяю себе.

**– А если я хочу выпить, наркотиков отведать, или «погулять» сегодня с одним, завтра с другим, а послезавтра с третьим?**

– Конечно, желания необходимо анализировать. Спрашивать себя каждый раз: что я хочу получить? Если я хочу наркотики, то что я хочу получить? Спокойствия? Как я еще могу получить спокойствие? Может мне достаточно музыку послушать, ту, которая у меня вызывает спокойствие. Просто подремать или помечтать.

Я хочу погулять сегодня с парнем номер один, завтра с парнем номер два. Что я получить хочу? Я хочу получить поддержки? Как я могу получить ее иначе? Если у меня есть какой-то друг, неважно какого пола, который меня погладит по головке, скажет какие-то добрые слова, не требуя ничего взамен, я могу позвонить этому другу, попросить приехать, либо просто поговорить, услышать.

Т.е. не просто «я хочу и все», а «я хочу для чего-то». Заботиться о себе – это не значит потакать внешней шелухе желаний.

**– Это очень актуальная тема, на ней многие спотыкаются. Многие лжепсихологи твердят: балуй себя, люби себя. Многие люди понимают это как вседозволенность. Но вседозволенность это одно, а правильная забота о себе – это другое. Это забота о чем? Мое мнение – это забота о своей душе. Нельзя себе ничего позволять, пока ты не провел самоанализ, о котором мы говорили. Насколько тебе это поможет и не унизит. Потому что, позволяя себе дурные вещи, можно еще больше себя унизить. А с помощью ограничений можно проявить уважение к себе.**

– Очень важно сфокусироваться на своих базовых потребностях. Это потребности, связанные с душой, хотя они могут быть с некоторым физиологическим компонентом, допустим, просто поспать. Ищите способы удовлетворения потребностей, которые приемлемы для души, для самого человека. Это и будет забота о себе в данной ситуации.

– ***Большинство людей не умеют отличить потребности души от насилия страстей над душой. Как им разобраться?***

– Для большинства людей даже вне стресса серьезная проблема разобраться, что имеет значение, смысл. Если человек не может это в нормальном состоянии дифференцировать, сам он вряд ли сможет это сделать в состоянии стресса. Ему понадобится помощь.

– ***А чья помощь может потребоваться?***

– На разных этапах – разная. Поначалу достаточно близких людей, которые любят человека. Мама, папа, добрые хорошие родственники, которые бы создали максимум тепла, комфорта и поддержки, для начала. Важна, конечно, профессиональная помощь. Это может быть кто угодно, тот, кто работает с душой. Не все люди пойдут к священнику, кому-то проще пойти к психологу.

– ***К сожалению не все психологи компетентны в плане потребности души, заботе о душе.***

– Важна личная проработка специалиста. Существуют профессиональные недоучки, у которых есть какие-то знания, навыки, но нет опыта работы над собственными проблемами. И тогда они проецируют свои проблемы на других людей. Это опасно.

При выборе специалистов, к которым стоит обращаться, позитивную роль сыграют отзывы. Отзывы людей, которые сами получили помощь. Отзывы можно получать разными путями: по методике «сарафанного радио», через интернет. Просто поищите. Мы ведь, когда пытаемся приобрести какие-то материальные вещи, ищем варианты, мы вряд ли будем дорогую вещь покупать не глядя, анализ предварительный проведем. А тут такая дорогая вещь как наша душа, наша психика. Тут нужно быть особенно внимательными.

– ***Мы назвали один вид работы, которую необходимо провести с целью возвращения уважения к себе, – это некая забота по отношению к себе, к своей душе. Что еще?***

– Также хорошим рецептом может быть забота о других. О тех людях,

которые рядом, кому нужна помощь.

Смысл не в том, чтобы переключиться. Как часто советуют: трудиться, трудиться до изнеможения – и ты забудешь. Нет. Когда человек переключается на какую-то форму деятельности, он не забывает, он оставляет на время свою проблему, а потом она все равно вылезает и бьет его по голове и другим частям тела.

А помогая другим, человек сможет тренировать внимательное, с уважением с заботой отношение к другим людям, перерабатывая свою боль. Наблюдая как необходима его помощь, как окружающие ждут его помощи, ценят и уважают его за это.

**– Как быть с проблемой нарушений отношения с мужчинами, отношения к сексу?**

– Занимаясь работы над собой и помощью другим людям, нужно не торопиться вступать в новые отношения. Очень важно выждать время, потому что тема сексуальных отношений сама по себе достаточно травматична. Это время потратить на то, чтобы заняться своей личностью, душой, а потом через переосмысление своей жизни выходить к выстраиванию новых отношений. Только тогда, когда человек достиг определенного уровня личностного, духовного развития, он в состоянии увидеть того значимого, близкого человека, который ему подходит. И начать выстраивать гармоничные отношения, в том числе и сексуальные.

Если женщина завершила эту предварительную работу духовную, личностную, связанную со своей жизнью, направленную во вне, позитивную работу, она перестает воспринимать всех мужчин как единое целое: «все сволочи». Она начинает воспринимать каждого как уникального и неповторимого. Она не видит в них источник сексуальной агрессии. Она видит в них обычных людей. И только тогда она сможет, наконец, заметить того самого, с которым она потом выстроит нормальные, продуктивные длительные отношения.

**– Общение является одним из факторов, которые могут позитивно или негативно влиять на переживание травмы. Как жертве сексуального насилия говорить о том, что произошло? Что рассказывать, кому рассказывать, для чего рассказывать?**

– Исходить в данный момент от своих переживаний. Если душе плохо, то пытаться найти помощь, попросить помощь. Помощь людей, которым доверяешь, с кем можно поделиться своими переживаниями, мучениями.

Это может быть помощь духовника или профессиональная психологическая помощь.

Основной постулат – не бояться просить помощи. Как правило, люди не отказывают в помощи, готовы поддержать и услышать.

**– *Есть две крайности: одна крайность – когда женщине стыдно и страшно рассказывать, она боится, может, репутацию испортить, другая, когда женщина заикливается и только об это все время говорит. Как найти золотую середину?***

– Золотой середины вначале не будет. Вначале пусть лучше все выговорит. Даже если это уже будет по пятому-шестому разу. Пусть лучше будет проговаривать, сколько ей нужно, чем она пойдет на какие-то необдуманные действия. Пусть она проговорит, потом она, скорее всего, успокоится и начнет осмысливать все, что с ней происходило. А если молчит человек, то очень важно чтобы близкие люди смогли поддержать, и может на каком-то этапе она сможет что-то сказать. Потому что проговаривание – очень важный момент для исцеления.

**– *Потом, когда прошел этот год, все более или менее благополучно. Своему новому мужчине нужно или не нужно рассказывать об этом?***

– Здесь все зависит от того, насколько женщина сама принимает историю изнасилования. Понятно, что в любом случае, это жуткая ситуация. Но если женщина принимает это как часть своей жизни, это признак выздоровления. Ну, было это. Есть грустные воспоминания, но не тотально ужасающие. Тогда женщина имеет право для себя определить, готова она рассказать об этом или нет.

Конечно, когда речь идет о доверительных отношениях с человеком, и если женщина знает, что какой-то дискомфорт об этих воспоминаниях у нее присутствует, то лучше, наверно, поделиться с близким мужчиной. По крайней мере, обезопасить себя от каких-то травматичных объяснений потом. И его тоже обезопасить таким образом, поскольку он будет в курсе событий. Скорее всего, если у них доверительные отношения, то он примет эту ситуацию. Что было – то было. Потому что, если женщина осознанно пытается утаить эту информацию, это может неосознанно проявиться в ее поведении. Она может начать чего-то бояться в отношениях, и в том числе и в сексуальных. Вести себя непонятно для мужчины. У него возникнут вопросы.

**– *Но мужчина ведь может не принять эту информацию?***

– Тут уже проблема мужчины. Если он считает, что готов с этой женщиной выстраивать свою дальнейшую жизнь, но при этом не принимает тот опыт, в котором она оказалась жертвой, то это серьезные психологические проблемы у мужчины. Значит, он не принимает ее безусловно. Значит, он недостаточно зрел эмоционально, духовно, для того чтобы эту ситуацию принять. И нужно ли ей тогда выстраивать отношения с ним?

– ***В какой степени, работая над собой, можно преодолеть все последствия изнасилования и стать человеком благополучным?***

– Индивидуально над собой работать сложно, но можно, если человек оказался жертвой в ситуации насилия на фоне высокого духовного роста. Такие люди справляются с ситуацией самостоятельно. Если человек оказался в ситуации изнасилования с серьезными психологическими проблемами, о которых я раньше говорила, то ему крайне сложно, почти невозможно самому справиться.

– ***Что бы вы сказали на прощание?***

– В жизни есть не только черные полосы, но и светлые. Есть очень много радостных событий. В каждом из нас множество замечательных душевных ресурсов. Наши ценности, наши интересы, нравственные переживания. Мы не одиноки в этом мире, всегда есть люди, у которых можно попросить о помощи.

© Vetkaivi.ru

*Марина Ивашкина, кандидат психологических наук*

## *Содержание*

# **Освободите память от негативной информации**

— Чем изнасилование отличается от других, видов насилия?

— Изнасилование принципиально отличается от любого другого вида насилия, его последствия тяжелее. В глубинных переживаниях



изнасилованная женщина себя чувствует как бы испорченной.

Когда девушка, в прошлом изнасилованная, выходит замуж, она не всегда может сказать будущему мужу, что была изнасилована. Потому что неизвестно, каков уровень духовного развития у ее мужа, как он это воспримет, сможет ли он это понять и принять. Если не сможет — будет обвинять (ее, себя, весь мир), и брак превратится в кошмар.

— А бывает такое, что после изнасилования человек считает, что ничего страшного не произошло, и живет дальше?

— Такие люди есть. Возможно, у кого-то такие жизненные принципы, согласно которым изнасиловать или быть изнасилованным — в порядке вещей. А кто-то, возможно, «прячет голову в песок», однако не признание проблемы и ее отсутствие — разные вещи.

Вспоминается анекдот про ежика. Стоит ежик у зеркала и повторяет: «Я не чихну, я не чихну... апчхи... это не я. это не я...» Смешно? Смешно. А ведь так делает большинство людей. Если человек не признает наличие проблемы и не начинает работать над собой, над своим мировосприятием, то психологическая травма (а изнасилование — это именно травма) переходит на тело, заявляя о себе болями в разных органах. Для таких людей характерен длинный путь — хождение по врачам, поиск

все более «хорошего» специалиста, невозможность поставить диагноз, а значит и невозможность получить адекватное лечение. Хорошо, если встретится действительно грамотный врач и вместо «давайте попробуем вот это обезболивающее» порекомендует обратиться к психологу.

— Чем отличается восприятие этой травмы разными людьми, получившими ее?

— Первая защитная реакция психики любого человека — затенить, затолкать внутрь разными способами: «этого не было» — и пытаться жить дальше. Но почему так не стоит делать? Потому что, как ни заталкивай внутрь, травма все равно там будет сидеть, в бессознательных слоях психики, в долговременной эмоциональной памяти. Нужно не заталкивать негативную информацию вглубь, а наоборот, выводить наружу.

Люди воспринимают информацию из мира разными способами, исходя из своего канала оперативной и долговременной памяти. Оперативная память существует для анализа любой (бытовой, учебной) информации, а долговременный канал памяти — для ее длительного хранения. Вот здесь и возникает проблема. При обучении чему-то человек должен делать над

собой усилие для запоминания информации на длительный период времени или даже навсегда, то есть необходимо создавать себе условия для попадания информации в долговременный канал памяти. А при психологической травме приходится делать над собой обратное усилие по извлечению записанной в нее негативной информации и ее уничтожению.

Если кратко пояснить механизм действия, то для человека со зрительным долговременным каналом памяти страшнее всего вспоминать (а соответственно и труднее избавиться от этого воспоминания) лицо насильника и всю картину процесса. Для человека со слуховым долговременным каналом памяти самым омерзительным будет «пыхтение» и другое звуковое сопровождение процесса (может даже и какая-то определенная музыка, которую потом долго еще человек не сможет слушать, не вспомнив об изнасиловании). Для человека с эмоциональным долговременным каналом памяти все эмоции, которые он испытывает в этот момент, запомнятся ярко и будут «всплывать» в сознании практически неконтролируемо. А это весьма тяжело. Для человека с тактильным долговременным каналом памяти самым ужасным будет воспоминание о прикосновениях. У людей с таким каналом памяти может начаться тошнота или рвота при попытке вспомнить и рассказать о том, что произошло, их больше других преследует ощущение загрязненности собственного тела и невозможности отмыться. Но для того, чтобы проработать психологическую травму, вспоминать все равно придется, и надо быть готовым к тому, что это будет трудно и неприятно, заранее настроиться на это. Главное, что все это можно пережить!

Если человек не знает, какой у него долговременный канал памяти, то имеет смысл проработать проблему самостоятельно по всем четырем каналам. Задача — сначала опознать проблему, а потом освободиться от нее. То есть, сначала принять: «Да, у меня есть проблема». Дальше происходит осознание проблемы и удаление, заживление, и спустя какое-то время человек полностью выздоравливает. Жить с этой проблемой внутри, пытаться делать вид, что ничего не случилось, — не выход.

— Как преодолеть отрицательные последствия этого события?

— Если человек верующий, то однозначно с помощью веры это сделать намного легче, потому что он понимает, что все происходит не без воли Божией. К сожалению, верующих людей не так много. Неверующим жертвам насилия требуется большая поддержка и сочувствие в такой

сложной ситуации.

Итак, несколько способов, затрагивающих все каналы памяти:

1. Написать о произошедшем. Не важно, как, высокохудожественно или коряво и отрывочно, не важно, где — в своем дневнике, на обрывках газет или в интернете. Важно, что при этом человек охватывает большую часть каналов памяти — и тактильную, и эмоциональную, и зрительную. (Мы же исходим из предпосылки, что человек не знает своих врожденных данных.) Необходимо не только описать процесс, но и написать о событиях последующего дня. Важно напомнить самому себе, что жизнь не остановилась, она продолжается и надо жить дальше. Что вы сделаете с написанным — сожжете, развеете по ветру или спрячете в секретное место, — не имеет значения.

2. Поговорить с кем-то, кто может выслушать, не перебивая неуместными замечаниями из серии «сама напросилась, короткую юбку надела». Это может быть близкая подруга, а может и совершенно посторонний человек. Кстати говоря, бесплатные службы психологической помощи по телефону еще работают. На многих сайтах психологических центров есть онлайн-консультирование. Таким образом, будет задействовано два канала памяти — Слуховой и эмоциональный. Опять же верующему человеку необходимо поговорить со своим духовным отцом, так как бабушка не только сам утешит, но и помолится Богу об утешении чада.

3. Очень помогают водные процедуры. Принимайте душ — 10, 15 раз — столько, сколько будет нужно для того, чтобы пришло облегчение. Хорошо помогает принятие ванны с мятным отваром. Попарьтесь, расслабьте свое тело. Пройдите несколько сеансов массажа, активизирующего и расслабляющего. Для людей с тактильным типом памяти это особенно полезно. Не стоит давать себе силовые нагрузки на тренажерах, тем самым вы «затолкаете» проблему глубже в тело. Негативная информация легко покидает только расслабленное тело. Побалуйте себя, покушайте вкусенького, того, что вы любите. Не надо себя наказывать.

4. Напишите себе плакат и повесьте над кроватью (если это возможно) примерно такого содержания: «Я прощаю себя за то, что произошло!» И пусть он будет красочным. Прочитывайте надпись перед сном, смотрите на свой рисунок-символ собственного прощения засыпая вечером и просыпаясь утром, хотя бы в течение 30 дней. Простить самого себя труднее всего. Начните это делать как можно раньше, желательно в тот же

день.

5. Посмотрите кино, желательно мелодраму и поплачьте как бы вместе с героями, а на самом деле о своем. Если есть возможность громко покричать — покричите! Для этого можно поехать в лес, можно также пойти на футбол, на хоккей, где все кричат: «Гоооол!», «Шайбу, шайбу!», — а вы можете тоже покричать «Гол!», но при этом свое как бы выкричать.

Не обязательно проделывать это в написанном порядке. Самое главное — ни в коем случае не молчать, не запирается в комнате и жалеть себя: «Ах, меня изнасиловали, жизнь кончена!» Начните что-то делать. Упал, поднимайся. Чтобы пережить, надо начать жить. А жизнь — это действие, так действуйте. И чем больше будет произведено действий по снятию напряжения, тем быстрее вы восстановитесь. Да, пятно может быть трудновыводимым, но если методично над ним работать, оно бледнеет, бледнеет...

Придет время более глубокого осознания и понимания произошедшего, вы сможете извлечь уроки. Поймете, что любое случившееся несчастье попущено Ботом, чтобы дать нам некую информацию о нас. В любом внешне негативном обстоятельстве нашей жизни заложено позитивное зерно. Если есть в случившемся часть нашей вины, надо понять, где настоящая вина, а не та, что просто «пошла вечером», «надела короткую юбку». Дело может быть совсем в другом каком-то аспекте. Потому что мы страдаем всегда для того, чтобы стать лучше, чтобы исправиться. Необходим честный и глубокий анализ. В идеале такую работу проводить со специалистом. Как говорится, первую помощь окажи себе сам, а дальше обратись за помощью.

— У пострадавших от изнасилования часто меняется отношение к себе. Как восстановить уважение к себе?

— Во всем хороша профилактика. Такое может случиться с каждой девушкой. И будет хорошо, если она заранее выработает у себя установку: что бы ни произошло — это никак не повлияет на любовь моих родителей ко мне, и никак не повлияет на мою любовь к себе. Если человек упал в навозную яму — ну и что, ну упал. Просто надо сделать выводы: «Ага, нужно ходить внимательней, под ноги смотреть, не зазеваться, чтобы не попасть в навозную яму опять. Я не буду всегда вонять навозом, от него можно отмыться». Все можно пережить.

— Есть еще такой аспект последствий изнасилования как снижение

доверия к мужчинам.

— Да, к сожалению, грех одного человека влияет на других. Недоверие — тоже грех. Нужно отделять грех от человека, его совершившего. Почему он это сделал? Возможно, он болен и нуждается в профессиональной помощи. Это отдельный конкретный человек, все другие мужчины не такие, они разные,

— Л с каким самым давним сроком вам приходилось работать?

— Самый давний срок в моей практике — 25 лет. Эта женщина много лет старалась забыть, не проработать и пережить, а забыть, вырезать отрезок времени из своей жизни. Но личная жизнь не складывалась. И только после длительной работы над собой по изменению собственного мировоззрения состоялось успешное замужество.

— Как быть с чувством мести по отношению к насильнику?

— Работать над собой, изживать из себя желание отомстить. Бесполезные мечтания о мести разрушают психику. Нереализованные мечты забирают много наших душевных сил. Не говоря уже о том, что это грех — мстить. Но если уж очень хочется мести и никак не преодолеть это чувство, продумайте заранее, как может пройти следующая встреча с насильником. Я говорю о том, что земля-то круглая. Может быть, вам придется еще встретиться с тем насильником. Если вы встретитесь в безопасной атмосфере, можно с ним и поговорить о происшедшем. Чтобы переместить свою проблему на него, на насильника. Пусть и он тоже с этим живет. Насильник ведь может оказаться не безумным бомжом-маньяком, а бизнесменом каким-нибудь. Вы с ним где-то встретитесь, допустим, через 5-7 лет, и как вы будете себя вести, что будете делать? Плюнете ему в лицо или как-то поговорите с ним об этом или сделаете вид, что вы его не узнали, не заметили? Это нужно для того, чтобы потом не было второго переживания: «Вот, мне послали шанс, я встретила и могла бы сделать что-то — хотя бы элементарно дать в пах ногой или плюнуть в лицо». Чтобы потом себя не терзать: «Я опять ничего не смогла сделать». Но желательно это делать в ролевой игре в психотерапевтической группе под контролем психолога.

— На что следует обращать внимание при выборе специалиста?

— Вам должно стать легче после первой же беседы. Объяснения психолога, что должно пройти не менее 10 консультаций, чтобы вам помогло, — неправда. Если вы пришли просто познакомиться с этим

психологом, вы все равно уже обозначили свою проблему, так или иначе коснулись ее. И вот если вам стало легче, тогда имеет смысл работать. А если легче не стало, а стало только хуже — не стоит.

У нас на приеме была девушка, которая была изнасилована в трехлетнем возрасте в собственном подъезде. Она не была травмирована физически, но ей была нанесена психологическая травма, последствия достаточно серьезные. Перед тем, как девушка попала к нам на прием, она посетила психолога, который одной из причин произошедшего определил вину самой пострадавшей. Как может быть виноват в изнасиловании трехлетний ребенок? Это говорит о непрофессионализме специалиста, подобные высказывания могут повлечь за собой серьезные последствия, в частном случае — деформацию психики, философской системы.,.

Психолог — не единственный специалист, помощь которого может потребоваться. Психолог не может гарантировать, что у вас нет каких-то серьезных заболеваний психики, нервной системы, каких-то нарушений работы головного мозга, которые могут активизироваться от перенесенного стресса. Не имея специальных диагностических исследований, это определить невозможно. Я на консультативную работу не беру никого без диагностики, потому что не хочу работать по принципу «пальцем в небо». Может быть, это уже или еще не мой клиент. Возможно, человеку в первую очередь требуется вмешательство хирурга, например? В любом случае необходимо сдать анализы на инфекции, чтобы исключить развитие заболеваний передающихся половым путем.

— Где найти хорошего психолога?

— Просто помолиться, чтобы Господь послал информацию. Почитать статьи психологов, потому что по статьям уже во многом понятен стиль, и даже если Вы не профессионал, то элементарное человеческое чутье поможет вам прочувствовать, что это за человек.

*Любовь Бычкова, психолог*

## *Содержание*

# **Если вы пережили насилие.**

# Что с этим делать?

## Что представляет собой сексуальное насилие?

Сексуальное насилие имеет место при использовании одного человека другим (более старшим или более сильным) для получения сексуального удовлетворения. При этом происходит злоупотребление физической силой и/или предполагаемой властью в родственных отношениях.

Сексуальное насилие может быть вербальным, визуальным или физическим, например, физический контакт (в одежде или обнаженными); собственно половой акт; оральный/анальный секс; объятия и поцелуи; демонстрация половых органов; сексуально откровенные высказывания; неподобающее сексуальное поведение по отношению к ребенку/подростку; демонстрация порнографических материалов ребенку/подростку; нарушение границ личности (эквивалент эмоционального incestа), когда, например, один из родителей относится к ребенку как к «заместителю» супруга/супруги.

Сексуальное насилие может происходить без согласия жертвы или без четкого понимания, что означает «согласие». Нужно иметь в виду, что произошедшее сексуальное насилие не обязательно включает в себя собственно половой акт. Все виды сексуального насилия серьезны и наносят большой ущерб, как физический контакт (в одежде или без одежды), так и применение насилия в отношениях.

## Осознание собственных чувств. Вопросы, ведущие к свободе

Sallie Culbreth (переводила Солнышко)

Пережитое насилие всегда находит способ так или иначе контролировать вашу жизнь. Оно всегда наносит ущерб, даже если вы сами считаете, что «ничего особенного не случилось». С последствиями любого насилия (физического, эмоционального, духовного и сексуального) работать хоть и больно, но необходимо.

На Западе существует много материалов, способных помочь вам сделать первые шаги к освобождению. Возможно, вы несколько волнуетесь, и вам кажется, что нужно найти что-то, что поможет «прямо сейчас». Но самое лучшее – начать с самого начала.

Во-первых, очень важно, чтобы вы понимали: вы – вполне нормальны. Ненормально то, что совершили над вами, ненормально насилие. Вам нанесли глубокую внутреннюю травму. Каждый отвечает на эту травму по-своему, но есть некоторые чувства и ощущения, общие для большинства переживших насилие.

### **Изоляция или одиночество**

Это ужасное ощущение, что никто вас не понимает... не может понять. Возможно, вы чувствуете себя как пришелец с другой планеты, которого забросили на Землю без всякой подготовки. Многие из нас (тех, кто подвергался насилию) чувствуют себя очень одинокими, даже в толпе людей или среди тех, с кем мы вместе живем и кого любим. Это чувство изоляции присутствует потому, что насилие научило нас молчать и хранить свои секреты и переживания в себе. Стыд, страх и чувство вины, сопряженные с насилием, подпитывают желание изолировать себя от других. Извращенная природа сексуального насилия и дисфункциональные отношения, среди которых многие из нас выросли, приводят к тому, что мы уже больше не уверены, что «нормально», а что нет. Вы можете достаточно уверенно вести себя в обществе и «знать, что делаете», но зачастую внутри остается огромная боль одиночества, которую никто не видит. Близость, интимность для пережившего сексуальное насилие внушает ужас. И это лишь одно из последствий, которые остаются еще долго после того, как насилие прекратилось.

### **Расстройства и нарушения в сексуальной сфере**

Сексуальное насилие – не просто «насилие», оно еще и «сексуальное». Те, кто совершил насилие, также стали и вашими «учителями». Они научили вас притворяться, лгать, обесценивать или унижать себя, а также соединять извращенный сексуальный опыт с нормальным желанием близости и прикосновения. Многим из нас кажется, что наши тела предали нас, потому что мы испытали удовольствие или что-то получили благодаря насилию. В результате мы, будучи сексуальными по природе, воспринимаем свою сексуальность и сексуальный опыт с некоторым замешательством. Кажется, будто все в жизни вертится вокруг секса. Причем это остается верным для обеих крайних точек сексуального «спектра». Если вы «помешаны» на сексе и постоянно ищете рискованных



и унижительных сексуальных отношений, все вертится вокруг секса. С другой стороны, если секс вызывает у вас отвращение, и вы избегаете всего, что связано с сексом, и презираете собственную сексуальность, все, тем не менее, вертится вокруг секса.

Жертвы сексуального насилия обычно испытывают проблемы с прикосновениями (которые воспринимаются исключительно как «заигрывание»). Секс зачастую используется либо как способ избежать близости, либо как выражение гнева или силы (когда можно «дать» или «не дать»). Также возникает проблема достижения оргазма, даже если присутствует желание заниматься сексом. Очень часто мы просто не знаем, что делать с «сексуальной болью», которая влечет нас все к новым и новым сексуальным отношениям или переживаниям. Как только дело доходит до секса, начинается путаница и беспорядок, поскольку ваш разум, дух и тело перестают взаимодействовать, и тогда удовольствие и чувство удовлетворения теряются в этом хаосе. В результате вы и ваш партнер в конце концов просто начинаете использовать или ранить друг друга, либо расстаетесь, и все благодаря «урокам» насилия, которые пустили в вас глубокие корни.

### **Умение справляться с гневом**

Ярость и гнев – часто встречающаяся проблема среди тех, кто подвергался насилию. Обычно возможны три варианта этой проблемы. Одни люди «набрасываются» на окружающих, используя гнев для контроля обстоятельств. Другие держат его внутри и «срывают» на себе. А некоторые делают и то и другое – срывают гнев на других и сердятся на себя. Такой гнев обычно может быть вызван глубокими душевными ранами, предельным разочарованием или страхом. Контроль за таким гневом (как внутренний, так и внешний) может быть изнуряющим. Часто пережившие насилие настолько подавлены, что даже и не пытаются справиться с этим чувством.

### **Представление о собственном теле и забота о нем**

Многие из нас решили, что наше тело – это враг, что-то, что заслуживает жестокого и неуважительного отношения. Совершенно необязательно эта мысль присутствует на сознательном уровне, но мы показываем это своим образом жизни. Либо мы едим слишком много и слишком быстро, либо

морим себя голодом. Некоторые из нас злоупотребляют алкоголем или наркотиками. Возможно, вы сами себе причиняли вред или работали до полного изнурения. Многие из нас чувствуют себя разобщенными с телом, и никогда не обращают внимания на его сигналы. Мы не ощущаем голод или усталость, боль или удовольствие; мы хорошо научились игнорировать или замалчивать наши физические потребности. Вы можете либо постоянно подгонять, подгонять и подгонять себя, либо доводить себя до бесчувствия едой, наркотиками или сексом. На пути к свободе вам необходимо осознать, что это не ваше тело предало вас, но те, кто совершил над вами насилие – это они вас предали.

### **Неспособность к выражению нужд или потребностей**

Насилие учит вас тому, что ваши желания, нужды или мнение ничего не значат (по крайней мере, для насильника). После пережитого насилия меняется сам способ нашего выражения себя. Многим из нас трудно выразить то, что мы чувствуем. Мы прячем наши желания от других, потому что помним боль от того, как с этими желаниями обошлись прежде. В то же самое время нужды и потребности продолжают существовать и ищут выхода. Возможно, ваша потребность в том, чтобы вас держали на руках, когда вы были маленькими, часто получала совсем не то удовлетворение, и вы научились ненавидеть то, в чем вы нуждались. Но дилемма остается – у вас все равно есть определенные нужды и потребности. Из-за этого внутреннего конфликта желания зачастую выражаются неэффективно или даже деструктивно. Мы заставляем людей отворачиваться от нас, выдвигая необоснованные требования, уходя в молчание или прибегая к злоупотреблению и манипуляциям. Поэтому тем, кто перенес насилие, необходимо научиться находить баланс между неудовлетворенными потребностями и эффективным и уважительным их выражением.

### **«Уход от реальности»**

Когда вы подверглись насилию, вам нужно было найти путь как-то справиться с этим. Многие из нас научились «уходить» от реальности в выдуманный мир, чтобы не смотреть в лицо горькой истине. Этот «механизм выживания» привел к образованию определенного стиля поведения, который уже не служит вам на благо. Вместо того, чтобы

принять жизнь такой, как она есть, и бороться за право «обладания» собой, вы используете проверенные пути ухода от реальности, которые отделили вас от окружающих, вашей карьеры, школы или Бога. Вы словно бы соткали кокон из сна, телевизора, работы, наркотиков, книг, видеоигр и т.п. вокруг себя, чтобы избежать необходимости ЖИТЬ и быть с людьми. Возможно, таким образом вы чувствуете себя в безопасности, но эта позиция обречена на провал и рано или поздно может привести к губительным для вас последствиям, просто потому что вы совершенно не представляете, что происходит вокруг. Задача, которая стоит перед пережившим насилие человеком – продолжать оставаться в реальности, чтобы принимать здравые решения и осуществлять разумные действия.

### **Проблемы в духовной жизни**

Насилие может «разнести в клочья» духовную жизнь жертвы. То, что Бог поместил в нас, чтобы мы могли иметь духовное общение с Ним, отключено совсем, или сделана соответствующая «замена проводки», чтобы создать ощущение бессмысленности существования и безнадежности. Даже если вы продолжаете стремиться к отношениям с Богом, что-то внутри мешает вам ощущать себя духовно «живым». Восполнение духовного ущерба, нанесенного насилием, – это важная часть пути к восстановлению цельности и гармонии. На этом пути много трудных вопросов, и придется встретиться с ощущением, что вас предали. В то же самое время в глубине души вы жаждете чего-то лучшего и большего, чем жестокость, зло и извращенность, испытанные через насилие. Эта жажда помогает многим из нас восстановить нарушенную связь между Богом и нами. Среди всего того «неправильного», что окружает нас, виден этот слабый отблеск огня Божьей любви, который только и ждет того, чтобы разгореться в живое пламя духовной жизни. Таким образом, даже зло может привести к тому, что мы начнем стремиться к чему-то лучшему – стремиться к вере, надежде и любви.

### **Вопросы**

Насилие приводит к жгущим душу вопросам... Зачем существует зло? Почему страдают невинные дети? Где был Бог, и почему Он не защитил меня? Где были те, кто должен был меня защищать – мама, папа, семья и друзья? Действительно ли я хочу найти выход, или для меня проще

оставаться «жертвой» – здесь, по крайней мере, я уже знаю «правила игры»? Почему я не могу вспомнить многое из своего детства? Как преодолеть то, что произошло со мной? Когда, наконец, эта боль и этот хаос закончатся?

Это лишь некоторые из вопросов, которые, возможно, вы будете задавать себе на пути к восстановлению. Эти вопросы заслуживают вдумчивого исследования. Некоторые вопросы получают соответствующий ответ, некоторые – нет. В этом состоит и торжество, и разочарование, присущие процессу освобождения от власти прошлого. Самый главный вопрос, который вы должны задать себе, это «Хочу ли я остаться циником или я буду продолжать поиск?» «Действительно ли я хочу найти решение, или опущу руки, упрямо отказываясь от возможности измениться?»

### **Большая перемена**

Преодолению последствий насилия, решению «жить дальше» всегда способствует перемена. Вам нужно «обменять» всю ложь о себе, окружающем мире и Боге, которую опыт насилия принес в вашу жизнь, на истину. Истину о ценности вашей личности. Истину о том, что, да, зло существует, но в мире также существует и добро. Истину о том, что духовное восстановление – это не фантазия, а реальность, основанная на отношениях с Богом. Да, это долгий и трудный путь – но он возможен и осуществим.

[overcoming-x.ru](http://overcoming-x.ru)

Салли Кулберт

## **Содержание**

# **Ваши переживания — нормальны!**

Жизнь непредсказуема. Человеку иногда приходится сталкиваться с ситуациями, к которым он не готов ни эмоционально, ни физически. Нам не свойственно предполагать, что в нашей жизни будут иметь место такие вещи как жестокость, насилие, побои, ограбления, изнасилования... Но это случается. И когда это происходит в жизни, возникает ощущение, что мир вокруг рухнул. Ощущение кошмара наяву. С чего нужно начать, чтобы

пережить психологическую травму?

— Вы правильно сказали, мир рухнул, и земля ушла из-под ног. «Это не могло случиться со мной. Почему это случилось со мной? Жить дальше с этим не могу\*», — нормальная первая реакция на действительно тяжелое событие. Для начала необходимо понять, что мир не перевернулся с ног на голову, просто произошла травмирующая ситуация.

Дальше нужно способствовать тому, чтобы включились твои собственные механизмы переживания насилия. Существуют защитные механизмы, которые хотят и могут эффективно работать. Главное в данной ситуации — позволить им работать.

Есть несколько неверных способов пережить насилие: попытаться забыть, сделать вид перед самим собой и перед окружающими, что этого не было, это не случилось со мной. Тогда подсознательно то, что мы не выводим на уровень осознания, управляет нами, и мы не можем это ни отследить, ни прекратить. И тогда последствия травмы будут выражаться и в сфере здоровья, и в сфере семейных отношений, и в отношениях с людьми,

в алкоголизме и наркомании, может даже привести к суицидальным тенденциям. Причем, если для человека суицид неприемлем, по каким-то причинам могут включиться механизмы парасуицида. Человек будет подсознательно искать смерти, попадать в ситуацию, когда он может погибнуть. Более того, он может подсознательно снова и снова воспроизводить эту травматическую ситуацию насилия, чтобы ее завершить. То есть он станет очень уязвимым, и у него будет настолько повышена опасность травматизма, что, в конце концов, он своего добьется — он себя искалечит. Это первый способ разбить свою жизнь.

Второй способ разбить свою жизнь — взять вину на себя. То есть посвятить свою жизнь размышлениям на тему: «Что во мне не так, раз на меня напали, раз меня ограбили, раз меня изнасиловали, раз меня побили?»

Такой человек агрессивен, напорист, он склонен обвинять весь мир. Он не верит никому, он никого не подпускает к себе близко. Он верит, что он сам постарается справиться и помощи не просит. Он не умеет принимать помощь. Он даже не верит, что кто-то может вообще с чем-нибудь справиться. Или, наоборот, он прислоняется к сильным, он просит помощи по пустякам, он уверен, что не справится абсолютно ни с чем, если ему не помогут.

Третий способ неправильно пережить — сделать это событие основным в своей жизни и дальше общаться только с теми людьми, которые пережили такое же событие. То есть превратить себя в представителя касты неприкасаемых, избранных, построить вокруг себя стену. Причем, этим горжусь, разговариваю только об этом, понимают меня только люди, которые пережили то же самое, а вы ко мне даже не подходите, вы же это не пережили, о чем с вами разговаривать.

— Это приводит к нарушениям общения?

— Один из симптомов травмы заключается в том, что человеку очень трудно общаться с людьми. Потому что естественное желание человека, с которым произошло событие, выходящее за рамки человеческого опыта, закрыться. После такой ситуации человек уязвим, у него резко понизился порог чувствительности. То, что здоровый человек даже не заметит, человеку, пережившему насилие, причиняет боль. Вследствие этого человек начинает избегать общения.

Чтобы преодолеть это, одни делают вид, даже перед самими собой, что ничего не произошло. Другие начинают винить себя: «Ну, действительно, зачем людям со мной общаться, раз я такой неудачник, что со мной такое случилось, меня за что-то наказали». Обвинить весь мир — тоже механизм: «Вы все виноваты в том, что с вами это не произошло, а со мной произошло».

Подобная реакция нормальна, это реакция здорового человека. Сны кошмарные снятся — нормально, это подсознание перерабатывает травму.

Важно знать, что насилие произошло не с тобой одним, и то, что с тобой происходит, это нормальная реакция психики. Ты не сошел с ума, ты абсолютно нормально реагируешь, это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Есть способы тебе помочь, и есть много людей, которые это пережили и нормально живут.

Главное, что вы должны понять: то, что нас не убивает, делает нас сильнее. Это четвертый, но правильный, способ переживания травмы. Такие люди, чем больше тяжелых событий переживают, тем сильнее и лучше становятся.

— Мы поговорили о том, как не нужно действовать, продолжим о том, как нужно.

— Прежде всего, признайте, что с вами произошел случай насилия, но, несмотря на это, вы выжили, и, возможно, даже здоровы. Осознание этого

— главная победа! И значит, высшие силы милостивы, потому что позволили выжить. И ты уже победитель, ты уже «хороший». Гордись собой — ты выжил! Осознай это: самое главное — ты не умер, ты жив! Это высший дар — ты жив!

Расставьте вехи, за которые постарайтесь уцепиться. Первое — «я живой». И это самое главное. Второе — «я еще буду об этом вспоминать».

Многие люди, которые пережили насилие, говорят о том, что на пике этой ситуации, в голове «говорил» ему внутренний голос: «Ты еще будешь об этом вспоминать». То есть пройдет время, хотя сейчас это очень трудно представить, вы будете об этом вспоминать как о событии, которое было и прошло.

Как это ни тяжело, обратитесь к специалистам: к врачам, к психологам. Это больно, это тяжело, но это надо сделать. В милицию обратиться необходимо, если это криминал. То есть нужно обратиться к компетентным людям. В кризисный центр, например.

Обратиться к специалистам — это не только не признак слабости, а наоборот, признак силы и интеллекта. Обязательно нужно обратиться к профессионалам, хотя это и больно, потому что профессионал, понятно, будет прикасаться к тому, что болит. Необходимо взять на себя мужество и ответственность это прожить.

Когда человек собирает волю в кулак и идет обращаться в соответствующие организации, он уже тем самым становится активным участником событий. Он принимает меры, чтобы спасти себя. Потому что доподлинно известно, что самый сильный стрессогенный фактор — это ощущение собственной беспомощности. Чтобы убрать это ощущение надо стать активным участником событий. Собрать волю в кулак и действовать.

— Бывают люди, которые боятся давать ситуации огласку...

— Это тот случай, когда надо собрать волю в кучку и привести себя в милицию. Если ты не идешь в милицию, оберегая себя от всех этих неприятных процедур, этим ты потворствуешь насильнику. Ты делаешь его победителем. Его точно не накажут, потому что пострадавшие молчат. Более того, сделав это с тобой и не получив хотя бы преследования, а еще лучше поимки и наказания, он пойдет делать это с другими.

У меня есть приятельница, тоже психолог, с которой случилась жуткая история — на нее в лесу напал маньяк, насильник, убийца. Она с перепугу вела себя гениально. Да, он, к сожалению, ее изнасиловал. Но он ее даже

не поранил. Более того, она помогла его задержать. Она бегом побежала в милицию. Она так активно участвовала в расследовании, что, когда они с мужем, чтобы немножко отойти от этого кошмара, уехали в Питер, просто погулять по Питеру, оперативники им позвонили и сказали: «Мы его задержали. Ты когда приедешь?», — она тут же поехала в Москву.

Еще что интересно, у них после этого события на всю жизнь наладились отношения с мужем. Потому что он повел себя так, что теперь ей абсолютно ясно, что, когда он ведет себя неадекватно — это пустяки, по сравнению с тем, какой мужчина у нее есть.

После того, как маньяка задержали, еще десяток жертв пришло, которые раньше не заявляли в милицию — боялись, что он отомстит.

Вот что значит активные действия! Весь ужас травмы отступил перед ее активным участием в расследовании.

— Что дальше делать для выхода из кризиса?

— Не надо насиловать себя согласно пунктам инструкции, написанным кем бы то ни было. Даже врачом. Постарайся сделать то, что естественно для тебя. Волевым усилием вспомни, что раньше тебе помогало.

Когда человеку так плохо, он часто не может вспомнить ничего хорошего. Тогда начни с самого элементарного. Попробуй почувствовать свое тело. Убедись в том, что ты сидишь на стуле. Поерзай. Пошевели всеми пальчиками рук и ног. Встань, походи. Убедись в том, что у тебя все работает и двигается.

Походи, покричи, потопай ногами. Попей. Ну, есть обычные в этой ситуации действия. Покури, если куришь. Только не выпивай. Пощупай себя. Убедись, что ты жив. Пусть даже ты обнаружишь, что у тебя что-то болит — что болит, то развивается. Пощупай синяк, который тебе поставил этот негодяй. Болит — значит живой. «Ах, он мерзавец!»

Не бойся обвинить его во всем. Не себя, а его. Это у него проблемы, что он насильник и грабитель. Ты не виноват, ты это и не заслужил, и не спровоцировал, и тебя не наказали таким образом.

ЕСЛИ это дикое возбуждение не найдет безопасного выхода, оно перейдет в ту самую травматическую депрессию, с которой очень тяжело потом работать. В этот момент человек не может думать ни о чем хорошем, поэтому надо позволить себе максимальное выражение гнева по поводу того, кто причинил насилие. Дать реализоваться этому возбуждению. Если это возбуждение не излить, то тогда агрессия обернется на вас и начнется



самообвинение, саморазрушение. Дайте полный выход эмоциям, и при этом не бойтесь кричать, топтать ногами и т.д.

Этого не надо бояться. Выплеснув эмоции, человек позже сможет восстановить саморегуляцию. Человек, который этого не сделал, разрушает себя, свое окружение, свой мир и своих потомков. Это трансгенерационная травма. Лучше прокричаться сейчас, чтобы потом твой правнук не ходил к психотерапевту.

Это сброс эмоций, через который человек совершенно безопасно для себя, окружающего мира и даже для насильника проживет случившееся. Человек успокоится. А вот в этом уже относительно спокойном состоянии, когда человек более или менее осознает свои эмоции и их контролирует, вот тут уже надо встать и идти в милицию, к доктору, к психологу...

— Рассказывать ли о том, что случилось, близким людям?

— Очень хорошо сделать волевое усилие и рассказать близким. Не боясь их ранить. Конечно, это их расстроит. Близкие люди часто переживают тяжелее, чем сам человек, подвергшийся насилию. Вероятность того, что родственники, близкие могут повести себя не совсем так, как мы ожидаем, высока, но, тем не менее, рассказать необходимо.

Тем самым, во-первых, вы избежите-последующих нарушений в отношениях. Потому что если ты не рассказал о том, что с тобой случилось что-то важное и серьезное, тем самым ты им сказал, что они тебе чужие. И ты сказал это сам себе: «Мне все чужие, мне никто не может помочь, я абсолютно один. И мама мне — не мама, жена — не жена...»

Во-вторых, рассказав о случившемся, ты получишь поддержку, потому что такие тяжелые события касаются не только самого пережившего, но и его окружения. И если окружение участвует, помогает, то это значительно облегчает процесс переживания.

Благодаря вашей откровенности, близкие люди, во-первых, понимают, что происходит, во-вторых, они сопереживают и, в-третьих, они действуют. И появляется та общность, которая укрепляет отношения. Более того, в семье подтверждается или появляется то доверие, когда ты можешь быть уверен, что, если с твоим близким человеком произойдет что-то страшное, он тебе скажет. А если он не говорит, значит, ничего страшного с ним не происходит. Доверие укрепит семью на поколения вперед.

— Насколько поможет в момент переживания общение с друзьями?

— Это может помочь. Волевым усилием, приведя себя в порядок, надо вылезти из своей норы и постараться включиться в нормальную жизнь. Но при этом не надо рассказывать всем и каждому о том, что ты пережил.

Существует знаменитый метод «редукции травматического инцидента\*». Многие психологи этим методом пользовались и считали, что они достигают потрясающего результата. Данный метод заключается в следующем: человек ходит и всем рассказывает: психологу, группе, другу, прохожему на улице про то, что с ним произошло. И через некоторое время, создается видимость того, что он это проработал, что он дальше может жить, что это уже прошло.

На самом деле, это «травматическое заговаривание» как раз и приводит к формированию травматической депрессии и других тяжелых последствий. Например, теракт 11 сентября в Нью-Йорке. Через несколько лет после теракта провели большое исследование среди людей, переживших это. Так вот оказалось, что люди, которые всем — психологам, друзьям, родственникам, журналистам — бесконечно это рассказывали, теперь чувствуют себя хуже, чем те, кто предпринял все необходимые меры, но не рассказывали об этом всем.

— Что же тогда делать, если хочется поделиться в надежде, что человек тебя поймет?

— Поделись с тем человеком, от которого ты ждешь чего-то важного. Поделись с близкими. Потому что, когда ты делишься с близкими, с друзьями, то ты получаешь обратную связь. Под близкими имеются в виду не только семья, но это и те люди, которые дороги тебе и которым дорог ты. Они знают, что с тобой произошло что-то важное. Причем, им важен ты сам. И они радуются каждому улучшению, они ужасаются твоей боли. Они ей сопереживают. И вы вместе проживаете это событие. А другим людям ты сам не важен, ты говоришь в пустоту.

— Не получаешь обратную связь...

— Ты ее получаешь, но это не та связь, которая тебе нужна.

— Как включиться в нормальную жизнь, которая была до этого?

— А той жизни, которая была до этого, уже не будет. Вместе с вот такой тяжелой травмой умирает часть твоей души. И будет уже жизнь после события. Не надо возвращаться назад, надо идти вперед, оставив это событие в прошлом, сознавая, что твоя жизнь изменилась — ты не тот, что прежде.

Ты лучше, чем был до нее. Это событие, которое с тобой произошло, оно очень важно. Оно переделало твою личность, оно переделало твою жизнь. Но это событие осталось в прошлом. И это не самое главное событие в твоей жизни, в твоей жизни были события, значительно более важные для тебя, для твоих близких и твоего мира. И будут еще более важные события. И ты имеешь возможность в любой момент обернуться и посмотреть на это событие. Вот когда ты можешь это сделать, рассказать о событии, вспомнить о нем, подумать о нем, тогда ты проработал травму.

— От каких качеств человека зависит его способность эффективно пережить последствия насилия?

— Его склонность и желание быть жертвой, или его несклонность и нежелание быть жертвой. Состояние жертвы дает огромное количество вторичных выгод.

Возьмем, как пример, изнасилование, потому что это действительно очень жестокая травма. Сексуальное насилие, это то, что взламывает самые интимные границы, и в этом смысле сильно калечит человека. Конечно, ему очень нужно увидеть, что вокруг него есть люди, которые пережили подобное и выжили и не просто ему сочувствуют, а понимают его. Не брезгают им, не ужасаются тому, что он пережил, а воспринимают это, как данность: «Да, бывает. И со мной было. Это ужасно, но это переживаемо, и ты не один». Это очень важно. Вот так построена работа фокус-групп.

И вот после того, как эта помощь оказана и человек осознал, что он не один, что его понимают, ему сочувствуют, ему готовы помочь, дальше надо осознать — «другие пережили и живут дальше, и я переживу, я тоже сильная. Чем я хуже других?» И пойти дальше.

На чем часто застревают? Когда человек начинает охотиться за дивидендами, которые приносит позиция жертвы. Помогли ему, посочувствовали, простили ему неадекватное поведение. А человеку понравилось сочувствие. И начинается — общества, построенные на травме: «Нас всех ограбили, и теперь мы будем дружить только друг с другом, потому что мы избранные, мы ограбленные. И все должны нам сочувствовать и помогать. Почему ты нам не сочувствуешь? А вот ты сочувствуешь, тебя тоже ограбили — ты хорошая!» И люди застревают в этом, строят на этом личную жизнь...

Хочешь быть жертвой, со всеми вытекающими привилегиями? Или хочешь быть полноценным человеком, несущим ответственность за свою жизнь?

Сделай выбор.

Хочешь быть жертвой — будь ей. Но при этом, не весь мир придет от тебя в восторг. Поэтому, когда будешь обвинять весь мир в том, что он тебе, жертве, чего-то не додал, не обижайся, когда этот мир обидится и уйдет.

Хочешь быть полноценным человеком — возьми на себя ответственность и дальше живи радостной для себя и для окружающих жизнью. Откажись от выгод позиции жертвы, ребенка бессильного, не способного сопротивляться. Возьми на себя ответственность за свою радость и за свою боль.

И потом ты сможешь дать миру больше, чем до того. Потому что, во-первых, ты убедился в собственной живучести, в собственных силах. Ты смог это пережить. Ты проверил запас своей прочности, и он оказался больше, чем раньше тебе казалось. Пережив такое, ты лучше понял других людей. Значит, ты стал богаче внутренне. Это выводит твою жизнь на новый уровень осознания.

И еще, у тебя по-другому выстроилась шкала ценностей. Теперь ты знаешь, что такое плохо и что такое хорошо. И то, что раньше тебе казалось: «О, Боже! Какой кошмар!», — кажется уже совсем не таким страшным. Потому что ты понял ценность человеческой жизни. И своей, и чужой. Ты понял ценность боли. Ты понял, как ее тяжело пережить, и что ее можно пережить. И дальше ты будешь значительно более адекватен по отношению к окружающим. Ты не будешь ждать от людей больше, чем те могут дать.

Хорошо, если в этот момент у человека нашлись силы, — в храме или не в храме, зависит от тебя и от условий, — искренне помолиться Богу и поблагодарить Его за спасение. И при этом не жаловаться Ему, что Он не досмотрел за тобой, и тебя тут обидели. Не взывать к Нему: «Почему же, Господи, Ты был так не прав, что мне довелось пережить насилие!», — а поблагодарить Бога за то, что спас тебя,

Вообще, промысел Божий — это не всегда то, что нам кажется правильным. У многих умных людей разной веры есть внутреннее смирение перед тем, что «я могу очень многое, но не все». Потому что все может только Бог. Значит, если вы выжили, то Богу почему-то было угодно, чтобы вы выжили. Наверное, для того, чтобы вы сделали еще что-нибудь хорошее. Людей, имеющих стремление в благодарность за то, что они выжили, потом делать что-то хорошее, называют — «раненые целители».

— Давайте поговорим о последствиях не перенесенной травмы. Какими

они могут быть?

— Тяжесть последствий зависит от того, на какой стадии переживания травмы застрял человек. Возникает агрессия на себя, самообвинения, соматические заболевания.

Если человек не нашел ни в себе, ни в окружении вообще ничего стабильного, за что можно было бы ухватиться, то считай, что он утонул. Последствия в этом случае — тяжелые соматические болезни, психические нарушения, настоящие клинические депрессии. Но это если человек совсем не справился, и ему никто не помог.

Не справившиеся с последствиями насилия порой сами становятся насильниками. Они ассоциируют себя с агрессором и бесконечно воспроизводят травму, которую они пережили, но только в роли агрессора. Это, конечно, не про тех, кто читает эту книгу...

— Давайте еще раз по пунктам перечислим последовательность действий по преодолению последствий насилия.

— Первое — осознать, что, если ты читаешь эти строки — ты уже победитель. Ты выжил, ты справился.

Второе — тебе очень плохо, очень больно, очень страшно. И это нормально! Если у тебя нашлись силы дойти до наших строк, значит, у тебя найдутся силы пережить эту боль. Ты еще будешь об этом вспоминать.

Третье — ты имеешь полное право испытывать гнев по отношению к тем, кто причинил тебе эту боль. И ты можешь выразить это любым безопасным способом. Не стеснясь и не боясь. Эти негативные эмоции тебя тоже не разрушат. Вина того, кто с тобой это сделал, определяется уголовным кодексом.

Четвертый пункт — поделись с близкими людьми. Потому что та боль, которую они испытают, она все-таки более переносима, чем-то недоверие, которое ты продемонстрируешь, не рассказав им. При этом, прими их реакцию в том виде, в котором они сейчас способны ее выказать. Может быть, она будет немножко неадекватной. Это нормально.

Пятое — возьми себя в руки, насколько можешь, и походи к специалистам. Кризисный центр, врач, психолог, юрист, милиционер — в зависимости от того, что с тобой происходит.

Шестое — не ищи причину и вину того, что с тобой случилось, в себе. Это с тобой случилось, у этого нет причин. А вот то, что ты с этим справился,

вот у этого, наверное, есть причина. Ты сильный, и Бог к тебе благоволит. Седьмое — поблагодари того, кого ты можешь по своему мировоззрению поблагодарить за то, что ты выжил. Высшие силы, Бога, Аллаха... Конечно, для человека, который живет в русле определенной религии, хорошо совершить все правильные ритуалы, в рамках этой религии. Обращение к Высшим силам с благодарностью дает собственную силу и понимание, что ты не один. И поскольку в большинстве храмов предполагается священнослужитель, то он тоже протянет руку помощи.

Потом придет понимание. А с пониманием придут и жалость, и сочувствие и любовь к людям, и уважение к себе. Позднее ты поймешь и насильника. Может, даже пожалеешь его. Ведь от хорошей жизни никто не грабит и не насилует. Кстати, понимание совершенно не означает признание того, что насильник был прав.

Еще одно — надо забыть слово «жертва». Маленькие дети и животные могут быть жертвами. Мы несем полную ответственность за то, что случается с детьми и животными. А взрослые люди — не жертвы! Спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Ты не жертва, ты выживший. А если ты выживший — то вперед!

— Может ли человек, переживая насилие, приобрести какие-то новые, доселе недоступные для себя качества личности?

— Да. Он оказался сильнее, чем он думал. Он построил истинную шкалу ценностей, и это позволяет ему легче переносить то, что переносимо. И с большим мужеством встречать то, что непереносимо и неизбежно. Он лучше узнал себя и людей. И поэтому он лучше строит отношения, так как не ждет от людей то, что они не могут дать, и он легко и с благодарностью принимает то, что они могут дать. Он приобрел бесценный опыт, который дальше делает его очень ценной личностью. И он может помочь другим.

Наверное, самое главное, что он теперь знает истинную цену всему. У него другая шкала ценностей. Поэтому он и других не ранит. Он знает, что такое боль и что такое жизнь. Он перестал быть ребенком, который ранит не потому, что он злой, а потому, что он не знает, что такое боль. Теперь он знает...

*Марина Берковская, психолог*

## Содержание

# Научиться управлять травмой

— Почему спустя и год, и два после переживания насилия человеку по-прежнему плохо?

— Дело вот в чем: серьезное насилие — это событие, выходящее за рамки обычного человеческого опыта. Поэтому отработанных механизмов управления и овладения последствиями этого события у нас нет. Цель нашей нервной системы после этого воздействия — восстановить свою саморегуляцию.

Все практические методы психологической работы в преодолении последствий насилия основаны на теории стресса Ганса Селье: если реакция нервной системы человека, пережившего нечто, выходящее за рамки обычного, возвращается к изначальному уровню, то есть если человеку удастся восстановиться, то тогда это событие становится бесценным опытом этого человека. Оно входит в его память, оно становится основой для выработки множества полезных выводов и убеждений. По словам немецкого философа Ницше: «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее». И это утверждение совершенно верно в отношении механизма работы нашей психики с тем, что мы переживаем в течение жизни.

Но, как правило, с событиями, выходящими за рамки обычного для него опыта, человек сам совладать не может. И в его нервной системе остается некоторое травматическое возбуждение, которое не гаснет, но уходит в область подсознания.

Если человек хорошо помнит все произошедшее с ним, но при этом полностью управляет собственными реакциями, то это значит, что отдаленные последствия пережитого события близки для него к нулю. Если он знает, что в связи с каким-то событием у него появилась осторожность, боязнь определенных мест и людей, и спина стала болеть потому, что по ней били, то это, конечно, нехорошо, но с этим довольно легко справиться. Здесь достаточно бывает психологической работы на уровне консультирования. С человеком достаточно поговорить, спросить у него, какие психологические последствия насилия он за собой знает, и дать

ему совет, как с ними поступить наилучшим образом. Если человек после ограбления стал проверять замки на двери — то это хорошо и правильно, но, если он проверяет их по сто раз на дню — это уже невроз, ему нужно остановиться. Чтобы разобраться с такими последствиями, хватит и одной встречи с психологом.

Но, как правило, след от травмы уходит глубоко в подсознание. И последствия его уже не связываются напрямую с травмой, и человек, испытывая посттравматические проблемы, не понимает, в чем их причина. И тогда возникает противоречие между памятью твоего жизненного опыта и памятью тела...

— Память тела — это как будто синяк, который болит?

— Нет. Память тела — это память нервной системы, бессловесная память, память подсознания. С синяком все понятно в том смысле, что механизм этой боли и дальнейшее ее развитие нам известны.

Передача опыта осуществляется всегда через слово. Человек анализирует, перерабатывает, выражает переживания на уровне слов. Любое переживание или состояние могут быть проработаны и изменены только когда это переведено на уровень слова. Если события не были переработаны на уровне объяснений, на уровне слова, то возникает расхождение между проблемами и объяснением. Тогда объяснение человека не относится к тому, что с ним реально произошло. Человек будет считать, что он все себе объяснил, но его объяснения не позволят ему управлять своим состоянием. И тогда такие отдаленные реакции психики и физиологии на насилие, как бессонница, изменение пищевого поведения, кошмары, импотенция и все прочее, станут неподвластны ему.

Тем и страшны отдаленные последствия травмы, что они сопряжены либо с утратой связи имеющихся проблем с травмой, либо с нахождением неправильных объяснений. В этом случае подсознание и тело человека живут своей жизнью, бесконечно ходя по патологическим замкнутым кругам в попытках переработать травму.

— Что же сделать, чтобы найти правильные объяснения отдаленным последствиям насилия и справиться с ними?

— Для этого и существуют профессионалы. Понять, что происходит, в такой ситуации сможет только профессиональный психолог. Потом следует разными методами восстановить саморегуляцию нервной системы, то есть убрать очаг ее возбуждения, оставленный травмой. И уже после



этого у самой жертвы родится понимание того, что произошло, это будет истинное понимание, и тогда произошедшее станет для нее бесценным опытом. Тогда человек, когда-то переживший насилие, станет свободным от него, и с учетом этого опыта он будет жить дальше нормально.

— Какие виды насилия оставляют наиболее тяжелые отдаленные последствия?

— Действительно серьезные последствия оставляют внезапное разбойное нападение, избиения, война, пытки, очень ломает человека нахождение в заложниках, изнасилование, групповое изнасилование вообще вышибает почву из-под ног.

Особо нужно выделить сексуальное насилие со стороны близкого человека или инцест. Когда подобное происходит, то, как правило, совсем не знаешь, что с этим делать, а жертвами инцеста становятся в основном дети, и это самая запутанная и мучительная травма. Изнасилование криминальное — когда ты шел по улице и на тебя напали — более прозрачно и понятно. Это трагично, но понятно. А вот изнасилование, при котором женщина не заметила грань в отношениях со своим другом или знакомым, когда его флирт перешел в сексуальное насилие, это особенно тяжело...

Когда происходит одно из таких тяжелых событий, то часть нашей души умирает. Небольшая, как правило, часть, но она умирает, и ее надо похоронить с почестями. Совсем таким, как до травмы, человек уже не будет, это надо понимать. Нельзя обещать, что если ты поработаешь с психологом, то станешь таким же, как раньше. Нет, не станешь!

— Значит, в какой-то степени проблема останется все равно, вне зависимости от того, будет ли жертва работать с психологом или нет? И если человек вовремя не обратился к психологу, то через год или два после насилия помочь ему полностью исцелиться уже труднее?

— Иногда и через десять лет вытаскиваешь человека из проблем, вызванных насилием. Проблем не останется, но часть души, часть той личности, которой мы являлись до того, как пережили насилие, умрет вместе с нашей травмой. И эту часть самих себя нужно похоронить.

Наша с жертвами насилия цель состоит в том, чтобы восстановить саморегуляцию нервной системы, понять смысл того, что произошло и начать жить снова, но немного другой личностью. Не менее, а более полноценной личностью, чем раньше. Раз человека это не убило, раз он пришел к психологу, то пережитое должно сделать его сильнее.

И еще очень важно помочь человеку разделить ответственность. Понять, за что человек несет ответственность в случившемся, если несет ее вообще, а за что не несет в принципе. И за что он несет ответственность перед окружающими, а окружающие перед ним.

— Тема вины имеет большое значение в переживании последствий насилия?

— Да. Стыд, вина, ответственность — это вопросы, которые всегда встают перед жертвой насилия. Здесь есть две возможные проблемы. Одни жертвы искренне считают, что виноваты в насилии сами. Особенно это касается жертв изнасилований, в том числе инцеста. Человек берет на себя все то, за что он на самом деле не может отвечать. А поскольку это ответственность нереальная, то она очень разрушительна, ее последствия распространяются вплоть до аутоиммунных заболеваний.

А другая проблема, что все вокруг виноваты в произошедшем. Жертва насилия строит с окружающими отношения по принципу: «Ты виноват в том, что случилось, потому, что это случилось со мной, а не с тобой, и теперь ты по фоб жизни мне обязан, ты должен мне постараться как-нибудь услужить». Это вовлечение окружающих в «вину выживших» является способом получения вторичной выгоды. Это надо вышибать из себя беспощадно!

— Каковы отдаленные последствия насилия?

— В принципе, последствия всех видов насилия примерно одинаковы. Отличается их глубина, сила их влияния. Шоковая травма, нанесенная чужими людьми, заживает легче — ее просто объяснить. Нет проблем с моей ответственностью: он — грабитель, и он виноват. Я тут действительно ни при чем. Грабителя можно понять, из-за его преступления не надо разочаровываться во всем человечестве. Нужно свести возможность повторения этой ситуации к минимуму. Получить навыки самообороны, регулярно проверять замки в своей квартире, не ходить одному по темным улицам. То же самое, что уже произошло, может случиться и вновь, но все-таки ты уже сделал все, что мог. И в этом смысле это проще.

А вот травмы, вызванные действиями со стороны знакомых, а тем более родственников, ломают очень специфически и сильно. Потому что признать, что родители, братья, родственники, друзья, школьные учителя — враги, это означает убить самого себя. Потому что если ты не

принимая своих родителей и близких тебе людей, то ты не принимаешь самого себя.

И тут начинаются очень сложные вещи, когда нужно обвинить своего насильника, который является твоим родственником, и при этом не убить себя. Потому что если я — дитя родителей, которые меня избивают, то какой же ужасный я сам! И человеку легче в таких случаях винить самого себя. Тут начинают кружить проекция и ретрофлексия: «Я — плохой, нет — мама плохая. Нет, лучше я — плохой, чем мама плохая. Но я-то хороший, значит мама — плохая». И так по кругу...

— Я читал книгу, в которой ученик Берта Хеллингера рассказывал, как он консультировал одного человека, который будучи ребенком подвергся инцесту со стороны своего дяди. И человеку стало хорошо, только когда психолог смог убедить его простить и снова полюбить своего дядю. Хорошее отношение к этому дяде принесло облегчение. Как это объяснить?

— Излечение пациента из этого примера произошло не из-за восстановления хорошего отношения к насильнику, а благодаря восстановлению правильной внутренней структуры и принятия пациентом того факта из своей биографии и того родственника, такими, какими они были и. Да, твой дядя остается твоим родственником, но ты не виноват в том, что он таков, каким был с тобой. И ты оставляешь ему его вину и его ответственность. И признаешь, что это его ответственность и вина, ты не был их источником. И ты не становишься хуже из-за уродства своего дяди. И дядя от принятия его тобой не становится лучше. Событие не перестает быть трагическим, все, что случилось — очень плохо, это большое несчастье. Но здесь бесполезно отвечать на вопрос: «Почему!? Почему мой дядя такой мерзавец!? Почему он насилует именно меня?!» «Потому что!» — вот единственный ответ.

Представляет ценность вопрос: «Что мне с этим делать?» Вот это — интересный вопрос. Только делать нужно не с дядей, а со своими реакциями на случившиеся события. С дядей ничего делать не нужно, с дядей нужно просто порвать отношения! Кстати, из этого совсем не вытекает, что «если люди, причинившие мне боль, оказались моими родственниками, и я принимаю их такими, то я не буду „выносить сор из избы“, нет, я не дам продолжать им делать то, что они делают, потому что насилие наказуемо!»

Нужно разделить себя и свою жизнь на то, что было тогда и сейчас, на «меня» и «его». Одни эти действия полностью не решат проблему, но, по крайней мере, они могут дать новое направление мыслей,

— Что делать, когда в семье ты подвергся какому-то насилию со стороны родственников, а потом в свои 23, например, года, у тебя обнаружили проблемы в личной жизни? С чего начать свое лечение?

— Сначала надо понять, а не связаны ли мои проблемы с тем детским ужасом, о котором я никому не говорил? И если интуиция и здравый смысл подсказывают, что связаны, тогда, не медля, иди к профессионалу! Это обязательно. Что делать, обнаружив у себя аппендицит? Звонить «03»! Какие есть способы вылечить аппендицит без помощи медиков? Никаких! То же касается серьезных психологических и психических проблем.

Вот, например, метод расстановки, разработанный Хеллингером. Я сейчас, как специалист, многое могу найти через расстановки. Могу найти место дяди в структуре, и место события во внутренней карте мира человека. И разделить прошлое с будущим.

Это можно сделать и самостоятельно. Нужно признать: «Тогда я был ребенком, я был беспомощным. Я — маленький, он — большой. Я ничего не мог сделать. Я был маленький, я никому ничего не сказал. Ребенок бессилён перед взрослыми...»

Есть еще один механизм травматизации: «Зная, что это несказанно огорчит маму и папу, я берег их. Не потому что я такой хороший, а потому, что это их огорчение испортило бы мне жизнь. Огорченная мама отравила бы мне жизнь... Но теперь я вырос, я оставляю эти события в прошлом. Что было, то было. И я осознаю, что когда меня не устраивает мое поведение в моей личной жизни, то на самом деле я взаимодействую не с моей девушкой, а по-прежнему как будто с тем дядей. Мне нужно выбрать: мне и сейчас 7 лет и я с дядей, или мне уже 23 и я с девушкой, которая мне нравится?»

Нужно понять, что „я, 7-летний и беспомощный" тогда сделал все, что мог, наилучшим образом. Потому, что сейчас мне 23, и у меня даже есть здоровый интерес к девушкам, и девушка есть, а значит, я точно побелит в той ситуации насилия, я тогда сделал все, что мог, правильно. Конечно, если бы тогда я знал, что надо делать, и если бы мне при этом было 23 года, то я бы этого дядю просто как следует побил. Но мне было 7 лет, и я ничего не знал. Но тот ничего не знающий, не понимающий ребенок

сделал все наилучшим образом. Сейчас мне 23, и я живу вполне неплохо. Значит, мне внутренне надо поблагодарить того ребенка: „Ты — молодец, ты смог вынести весь тот ужас, и благодаря этому я вырос в целом нормальным и здоровым человеком"».

Этот диалог человек может вести с собой постоянно, и это тоже принесет эффект в подобных ситуациях. Но лучше все прорабатывать с психологом, тем более глубинные вещи. Эти основополагающие вещи сделать необходимо. И уже дальше работать над своими отношениями с девушками.

— Какие еще существуют последствия насилия?

— Отдаленными последствиями насилия в сфере здоровья могут быть: бессонница, нарушение формулы сна, когда днем человек страдает от сонливости, а ночью не высыпается, ночные кошмары, и в случае, когда он помнит свои сны, и тогда, когда просыпается с криком, но не помнит, что ему приснилось, повышенная утомляемость, нарушение внимания, ухудшение памяти, нарушение мелкой моторики, когда трудно работать на компьютере потому, что пальцы промахиваются мимо клавиш, снижение производительности труда.

Возможно возникновение болей в спине, болей в ногах, затрудняющих движение, сердцебиений, неровностей в дыхании, затруднений в сексуальной жизни. Возможно изменение реакции на алкоголь: человек либо перестал пьянеть от дозы, от которой раньше пьянел, либо наоборот стал пьянеть очень быстро.

В сфере отношений становится трудно устанавливать новые связи, нарушаются те отношения, которые были прежде, появляются повышенная агрессивность и конфликтность или наоборот страх конфликтов и уход от них (раньше человек мог спокойно разговаривать с родными или коллегами, а теперь убегает, только бы не объясняться с ними).

Родителям подростков, переживших травмы, надо следить за появлением у них отклоняющегося поведения. Важно различать изменения в поведении подростков, вызванные возрастом, и те, которые могут быть вызваны переживаемой травмой. Следует насторожиться, если у них появляются не замеченные ранее элементы асоциального или протестного поведения. Или наоборот ухода от отношений с социумом: прежде ребенок всегда хорошо и с удовольствием учился, активно отвечал на уроках, а теперь уроки почти не учит, перестал встречаться со своими друзьями.

Все эти и другие последствия могут возникнуть в жизни жертвы насилия и

через полгода, и через более продолжительный период времени.

— Как оценить серьезность своего состояния? Как понять, нужен ли мне психолог для дальнейшего исцеления?

— Очень хорошо вспомнить две вещи. Если я сейчас сижу и читаю этот текст, то я — жив, относительно здоров и социализирован. Если я читаю книгу, то я явно не валяюсь под забором, не нахожусь в тюрьме или психиатрической лечебнице. Я победитель, я уже справился с основными проблемами, которые у меня могли быть! Слава Богу, что я справился. Слава мне и слава Богу! Из этой ужасной ситуации я вышел наилучшим образом! Это первое.

И второе: то, что произошло в прошлом, это НЕ ГЛАВНОЕ событие моей жизни! Не надо теперь всю мою жизнь нанизывать на это событие. Я, как творение Божие, достоин значительно лучшего, чем посвятить свою жизнь этому бандиту или насильнику, который на меня напал. Не для того Бог меня создал, чтобы я всю жизнь пережевывал эту ситуацию!

Таким образом, у читателей этой книги победа над множеством последствий насилия, скорее всего, уже одержана. Но хороший психолог может помочь больше, вплоть до исчезновения всех симптомов и расстройств, восстановления физического и психического здоровья во всех рассмотренных нами сферах, может помочь обрести свободный взгляд в будущее. Когда уже не травма контролирует меня, а я травму. Я могу об этом вспомнить, когда хочу, я могу рассказать об этом, когда меня просят. Я могу рассказать тебе об этом, когда я хочу этим поделиться. Но травма больше не подавляет меня. И я не краснею и не бледнею, и не замолкаю, когда говорят о чем-то подобном тому, что случилось в прошлом со мной. Я теперь управляю травмой, а не она мной.

— То есть, воспоминание о травме перестает мучить?

— Оно перестает погружать в то болезненное эмоционально-физиологическое состояние. Мне грустно, когда я об этом вспоминаю, мне плохо. У меня могут даже заболеть раны, которые тогда были нанесены. Но при этом я не чувствую весь объем той беспомощности и боли, который чувствовал тогда. Я контролирую свои действия, свои слова, свое поведение. Я могу вспоминать о травме, но могу и перестать вспоминать, переключить свое внимание на совершенно другие сферы своей жизни. Не забывание, а обретение контроля над травмой — вот правильная цель. Никогда не следует стремиться забыть о произошедшем, потому что это забывание, так

называемое травматическое вытеснение, представляет собой страшное явление, влекущее за собой целый букет последствий.

— Давайте в качестве еще одного примера рассмотрим историю с женщиной, на которую полгода назад напали собаки. Все ее раны зажили, но она стала бояться собак. Однажды после выздоровления опять увидела на улице двух мелких дворняжек и, по ее словам, просто чуть не умерла от ужаса, окаменела, слезы полились из глаз.

— Вот это тот случай, когда волевым усилием справиться невозможно. Здесь у женщины есть конкретное событие, и при попадании в аналогичную ситуацию она перестает себя контролировать. Тут все прекрасно осознанно, и тут есть прямая связь между событием и реакцией. Профессионал убирает это за пять минут довольно простыми техниками по переформированию посттравматического опыта. Это самая легкая работа. Говорю, как в рекламном объявлении: «Гарантия 100%, За пять минут будет тебе счастье, будешь ты обниматься с собаками!»

Как назло, тут самому не справиться. У меня была такая же история с полетами, я очень их боялась одно время. Я любила летать, но была одна неудачная посадка... А я тогда много летала из Буэнос-Айреса в Грозный и обратно, чтобы навешать свою семью. И вот, помираю я от страха на посадке. Поработал со мной мой коллега, правда, очень смеялся этому, потому что он сам боится и взлета, и посадки, и всего полета. Поэтому в процессе его работы мне-то было хорошо, а он, бедный, аж потел. Но во время следующего полета я не боялась уже ничего, и теперь ничто и никто не мешает мне любить самолеты.

— Допустим у человека серьезная травма, типа инцеста. Сколько времени займет работа со специалистом?

— Никогда не угадаешь. С такими травмами, которые либо уже проросли в остальные сферы жизни, либо связаны со значимыми для жертвы людьми, не удастся справиться меньше, чем за три-четыре встречи.

В случае этой женщины нужно только прервать связь между собаками и эмоционально-физиологической реакцией, которая в полном объеме возникает в тот момент, когда она видит собаку. А вот, когда это завязано на все основные сферы жизни и на значимых людей, то там нужно повозиться, потому что там придется сначала обстоятельно поговорить, узнать, как человек оценивает произошедшее, как ему кажется, насколько случившееся сделало его лучше или хуже, насколько это отравило его

жизнь, влияет в ней на что-то. В этом случае нужно убрать страхи и комплексы, которые мешают доступу к воспоминаниям, доступу к работе. Потому что сразу через эмоционально-физиологическую реакцию трудно проламываться, сложно работать с клиентом, который весь покрывается потом, трясется и плачет. А потом, когда страх перед травмой убран, собственно, начинается работа.

— Как вы думаете, почему люди не идут сразу к специалисту, часто ищут какие-то другие пути решения проблемы?

— Вот как я их понимаю: во-первых, они не знают, кто и где оказывает помощь людям в их ситуации, и подозревают, что хорошо помогают только за деньги, которых у них может и не быть, причем помощь оказывается долго и мучительно. То есть, надо готовить очень большую сумму, и не факт, что, затратив эту сумму, они действительно получают то, что им нужно. Второе, они боятся за границы личного пространства своих тела и души, которые и так очень страдают, проламываются при любой травме. Они совершенно справедливо опасаются, что им придется обо всем пережитом рассказывать другому человеку, и им будет при этом стыдно и страшно. И поэтому делается вывод, что лучше терпеть то, что есть, чем пойти и выкладывать свои страдания какому-то чужому человеку.

Ну и третье: они боятся, что их будут учить жить. То есть, им безапелляционно отдадут приказы, которые они должны будут выполнять. А они не хотят этого, они и так измучены подчинением. Они сначала подчинялись насильнику, теперь подчиняются своей травме. А сейчас еще придет какой-нибудь дядя или какая-нибудь тетя и будут учить их жить.

Справедливо то, что им будет тяжело, но надо набраться мужества и пойти на это. Потому что лучше пусть будет сколько-то времени тяжело, а потом навсегда хорошо, чем так плохо как сейчас и еще хуже со временем будет всегда.

Точно так же тяжело идут к любому другому врачу, например, к стоматологу: мы знаем, что будет очень страшно и возможно даже больно, зато какое счастье наступит потом! И второе, хотя это нельзя дать как строгую рекомендацию, но если лично я не без сознания, то я никогда не попаду к незнакомому врачу. То есть, идти к специалисту лучше по рекомендации тех, кто у него уже был.

— Вы хотите сказать, что тех, кто действительно помогает, меньшинство от общего числа психологов?



— Да. Всегда есть опасность, что вам доломают границы, а поскольку у человека самосохранение все равно сработает, то если его не убил насильник, значит, его не добьет и психотерапевт, но как защита сработает психотравматическая диссоциация. И потом в его сознании все будет совсем неправильно. Да, перестанет быть больно, но жить станет совсем худо.

Это первое, чего можно добиться, а второе — это погрузиться в свою травму как в основное и важнейшее событие своей жизни и все качество своей личности и всю свою долгую жизнь посвятить этой травме. Ходить до конца своих дней по тренингам, по группам, говорить об этом, объединяться с другими людьми по травме, а не по интересам или любви. В общем, посвятить этому всю жизнь. Но не стоит этот мерзавец того, чтобы посвящать ему всю жизнь!

*Марина Берковская, психолог*

## *Содержание*

# **Культура переживания травмы**

— Как преодолеть остаточные последствия травмы, происшедшей достаточно давно?

— Прежде всего, надо признать само наличие у вас психологической травмы. Это обязательный этап. Непризнание произошедшей некогда травмы препятствует ее проживанию и исцелению. При этом, необходимо учитывать, что воспоминания о травме всегда болезненны, и потому человеку, «входящему в общение» со своей травмой, нужна профессиональная помощь.

Важно добавить, что травматичность события нередко бывает чисто субъективной. Реального события могло и не быть. Восприятие человека, особенно ребенка, очень субъективно. Поэтому мы должны работать не только с тем, что произошло на самом деле, но и с тем, что произошло в сознании человека.

Не только насилие, которое человек испытал на себе, может нанести ему психологическую травму. Быть свидетелем жестокости и насилия — тоже,

почти всегда, травма. Вот почему, когда дети смотрят кровавые боевики с массовыми убийствами, когда ребенок видит, как отец бьет маму, когда на глазах у людей избивают или издеваются над кем-то, их психика травмируется. Современное телевидение (коммерческие каналы) — травматично, особенно для детей.

— Какие проблемы возникают у пострадавшего со временем?

— Самые разные. Прежде всего, психосоматические нарушения, то есть может развиваться какое-то телесное заболевание. Это могут быть неврологические нарушения — заикание, тики. Кроме того, могут возникнуть навязчивые состояния, невроз, психоз, истерия — все, что угодно. Или проявляются особенности поведения, например, избегание определенных ситуаций и т.д. Предвидеть, как именно травма проявит себя, — невозможно.

— И, наверное, самая серьезная проблема — трудности во взаимоотношениях?

— Да, это серьезная проблема. Но она вторична. Потому что прямым следствием травмы может быть, например, сильное чувство вины и неприятие, отвращение к собственному телу. А уже на этой почве могут возникать сложности в семейных отношениях.

Часто, особенно когда речь идет о сексуальном насилии над подростками, у человека возникает и чувство стыда, и чувство вины одновременно, поэтому он может скрыть случившееся. Для того чтобы помочь, ему следует объяснить, что об этом можно и нужно говорить, хотя и не со всеми.

— Значит, надо понять, какие первичные проблемы стоят за очевидными, но вторичными проблемами?

— Да. Это можно сделать только с помощью психолога, психотерапевта. Самопомощь малоэффективна, а иногда опасна. Ведь травма — это крайне опасная вещь. Есть психологи, которые с травмой вообще не работают, потому что это требует специальной подготовки и высокой квалификации. Душа человеческая чрезвычайно ранима, поэтому требует бережного и ответственного обращения.

Сложность заключается в том, что неприятный опыт мы пытаемся вытеснить, проще говоря, забыть. У человека есть врожденный механизм защиты от тяжелого опыта. Этот механизм работает на приспособление, на адаптацию. Он на бессознательном уровне нашептывает человеку: «Забудь,

не трогай, не вспоминай, просто приспособься». Человек таким образом просто отказывается переживать тяжелый опыт.

— А что вы подразумеваете под словом «переживать»?

— Это психологический термин, подробно разработанный в наши дни психологом-терапевтом Ф.Е. Василюком. Переживание — это специфическая деятельность. Не просто состояние трепетания, слез, страха, а именно деятельность. И особенность переживания заключается в том, что это тяжелый эмоциональный опыт. Опыт, через который непременно надо пройти. Переживание — это нелегкий труд.

В чем отличие детской психики от зрелой? В том, что взрослый знает свои силы, обладает ресурсами, используя которые, он может справиться с тяжелыми ситуациями. У ребенка же силы и ресурсы ограничены, он не способен выдержать сильный стресс. Ребенок просто-напросто отказывается переживать, и это естественно. Поэтому-то ребенок и забывает травмы. Взрослый может выдержать намного больше, чем ребенок. И то, что он выдерживает, есть про-живание, или пере-живание опыта.

Для переживания существуют определенные процедуры — народные (древние) и современные (психологические). В древности как горе переживали? Стенали, плакали, причитали, молились. А еще выражали горе физически, например, на Востоке принято выдирать волосы; на Руси кричать, голосить. Нанятые плакальщицы причитали, голосили, и их плач помогал плакать близким покойного. Бывает, в состоянии шока, теряя близкого, некоторые люди и хотели бы поплакать, да слез нет. Словно душа сжимается и остается в некоем окаменелом состоянии очень долго. Так вот, плакальщицы своими причитаниями заставляли душу раскрыться и слезами излить горе. Русское выражение «излить горе» — очень хорошее, потому что слезы помогают проживать горе, проживать боль, проживать унижения.

Кроме слез, есть еще один способ выразить горе — излить словами. Скорбь, боль утраты можно выразить письмом, можно молитвой. Как правило, в горе человек обращается ко всем этим способам выразить свои чувства. Рассказать о своем горе другому, — именно это значит «поплакаться в жилетку», — тоже хорошо. Вообще человеку, пережившему насилие, очень важно кому-то рассказать, хотя бы раз. Рассказать полностью, без утайки.

При этом от слушающего не требуется никаких специальных знаний, только готовность быть рядом и слушать страшный рассказ. Здесь есть опасность, потому что друг, родственник или кто-то еще, воспринимая рассказ другого, чувствует вину из-за того, что ничего не может сделать. А он на самом деле ничего не может сделать, да и не должен. Но вот это чувство вины заставляет его говорить всякие глупости. Например: «Не обращай внимания». Как же не обращать внимания, когда человеку больно? Это способ «обесценивания травмы», и он приносит вред. Или: «Не бери в голову». Другими словами — не живи, не думай и не чувствуй. Но ведь человек, переживший насилие или какое-нибудь горе, все время пытается не чувствовать — или что хуже — перестает чувствовать, думать, потому что ему страшно. И слова: «Не бери в голову», — отдалают исцеление.

Большая беда, что человек, переживший насилие, отказывается чувствовать свое горе. Мы чувствуем все одним «органом» — сердцем, душой. Отказываясь чувствовать боль, мы перестаем чувствовать и радость. Постепенно человек приходит в состояние «окамененного бесчувствия». Человек становится как бы каменным и бесчувственным, он перестает к чему-то стремиться, чего-то хотеть. У него внутри образуется пустота, которую он переживает болезненно. Развивается депрессия и желание ничего не делать — ни есть, ни жить, ни работать, ни любить. И это тоже может быть последствием травмы.

Поэтому прожить и пережить — означает дать волю тому чувству, которое было: выплакать его, выговорить его, вымолить, просить о помощи...

Чего нельзя делать — так это бить чучело человека и представлять, что ты бьешь своего насильника. Потому что это не выражение боли, это не проживание чувства, это направленная агрессия — месть, злоба, гнев.

Есть определенные стадии проживания горя, утраты, травмы: шок, отрицание, острое переживание боли, вины, стыда, обиды, гнева, которые переходят в депрессию. Пережить все эти стадии — как раз и есть «пройти через травму». Только после того, как человек примет ситуацию и все свои чувства, связанные с ней, он сможет смириться со случившимся и изменить свою жизнь.

Следует иметь в виду, что в некоторых случаях самопомощь может привести к вторичной травматизации (как если самому себе попытаться вырезать аппендицит). Вот почему без специалиста это делать очень опасно.

— Не кажется ли вам, что это правильно было бы отнести ко времени сразу после травмы? Ведь когда прошло три года или десять — уже трудно плакать.

— Еще как плачется! Особенно когда человек «выговаривается» специалисту. И тут заметно, как человек сопротивляется. Только бы не прикасаться к этой боли. А это и есть показатель этой боли: чем сильнее болит, тем больше человек защищается: «К этому месту не подходить!»

Ведь насилие, как ни прискорбно, никогда не забывается. Вообще травма не исчезает и никуда не девается, к сожалению. Пережитое (прожитое) горе перестает влиять на поведение, перестает руководить человеком, зависимость от него исчезает. Память о нем остается, чувства остаются, но они уже не ранят. Человек может вспомнить, как это было, не впадая при этом ни в истерику, ни в ступор, ни в отчаяние, ни в слезы. Да, вспоминает, да, горько, но это уже прожито. А все, что не прожито, таится в душе и постоянно влияет на наше поведение.

— Иными словами, первая задача пострадавшего — самостоятельно, а лучше с помощью специалиста выразить чувства, которые у него в глубине, и которые не выражены. Что еще можно для этого сделать?

— Один из путей — церковный. Часто люди спрашивают: «Почему я прихожу в церковь и начинаю плакать?» Потому что, когда человек приходит в церковь, он невольно сближается со своим сердцем, со своими чувствами, тяжелым опытом. И все это выходит на поверхность. Как говорят: «Ком к горлу подступил». «Ком в горле» — это невыраженные, невыплаканные слезы. Со временем эти слезы могут прорваться наружу, человек начнет, если себе позволит, плакать.

Значит, церковный опыт, религиозность приближает человека к собственным чувствам, помогает ему освоить собственные эмоции, причем самые разные. И если человек пришел помолиться, свечку поставить, и у него слезы на глаза наворачиваются — очень хорошо. Пусть поплачет. Человек может даже не вспомнить, по какому поводу он плачет. Это все равно во благо.

Некоторые говорят, особенно на похоронах: «Плакать не надо». Нет! Надо дать человеку поплакать. Слезы не бесконечны. А вот слишком сильные рыдания, переходящие в истерику, не стоит поощрять. Можно помочь немного успокоиться, дать воды или лекарство (сердечные или успокоительные капли). При истерике есть две самые простые

рекомендации: дышать глубоко и моргать. Если истерика повторится, следует обратиться к специалисту.

— Один человек сказал: «Я переморгал свою боль».

— Совершенно верно. Потому что, когда мы моргаем, у нас визуальная картинка сбивается. И если мы вспоминаем что-то трагичное в своей жизни, то, моргая, мы как бы стираем картинку. Простой прием, но помогает.

— Интервью будут читать и люди, далекие от религии. Но такие люди не знают, что нужно делать в храме. А мы советуем: «Иди в церковь и там плачь».

— Я бы не сказал никогда такому человеку: «Иди». Я бы ему сказал: «Ты можешь прийти». Религиозность — путешествие в глубь себя. Приходя в храм, ты как бы погружаешься в себя. Храм — это символ души. Погружаясь в глубину, ты можешь встретить внутри и боль — израненного себя и Того, Кто может просветить, исцелить, утешить — Бога.

Можешь. Захочешь или нет — это уже другое дело. Поскольку религиозность — это глубина. Религиозность не держится на поверхности жизни.

— Это в философском плане, а в практическом?

— Если речь идет о России, то нет в России человека, который бы через культуру, литературу, не воспринимал Православную церковь как нечто глубоко укорененное в культуре и жизни своей страны. На самом деле, ему не надо объяснять, что он там встретит.

Пусть он зайдет — а дальше видно будет. Если ему там захочется посидеть, он там посидит. А захочется на службе постоять — он на службе постоит. Захочется еще раз зайти — зайдет. А потом захочется что-то узнать или спросить о чем-то...

Человек отправляется в путь: как далеко он пойдет — Бог весть. Сейчас хождение по этому пути облегчается тем, что в храмах (и не только в храмах) много православной литературы. Может какая-то книга человека заинтересует, что-то будет ему созвучно, кто знает. А может, слова молитвы или мелодия церковного песнопения будут созвучны его чувствам. Мы этого не знаем. Достаточно, что мы ему скажем — «Ты можешь это».

— Но если человек плачет в храме, не вспоминая из-за чего, этого все же не достаточно, нужно, наверное, вспомнить само событие.

— Этого недостаточно, но человека не надо останавливать. Пусть это будет.

Очень хорошо, если человек, переживший насилие, может кому-то выговориться, — родственнику или другу, который умеет слушать. В таком случае человек уже не лишен помощи. Но, обращаю ваше внимание, что в этом смысле женщинам легче, чем мужчинам: они умеют рассказать о своем горе, поделиться им. Это очень хорошо. Мужчинам это дается гораздо труднее. Мужчинам сейчас намного тяжелее переживать горе, поскольку современная культура целиком и полностью женственна, в ней мужчине делать нечего, мужчине плакать нельзя, бояться нельзя, и вообще ему многое чего нельзя. Да и выражать эмоции мужчина имеет право только, сильно выпивши.

У нас так заложено воспитанием, что уже с малых лет мужчине нельзя выражать свои эмоции, это якобы «не по-мужски». Поэтому нам необходимо помогать мужчинам переживать травмы и горе. Нужно говорить о том, что мужчины могут плакать, и это нормально, что это признак силы, и что мужчины могут и должны найти и раскрыть в своем сердце любовь, нежность, заботу — все чувства, которые у них только есть. Это крайне важно.

Скажу больше: современная культура переживания горя — это культура воспитания эмоциональности, и мужчинам она нужна в большей степени. Ведь посмотрите—у нас по статистике у мужчин ранняя смертность. При достижении возрастного порога в 45 лет, женщин на 10% больше, чем мужчин. Это означает, что мужчин, начиная с 45 лет, умирает больше, чем женщин. А причины такой ранней смертности — сердечные болезни, инсульты, — свидетельствуют как раз об эмоциональном перенапряжении. Женщины выплакивают свое горе, делятся им, а у мужчин единственная разрядка, социально допускаемая и одобряемая, — алкоголь.

Между прочим, и это важно знать, в состоянии опьянения — эмоции ненастоящие. Поэтому слезы «по пьянке», «сквозь водку» не помогают. Это не подлинная эмоциональная жизнь, она не способна принести человеку облегчение. Наоборот, когда человек протрезвляется и вспоминает, что накануне рыдал, он испытывает только досаду, стыд и чувство вины. Ничего хорошего в этом нет. Только трезвые слезы являются действительным и серьезным переживанием...

— А чем может помочь такая «разрядка»?

— Она помогает ситуативно. В эти 5 минут, пока действует алкоголь, она помогает снять эмоциональное напряжение, но уже через несколько часов все возвращается на круги своя. Так что алкоголь — не выход, а, так сказать, двойной тупик. Во-первых, он не снимает эмоциональное напряжение, не позволяет мужчине переживать свои эмоции всерьез, в здравом состоянии, а во-вторых — приводит его к смерти через алкоголизм. Поэтому в общем итоге — нет, не помогает.

А что помогает? Пение, танцы, например. У нас эта культура вывелась вообще. Вот я еще мальчиком помню, как в 1960-е годы в застолье пели. Во дворе то из одного, то из другого окна, особенно по выходным и праздникам, слышалось пение, на весь двор. Сейчас в застолье не поют и танцуют очень мало. То, как сейчас на дискотеках молодежь танцует — это не танцы, это выполняет другую психологическую функцию. Хорошо, что у нас есть бардовская песня. Она выполняет замечательную терапевтическую функцию — там, где ее слушают и поют.

— Так какие должны быть песни, какие танцы?

— Предпочтительнее, конечно, хороводы, народные или бальные танцы. Бальные танцы — прекрасный вид танцев для выражения эмоций... Так что можно всем посоветовать ходить на курсы бальных танцев — с женой или с любимой девушкой — это прекрасный способ выразить свои эмоции, и, разумеется, лучше, чем стакан.

— А какие песни?

— Главное, чтобы они выражали эмоции. И слова, и напев, конечно. Это может быть и Окуджава, и Визбор, и народные песни — «Хасбулат удалой». Выбор большой. Важно, чтобы человек выражал свои эмоции в пении.

— Танцы — это уже близко к спорту. Спорт тоже помогает?

— Возможно, некоторым помогает, хотя эмоционально спорт намного беднее. Но он позволяет выразить эмоциональное состояние через тело. Через тело тоже можно выразить свои эмоции, но танец в этом смысле предоставляет больше возможностей, чем спорт.

Арт-терапия — терапия искусством — тоже очень успешно работает. Арт-терапия — очень быстро развивающееся направление психотерапии, которое помогает преодолеть в том числе и застарелые эмоциональные проблемы. Добавлю еще, что хорошо помогает драматическое искусство, — когда люди играют в любительских театрах, ставят спектакли и т.д.



— Тогда профессиональные актеры должны быть очень здоровыми в психологическом отношении людьми.

— Нет, поскольку речь идет о любительском театре, а не о профессиональном. В профессиональном искусстве совершенно другие законы. А вот когда люди играют в театре ради удовольствия и выражают через это свою боль, горе, травму, это им очень помогает.

— Мы перечислили все, что можно сделать самостоятельно, без психолога?

— Тут главный подход: переживать горе, не прятаться от него и не прятать его в себе. Очень часто в современной культуре дается посыл: «Не бери в голову, не парься, расслабься» и т.д. Современная культура тем самым побуждает человека адаптироваться, но не пережить, то есть не пройти сквозь, а обойти вокруг. Горе нельзя обойти. Гораздо полезнее для человека пережить горе, прожить, пройти через него.

— Мне кажется, современная культура побуждает человека делать вид, что у него всё хорошо. Более того — разыгрывать счастье.

— Да. В том числе. Это значит загнать эмоции вглубь, не выражать, не показывать. И с психологической, и с духовной точки зрения это очень печально, потому что приводит человека к психологическим проблемам, заставляет лгать. Лгать себе, другим, наконец, Богу! Все, что касается ложных эмоций, что заставляет человека надевать на себя маску, приносит ему беду.

— Как же тогда быть? Если человеку плохо — он что, должен ходить такой несчастный, всем плакаться и всем все рассказывать?

— Нет, разумеется. «Носиться» с горем нельзя. Горе не долговечно, как всякая эмоция. Настоящее горе — оно скоротечно, оно вылилось — и все. Если его сдерживать, тогда оно может долго жить, это верно.

А можно его еще и провоцировать. Некоторые люди не хотят избавляться от горя, они вновь и вновь к нему возвращаются. Но это уже совершенно другая ситуация. Вообще, плакать нужно, но долго плакать нельзя. Если человек про-живает свое состояние, то оно заканчивается.

— Когда человек постоянно возвращается к своему горю — он действительно его проживает или просто играет?

— Возможно — играет. Хотя игра может быть искренней. Человек заставляет себя вновь вернуться к произошедшему.

который вы упоминали. Ведь по идее он должен освобождаться от негативных эмоций.

— В том-то и дело, что он проживает это не для того, чтобы прожить и расстаться со своим горем, а для того, чтобы находиться в этом состоянии. Состояние горя ему нужно, он получает от него выгоду. Это эмоциональная зависимость, такая же, как алкоголизм, наркомания.

— Я не совсем понимаю, как это соотносится с тем тезисом, который вы произнесли вначале, что очень важно выразить свои чувства. Если человек постоянно выражает свои чувства, то откуда он их берет потом?

— Он их не столько выражает, сколько возобновляет и провоцирует в себе. Вот пример. Мать берет фотографию любимого умершего сына и начинает гладить сына

на фотографии по голове: «Ой, ты мой миленький, ой, ты мой хорошенький». Начинает вспоминать, то есть вновь разжигает свою боль, разжигает свою страсть. По сути дела, это становится страстью. Если речь идет о насилии, то нередко у жертв насилия возникает желание вновь пережить его.

— Как это объяснить?

— Когда травма не пережита осознанно, появляется желание вновь в нее вернуться, как бы вновь ее пройти. Человек надеется на то, что если он вернется в прошлое, то сможет что-то сделать, что-то изменить. Это иллюзия: с прошлым мы ничего сделать не можем. Мы можем сегодня себе помочь — здесь и сейчас. С прошлым сделать ничего нельзя — оно уже произошло, случилось.

Рассказывая о травматическом событии, люди снова и снова воспроизводят это горе, проживают его. Они живут только этим, это становится их эмоциональной пищей. Травма — это острое чувство. Оно подменяет все остальные эмоции. Человеку кажется, что он насыщенно живет. Постоянно плачет, постоянно переживает горе. И более того, там масса «вторичных выгод». Увлекаются этим люди, склонные к зависимости. Зависимые ищут, от чего быть зависимыми. Им все равно — от чего. Горе — это тоже способ стать зависимым. Вместо бутылки — горе.

Важно понять, что вопрос: «Почему я? Почему это произошло со мной», не совсем уместен. К тому, что уже стало фактом, нельзя поставить вопрос: «Почему?» Когда человек со смирением принимает то, что произошло, он принимает волю Божью, и дальше ему становится легче, он не противится,

не борется с этой волей. Если же человек не принимает и говорит: «За что это мне?», — то тогда он как бы пытается отвести от себя руку Божию, он ее хватает и говорит: «А за что? А почему?» Если мы принимаем произошедшее как факт — для нас уже не важно, «почему».

— Насколько давнишняя травма может быть пережита? Или она останется навсегда?

— Она может быть пережита, и, благодаря этому, она перестанет травмировать и разрушающе действовать на поведение и жизнь человека. Так что помогать надо сразу же, как только человек, получивший травму, обратился за помощью.

При любом «сроке давности» травмы с ней можно и нужно работать.

*Андрей Лоргус, священник и психолог*

## *Содержание*

# **Иллюзии должны быть разрушены**

— Часто человек начинает заниматься последствиями травмы, нанесенной ему насилием, уже спустя несколько месяцев или лет после события. Травма дает о себе знать, как различными нарушениями (на уровне здоровья, общения), так и тяжелыми воспоминаниями, которые возвращаются снова и снова в различной форме. Как забыть пережитое событие, связанное с насилием?

— Забыть такое событие не удастся никогда. Но можно и нужно изменить свое отношение к этому событию, смириться с тем, что произошло, извлечь из него определенные уроки, оставив событие в прошлом, и тогда воспоминания об этом станут реже, а главное, они не будут уже причинять боли.

— Если человеку в прошлом приходилось терпеть некое насилие над собой, терпеть безропотно, но тогда, когда ответить на насилие было невозможно, то в человеке накапливается нереализованная агрессия, которая требует выхода. Что делать с ней, как избавиться от нее, чтобы она перестала отравлять жизнь, взаимоотношения с другими людьми?

— Ненависть, агрессия могут сохраняться в том случае, если человек не

дал выхода им непосредственно после травмы. В этих случаях допустимо выплеснуть агрессию в социально приемлемых формах: плакать, кричать, молотить руками по стенам или мягкой мебели. Как это ни выглядит дико, но такой выход боли действенен и не стоит им пренебрегать,

Но если агрессия, ненависть, стремление к мести сохраняются в человеке в течение долгого времени, в течение месяцев и лет, и не могут найти выход в каких-то разумных поступках, например, в поиске своего обидчика, в участии в расследовании преступления вместе с милицией (если мы говорим о криминальном насилии), то эта ненависть может приобрести разрушительные свойства и даже довести человека до психических заболеваний.

Общим советом для людей, которые пережили насилие, может быть такой: работайте со своими эмоциями, не позволяйте им управлять вами! Если вы можете противодействовать насилию, которому подверглись, то делайте это, если нет, то следует вывести из себя яды бессмысленных ненависти и злости. Нельзя допустить, чтобы энергия разрушения, вызванная насилием, направилась на вас самих или выплеснулась в виде нового насилия по отношению к людям, не причастным к вашей трагедии.

Если вы чувствуете, что ненависть и агрессия занимают значительное место в вашем сознании, то ищите занятия, которые выступали бы отводом этих разрушительных сил и позволяли бы перевести негативные энергии в позитивное русло. В этом смысле очень хорошо помогают физические упражнения, спорт — они успешно сублимируют любую энергию в другое безопасное и даже полезное качество. Но при этом все равно следует не забывать делиться своими чувствами с другими людьми, кому вы можете сказать о своих чувствах, и кто сможет поддержать вас.

А если вам хочется плакать, то нельзя стыдиться этих слез, следует помнить, что событие, которое вы пережили, дико и противоестественно для человеческой природы. Человек создавался для любви, и если он творит зло или страдает от зла, то это и есть дикость, гораздо большая и страшная, чем слезы, даже если они мужские. Нельзя стыдиться своей боли, хотя нельзя и гордиться ею и пестовать ее, требовать у окружающих жалости. С болью нужно работать, И с ней действительно можно справиться.

— Влияет ли мировоззрение жертвы на выход из психотравмирующей ситуации?

— Часто жертва насилия целиком сосредоточена на своей боли, на случившемся. Психологи в таких случаях говорят, что когнитивная сфера жертвы остается суженной. В это время человек не видит ничего, кроме психотравмирующего события, постоянно думает о нем, сосредоточен на боли от этого события.

Позиция такого сосредоточения на одном трагическом событии проигрышна, ведь человеческая жизнь всегда гораздо более обширна и глубока, чем одно из видимых, пусть даже очень трагических событий этой жизни. Если эта когнитивная узость, вызванная насилием, сохраняется в течение долгого времени, то она заводит человека в тупик, останавливает его духовное развитие. Что в свою очередь лишает нас возможности выбраться. Получается замкнутый круг.

Такому узкому взгляду очень способствуют определенные мировоззрения, которые были присущи человеку до акта насилия над ним.

Например, крайне негативно на тяжести последствий насилия сказывается слепая вера в то, что человеческая жизнь — это радость, безоблачное счастье, бесконечное накопление и потребление разнообразных материальных благ. Если в жизнь человека, имеющего такие убеждения, врывается насилие, то оно оказывает крайне травматичное воздействие на его психику, сужает его возможности понимания ситуации, поскольку выглядит неоправданным, абсурдным по отношению к тем ценностям, которые исповедовала жертва.

В сознании такого человека, в мире которого насилие не было предусмотрено, сразу рождаются химеры типа: «Я плохой», «Я никчемный», «Обидчика надо убить», «Всех закопать», «Все козлы», «Мир агрессивный» — ну и так дал ее.

Для профилактики психических травм, вызванных насилием, очень полезно иногда изменить свою систему ценностей и верований.

Мир и жизнь — это не безоблачное счастье и не рай. Никто и никогда не обещал нам здесь длительных удовольствий и успехов, но напротив, вся мировая культура пронизана предупреждением о неизбежных насилии и страданиях. Страдания, если они не убивают, — это и есть школа жизни, которую человек проходит, которую должен проходить. И вопрос не в том, насколько серьезная задача задавалась, а вопрос в том, как ты ее решил, какие ты выводы из этого сделал.

Попробуем вспомнить школьные годы и представить ученика, которому

учительница дала очень сложную задачу. И подумаем, что станет с этим учеником, если он, вместо того, чтобы решать эту задачу, откажется от нее, рассуждая: «Я эту задачу не могу решить, я самый никчемный, я самый глупый. Сейчас в глаз кому-нибудь дам, учительницу эту я вообще изуродую, когда вырасту». При этом вместо решения задачи он будет думать только о страдании, которое эта задача доставила, не делая никаких попыток решения этой задачи. Вот примерная метафора того, что происходит с людьми, которые попадают в психотравмирующие ситуации, но видят только то, что доставляет боль.

И многие люди останавливаются на этом абсурдном протесте вместо того, чтобы подумать и в итоге решить свои жизненные задачи, подумать о том, для чего жизнь поставила их перед ними и какие уроки можно из них извлечь.

— Жертва насилия очень часто переживает потерю самоуважения, падение самооценки. Как вернуть уважение к себе?

— Человек в таких случаях переживает крушение своего представления о самом себе. Заметьте, что не знания себя, а именно представления о себе, крушения некоего своего образа. Вот здесь и надо понять, что твое представление о себе — это не ты сам.

Практически всякий человек чувствует себя очень умным, сильным, положительным, достойным любви, а может быть даже и почитания. Это пузырь из фантазий, в котором реальные плюсы преувеличены, а минусы преуменьшены. Человек презентует такой свой образ другим людям. В зависимости оттого, насколько верят другие этому образу, человек получает уважение, другие блага. При этом он сам начинает верить в свой образ, растет самоуважение, самооценка. А потом человек попадает в ситуацию, где это представление о себе рушится. Пузырь лопается... И вот тут раздутая самооценка сдувается, самоуважение падает. Человеку кажется, что он теперь совсем ничего не представляет из себя, что он ничтожество... А думает он так из-за того, что слишком большой оказывается разница между тем, кем он действительно является, и тем, кем он себя мнил.

Признать реальность — очень болезненно. Но необходимо. Нужно увидеть в себе истинные достоинства, которые есть в каждом человеке, увидеть в себе бесценный образ Божий, увидеть в себе истинные знания, стремления, любовь. Пусть даже положительного будет совсем мало, но

это будет истинная ценность, а не дутая фальшивка. Вот тогда можно и начинать другую жизнь, планомерно занимаясь своей душой, своими истинными качествами.

И тогда не будет вины перед всем миром, тогда не будет трагедий из-за падения дутой самооценки. Тогда появится возможность признать, что все, что лопнуло. — выдумка о себе. После чего начинать заниматься собой настоящим.

— Получается, что страдания, которые мы терпим в результате насилия, могут принести нам пользу?

— Как замечали многие философы и психологи, которые были во время войны в концлагерях, «человек вытерпит и переживет все, но только если знает смысл этих страданий». А если смысла терпеть человек не видит, то даже легкий укол для него может стать трагедией. Сколько, например, насилия на войне? Но люди считают нормальным стойко терпеть его, если эта война идет за Родину, за землю отцов, за счастье своих будущих детей.

Нам кажется, что проблема насилия появилась в мире только с нашим личным горем и ни часом раньше. На самом деле, вся человеческая история — это непрерывное, по сути, насилие. Сколько насилия было во времена монгольского ига, сколько в годы фашистской оккупации? Об этом маю вспоминают тогда, когда боль врывается в твою личную жизнь. Но ведь и современный человек может и должен жить для чего-то, иметь какую-то цель, ради которой можно вытерпеть боль и лишения! Кто имеет эту цель, кто понимает смысл страдания, тот гораздо устойчивее.

Наиболее устойчивы к насилию верующие люди. Верующего человека беспокоит не только, и не столько то, как он выглядит перед людьми, а то, как он выглядит в глазах Творца. Такой человек начинает исправлять себя, старается отказаться от греха, изменить себя внутренне. Этот человек и в себе, и в окружающих видит образ Бога, Его творение и своих братьев и сестер.

Вспомним о первых христианах — что с ними было? Их травили, били, отдавали львам, мучили, пытали, но это не вызывало в них ненависти. И друзья замученных не метили потом мучителям.

В обществе существует и поддерживается иллюзорное верование в «унижение», в «бесчестие», в достоинство, которое будто бы можно «растоптать», но проходит 30, 50, 80 лет, и вот уже и обидчик, и обиженный, и все свидетели насилия умирают. А в вечности, все выглядит

совсем иначе, в том числе сила и слабость людей, Многие «сильные» окажутся слабыми, а «слабые» — сильными. И обнаружится подлинный смысл совершенного над нами насилия, и вполне может оказаться, что, не будь его, каша жизнь пошла бы в гораздо худшем направлении.

— Как научиться после пережитого насилия опять любить себя и любить людей? Как вернуть доверие к себе и людям?

— Любить людей можно только в том случае, если ты не считаешь себя более значительным, нужным и хорошим, чем они. Например, многие люди могут шутить и издеваться над больными, неудачниками, слабыми, бедными. И они это могут делать, только когда чувствуют себя удачливыми, сильными и здоровыми. Чем в большей степени они чувствуют себя превосходящим другого, тем более склонны издеваться. А вот если человек лежит в больнице и сильно болен, то будет ли он издеваться над болезнью другого? Нет, конечно.

На самом деле, жизнь — это одна общая больница, в которой мы все находимся. Только у одного болезнь одна, а у другого другая. Если это понять, то появляется сочувствие к тем, кто лежит в больнице рядом с нами. Мы понимаем, как тяжело болеть. А от сочувствия недалеко и до любви.

Если человек, который пережил насилие, понял это, то он будет любить других людей. А если он будет делать попытку выделить себя, считать себя особенным, не видеть своих духовных язв, а не только язв обидчиков, то это превратится в жалость к себе, ненависть, осуждение, месть и заставит страдать его самого.

В моей практике, и не только в связи с насилием, люди часто спрашивают: «Как вернуть доверие к мужу, сыну, брату, миру, окружению?» Это, в принципе, очень просто. Нужно, прежде всего, познать свое равенство по отношению к другим людям, свою собственную уязвимость, греховность (пусть в других грехах, а не в тех, что отличают обидчика). Хорошо увидеть свою духовную низость, которая присуща каждому. Вспомнить, какие заповеди ты исполнял? Когда вообще исполнил хотя бы одну? Попробуй-ка со своими страстями побороться перед тем, как бороться со страстями других людей. И не говори, что ты не убивал, поэтому заповедь «не убий» исполнил. Возьми вот книгу «Опыт построения исповеди» архимандрита Иоанна Крестьянки на, почитай, что вообще в эту заповедь входит: гнев на ближнего, мысленное желание зла, причинение словесной обиды.



Когда ты увидишь, сколько ты натворил против всех заповедей, у тебя уже не будет вопроса: «За что?!», — он отпадет. Потому что станет ясно, что каждому из нас есть «за что» страдать.

И у тебя не будет стоять вопрос: «А почему все люди такие плохие?», — потому что ты сам увидишь, какой ты. Тоже отнюдь не хороший, и ты начнешь наконец-то понимать, что все люди повреждены, как и ты сам.

Когда человек понимает, как он несовершенен, становится очевиден ответ: единственно верный путь в том, чтобы исцеляться самому и помогать исцеляться другим. Например, вам нагрубил, обхамил, обматерил в больничном коридоре калека, у которого нет ног и рук. А вы сами болеете, вы чувствуете боль, вы понимаете, как тяжело болеть. Вы посмотрите на этого калеку, пожалеете его за его бескультурье, недалекий ум и пойдете дальше. Вы не полезете с ним драться! А возможно, и постараетесь помочь ему. Вот это и будет любовью к ближнему.

Но очень многие люди в просьбу вернуть доверие и опять научить любить вкладывают совсем другое. На самом деле они говорят: «Верните опять обратно мои иллюзии! Пусть мой мирок опять будет добрым и управляемым, пусть в нем все снова будет так, как раньше, а я буду казаться сам себе опять значительным!»

Я отказываюсь помогать людям в этом вопросе. Иллюзии должны быть разрушены, иначе новая боль и новые страдания, которые неизбежны в земной жизни, нанесут еще больший урон душе человека, а он, в свою очередь, может оказаться фатальным для его жизни в вечности, после смерти.

*Михаил Хасьминский, психолог*

## *Содержание*

# **Вера и трезвенность исцеляют душу**

— Каковы типичные психологические последствия насилия, и как их преодолеть?

— Бывает так, что человек встречается с трудной и страшной для него

ситуацией, которая потом закрепляется и становится навязчивым состоянием, «фобией». Такое состояние очень трудно преодолеть... Не отпускает ощущение пережитого страха, страх может являться и днем, и во сне, он может преследовать человека. Пережитая ситуация надолго запечатлевается в памяти и никак не может стереться. Человек возвращается к этому вновь и вновь, страдает, и, тем не менее, никак не может выйти из этого круга. Люди часто на приеме жалуются, что у них существуют страхи, касающиеся, например, нападения собаки или пребывания в лифте, в замкнутом помещении, потому что когда-то они пережили такое: лифт остановился, и человек почувствовал себя взаперти, без помощи, одиноким и брошенным. Впоследствии это состояние зафиксировалось и превратилось в навязчивость, в настоящую «фобию». У кого-то вызывает страх поездка в автобусе или метро, если когда-то там произошла драка и пролилась кровь или, например, рядом оказалась пьяная компания, которая приставала, угрожала, кто-то кого-то толкнул, и человек чуть не упал под поезд. Человек после этого долгое время не может ездить в метро, такие люди часто к нам обращаются за помощью.

Что лежит за кадром этих жалоб? Несколько причин. С одной стороны, это особый нервно-психический склад. Есть в психологической классификации, так называемый, тревожно-мнительный, «фобический» тип личности. Это люди невротического плана, то есть это люди с чувствительной нервной системой. На них может оказать влияние шорох, неожиданный звук, громко прозвучавший, выстрел где-то на улице или, скажем, когда один человек другого толкнул нечаянно или просто задел плечом, — это ими культивируется и субъективно переживается как нападение. Такие люди — тревожно-мнительные личности, или неврастеники, как их обычно называют. Они очень часто создают миф об угрозе нападения, об угрозе преследования, о том, что есть какие-то враги, недоброжелатели, которые хотят человека к чему-нибудь принудить или чем-то навредить.

Специфика нервно-психического склада, конечно, является для человека тяжелой ношей. Человек гипертрофирует пережитое событие, в котором, может быть, и не было ничего особенно драматического. Это люди очень эмоциональные, и поэтому неожиданная стрессовая ситуация часто бывает толчком, из которого вырастает фантазия, мнительность, фантом страха. Этот «фантом» уже вторично начинает являться во сне, мучить и становится навязчивым переживанием.

Понятно, что человек не выбирает тип нервной системы, он достается ему по наследству. Может быть, кто-то из родителей был склонен к такому же варианту поведения, но у него не случилось ничего драматичного. А в жизни ребенка этот же тип нервной системы натолкнулся на некое событие, вызвавшее внутренний шок. И тогда он долгое время не может отделаться от ужаса, принимает успокоительные средства, чтобы заснуть, отдохнуть, чтобы это ужасающее переживание его не преследовало. У невротиков эти страхи, например, поездки в транспорте, очень часто так переживаются, что он испытывает удушье, будто бы его кто-то схватил за горло и сжимает. Конечно, это угроза для развития такого серьезного заболевания как бронхиальная астма, потому что очень часто подобная симптоматика вырастает на почве особого склада нервной системы.

Есть и еще один пласт таких психологических условий, из которых часто вырастает подобное культивирование страхов, тревожных ситуаций, которые человек переживает. Из опыта консультаций мы замечаем, что очень часто на присутствие в жизни навязчивых и страшных переживаний жалуются люди, которые испытывают чувство одиночества в собственной семье. Это происходит из-за отсутствия любви, взаимной поддержки, утраты ощущения сопричастности к жизни близких людей. Удивительное дело! Очень часто человек живет в одной квартире со своими близкими людьми, но психологически, субъективно чувствует себя одиноким и потерянным.

Это не редкость. К великому сожалению, современная семья испытывает очень серьезный кризис. Люди под крышей одного дома живут рядом, но не вместе. А ведь семья — это, прежде всего, общая жизнь. И если члены одной семьи общей жизни не ведут, они начинают мучиться особыми переживаниями. Их тяготит ощущение ненужности, бесполезности своего существования, ощущения того, что вокруг не родные, а чужие люди или даже настоящие враги, которые хотят причинить зло. Когда человек начинает жить с этими мыслями, с этими тревожными чувствами, очень часто нервная система достигает некоего предела психологической выносливости. Так можно себя взвинтить до срыва. Это результат самовнушения, которое происходит, если человек не решает проблему одиночества. Потому что если тебя не понимают, не слышат, то нужно проявить инициативу, скажем, выступить с каким-то предложением или дать толчок к общему действию, возможности что-то сделать вместе, куда-то поехать, даже заняться уборкой квартиры, но вместе.

Надо предложить такой вариант совместных действий, в котором все члены семьи могут участвовать. Таким делом может стать прием гостей, например: ты делаешь одно, я делаю другое, каждый получает свой круг действий, а в целом мы, все-таки, решаем одну общую задачу. Вот это очень важно. Когда общего дела не находится, когда человек ощущает разобщенность близких людей, но сам ничего не предлагает, а просто жалуется, — ситуация становится драматичной. В этот момент страхи начинают нарастать с ужасающей силой. При этом страхи, связанные с поездкой в метро, в транспорте, в лифте, как листья на дереве, вырастают на почве ощущения одиночества в кругу близких.

— Как преодолеть свои страхи?

— В переживании чувства страха есть духовно-нравственная подоплека. Если помните, в Евангелии есть эпизод, где апостол Петр видит, как Христос идет по водам и восклицает: «Господи, благослови, и я хочу, как и ты. пойти по водам». Христос говорит: «Иди». Несколько шагов апостол Петр делает уверенно и так же идет по водам, как и Христос. Но вдруг он оглядывается по сторонам и видит бушующее море, понимает невозможность такого хождения, перестает доверять Богу, который ему протягивает руку, и тут же начинает тонуть. И Христос укоряет его, прежде всего, за боязливость: «Что ты так боязлив, малoverный». Если человек не верит или верует некрепко, верует неглубоко, то он одновременно с этим становится существом гордым, самонадеянным.

Эта наша самонадеянность в тревожной ситуации рассыпается в пух и прах, мы очень быстро начинаем чувствовать свою несостоятельность. Вот в этот момент мы и тонем. Когда появляется ощущение, что ты можешь погибнуть, что ты сталкиваешься с ситуацией, которая выше твоих сил и возможностей, — тогда человек должен молиться, он должен обращаться к Богу за помощью. В этой ситуации Христос протягивает нам руку. Происходит это чудо «хождения по водам».

Да, есть ситуации, которые действительно объективно трудны, но умение видеть за ситуацией волю Божию и Его благой Промысел, то есть «видеть за деревьями лес», — в этом и проявляется наша вера. Когда человек ориентирован на достижение цели, безусловно, благой пели, которая встречает благословение Божие, цели, которая требует, может быть, напряжения, сосредоточенного внимания, даже подвига со стороны человека, тогда даже, несмотря на свою немощь, на свою слабость и

ограниченность, происходит настоящее чудо. Церковь учит, что человек может преодолеть с помощью Божией все препятствия и трудности.

Случай хождения по водам описан и в Евангелии, и в жизни святых людей. Если мы читаем жития святых, то сплошь и рядом соприкасаемся с описанием чудес: человека бросали на растерзание диким зверям, а он оставался цел и невредим; человека мучили, пытали, устрашали казнью, а он, тем не менее, находил силы не бояться, не нервничать, не шарахаться, не терять своего достоинства. По учению святых отцов, такое качество, как боязливость — это проявление гордости и тщеславия. Боязливость есть грех и порождение гордости. Получается так, что человек, который глубоко и крепко уверовал во Христа, — становится победителем. Победителем неурядиц, конфликтов, победителем опасных ситуаций. Сам Господь носит такого человека на руках. Он дает ему дополнительные силы, дополнительные возможности, чтобы человек преодолел ту рискованную ситуацию, которая у него складывается в жизни.

Сколько я знаю примеров из жизни верующих людей, когда чудесным образом люди избавлялись от тяжелых недугов, от сложнейших состояний, хотя казалось, что человек не сможет с ними справиться, потому что он ослаблен и потому что у него есть куча сопутствующих болезней. То же самое касается, например, воспитания Детей. Что такое воспитать ребенка в наших условиях?

Сложнейшая обстановка, везде носятся машины, подстерегают опасности, чужие люди, которые могут причинить вред, например, те же самые педофилы, которые могут мерещиться на каждом углу, потому что об этом много пишут и говорят, плюс сверстники в школе, которые могут обидеть, учителя, которые могут травмировать ребенка, соседи, которые могут собаку спустить на ребенка и прочее, и прочее... Сколько таких опасных случаев!» Мы об этом слышим и знаем из газет, из телевизионных передач. Как в этой ситуации вырастить ребенка, когда вокруг один страх? Туда пойдешь, сюда пойдешь — и везде риск.

Единственная возможность в нынешних условиях, — мы очень часто говорим на консультациях об этом, — уповать на помощь Божию. Именно этот поход к жизни должен быть у нас, а остальное делает за человека Господь. Когда родители так настраиваются, чудесным образом все опасности куда-то уходят. Хотя вроде бы п хулиганы рядом живут, но они не трогают; вроде, в соседнем доме какой-то случай произошел, а, слава Богу,

мой ребенок не пострадал; учителя бывают такие, которые могут много вреда причинить современным детям, а в нашем классе хорошая учительница.

Не случайно есть в Евангелии такое высказывание, что «сила Божия в немощи совершается». Если человек в момент слабости призывает Бога на помощь, разрешаются тяжелейшие конфликты, сложнейшие ситуации, опасные и рискованные, которые представляются неразрешимыми.

Там, где есть доверие Богу, где есть упование на Его помощь, — там человек, хотя он по природе своей психики, скажем, невротик, — побеждает обстоятельства. Верующий невротик и неверующий — два разных человека. Люди по природному своему строению могут иметь одинаковые похожие черты, но сила духа, сила веры человеческой, благодаря которой человек развивается как личность, дает возможность управлять тем, что досталось от природы. И поэтому человек может быть весьма чувствительным и ранимым, боязливым, мнительным — таков его тип нервной системы, — но с помощью Божией он может преодолеть себя и взять под контроль свое природное устройство, и как личность, он может свой страх победить.

Конечно, для людей неверующих этот путь, получается, оказывается закрытым, и человек «варится в собственном соку». Он может только своими силами бороться с проблемами или пытаться опереться на чьи-то советы, рекомендации людей, которые объявляют себя целителями, врачевателями, экстрасенсами. Множество людей сейчас объявляют, что они в силах освободить человека от чего угодно: от любого страха, от переживания, последствий стресса и прочее. Но сплошь и рядом опыт показывает, что это чистой воды шарлатанство, потому что спустя какой-то период времени любой страх возвращается: собаку перестал бояться, но зато начал бояться ездить в метро. Это же не является показателем выздоровления человека: один страх просто заменяется другим. И человек остается незащищенным, он опять в какой-то ситуации чувствует свою обреченность, беспомощность. В отличие от этого, Церковь предлагает человеку исцелиться по существу, стать целостным, стать полноценной личностью — вот что предлагает Церковь.

Ресурсы человеческой личности зависят от духовно-нравственного развития, от веры. Если человек к этим ресурсам, которые бережно хранятся Церковью, прикасается, то какой бы тип нервной системы у него

ни был. он в состоянии быть адекватным в любой ситуации. У меня был такой случай. На консультацию пришла женщина, которая испытывала тяжелые переживания из-за смерти кошки, как ни смешно это звучит. Когда я с ней познакомилась, первая реакция была, конечно, улыбка, потому что, казалось бы, ну что такое кошка? Но дел> было так: кошка болела, и женщина за ней ухаживал? На рынке покупала свежайшее мясо, варила рыбку, бульончики, какие-то таблетки ей давала и выхаживала ее как ребенка. Но кошка умерла. И тогда в душу ее закрался ужасный страх, у нее все мысли были только о кошке Она постоянно ее оплакивала, она вошла в состояние глубочайшей депрессии. При более детальном знакомстве выяснилось, что долгое время у нее были конфликты в супружеских отношениях, у нее был взрослый сын, которым тоже не было полного контакта. Это тот самый случай одиночества в собственной семье, о котором говорилось ранее. Видите, на какой почве этот страх вы растет? У человека есть ощущение изолированности, оставленности, и ее сознание сузилось до такой степени что остались только она и кошка. Более того: она ухаживала за своей кошкой с таким рвением, что незаметно для нее произошла подмена: хозяйка отождествила кош ку с самой собой, ей казалось, что одна лишь кошка е понимает и любит. Образовалась такая семья: женщина и кошка. Потеря родного существа вызвала полный крах и такое страдание, такое состояние одиночества, которое и обусловило появление страха. В ходе длительного общения страх прошел. Она приходила несколько раз. Мы ней подолгу беседовали, вспомнили ее детство, говорили о семейных событиях последнего этапа жизни, и вот когда мы стали с ней говорить об этой идентификации кошкой, переносе ощущения своего «я» на любимое существо, который произошел незаметно для нее, — вот этот момент она заплакала и осознала, что же ее держит в тисках. По сути, когда она оплакивала кошку, она сам оплакивала свою собственную жизнь и смерть, она жалела саму себя. И тогда она отрезвилась, пришла в себя и поняла, что ею владеет. Видите, какая дьявольская уловка может быть, как тонко, как незаметно для человек, происходит «сползание» с человеческого, личностного уровня бытия на уровень просто какого-то кошачьего существования.

Есть вещи, которые Богом определены как закон существования. И вот когда человек сетует и печалится, боится чего-то, не зная, что его ждет дальше —это на самом деле недоверие Богу, это неосознанный протест против законов естества. Чем меньше человек развит в духовно-

нравственном отношении, тем больше шансов поддаться неуправляемым страхам, воздействиям. Когда человек начинает со своим страхом работать на духовном уровне, то он как личность побеждает.

Как работать со страхом на духовном уровне? Путем покаяния, путем анализа себя и своей жизни, понимания того, что нами движет.

— Как избавиться от чувства вины за то, что именно с тобой это случилось? Кто-то прошел препятствие нормально, а тебе чего-то Бог не додал. Бывает такое ощущение, что у всех получилось, а у меня не получилось.

— Это не то же самое, что чувство вины. Это ропот: почему это именно со мной. У других хорошо, а у меня плохо, почему я такой неуклюжий, неловкий и попал в такую ситуацию. На самом деле, действительно, за такой постановкой вопроса, стоит опять же проявление гордости и тщеславия. Что значит: почему я такой, почему это со мной? Значит, у человека существует идеальное представление о себе, значит, он поставил себя на пьедестал.

Я помню, и у меня были такие мысли, они периодически возникали на фоне развода. Хотя я прекрасно знала, как специалист и как человек, что да, бывают случаи, когда люди разводятся. Но это коснулось лично меня — и возник шок, что со мной этого не могло быть, но случилось... Потому что в сознании человека есть Ощущение: «Я особенный». Есть чувство исключительности, что как будто бы я из другого теста, я не подпадаю под общие закономерности, а если есть даже какая-то беда, то это с •Тугими происходит. Но народ говорит: «От сумы да от тюрьмы не зарекайся». Такие мысли отрезвляют: с тобой этого не случилось, а случилось с другим человеком, но это не означает, что ты никогда не можешь с этим встретиться в дальнейшем. Чувство исключительности есть проявление гордости и тщеславия.

Мне вспоминается случай. Женщина оплакивала раннюю смерть сына-наркомана, который колол наркотики, подцепил ВИЧ-инфекцию и, к прискорбию, в 29 лет ушел из жизни. Женщина плачет о сыне безутешно, потому что за кадром всех ее переживаний, слез стоит как раз это чувство: почему именно мой сын попал в такую ситуацию. И она воспринимает себя и жизнь своей семьи тоже как нечто исключительное, хотя она знает, что существуют наркотики, существует молодежь, которая попадает в такие ситуации, но почему именно ее сын? Почему это с ней случилось!?



Большое заблуждение, большая иллюзия, а потом и большая горе, когда человек с этого пьедестала сваливается. Как бедной женщине помочь? Необходимо проанализировать ее жизненную ситуацию. У нее есть муж, есть еще один сын. И ей кажется, что нет ее вины, нет ее греха (и греха ее сына) в том, что это случилось.

На самом деле, если внимательно взглядеться в жизнь, то, конечно, там есть причины для такой серьезной потери. Оказывается, некоторое время паза; эта женщина встретила другого человека, увлеклась, и второй сын рожден уже не от мужа, а от приятеля любовника. То есть была измена, о которой стало известно и мужу. Второй сын тоже знает, что тот мужчина, который живет с ним в доме, ему не отец. На самом деле, это тяжелая ноша. Кроме того, когда родился младший брат, старший испытывал чувство ревности потому что мать родила ребенка от любимого человека и на нем сосредоточилась вся ее забота. Чувство ревности вытолкнуло старшего сына за пределы семьи. Попал в компанию наркоманов. Однажды попробовал наркотик, попал в зависимость — и пошло-поехало. Неверный поступок матери — супружеская измена — пустил глубокие корни во все составляющие жизни ее семьи. Человек живет и пока в своем грехе не раскаивается, не видит последствий своего поступка. На этом фоне испортились отношения с мужем. Вот она сейчас плачет, ропщет: «Почему Господь забрал сына, лучше бы забрал мужа нелюбимого».

Смотрите, какие вещи рождаются в мозгах: то есть одного, Господи, воскреси, а другой пусть погибнет, мне он совершенно не интересен. Она совершает еще один грех: желает смерти человеку, которого на самом деле она и обидела. Вместо того, чтобы признать свою вину, ошибку свою и покаяться, она в своем сознании совершает такую страшную работу. Мы с коллегами обсуждали и пришли к выводу, что возникает опасность для второго сына, который вроде бы сейчас благополучен, но эти все вопли, слезы, сетования, ропот определенным образом воздействуют на психику молодого человека. Причем он знает, чей он ребенок, что он неродной для того человека, которого он называет отцом. И мать в своем безутешном горе — она тоже сейчас теряет свой авторитет в глазах сына. Какой страшный клубок разных проблем возникает! Поэтому сетование: «Почему это со мной случилось, почему именно мой ребенок, почему я не смогла этого предотвратить, почему Бог это не предотвратил», — за всем за этим, конечно, стоит гордость и тщеславие. Ощущение превосходства, своей изоляции, своего какого-то особого положения в сравнении с другими

людьми, ощущение того, что я заслуживаю лучшей доли, — в этом и есть претензия на исключительность.

— Как быть с другой крайностью, когда тебе кажется, что ты не заслуживаешь ничего хорошего, что даже если с тобой это хорошее случается, ты даже его не можешь почувствовать? А если ситуация усугубилась тем, что с тобой что-то случилось плохое, насилие, например, ты понимаешь, что так и должно было случиться, потому что ты такой урод.

— Такой человек горд и не верит в милость и благодать Божию. Мы должны верить, что воля Божия — всегда благо. И в радости, и в скорби человек должен учиться благодарить Бога. Это недостаток веры, непонимание того, в Чьих руках наша жизнь, Кто есть настоящий начальник нашей жизни. Когда человеку кажется, что это «я сам заслужил, поэтому дайте то, что я заслужил», или наоборот, «я этого не заслужил, поэтому заберите это от меня», — Это тоже есть проявление гордости. Если человек начинает на себя наговаривать — я такой урод, я такой неуклюжий, я такой тупой, я такой несчастный, я такой плохой — это тоже грех.

Человек должен иметь такое качество — трезвенность. Трезвенность позволяет видеть и хорошее, и плохое. В каждом человеке есть и добро, и зло. Умение увидеть себя объективно в совокупности и добрых, и плохих качеств, понимание своей поврежденности греховной и понимание присутствия Божия в своей жизни, — все это должно присутствовать. Видишь в себе плохое, видишь грехи, видишь свою немощь — поработай над собой, чтобы ты таким не был.

Чем опасно самоуничижение? Когда человек сетует, наговаривает на себя, видит в себе одни недостатки и при этом ничего не делает для их исправления — тогда он будто любит свое ничтожество. Это есть проявление самолюбования. Человек занимается самоуничижением, страдает — и при этом любит собственным страданием. Это вывороченное состояние сознания, при котором, оказывается, человек такое жуткое, поврежденное грехом существо — мазохист, которому даже страдания приносят наслаждение. Это уже какое-то болезненное состояние психики.

Подобное греховное состояние, когда человека распирает от своих мнимых способностей, от мнимых своих заслуг, своих сил и возможностей — это

мания величия. Есть мания величия, а есть противоположное свойство: мания, которая состоит в том, что человек четвертует, рубит себя на кусочки, копается в себе, находит все самое низменное и плохое. У митрополита Антония (Сурожского), по-моему, в книге «Человек перед Богом» есть такой пример. К митрополиту Антонию обратилась одна монахиня и говорит: «Владыка, у меня так много грехов, вот я встану на молитву и так плачу, я так плачу, так, сокрушаюсь в своих грехах: какая я ничтожная, сколько во мне всякой нечистоты, сколько во мне всего некрасивого грубого, жестокого! И я никак не могу утешиться, у меня все равно в душе какое-то напряжение, вот я молюсь, плачу, каюсь, и, тем не менее, никакого облегчения у меня в душе нет». А он ей отвечает: «Когда вы стоите перед иконой на молитве, вы стоите и продолжаете думать о себе самой, вы замкнуты на самое себя — это есть проявление гордости. А когда вы стоите перед иконой Христа Спасителя, вам бы лучше думать о том, как милостив, как благ Господь, к которому вы обращаетесь». И он ей показал, где корень этой склонности к самоуничижению, что даже в молитве ты находишься не в общении с Богом, а внутри себя, копаешься в себе, вынимаешь самую подноготную, самую черную черноту. Но человек есть творение Божие, и в каждом из нас есть образ Божий, и каждая человеческая душа любима Богом.

Получается, когда мы говорим, что я такой-сякой, я урод или такой негодяй последний, когда мы начинаем рисоваться, выкапывая из себя самое плохое, — на самом деле это тоже есть недоверие к благому промыслу Божию. Такая нелюбовь к себе есть проявление неверия, недоверия Богу. Есть две заповеди, на которых стоит христианство: первая — возлюби Бога всею душою, всею крепостью своею и всем помышлением своим, и вторая — возлюби ближнего своего как самого себя. Значит, получается, себя надо тоже возлюбить. Но весь-то вопрос: «Какого себя?» А такого: устроенного по замыслу Божию, ведь в каждом человеке есть образ Божий. Полюбить нужно именно образ Божий, который в тебе есть, а вот твои грехи и недостатки, которые в себе отмечаешь — с ними борись, говорит Церковь. Опираясь на образ Божий, борись с этими недостатками, и тогда с помощью Божией ты их преодолеешь. И поэтому владыка Антоний так ей и ответил: «Ты молись и думай о той милости и благости Божией, которая войдет к тебе как христианке в душу». Если ты вспомнишь, что ты творение Божие, тогда все твои недостатки исчезнут. Если в твоей душе будет Господь, то любой грех можно преодолеть. Насколько Церковь мудра

в этом плане — в оценке устройства человека, и насколько вот это антропологическое знание человека бережет от падений и извращений.

*Ирина Мошкова, психолог*

## *Содержание*

# **Прощение — это освобождение себя**

— Нам свойственно испытывать по отношению к насильнику отрицательные чувства — ненависть, жажду мести. Это довольно сильные чувства, которые мешают нам жить. Нужно ли прощать насильника и стараться избавиться от этих эмоций по отношению к нему?

— Мы почему-то считаем, что если мы прощаем, то совершаем великодушный жест по отношению к нашему обидчику. Нам кажется, что если мы прощаем, то тем самым приносим невероятную жертву. А на самом деле прощение — это не жертва и не великодушный жест по отношению к человеку, которого мы ненавидим. Прощение — это освобождение! Освобождение себя! И польза от прощения — в первую очередь нам самим.

Каждый из нас прекрасно знает, что обида, ненависть, злость — это тот груз, который очень тяжело носить, с которым тяжело дышать и тяжело жить. Ненависть, жажда мести — вещи зачастую просто «неподъемные». Жертву постоянно преследуют «черные» мысли об этом, которые вращаются по замкнутому кругу и действительно снижают качество нашей жизни. У человека из-за этого плохое настроение, он может быть сварливым, агрессивным, недоверчивым, резким с теми, кто вообще ни в чем не виноват. Часто такой человек теряет интерес к жизни, обрывает контакты с людьми, которые у него были до произошедшего. Как спутники этого «груза» появляются и другие проблемы, в том числе тяжелые телесные болезни... Но мы не видим того, что этот весь ужас, который нас окружает, прямое следствие того, что мы не можем отпустить ситуацию, что травмирующий случай взял нас в рабство. А причины того, что мы не можем освободиться из этого рабства, — обида, ненависть, жажда мести, злость, которые мы носим с собой, пестуем, лелеем.

А что же сам объект нашего гнева? Обидчику ни жарко ни холодно от нашей ненависти, обиды и злости. Чаще всего он этого совсем не замечает, а если даже и чувствует на себе, то оправдывает себя. А нередко и наоборот, переворачивая все с ног на голову, еще и обвиняет в агрессии, преследовании, плохом отношении к нему ту сторону, которую сам же и обидел.

И кому же плохо? Плохо тому, кто постоянно носит с собой эту тяжесть, злится, страдает от этого. Эти переживания — тяжелейший груз, который лежит на сердце, на душе, и не дает нормально жить тому, кто несет груз ненависти.

Знаете, на что это похоже? Вот представьте, что мы собираем обиды своей жизни: большая обида — большой камень, маленькая — маленький. Мы собираем обиды в огромный мешок. Эти камни нам нужны для того, чтобы, встретив человека, который нанес нам эту обиду, взять соответствующий камень и кинуть в него, чем, наконец, отомстить, «восстановить справедливость». Но мы не знаем, где и когда нам встретится тот человек, который нас обидел. Поэтому мы должны всегда и везде носить с собой этот наполненный камнями огромный мешок. Уже изнемогаем под ним, теряем последние силы, не можем ни думать, ни двигаться толком, потеряли все интересы, не можем под такой тяжестью радоваться жизни, но тащим, тащим...

Что дальше? Остается одно из двух: либо носить его всю жизнь, страдая, либо бросить и ходить свободно.

— Как это сделать, как простить такую болезненную рану, нанесенную тебе ни за что ни про что?

— Многие считают, что расставаться с ненавистью — тяжело и болезненно, что это невероятно сложно. А на самом деле прощать легко. Я сотни раз наблюдал, как люди обретали радость и уверенность, простив обидчика. Нужно просто трезво посмотреть на ситуацию.

Представьте: вы идете с этим тяжеленным мешком по мосту и... проваливаетесь в воду. Что будет? Первое, что вы сделаете, — это скинете мешок, даже если там лежат очень дорогие вещи, иначе просто не спасетесь. Причем сделаете это очень быстро и легко. А наша жизнь несравнимо дороже любых вещей и уж тем более камней обид и жажды мести. Не стоит из-за них идти под воду. Уж лучше пусть утонут они,

— Почему кажется, что так трудно избавиться от ненависти?

— Потому что обида, ненависть, жажда мести очень быстро разрастаются в душе. Это такой сорняк, которому не нужен уход, который сам распространяется с огромной скоростью и губит все вокруг. Как только семена этого сорняка попали в благодатную почву — все, конец! И не будет человек дальше чувствовать радости, не будет иметь светлых желаний, не будет он открыт миру и творчеству. Все лучшее будет убито сорняком.

Человек страдает, хочет от сорняков-обид избавиться, но... вдруг понимает, что на месте сорняков, если их вырвать, образуется пустота. Пустое место. И ему становится страшно. Вот люди и боятся этой пустоты. Если я сейчас обиду отброшу, с чем я останусь-то тогда?

— Раз уж получилось, что мы позволили вырасти в себе этому сорняку, и раз уж в результате его уничтожения образовалась пустота, надо брать необходимые семена и засеивать ими душу. Да, определенное время будет ощущаться пустота. Но потом семена — хорошие, добрые — дадут всходы. Потом появится плод, который заполнит это пустое поле...

А позволять сорняку расти дальше — бессмысленно. Пока ты от ненависти не избавился, что бы ты ни пытался делать: избавиться от боли или в чем-то себя найти, хорошего результата, скорее всего, не будет. И многие, пережившие насилие, это знают.

Что же посеять вместо выкорчеванного сорняка? Семена эти известны: добрые дела, помощь другому человеку, молитва, милостыня. Все это те семена, которыми мы можем образовавшуюся пустоту засеять, получить здоровые всходы, а затем и плоды.

И нужно постоянно следить за своим полем. Потому что если постоянно здоровые семена вытаптывать и снова допускать сорнякам разрастаться, то ничего хорошего не вырастет.

— Но как можно не возненавидеть, если, например, речь идет о рукоприкладстве?

— Берите Евангелие, читайте, что было с Христом. Если бы сам Бог во плоти разозлился, то никому бы мало не показалось! А Серафим Саровский, которого избили, который холил с палочкой? Он на кого сердился?

Дело все в том, что у Серафима Саровского все было засажено цветами любви. А нам только брось семя сорняка—и оно быстренько разрастается. Вот в чем разница между нами. Понимаете, у нас почва разная! У него

сорняки не росли, а у нас растут, да еще как растут! Мы их пропалываем, а они все равно растут, растут... Это даже утех, кто все же старается, работает над собой. А есть те, кто еще и культивируют свои сорняки — обиды. Там вообще все зарастает сплошным чертополохом.

Часто человек так привыкает ко всем обидам, к бардаку внутри, что уже не может отойти от источника насилия. Например, муж бьет жену. Вроде бы, надо уносить от него ноги, но она не бежит, она продолжает терпеть, выискивать какие-то аргументы «за», оправдания: он умрет, он погибнет, он на самом деле хороший, он исправится, да и дети без отца будут...

На самом деле причина в том, что обида их связывает, что она ему не может простить, она все надеется взять

реванш, получить его признание и компенсацию за нанесенные ей обиды.

Я убежден, что люди, испытывающие постоянное физическое насилие, должны бежать от этих отношений. Но все равно надо простить того, кто нанес обиду. Не возвращаясь вновь к этим отношениям,

— Значит ли это, что жертва должна подавить свои эмоции?

— Ни в коем случае! Эмоции как сильное чувство должны быть «отреагированы». Если хочется плакать, то обязательно надо плакать. Если хочется жалости, то ее надо получить, если есть агрессия, то надо отреагировать и ее, но сделать это в максимально безопасной форме. То есть не драться, не вымещать зло на других, не орать матом в присутствии детей, а, например, уйти в лес, где можно прокричаться, никого не пугая, побить подушку, разорвать фотографии с человеком, принесшим обиду, снять напряжение в занятиях спортом, в бассейне и т.п. Хороши будут любые средства, которые позволят отреагировать эмоции, но не нанесут вреда вам, вашей душе и окружающим.

И конечно, не стоит противопоставлять отреагирование эмоций и необходимость прощения. Это разные вещи.

— Если мы прощаем насильника, значит ли это, что мы должны отказаться от его юридического преследования?

— Не нужно смешивать необходимость прощения и освобождение от ответственности. Надо ли предъявлять юридические претензии к насильнику? Ответ здесь однозначный: конечно! Преступник должен быть наказан! И наказан строго. Но не нами, не нашей мстью, а законом. Допустим, женщину изнасиловали, она в состоянии шока, испугалась, забеременела, получила психическую травму. Писать заявление на

насильника не собирается. В результате насильник безнаказанно продолжает насиловать других. Разве это правильно?

Можно и нужно изгнать ненависть из души, но для этого не обязательно забирать заявление из милиции. Есть система правосудия, и она функционирует, если к ней обратиться. И соответствующие органы пусть решают, что с ним делать за то, что он совершил. Это уже не будет мстью.

Конечно, я понимаю, что в государстве не все хорошо с правоохранительной системой, с защитой потерпевших, с отношением к ним. Но я сейчас не могу сказать о том, как в каждом конкретном случае надо поступить, а говорю, что прощение не исключает юридического преследования насильника.

Просто факт: это было совершено, и есть закон, по которому обидчик должен ответить. Но сюда не должна лезть обида. Пусть суд судит обидчика, он на то и суд, но не жертва судит человека за страдания, которое ей нанес насильник, потому что мнение жертвы о степени вины насильника субъективно. Пусть суд судит. А мы должны помнить: «Не судите, и не судимы будете» — такова заповедь. И душа жертвы будет чистой, без обид — а это главное.

— А если компетентные органы его не осудят, поза-кону либо за взятку? А единственная возможность заставить понести наказание — отомстить внесудебными способами...

— Это называется самосуд. Вот это уже опасно. Для самого человека и его души. Почему? Давайте разберемся. Предположим, мы устраиваем самосуд. Чего мы добьемся? Тот, кого мы накажем, станет лучше? Нет. Он что-нибудь поймет? Нет, напротив, он найдет себе оправдание. А наша жизнь изменится в лучшую сторону? Опять нет. Мы измажемся в этой мести как в нечистотах, а успокоения это не принесет. Ведь насытиться мстью невозможно,

— Встречались в вашей практике случаи, когда люди отомстили и успокоились: дескать, теперь все хорошо, я всех наказал? Как им после этого жилось?

— Если человек из роли пострадавшего добровольно перешел в роль обидчика, у него совершенно меняется отношение к себе. Его начинает мучить совесть.

В качестве примера приведу случай, о котором все мы слышали. Потерявший в авиакатастрофе семью человек убил авиадиспетчера,



которого он обвинял в случившемся. Но ведь этим убийством он разрушил самого себя. Он не изменил ситуацию. Он убил, по его мнению, виновного в катастрофе, но ни жена его, ни сын не воскресли. Только погиб еще один человек. И теперь уже трудно понять, кто из них жертва, а кто убийца.

Ненависть, умноженная на ненависть, дает ненависть в кубе. Возникает еще проблема: часто жертва хочет, чтобы насильник почувствовал то же самое, что довелось испытать ей. Чтобы он, что называется, на своей шкуре испытал, что натворил. Хорошо, допустим, все поменялось: вы — насильник, он — жертва. Теперь он мучением своим искупает грех, который он совершил по отношению к жертве ранее. А жертва, заставляя страдать насильника, берет его грех на себя. Стало быть, теперь уже вас Бог осудит, а его. получается, помилует. Потому что вы собственными руками ему помогли избавиться от греха.

Давайте задумаемся: безгрешных людей нет, и каждому из нас есть, за что мстить. Ведь каждый когда-либо поступал по отношению к другому плохо. Значит, раз ты вправе мстить, значит, и другой тоже может мстить тебе. Вы хотите, чтоб вам мстили?

— Как костер — кидают, кидают, а он ярче горит..

— Да, еще и соревнуются: кто больше подкинёт обид, злобы, агрессии. А в итоге уже и жизни свои бросают в этот костер мести и ненависти, и души свои бесценные там же сжигают. Очень печальное зрелище...

— А что делать, если насильник понимает только силу? Например, в школе, тюрьме, армии человек подвергается регулярному насилию. И уйти от насильника возможности нет. И терпеть уже нет сил. Ему надо подставить другую щеку? Оставить все как есть? Но ведь если тебя постоянно бьют, то единственный способ уйти от этого — дать отпор?

— Конечно, надо дать отпор! Причем это необходимо не только для жертвы, чтобы защититься, но и для самого насильника, чтобы он не чувствовал свою вседозволенность. Надо понять, что в данном случае речь идет о том, чтобы защитить себя. Тут нужно силе противопоставить собственную силу, собственные возможности. И мы имеем полное право ответить на агрессию, дать отпор, но только не мстить, не таить обиду, не культивировать в себе зло... Важно себя защитить, но душу свою от обид, от злобы и мести сохранить. Нельзя дать испачкаться своей душе.

— Но что делать, если мысль о мести преследует неотступно...

— Очень важно понять, откуда берутся навязчивые мысли, какова их

природа. Все навязчивые мысли, они поступают с нашим разумом, так же как насильник — с нашим телом. Необходимо бороться с мыслями ненависти и мести, как обычно мы боремся с любыми навязчивыми мыслями. Самое сильное средство борьбы с навязчивыми мыслями — молитва. В случае любой ненависти, нужно молиться за того, кого обвиняют навязчивые мысли: «Господи, благослови его!» Это первое.

Второе: важно помнить, что сразу простить обиду очень и очень сложно. Если и говоришь: «Прощаю», — то это значит, что за этими словами стоит огромная и каждодневная работа души. Снимаешь один слой грязи, а под ним второй, третий. И надо каждый очень тщательно вычищать. Казалось бы, сегодня прощаешь от души своего обидчика. Но стоит вспомнить — и все, снова накатило, понеслось! Всколыхнулась обида? Не страшно! Страшно снова вернуться в это состояние тотальной обиды. Просто надо прощать опять. С каждым разом очередное прошение будет даваться все проще и проще, постепенно обида будет отступать все дальше. Просто каждый раз нужно не допускать дальнейшего саморазрушения.

Помните наш пример: обида — мешок с тяжелыми камнями? Если всю жизнь его таскать, что произойдет? Он, этот мешок, просто вытеснит из жизни все остальное. Ты теряешь здоровье, тебе тяжело, спина отваливается, но при этом у тебя есть единственная цель, она же — самая главная. Не потерять мешок — вот что становится важно! Все нормальные желания, все цели — все ушло из-за этого мешка на второй план. Человек с хроническими обидами настолько замучен этой тяжестью, что, в конце концов, не видит никакой перспективы и вообще утрачивает смысл жизни. Камни-то тянут на дно. Нередко и до самоубийства доходит. Все это — следствие вот этого самого непощения.

Что же делать? Как справиться, какими средствами? Психотерапия предлагает ряд психотехник, применять которые очень легко. Например, визуализация, в которой надо представлять, как топишь свои обиды. Далее — самовнушение как очень популярное и действенное психотерапевтическое средство, когда постоянно внушаешь себе позитивные мысли: «Прощаю», «Я простила», «Я хочу, чтобы обида ушла». Но, конечно, самое сильное средство мы обретаем в Церкви. Это молитва о том человеке, который нас обидел.

Так что высыпайте эти камни за борт. Все до одного! А потом вздохните полной грудью. Не теряйте времени... А то сами окажетесь в ледяной

## *Содержание*

# **Прощение поднимает нас над ситуацией**

— В спектре эмоций, которые испытывает жертва, часто присутствует желание отомстить, желание зла тому, кто совершил над нами насилие. Насколько это чувство деструктивно, и стоит ли его переработать или необходимо дать волю этим эмоциям?

— Если под словами «дать волю своим эмоциям» понимается, грубо говоря, набить морду, убить и т.д. — то нет, конечно, воли не давать! Это ничего не дает. Наоборот, развивает агрессию, деструктивно влияет на состояние пострадавшего.

Волю этим чувствам можно дать, когда эти чувства не направлены на обидчика. То есть когда они выражаются не персонально. Например, можно свою агрессию изливать через напряжение мышц, через танец, через какие-то энергичные действия, не направленные ни на кого, а направленные на снятие собственного эмоционального и физического напряжения. Такой способ возможен, в телесной психотерапии он применяется достаточно широко. Но это же не мщение! Здесь никакого удовлетворения мстительности не происходит.

Но всякая боль постепенно сходит на нет. У человека достаточно быстро проходит острая стадия агрессии на обидчика, а для того, чтобы строить планы мести, надо постоянно возбуждать в себе эту обиду и вражду.

— Но, с другой стороны, ведь было совершено зло. Может, хотя бы законными средствами восстановить справедливость? Или стоит оставить этого человека, простить и больше ничего не делать?

— Если человек своими действиями нарушил закон, то его можно привлечь к ответственности перед законом. Если человек нарушил ценностные нормы, то важно сказать ему об этом, назвать вещи своими именами. Не столько обличая человека (он мог ошибиться или не знать),

сколько констатируя, что совершенное им — это ложь или предательство, или подлость.

Но только что означает «справедливость»? Как соотносить убийство человека и справедливое возмездие за него? Какое оно?

И потом, что значит «возмездие»? Например, в законоположении Ярослава Мудрого, в «Русской правде», была назначена очень интересная мера возмездия за убийство — убийца шел к родителям убитого и заменял им сына. Он работал на них, как сын, обеспечивал их, жил в их семье. И это не только было в России, в Древней Руси, это было на Кавказе, это было еще в некоторых странах. Или денежная пеня, штраф за убийство человека, причем, в зависимости от социального положения.

Можно заставить убийцу платить семье, а можно заставить его страдать или убить его самого — это разнонаправленные вещи. Что здесь справедливость? Как можно деньгами измерить убийство человека?

— Получается, если жертва пытается вступить в диалог с насильником и каким-то образом получить компенсацию, в том числе денежном, то может возникнуть чувство удовлетворения и успокоения?

— Может, конечно. И очень часто так происходит. И, в общем-то, говоря, мы не можем сказать, что это безнравственно или нравственно, это вариант решения проблемы.

Чего нельзя допустить? Нельзя, чтобы виновный человек, человек, на самом деле виновный, остался без наказания. Этого нельзя допустить, потому что для человека — насильника, безнаказанность становится наказанием. Человек, который совершил преступление и остался не изобличен и не наказан, сам себя начинает наказывать. Если не явно, не осознанно, то через болезнь, через самоубийство, через алкоголизм и наркоманию. Если не он страдает, то будут страдать или его дети, или его внуки. Например, известны факты, когда внук нацистского лагерного офицера, который убивал людей, кончает жизнь самоубийством. То же самое в советской действительности — внук того, кто расстреливал других в лагерях, кончает жизнь самоубийством или становится наркоманом и умирает от передозировки. Я знаю одну семью, где дедушка был очень значимым человеком в системе силовых структур, и вся семья осталась бездетной — так кончился род. Вот что значит не наказанный преступник. Ему же хуже.

С другой стороны, справедливость с точки зрения жертвы. Иногда жертве

не нужна никакая справедливость, а нужна только месть. Причем, даже совершенная месть не приносит удовлетворения человеку. Потому что, если человек отомстил за насилие насилием, убийством, то это нравственного удовлетворения принести не может, психологического — тоже. Почему? Потому что у него появляется чувство вины и страх, что теперь мстить будут ему. Такова вендетта!

— Почему необходимо простить насильника?

— С агрессией жить нельзя, потому что это разрушает человеческую жизнь. До тех пор, пока в человеке есть непощение, человек держит как бы на привязи виновника, иногда реального, а иногда мнимого, — он с ним связан. А простить, означает проститься, отпустить человека. Если мы не прощаем обидчика, значит, мы с ним связаны, и мы удерживаем эту «натянутую струну», несмотря на то, что насильник, может быть, далеко. Значит, для чего-то нам нужна эта связь, если мы не хотим простить человека. А вот для чего — это уже вопрос выяснения причины, как правило, невротической.

Поэтому прощение — обязательно, оно необходимо, это необыкновенное облегчение человеческой жизни!

И прощение плодотворно, потому что прощающий поднимается над — и над обидчиком, и над ситуацией, и над самим собой. Прощение — это духовный подъем. Причем, чем тяжелее преступление, тем величественнее то прощение, которое может дать человек насильнику.

— Итак, мы выяснили, что прощать необходимо. Но как это сделать? Ведь не все из нас умеют прощать.

— Прощение — духовный подвиг! Конечно, есть и психологическая помощь. Есть психологическая технология прощения. Прежде всего, необходимо четкое осознание того, что вы хотите простить своего обидчика. Желание простить — это как желание выздороветь. Вот человек болеет, у него, допустим, нарыв на ноге. Он его мучает, у него температура повышается, ему притронуться к этому месту больно, ходить неудобно, трогать нельзя. Если его кто-нибудь зацепит, у него от боли искры сыплются из глаз, а лечиться не хочет, не идет к врачу. Так же и с прощением. Если человек с этой болью ходит и терпит ее, и не желает прощать обидчика, то тут ничего не сделаешь. Первое, это очень важно — это решение о прощении.

Второе по важности почти во всех методиках прощения — это осознание

того факта, что человек не хотел тебе зла. Это очень трудно представить, если речь идет, скажем, об убийцах. Как так, не хотел та, когда он человека убил или хотел убить?

— Бывает еще хуже, когда человек наслаждался твоим мучением. Разве, наслаждаясь мучением, он не хотел зла?

— Да, он не хотел лично тебе зла. Он хотел через свой поступок что-то получить для себя, какое-то извращенное наслаждение. Маньяк, садист всегда имеют некую собственную боль. Не просто так они совершают свои преступления. Они всегда преследуют некую ложную идею об исцелении себя.

Это можно сравнить с тем, как ребенок разрушает башню из кубиков, построенную для него каким-то взрослым. Вот они сидят на полу, вот они собирают из кубиков основание, потом верх башни. Вот достроили, получили удовольствие от того, что построена башня... И тут ребенок разрушает всю построенную башню. По всей комнате разлетаются кубики, и он ужасно доволен. Почему?..

Вот посмотрите: война, в бою солдаты убивают друг друга со страшным остервенением. Во время боя это действительно принимает форму экстагического состояния, когда люди рвут друг друга на части. Рвут пулями, снарядами, фанатами, минами. Но вот бой кончился. Один захватил в плен другого. Они стоят друг против друга, два солдата или два офицера. И они больше не собираются рвать друг друга на части. Они люди! Они могут сочувствовать друг другу, понимать друг друга. И если проходит еще лет эдак десять-пятнадцать, то они полностью прощают друг друга. Прощают ту злость, с которой они хотели друг друга убить.

Так же и жертва может встретиться со своим насильником через какое-то время и его простить. Может! Это не означает, что жертва должна простить насильника, или она обязательно захочет сделать это. Но может быть, у нее есть желание простить. Второй этап, без которого прощения не может быть, — это понимание, что у человека была какая-то причина совершать то, что он совершил. Не желание причинить тебе зло, а какая-то другая причина. Без этого не может быть прощения.

И, наконец, третий шаг, без которого не может быть прощения, это действительно примирение между жертвой и насильником, как личности с личностью. Примирение с насильником не может произойти через одобрение его поступка. Но возможно примирение с человеком, который

совершил этот поступок и испытал страшное состояние, в котором он был злодеем.

Необходимо разделить личность и поступок. Можно любить грешника, но нужно всегда ненавидеть грех. Это святоотеческая максима, которая следует из Евангелия.

«Сколько раз можно прощать? Семь ли раз только?» — спрашивают Христа. Господь сказал: «Семьдесят семь». То есть не ограниченное число раз. Речь идет об отношении к человеку, а не к его поступку.

Очень часто меня спрашивают: «Как же можно простить маньяка-убийцу, который задушил пятьдесят детей?» Для кого-то это невозможно, невыносимо. Но были такие люди, которых называют святыми. Они могли. И каждый священник на исповеди встречается с людьми, которых ему лично простить нет никакой силы в душе. Но как священник, он совершает таинство, в котором он отпускает грехи. Не сам священник, но Господь прощает человека. В таинстве священник говорит человеку: «Ты прощен». По-человечески это невозможно, но в силу таинства это становится возможным.

— Располагает ли христианство средствами прощения, дополняющими описанную вами психологическую лестницу?

— Конечно. У христиан есть таинства, прежде всего — исповедь. Есть Прощеное воскресенье. Многие психологи признавались, что исключение таинства исповеди из арсенала человека очень сократило возможности выхода человека из состояния обиды и ненависти к своему обидчику. Сожаление высказывали и Юнг, и Ролло Мэй, и многие другие психологи.

— То есть с целью прощения насильника жертве хорошо бы пойти на исповедь в православный храм, и исповедовать свою обиду на насильника?

— Надо обязательно идти на исповедь, но только после того, когда человек принял для себя решение простить. Нельзя сказать, что эмоции, связанные с насилием, с болью, являются грехом. Эмоции не являются грехом.

— А в чем же тогда жертве нужно исповедоваться?

— Можно исповедоваться в своем нежелании простить. Ведь что такое обида или непрощение? Это желание человеку зла. Желание насильнику воздаяния за его поступок. То есть, ты злодей, ты преступник — я тебя не прошу. Непрощение — это означает, что я хочу твоего уничтожения, я хочу, чтобы тебя не было, или чтобы тебе было больно.

— Получается, тонкая грань между той эмоцией, которую все психологи называют совершенно естественной, требующей обязательного выражения, и неким закреплением этой эмоции, переходом в ненависть, желание зла своему обидчику. И где эта грань, между естественной эмоцией и уже греховной страстью?

— Грань эта, с психологической точки зрения, достаточно понятна. Если речь идет о каком-то событии, где человек был унижен, он был избит, изнасилован, то там очевидна эмоция, которая, несомненно, есть у жертвы. Сильная или слабая, но она есть. И это естественно, в этом нет никакого греха. Но такая эмоция с течением времени неизбежно ослабевает. А если она еще выражена каким-то образом, физическим, словесным, через искусство, через стихи, то тогда она еще быстрее сходит на нет. Энергия травмы убывает по мере своего выражения и по мере проработки этой травмы. Что естественно, то проходит.

А если травму не проработать, если человек не хочет расставаться с обидой и злостью, что очень часто бывает, то тогда он возбуждает ее в себе снова и снова. И вот это уже грех. То есть грехом является намерение человека удерживать обиду и обвинение, осуждение другого человека, своего обидчика.

Боль от травмы, которую человек получает в случае насилия над ним, не всегда соответствует самому событию. Например, по некоторым исследованиям, лишь 54% изнасилованных женщин проявляют присутствие психологической травмы. Для остальных 46% женщин насилие не стало причиной психологической травмы. Возникает вопрос, а почему так происходит? Казалось бы, все 100% должны быть травмированы. Вполне возможно, что эти 46% уже находятся в посттравматическом состоянии, когда не способны ничего чувствовать вообще. Например, изнасилование было не первым, ему предшествовало жестокое обращение с девочкой в детстве, или изнасилование было совершено над женщиной, находившейся в состоянии наркотического или алкогольного опьянения, когда отключены были все чувства, кто знает? Но это указывает на то, что реальное горе человека, реальная психологическая травма и событие, из которого она вырастает, не одно и то же. Это означает, что у человека может не быть той боли, которая заставляет его не прощать.

— Лично мне очень помогает прощать других людей молитва. Как



правильно молиться, чтобы простить человека?

~ Можно сказать хотя бы так: «Господи, я не желаю ему зла», или «Господи, ты сам знаешь, как с ним поступить», или «Господи, ты Судья, Сам его суди, Сам его наказывай, если сочтешь нужным». Или еще короче: «Да будет на все воля Твоя!»

Есть очень часто употребляемая мысль, от лица Бога сказанная апостолом Павлом: «Мне отмщение. Я воздам»<sup>2</sup>. Это означает, что Господь говорит: «Я — Мститель. Я воздаю каждому, а не ты. Я отнимаю у человека право судить и воздавать». И молитва может быть такая же: «Господи, да будет на все святая воля Твоя. Ты его суди, как Ты знаешь по Своей мудрости. Я передаю Тебе свою обиду».

*Андрей Лоргус, священник и психолог*

## Содержание

### **Власть прощать**

Очень наста бывает, что происходят какие-то неприятные вещи, в душе человека остается рана, и направленная агрессия - скрытая или явно выраженная - сохраняется по отношению к тем людям, которые применили насилие в отношении нас. Как правильно поступить с обидчиками? Судиться? Мстить? Что с ними делать?

— Мстить не нужно. Но зло должно быть наказано, - это закон, который христианство не отменяет. Как же первое сочетается со вторым? Для верующего человека есть слова Библии: «Мне отмщение, я воздам». То есть, Господь говорит: «Предоставьте Мне отомстить за вас, и Я отомщу». Об этом сказано у апостола Павла: «Не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу Божию». Если хотите, то можете отомстить сами, но тогда Бог уже не вмешивается, тогда разбирайтесь с обидчиком самостоятельно.

Поэтому, когда мы отказываемся от возмездия, это не означает что мы добродушные тьюфячки. Нет, в этом выражается вера человека, который знает: если он предоставит Богу самому разобраться с обидчиком, это будет самое правильное. Понятно, что неверующий человек говорит в таком случае: я сам разберусь, я не буду Бога ждать.

Это такая общая посылка, но, как очень часто бывает в жизни на многие вопросы нет однозначного ответа для любой ситуации. Есть ситуации, в которых нам нужно именно своими руками остановить это зло и наказать его. Может, Бог нашими руками и будет творить возмездие? Бывают ситуации, когда я говорю: «Подавайте в суд», а бывают ситуации, когда я говорю: «Оставьте это все, пусть все будет, как есть». Принцип здесь должен быть такой: если человек сделал нам зло, и мы понимаем, что этот человек — носитель зла, что он не остановится, что я-то его прощу и отпущу, а он еще скольким людям навредит и жизнь испортит, то действовать надо.

Помню, пришел человек, у него в милиции избили сына до смерти. Это дело пытались замять, сделали так, будто бы парня уже нашли избитым. Он мне говорит: батюшка, стоит мне этим делом заниматься или оставить все? И я ему сказал: «Нет, не оставляйте так, они еще кого-нибудь забьют. Если эти люди будут наказаны, то, может быть, мы кого-то спасем».

— Как простить обидчиков и нужно ли их прощать?

— А кто вам сказал, что их надо прощать? Существует расхожее мнение, будто Церковь призывает к всепрощению, будто бы Церковь говорит, что нужно всех прощать. На самом деле, в Евангелии ничего подобного нет. В Евангелии действительно говорится о необходимости прощения, но только в том случае, если человек раскаялся. Как говорит Христос: «Если согрешил против тебя брат твой, а потом пришел, покался, то прости его, а если снова согрешил и снова покался, снова прости». Но Он не говорит, что если согрешил, то прости его.

В другом месте говорится: «Если согрешит против тебя брат твой, обличи его», — то есть скажи ему, что он согрешил, и если он поймет тебя и покается, то прости его. А если он не поймет? Если он не покается, если он считает, что прав? В Евангелии очень четко сказано: «Тогда призови двух или трех свидетелей», — то есть людей, которые тоже имеют авторитет и снова, уже при них, выскажи свои претензии. Пригласи кого-то — друзей общих для него и для тебя — и скажи: ребята, я ему сказал, теперь давайте вместе ему скажем, что он не прав. Если эти двое скажут: «Слушай, ты виноват», — и он послушает, то хорошо. Если не послушает, обратитесь к Церкви, это высший авторитет. Придите с ним к священнику, скажите, пусть он вас рассудит. А если не послушает и Церковь, то «будет тебе как язычник и мытарь», то есть больше с этим человеком можешь не

иметь ничего общего, вообще разорвать всякие отношения, и ты будешь прав, как говорит Господь.

Поэтому, когда ко мне приходят люди, и рассказывают случаи, что им сделали какую-то гадость, подлость, низость, и говорят: «Батюшка, я грешен тяжко, я не могу этого человека простить», — я спрашиваю: «А он у вас просил прощения?» — «Нет». Так никакой проблемы нет! У вас абсолютно нет никакой необходимости его прощать.

Другое дело, что мстить тоже не надо. Я имею в виду, что если речь идет о каких-то таких обидах, если он вас обворовал, то вы вполне имеете право предпринять судебные действия, чтобы вернуть имущество. Если дело касается просто оскорблений и обид, то, конечно, опускаться до его уровня и отвечать ему тем же не надо, но и ходить, улыбаться ему и делать вид, что все хорошо, нет необходимости. У нас есть чувство собственного достоинства, и христианство его не отменяет и не ставит перед человеком задачу быть тряпкой, в которую все могут плевать, а он будет утираться и говорить всем «спасибо».

С другой стороны, я уверен, что если бы обидчик пришел бы к вам со слезами и сказал: «Я такой был негодяй, мне так стыдно! Я искренне раскаиваюсь», — и вы бы увидели, что он понял, я уверен, что вы простили бы. Если бы вы увидели, что это не продиктовано какими-то интересами, а что в нем действительно что-то произошло, то это счастье. Человек прощающий в момент прощения радуется больше, чем тот, которого прощают, потому что это такое наслаждение — прощать!

Если раскаяния у него нет, то самое лучшее, что мы можем сделать, это просто не опускаться до его уровня и не вести себя по отношению к нему так, как он вел себя по отношению к нам. Просто отстраниться от этого человека и предоставить его в руки Божьи.

Я знал человека, совершившего зло, и был уверен, что он плохо кончит. Но если мы своими силами захотели бы с ним расквитаться, это было бы ошибкой, потому что мы бы помешали Богу довести дело до конца. «Он плохо кончит» не значит, что мы желаем ему зла: «Господи, я Тебе предоставляю отомстить, а я буду ждать\*». А потом: «Господи, что-то ты долго мстишь, у него все хорошо — дети, жена здоровы». Конечно, самое лучшее, чего я должен желать, чтобы этот человек понял, раскаялся, и тогда я первый протяну ему руку. Но если он не раскается, если до него не дойдет, то он действительно плохо кончит. К сожалению, опыт показывает,

что подавляющее большинство людей не раскаивается.

Власть над другими людьми можно проявлять по-разному, обычно считается, что самое высшее проявление власти — это власть над жизнью и смертью. «В моих руках тебя убить или не убить» — это высшая власть? Это ошибочно! На самом деле, есть власть большая — это власть прощать. Один из римских императоров сказал, что есть власть более высокая, чем власть лишить жизни, — есть власть простить. Если для того, чтобы иметь власть убить или наоборот не убить, нужно занимать какое-то положение, быть императором или судьей, или еще кем-то, то есть быть великим на социальной лестнице, то для того, чтобы иметь власть простить, нужно иметь величие душевное. Ты можешь быть последним рабом и обладать властью большей, чем император.

Владыка Антоний Сурожский рассказывал, как в немецком концлагере верующий заключенный ответил одному фашисту, который, издеваясь, сказал: «У меня пистолет, я могу тебя сейчас пристрелить». Заключенный ответил: «Я могу больше, чем ты. Я могу молиться за тебя перед Богом, ты этого не можешь». Это выше, это большая власть. Неверующий может посмеяться, но для верующего, который знает, что есть действительно Бог и есть вечная жизнь, куда мы все войдем, действительно становится понятно, что это большая власть.

И лучше нам воспользоваться этой властью, потому что непрощенная обида мучит нас, а вовсе не обидчика. Это казнь не для преступника, а для нас.

Как простить, как примириться? Нужно вспомнить, что как бы ни была велика вина преступника, ничего не происходит с нами без Божией воли, даже волос не упадет. И мы сами своей жизнью сделали так, чтобы это событие, это насилие стало необходимым. Необходимым для того, чтобы мы что-то открыли в себе и стали лучше...

— Как вернуть доверие к людям, к человечеству? После тяжелых, жизненных ситуаций понимаешь, что если «до» люди воспринимаются положительно, то «после» возникает определенная настороженность...

— Иногда приходит человек и говорит: «Я разочаровался в людях». Я всегда отвечаю: «Нечего было очаровываться, тогда не пришлось бы разочаровываться». Знаете, людям вообще особо верить-то и не надо. Мы должны очень хорошо знать цену такому существу, как человек. Человек — достаточно ненадежное и слабое существо, и Библия нам постоянно об

этом говорит. На литургии поются такие слова в самом начале: «Не надейтесь на князи, на сыны человеческия, в них же нет спасения». Или в другом месте: «Всяк человек ложь». То есть лжец. Речь идет не о том, что он сознательный обманщик, а о том, что человек в большинстве своем существо в принципе ненадежное не только по отношению к другим, но и по отношению к себе самому.

Иоанн Кронштадтский приводил простой пример: поговорите с кем-нибудь, и скажите какую-то плохую информацию, сплетню. Как это сразу разлетится и разойдется среди людей! Точно так же попробуйте хорошее про какого-нибудь человека сказать. Скорей всего оно далеко не пойдет... Люди склонны больше подхватывать первое. Потому что в нас самих это все!

Библия говорит четко и ясно: мир лежит во зле. В этом мире зло является нормой, добро является отклонением от нормы. Но что говорит Христос своим ученикам? Он говорит: «Я посылаю вас, как овец среди волков». Любой человек будет ощущать себя в этом мире, так же, как ягненок в гуще волчьей стаи. А как можно вести себя, оказавшись в гуще волчьей стаи? Как уцелеть? Один вариант — это самому стать волком, «с волками жить — по-волчьи выть». Второй вариант — оставаться все-таки ягненком, но только Христовым ягненком, потому, что Христос не даст тебя съесть. Если я живу с Христом в сердце, то эти волки будут меня постоянно покусывать, может быть, даже серьезно кусать, но они не съедят меня.

Я прожил уже пятьдесят лет, но, слава Богу, хорошо это или плохо, я не сталкивался с насилием лично в своей жизни. Конечно, где-то били или еще что-то подобное, но это все такая мелочь! И мне всегда трудно отвечать на вопросы о насилии, потому что имею ли я право людям, которые пережили что-то гораздо более тяжелое, говорить о том, чего я сам не пережил? Потом я для себя понял, что задача священника — помочь человеку встретиться с Христом. Потому что вот я не переживал насилия, но какое насилие пережил Иисус Христос! Все мы с вами видим это, взирая на крест. Буквально вчера я перечитывал Евангелие и думал: Господи, вот он, ответ на вопрос — как пережить насилие. Я перечитывал Евангелие о том, что делали с Христом в последний день Его жизни. Кто Евангелие читал, знает. Кто не читал, может, фильм «Страсти Христовы» смотрел. Несмотря на то, что этот фильм такой спорный, я считаю, что там Мел Гибсон поставил перед собой задачу показать, как Христа терзали, чтобы до людей дошло, и он показал это очень натуралистично. Примерно

так оно и было. Настолько жутко то, что переживал Христос!

Есть такие слова у апостола Павла: «У нас должны быть те же чувства, что и у Христа Иисуса». В ночь перед распятием Его отдали солдатам, чтобы они над Ним поразвлеклись, а солдаты были еще те садисты, им скучно было, и они развлекались с Ним очень жестоко. У солдат была игра — человеку завязывали глаза, а другие по очереди били его палкой, а он должен был с завязанными глазами указать ударившего. Если он угадывал, то на его место вставал ударивший. А если не угадывал, снова ударяли, и так били до тех пор, пока не угадает. Так вот, с Иисусом так «развлекались», только с той разницей, что на его место вставать никто не собирался.

Меня всегда потрясает разница между тем насилием, которое претерпевал Иисус Христос и между любым другим насилием. Это был тот единичный случай, когда у Него было достаточно власти в одно мгновение это все прекратить, но Он не прекратил, потому что должен был пройти этим путем до конца. Когда над человеком так издеваются, то понимаешь, что человек это терпит, потому что ему, как правило, ничего другого не остается, он не может сбежать. У Иисуса была совершенно другая ситуация — Он мог в любой момент их всех в порошок стереть! Он сказал апостолу Петру, который вынул меч: «Думаешь, что Я не могу теперь умолить Отца Моего, и Он представит Мне более, нежели двенадцать легионов Ангелов?»

Я думаю, что христианин в тот момент, когда он претерпевает насилие, должен всегда помнить, что в нем страдает Христос. То есть в любом насилии всегда бьют

Христа. Христос вечно распинается, Христос вечно терзается, и поэтому в тот момент, когда бьют меня, бьют Христа во мне и наоборот, если я кого-то бью, я думаю, что я бью этого человека, а бью Христа! Христос в любом человеке присутствует, воплотившись. Это тоже дает силы. На какую-то другую высоту поднимаешься, когда вспоминаешь о том, что не просто тебе не повезло и тебе досталось, а это извечная борьба между добром и злом, и что в данный момент лучше быть страдающим. Добро всегда страдательное в этом мире, а в том будет все наоборот. Но чтобы перейти в тот мир, надо пройти через страдания этого мира.

Когда смотришь какой-нибудь фильм, где жестокость, например, прошедший недавно фильм «Тяжелый песок» про еврейское гетто, всегда

жутко вдвойне. Мучает не столько сострадание к тому, кого мучают или убивают, еще больше мучает ужас оттого, что это делают люди, что человек на это способен, что человек может вот так по отношению к другому себя вести. Мне вспоминается документальный фильм, который я еще в детстве смотрел. К одному человеку приехал корреспондент. Этот человек когда-то воевал, был в плену и немецком концлагере, и его корреспондент просит рассказать об этом. А он говорит: «Я не хочу об этом рассказывать». Корреспондент спрашивает: «А почему?» На что бывший пленный говорит: «Мы ведь детей учим верить в человека, да? Я, когда там был, эту веру потерял, и я не уверен, что я уже верну ее — сколько лет уже прошло, вроде бы зажило, а когда я начинаю вспоминать об этом и рассказывать, я снова теряю веру в человека».

Поэтому на самом деле человек существо падшее, очень поврежденное, существо, гораздо более склонное ко злу, чем к добру. В обществе все-таки зло как-то преследуется, и нельзя просто так кого-то избивать или мучить, и поэтому человек как-то себя еще держит в рамках закона и морали. Но как только он оказывается на войне или в зоне, или в роли старослужащего в армии или еще где-то, где уже социум, общество, в котором он находится, допускает проявление насилия, из человека все это начинает лезть. И поэтому очень часто люди, оказавшиеся в таких ситуациях, проявляют уже зверские качества, которых никогда бы они не проявили в нормальном обществе.

Это ужасно, но по большому счету мы должны просто помнить про то, что это наш мир, который лежит во зле. Самое большее, что я могу здесь сделать, — не играть по этим правилам. Решить для себя: пусть все грызут друг другу плотки, а я не буду грызть. Вот это есть христианство. Христос пришел в мир, который Его распял. Распяли Его не какие-то «злые евреи», как иногда некоторые пытаются представить. Его распяли люди, мы Его распяли.

Появись такой человек, как Христос в любой другой точке планеты, все прошло бы поэтому же самому сценарию, потому что подлинно хорошему человеку в этом мире можно жить, только идя на крест и на крестные муки. Такого человека везде будут гнать, либо ему надо будет подлаживаться под этот мир, находить какие-то компромиссы. Но, даже будучи хорошими людьми, почти все мы эти компромиссы находим. В чем отличие Христа от всех других людей? Он же все-таки человек был в это время, но ни на какой компромисс Он не мог идти. Поэтому даже самые

лучшие люди должны где-то слукавить, они тоже страдают, но где-то все-таки они этого избегают! А Христос — нет, Он был полностью Тем, кем Он был. Но мы знаем, что кончил Он воскресением.

Поэтому, я думаю, хороший, добрый человек, который старается жить по совести, в нашем мире все равно будет претерпевать насилие. Иногда он сможет противостоять насилию, и это надо делать, потому что, когда Христос говорил: «Когда ударят по одной щеке, подставь другую», — это не значит: «Позволяй делать с собой все, что угодно». Имеется в виду другое: когда тебя оскорбили, будь выше этого. На самом деле, ты должен защищаться, защищать близких, семью, то есть это все законно. И самое большее: «Молитесь, — говорит Христос, — за врагов ваших, благословляйте проклинающих вас». На первый взгляд это кажется чем-то совершенно противоестественным, но на самом деле это сверхъестественно, но не противоестественно. Это сверхъестественно, это невозможно человеку, это можно только благодатью Божьей, но даже молиться за врагов — это не значит молиться, чтобы у них все было хорошо, а молиться, чтобы до них дошло. Я всегда это объясняю тем, кто говорит: «Я не буду за него молиться, если он такой гад, столько зла делает!», — а я отвечаю: «Мы же молимся за него не за тем чтобы, если я за него молюсь, он и дальше продолжал это зло, а для того, чтобы рано или поздно до него дошло, что он гад, и если дойдет (а такие случаи бывают), то произойдет чудо». Я знал немало случаев, когда люди были полнейшие негодяи, но после того, как в их жизни что-то случилось, они понимали: «Нет, так нельзя жить, я больше так жить не буду!» Испытываешь огромную радость, когда это видишь.

С одной стороны, в человеке очень много зла и весь мир лежит во зле. Но нас должно радовать и утешать то, что все-таки в любом человеке, даже в самом последнем негодяе, есть и какие-то крупинцы добра. Есть стремление к свету, чистоте, добру, правде, есть какие-то остатки совести; они могут быть очень маленькими, но они все равно есть. И вот это вселяет надежду, вот это говорит о том, что все не безнадежно! Человек, осознавший, кто он на самом деле, сколько в нем гадости, но в то же время увидевший, что в нем остается желание добра, принимает решение, что-то доброе, что в нем есть, пусть в очень зачаточном состоянии, он должен противопоставить тому злу, которого в нем гораздо больше, и это доброе должно победить.

Но победить своими силами добро не сможет. Есть Христос, которого я



призываю в сердце и не только призываю, но и физически причащаюсь. В чем смысл причастия? Это подкрепление тому добру, которое в нас есть. Я могу сказать, что во мне есть много зла, но я с ним не согласен. Во мне есть и немножечко добра, и я встаю на сторону вот этого добра и буду стараться жить с ним.

Еще я хочу сказать, что сегодня звучали на Литургии слова: «Наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесной». Запомните их. Это слова апостола Павла. Переведу теперь их на русский язык: «Мы воюем не с людьми, которые являются носителями зла, а с самим злом, то есть духами злобы поднебесной».

В христианстве, есть один момент, который неверующие люди не могут понять. Мы убеждены, что кроме мира физического есть мир духовный. Если по-детски сказать, есть бесы и есть ангелы, есть злые духи и есть добрые духи, есть сатана и есть Бог. От Бога исходит все доброе, от сатаны исходит всяческое зло. Богу сатана противиться не может. А вот человек достаточно незащищен перед духовными силами; все зависит от того, кому он захочет служить. Если человек сознательно избирает служение Богу, то тогда эти духи злобы поднебесной его искушают, борясь с его чувством. Но у них уже гораздо меньше возможностей нас искушать, потому что они Бога боятся. А вот если человек с Богом свои отношения вообще никак не определил, если он его даже не знает и знать Его не хочет, то этот человек полностью в руках темных сил, и они делают с ним, что хотят.

Некоторые люди думают, что бороться со злом — это значит бороться со злыми людьми. На самом деле, зло — это не злые люди. Злые люди — сами жертвы, они первые жертвы зла, бесы толкают их на зло. И когда я, борясь со злом, борюсь со злым человеком, то я не попадаю в цель. А сатана потирает руки; он очень доволен, потому что я бью не по тому, по чему надо бить. Он подставил этого человека, я его могу убить и буду радоваться, что его больше нет. Хотя, чему тут радоваться? Нет его — зло перейдет в другого. Зла меньше не станет оттого, что злых людей будет меньше; зло найдет, в ком опять действовать.

Надо всегда смотреть на злого человека именно как на носителя зла, как на человека больного, который заражен некой болезнью, от которой страдает он сам и другие люди. Это вовсе не значит, что с ним тогда не надо и бороться — «ну он же не виноват, он же сам жертва». Бороться надо,

потому что все равно зло действует через него. Но при этом все время надо помнить, что ты борешься не с ним, а со злом в его лице. Если этот человек покаяться, значит, он начал бороться со злом, тогда мне уже с ним нечего бороться. Но до тех пор, пока он не кается, пока он этому злу служит сознательно, пока он с этим злом заодно, то с ним приходится бороться.

— После того, как человек претерпевает насилие, его злость и агрессия направляется на внешний мир. А у некоторых, напротив, агрессия направляется вовнутрь, и он считает, что это он такой плохой, ничтожный, если с ним такое произошло и теряется уважение к себе.

— Я согласен. Одно дело, когда человек достойно насилие претерпел. Но далеко не каждому человеку удастся достойно претерпеть, иногда человек волею-неволею по немощи своей унижительно начинает себя вести в этот момент. И очень часто, когда уже все позади, ему бывает ужасно стыдно, что он так себя повел и ему очень трудно уважать себя после этого. Да, струсил, и результатом этой трусости стало то, что с ним так поступили. Он понимает, что не струсил бы, может, а теперь ему стыдно и он не может уважать себя.

Вспомним пример из Евангелия. Как было Петру апостолу вернуть уважение к себе после того, как он отрекся от Христа трижды в Гефсиманском саду? Как он мог себя после этого уважать? Может, это и ответ в какой-то степени.

Вспомним, как это было. Когда Иисус Христос сказал на Тайной Вечере, что сегодня ночью случится предсказанное, и сказал Петру, что тот окажется не на высоте, Петр удивился, возмутился и говорит: «Учитель, с тобой пойду и на смерть, и на муку!» Он действительно хотел этого, он не врал. Но как это часто бывает, пока не началось, мы думаем, что сможем, а когда начинается, понимаешь, что кишка тонка и что ничего не выйдет. Одно дело говорить, а другое дело увидеть, когда на твоих глазах терзают Спасителя и что Ему приходится претерпеть и знать, что если ты сейчас скажешь, что ты был с Ним, сейчас то же самое начнут делать с тобой. И Петр не выдерживает этого и говорит: «Я Его не знаю», и трижды это повторил. Когда он это сказал в третий раз, Христос посмотрел на него, и он увидел Его лицо. А до этого Христос предсказал, что «прежде, чем пропоет петух, ты трижды отречешься от Меня». И запел петух, и вспомнил Петр, и вышел оттуда, и плакал горько. Когда представишь его

слезы, самому плакать хочется. Что должен был чувствовать Петр в этот момент, когда от самого любимого, дорогого человека он отрекся, потому что испугался? Петр, наверное, самого себя презирал и ненавидел, а когда он встретился с Христом, то увидел, что Христос не осуждает его за это, что Он не отвернулся от него, что Христос все понял, и что Он все равно продолжает его любить, как любил, и уважать.

Как же жил потом Петр с этой виной? Он не смог бы с ней жить, если бы не было покаяния. Говорят, что глаза Петра всегда были красны. Потому что каждое утро, услышав крик петуха, Петр вспоминал о своей вине и плакал о ней. Но покаяние — это не самоуничижение,

не ненависть к себе. Покаяние основано на вере в то, что Бог прощает нас, когда мы каемся. Поэтому оно не лишает сил, а придает их. Покаяние Петра было принято Богом, за свои слезы он принял радость...

Поэтому мы должны помнить о том, что если в нашей жизни произошло что-то постыдное, то это не значит, что случившееся непоправимо. Жизнь еще не кончилась, и есть еще возможность в дальнейшем в своей жизни поступить в аналогичной ситуации как-то по-другому.

Для того, чтобы правильно относиться к себе, надо уметь отсекаать то, что было, и действительно воспринимать жизнь как то, что у меня есть сейчас, а не то, что было, и то, что меня ждет впереди. Жизнь должна быть устремленностью вперед, и каждый день жизнь предлагает нам ситуации, когда мы можем поступить достойно и правильно, и тогда каждый раз, когда мы так поступаем, нас перестает мучить то, что было раньше. Уметь прощать себя самого тоже очень нужно.

Задача таинства исповеди, — отсечь в жизни человека все то, чего он стыдится, сказать ему: было, но что было, сплыло, пусть этого дальше не будет. Дальше не надо к этому возвращаться, все, Бог с тебя это снял, немощен ты был, струсил, не выдержал, ну что, живи дальше, постарайся сделать выводы, и если, не дай Бог, будет такая ситуация, то поступишь иначе.

Однако я взял только тот случай, когда человек, претерпевший насилие, действительно повел себя как-то неправильно и недостойно. Если же он просто ничего не мог сделать — схватили его, скрутили, избивали, — то нечего тут и терять уважение к себе, ты ни в чем не виноват перед самим собой...

Мы, церковники, всегда говорим людям простые слова: ходите в храм,

исповедуйтесь, причащайтесь. Все это звучит банально. Скажут: я думал, что-то серьезное сообщат, а это мне любая бабка скажет —ходить в Церковь! Ну а чего делать? Другого ответа нет. Ходи, молись, исповедуйся, читай Евангелие, живи церковной жизнью, и благодаря благодати Святого Духа мы будем получать ответы на все вопросы, и у нас будут именно те чувства, которые у нас должны быть. То есть чувства Иисуса Христа, потому что через это Христос вселяется в нас и происходит, как говорит апостол Павел, «уже живу не я, но живет во мне Христос». А если во мне живет Христос, то Он знает, как поступить в той или иной ситуации, где надо в суд подавать, а где сказать: «Знаешь что, иди-ка ты отсюда подальше и живи, как тебе совесть подсказывает, Я в твою жизнь вмешиваться не собираюсь». Вот теперь все.

*Игорь Гагарин, протоиерей*

## *Содержание*

# **Реальная ответственность**

## **вместо иррациональной вины**

— Часто у пострадавших от насилия парадоксальным образом возникает чувство вины. Что делать с этим чувством?

— Очень важно осознать, что ты не виноват в происшедшем. Это у насильника проблема, если он на тебя напал. «Я не виноват, и мне бессмысленно искать причины того, почему это случилось именно со мной. Никаких особых причин этому нет. Так случилось». Ты не виноват, ты это и не заслужил, и не спровоцировал, и тебя не наказали таким образом. Просто это случилось.

Когда лодка «Курск» затонула, Путина спрашивали: «Что случилось с лодкой "Курск"?» В какой-то момент он ответил, может быть, цинично, но очень грамотно: «Что случилось с лодкой "Курск"? Она затонула».

Что случилось с тобой? Тебя избили, тебя ограбили. Не ты неправильно выбрал путь, не ты притянул, не ты не в той юбке шла... Тебя ограбили, на тебя напали. Это с тобой случилось. Причины этого не в тебе. Это так. Это случилось. И раз уж это с тобой случилось, но при этом ты жив,

относительно здоров и читаешь книгу, а не лежишь на кладбище или в реанимации, то значит, ты справился. Ты уже справился с тем, что с тобой случилось. А вот тут уже можно и подумать: «Какой я молодец! А что мне помогло справиться?»

— Отчего у пострадавшего возникает чувство вины в такой ситуации, когда, казалось бы, такому чувству нет места?

— В одном из подходов психологии, вина - это не чувство, а социальный конструкт, который состоит из представления о том, как должно быть, и стыда за то, что произошло по-другому. Если ты считаешь, что это неправильно, что тебя ограбили, избили и ты позволил грабителю это сделать, ты не смог отбиться, тебе стыдно за то, что с тобой это случилось. Раз ты позволил с собой этому случиться, то значит, ты — какой-то «недоделанный», неполноценный.

Есть вина конкретная: ты сделал что-то не так, и впредь ты не будешь так делать. Это вина, из которой идут конструктивные выводы: понять, в чем я ошибся, чтобы в следующий раз не повторять ошибку. А есть вина иррациональная...

За иррациональным чувством вины прячутся гордыня и ханжество. Как только ты говоришь: «Я виноват», — никто уже не смеет тебе сказать: «Ты виноват». Очень легко перейти в наступление: «Я виноват, я так виноват... Чего ты мне не сочувствуешь, что я виноват? А вот ты не виноват, да? Ты ничтожество, ты не виноват. А вот я виноват. Я лучше тебя!»

«Я не виноват, и никто не виноват», — вот истинное признание вины, истинное смирение. Нужно понять, что не все, что происходит в мире, подконтрольно нам. «Есть вещи, перед которыми я бессилён. Это произошло, потому что это произошло, и я не пойму, почему это произошло. Но я могу, проанализировав это, понять, что можно делать, чтобы свести к минимуму возможность повторения этого».

— Чем так опасно это закоренелое чувство вины, неполноценности при переживании психотравмы?

— Изводишь себя, изводишь окружающих. Человек, склонный все взваливать на себя, изведет себя, но тем самым он причинит зло и окружающим, потому что он лишит людей возможности его любить. А человек, склонный «выкидывать» все вовне, изведет окружающих, потому что почувствует себя героем, которому все должны. Это очень непродуктивное чувство, которое разрушает самого человека, если ты не

извлекаешь из

этого вторичной выгоды, и разрушает других, если извлекаешь.

— Как преодолеть чувство вины, неполноценности, если оно все же возникло?

— Понять, что есть вещи, в которых никто не виноват, которые нельзя контролировать. Вина — это попытка сохранить иллюзию контроля над событиями. Легче считать, что «я не сделал что-то, потому что неполноценный», чем признать — «я не мог ничего сделать».

Надо осознать, что я делал все что мог. Если я, оглядываясь назад, понимаю, что можно было сделать по-другому, значит, я не только в следующий раз буду делать по-другому, но еще и с другими поделюсь своим опытом, чтобы они, попав в аналогичную ситуацию, знали, что делать,

Я выжил, значит, я многое сделал правильно. Теперь надо уже вернуться и осознать, что я сделал правильно, чтобы запомнить и впредь делать так, если, не дай Бог, опять попаду в такую же ситуацию. Рассказать и другим, чтобы они могли воспользоваться моим опытом.

Я сделал выводы и благодаря этому опыту стал сильнее. Теперь и другие могут воспользоваться моим опытом и переживут это событие лучше или вообще в него не попадут.

Человеку поможет, если он в своем мучительном анализе заменит слово «вина» на слово «ответственность». Вот о распределении ответственности думать можно и нужно.

За что отвечает человек, который подвергся насилию? Он отвечает за то, что он может делать или не делать. Но не за поступки других людей.

— А если ситуация такая, что он вообще никак не мог повлиять на нее, например: проходил мимо, взорвалась бомба?

— Тогда он отвечает за то, что он грамотно себя вел, поэтому выжил. Он отвечает за то, чтобы проанализировать эту правильность, узнать, как еще правильнее себя вести и поделиться этим с окружающими.

Моя питерская коллега очень «вовремя» пошла в театр в Москве. Спектакль назывался «Норд-Ост». Хорошо, что я об этом узнала, когда это все уже закончилось, потому что, если бы я работала там, зная, что у меня там приятельница, я бы работала, наверное, хуже. Так вот, она сказала совершенно замечательную фразу: «Я выжила без потерь. Наверное, с перепугу, я вспомнила все, чему я училась, и все, с чем я работала». На тот

момент она была милицейским психологом. Она не отвечала ни за то, что она пошла в театр, — откуда она знала, что его захватят террористы, — ни за то, что его захватили, ни за то, что идет чеченская война. Но за то, что она потрясающе грамотно себя в той ситуации вела, она отвечала. Она сумела мобилизовать все знания, все ресурсы, чтобы выжить самой и немножко помочь окружающим. А теперь она отвечает за то, чтобы поделиться с ближними своим опытом выживания.

— В чем виновата, например, женщина, которую избил муж?

— Она ни в чем не виновата, но отвечает за то, что она остается в отношениях, в которых ее бьют.

— А если это произошло один раз? И она не собирается оставаться с ним, в нем она виновата?

— Абсолютно ни в чем. Если это произошло в первый раз, абсолютно ни в чем. Когда человек вступает в отношения, он это делает с открытым сердцем, с наилучшими намерениями. Поэтому она совершенно не должна была, глядя на любимого мужчину, с которым она идет под венец, думать, не избьет ли он ее. Она абсолютно ни в чем не виновата.

Вот, если она остается в этих отношениях, позволяет ему себя бить, тогда она сняла с себя ответственность за свою жизнь и жизнь своих детей.

Это принятие ответственности или отказ от нее. Нельзя сказать: «Я виновата в том, что он меня бьет». Можно отвечать: «Я сняла с себя ответственность за свое благополучие и этим позволяю ему меня бить»,

— Помогает ли преодолению иррационального чувства вины обращение к Богу?

— Нужно идти в храм и молиться об избавлении от гордыни. Потому что чувство вины, неполноценности связано с гордыней. Желание контролировать все, что происходит тобой, — это гордыня. Обращение к Богу помогает смириться с ограниченностью нашей ответственности.

Не стоит думать: «О, я не полноценный и теперь всю жизнь буду неполноценным, потому что только меня ограбили и изнасиловали, и я теперь всю жизнь буду уникально неполноценным». Нужно понять: я — творение Божье. Для Бога человек драгоценен. Мы настолько драгоценны для Бога, что у всего, что с нами случается, обязательно есть смысл.

*Марина Берковская, психолог*

## Содержание

# Чувство вины может быть проявлением инфантильности

— Парадоксальным образом, многие жертвы, испытав насилие, после этого чувствуют вину за случившееся. Это мешает им уважать себя. В нем причина возникновения такого странного чувства?

— В некоторых случаях человек проявляет через чувство вины свою инфантильность.

Ребенок по природе своей чувствует себя центром мироздания, центром всего. Такое осознание себя для ребенка естественно. Психолог Жан Пиаже назвал это эгоцентрическим сознанием (не путать с эгоистическим). Ребенок до пяти лет убежден, что все видят мир так же, как и он. Представить себе, что другой человек видит иное, мысленно встать на позицию другого человека, ребенок не умеет. Только после пяти лет у него формируется реалистическое мышление и сознание, и он от эгоцентризма переходит к реализму.

Беда заключается в том, что мы одной частью своей личности взрослеем, а другая у нас может оставаться инфантильной. Как правило, инфантильные, детские структуры личности сохраняются в эмоциональной сфере и сфере отношений. Это означает, что очень часто взрослый относится к другим людям эгоцентрично, как маленький ребенок.

«У тебя плохое настроение? Что я опять не так сделала?» — спрашивает жена у расстроенного мужа. Жене кажется, что только она может быть причиной недовольства мужа. Она не может предположить, что у него есть какие-то свои, не связанные с ней обстоятельства, которые заставляют его нервничать.

Или мама, которая делает уроки со своими детьми, и бешенстве кричит: «Ну, я не понимаю, как же так можно? Как же ты не можешь решить эту простейшую задачу?» Она не может себе представить, что мышление другого человека не справляется с тем, с чем легко справляется она сама. Так же учительница кричит на учеников, когда не понимает, как эти дети не могут постичь того, что очевидно для нее. Это эгоцентрические черты.



Именно такой, инфантильный тип личности воспринимает совершенное над ним насилие как наказание за какие-то грехи. К сожалению, многие жертвы насилия, по сути дела, проявляют свой эгоцентризм в том, что чувствуют вину за то, что над ними совершили преступление. Казалось бы, очевидно, что вина за преступление лежит целиком на преступнике. Но жертвы с инфантильными чертами могут чувствовать свою мнимую вину за то, что с ними произошло.

Другая причина, которая тоже связана с инфантильностью, заключается в том, что человеку легче признать, что он сам виноват в случившемся, чем принять тот простой факт, что его унизили, что его, выражаясь высокопарным языком, обесчестили, что его избили, что его превратили в «грязь», смешали с «грязью» и так далее. Легче взять на себя несуществующую вину, чем признать свое реальное унижение.

— А почему?

— Потому что чувство вины для них не так болезненно, как чувство унижения. С точки зрения эгоцентрической личности, лучше быть причиной такого страшного события, чем признать, что тебя унизили и причина этого унижения неизвестна. Например, человек приходит с синяком на лице, ему говорят: «Кто тебя побил?», — а он отвечает: «Да никто, это я упал». Тем самым он берет на себя ответственность и вину за синяк, только чтобы не сказать, что его побили.

Вина не так «режет душу», как унижение. Но это и есть инфантильность людей, которые носят в себе постоянную невротическую виновность во всем. Конечно, это детская черта. Они и выглядят как постоянно виноватые перед кем-то, у них всегда перед всеми людьми поза виновности, у них походка виноватого, маленького обиженного ребенка, которого сейчас будут сечь.

Видя таких людей, я сразу себе представляю строгую мать или сурового отца, которые наказывают своего ребенка. Или очень строгую воспитательницу детского сада, или учительницу, которая стоит в позе осуждения и обвинения и указывает этому несчастному малышу на то, что он испачкал свой костюм, наследил на полу, разбил кружку, вазу или сделал еще что-нибудь. И вот эта поза маленького наказуемого ребенка сохраняется в человеке, особенно в женщинах, в позе, в мимике, в жестах. И своим обликом они просто притягивают людей, у которых тот же самый комплекс развит в другом, садистическом направлении...

— Значит, чувство вины за совершенное над нами насилие является / южным?

— Конечно, оно всегда ложное, если мы говорим о событиях, где человек потерпел ущерб как невиновный. Но если он сам является причиной этого события, например, подрался с кем-то, и в драке его избили, то это другое дело, тогда он не жертва, а просто участник, и он действительно виноват.

— Как преодолеть ложное чувство вины?

— Нет другого способа, кроме как взрослеть, исцеляться от инфантильности. Зрелость личности достигается только тем, что человек начинает отвечать за свою жизнь, становится причиной своей жизни. Человек, который считает себя виноватым без вины, берет на себя чужую ответственность, тем самым, повышая свою значимость в собственных глазах. Используя чувство вины как подтверждение своей причинности, он взваливает

на себя ответственность за случившееся. Но эта иррациональная вина — детское чувство, оно незрелое, это разрыв с реальностью! Жертва рисует себе реальность совершенно неадекватно, романтически или мистически. Жертва часто склонна к романтизации или мистификации. Но реальность она не видит, не признает и признавать не хочет. Значит, взросление заключается в том, чтобы признать реальность и вступить с ней в общение. Нужно быть реалистом и нести адекватную ответственность.

*Андрей Лоргус, священник, и психолог*

## *Содержание*

# **Правильный вопрос — не «За что?», а «Для чего?»**

— Является ли то, что произошло с человеком, показателем того, что он слабак?

— Статистика говорит о том, что жертвами насилия в год становятся миллионы человек в одной России. Разве это может говорить о том, что у нас миллионы слабаков?

— Но многие пережившие насилие задумываются над вопросом: «Почему это несчастье произошло именно со мной?»

— В нашем понимании существует следующая закономерность: если что-то произошло, значит, в этом кто-то виноват. Такое стереотипное мышление заложено в наших культурных традициях. И еще одна странная особенность — по какой-то причине у нас принято, чтобы жертва разделяла ответственность за происшедшее наравне с насильником.

Зацикливание на этом вопросе связано с гордостью. Например, как думает девушка, если изнасиловали ее подругу. Она думает: конечно, ее изнасиловали, потому что она надевает провоцирующие короткие юбки, ведет себя вызывающе, знакомится с сомнительными мужчинами и не умеет выбрать парня, с которым пойти в ночной клуб. Причина очевидна: она дура, поэтому и попала в такую ситуацию. Но я-то умница-разумница, со мной не может такого случиться. А если вдруг все-таки случилось, то я не понимаю, в чем моя вина?! Кто-то должен быть виноват, должна же быть причина!

Обычно, когда мы слышим, что пострадал другой, то мы не задаемся вопросом: по какой причине этот ужас достался подруге, а не мне? Так вопрос почти никогда не ставят. А вот когда трагедия имеет отношение непосредственно к нам, вопрос: «За что?», встает в полной мере.

На самом деле причина кроется в нашем эгоцентризме, в нашем высоком мнении о себе. Мы думаем: «Я — хороший. Со мной такого произойти не может!» и если вдруг несчастье случается, то мы пребываем в полной уверенности, что все боги восстали против нас, и этот случай — вопиющая несправедливость! Мы не хотим думать, что мы не лучше других людей. Опять же мы не хотим признать, что с нами может случиться то, что происходит с другими (смерть, изнасилование). И если все-таки насилие совершается, то человек не хочет смириться с ситуацией и осознать, что в том была воля Божья. Все люди считают себя лучше всех. И поэтому возникают эти глупые вопросы: «За что мне это?», «Почему именно я?», «Чем я заслужил такое наказание?»

Кстати, в религиозных системах (в том числе нехристианской) с древних времен говорили о том, что ставить вопрос: «За что мне это?», бесполезно. Вопрос стоит поставить так: «Для чего мне это?»

Поясню на метафоре.

Например, нетрезвый взрослый сын просит ключи от отцовской машины.

Но отец ключи не дает, а сын не хочет принять отказ.

Глупо в такой ситуации сыну спрашивать у отца; «За что мне такое наказание?» Вопрос нужно ставить иначе: «Для чего?» Для того, чтобы ты не разбился, сев пьяным за руль.

Когда мы ставим вопрос: «Для чего?», то мы имеем шанс найти понятные объяснение. Вопрос же: «За что?», остаются без ответа.

Ведь если бы Бог наказывал нас по заслугам за что-то конкретное (а каждый из нас имеет огромное количество поводов для наказания!), мы были бы давно стерты с лица земли, и уже некому было бы тогда задавать этот вопрос.

— Если человек считал себя таким хорошим, что с ним не может произойти ничего плохого, естественно, что после того как это плохое случилось, у него появляются сомнения в том, что он такой замечательный. Резко падает самооценка.

— Самооценка — это то, как человек оценивает себя. Все мы оцениваем себя довольно высоко, если у нас поворачивается язык задавать вопрос: «За что?» Если бы мы считали себя грешниками, у нас бы подобного вопроса не возникало.

Приведу еще одну метафору.

Представим, что мать уходит на работу и говорит детям, чтобы они хорошо себя вели. Как только она переступает порог, появляются друзья, начинаются безобразия, квартира вверх дном, стены в краске, уроки не выучены. Возвращается мать и строго говорит детям: «Марш в угол!» Вопрос: «За что?», совершенно неуместен, потому что нормальный ребенок и так осознает свою вину.

Теперь подумаем, почему же этот вопрос задается нами, взрослыми людьми? Значит, мы действительно не понимаем своей испорченности, греховности, своего реального состояния. Мы об этих неприятных для нас вещах и не думаем, пребывая в иллюзии нашей «хорошести». Так что у каждого человека самооценка высокая: мы считаем себя достойными и уверены в том, что в принципе ничего плохого не сделали, а уж тем более не заслужили ничего такого.

В итоге после произошедшей трагедии человек страдает потому, что сломалось его мировидение. Он представлял мир другим, не таким, каким он оказался. И этот факт человека очень сильно уязвляет. Он же

значительный, хороший, достойный человек! И он не может ошибаться в своих расчетах и в своем мнении! А реальность он воспринимает так, что мир, по его мнению, оказался несправедлив к нему, хорошему и прекрасному.

Это и доказательство того, что у жертвы разрушается не самооценка, а его представление о мире.

— Но ведь мы говорим о людях, которые начинают себя всячески винить и корить за произошедшее. Хотя, на основании вышесказанного логично предположить, что человек будет искать виноватого среди других, и никогда не будет считать виноватым себя (даже если он виноват).

— Если говорить о женщинах, которые подверглись изнасилованию, многие из них уверены, что они сделали что-то не так. Когда насилие связано с инцестом, девушки считают себя недостойными продолжать жить — потому что, действительно, очень тяжело пережить такое предательство, и обычно инцест имеет место в раннем возрасте, когда человек еще не оценивает себя адекватно и не видит себя объективно.

Просто самооценка бывает дугая, и люди представляются себе не такими, какими они являются на самом деле. Например, молодой человек ходит в престижный институт и считает себя выше остальных своих знакомых, которые учатся в менее престижных учебных заведениях. У него появляется красивая машина и девушка с модельной внешностью. И он определенно кажется себе значительным по сравнению с другими. Здесь даже не самооценка повышается, а просто раздувается гордость. И когда обстоятельства, которые ведут к разбуханию гордости, исчезают, когда нарушается эта статусность, гордость сдувается, обнажая пустоту. Да, в конечном итоге оказывается, что за человеком ничего не стоит, и внутри он — пустышка. Он был интересен раньше, когда учился в престижном вузе и папа давал ему много денег. Но теперь он никто — просто мальчик с неадекватной самооценкой.

Если мы посмотрим на святых, то увидим, что все они страдали якобы заниженной самооценкой. Они считали себя великими грешниками, были уверены, что другие спасутся, а они нет. «У меня грехов много, как песка морского», — говорили они. И, кстати, почему эти люди, которые на самом деле страдали удивительно низкой самооценкой, были так счастливы? Потому что

они не придумывали, за счет чего можно подняться, а наполняли себя чем-

то качественным, тем, что придавало им реальный вес. Однако поскольку эти люди видели, что идеал недостижим, они понимали свое несовершенство. А вот у нас сейчас все обстоит совсем наоборот: мы не видим своего несовершенства и заполняем себя откровенным суррогатом, уподобляясь производителям колбасы, которые делают этот продукт, добавляя туда все что угодно, только не мясо. По этой причине, получив пробоину, шарик, наполненный нашей гордостью, стремительно сдувается, и мы оказываемся в кризисе и страдаем от так называемого снижения самооценки.

Я вообще считаю, что самооценка высокой быть не должна. Если человек себя высоко оценивает, он не сможет жить нормальной жизнью. Разве сейчас много таких людей, которые, если мерить реально, из себя что-то представляют? Много ли людей достаточно над собой работают, чтобы потом себя высоко оценивать? Нет! Никто ничего не делает. Посмотришь вокруг — никто не хочет прилагать усилия для собственного улучшения, никто не желает напрягаться, но самооценку почему-то все хотят иметь высокую.

— Что такого уж плохого в завышенной самооценке?

— Человек с завышенной самооценкой считает себя пупом земли, достойным определять внешние ситуации в своей жизни. Некоторые хотят даже взять себе право решать, кому и когда умирать. До какого «масштаба» нужно вырасти, чтобы диктовать свою волю Богу, одновременно «лишая» Его права вмешиваться в события нашей жизни? Почему нельзя принять план Божий и понять, что при проявлении Его воли нет места подобным вопросам?

Давайте представим боевые действия. Идет бой, и командир одному подразделению дает задачу держать огневой рубеж, а другому — окапываться на другом рубеже (относительно безопасном в настоящее время). Разве здесь уместно задавать вопросы: «Почему наше подразделение будет подвергаться опасности, а другое — нет?», «За что нашему батальону такое наказание?», «Чем солдаты нашего взвода заслужили направление на огневой рубеж?», «Видимо, генерал на нас обиделся, и поэтому он им дает такое задание...»

На самом деле, ничего подобного. Просто существует задача, которую нужно выполнить. И вопрос: «За что?», при решении этой задачи неуместен. В такой ситуации следует задавать вопрос: «Для чего?» Ответ

— для того, чтобы держать оборону на одном рубеже, а в это время укреплять другой. Никаких личных претензий нет.

Но очень часто постановка вопроса в русле: «Для чего мне это?», кажется людям жестокой по отношению к ним. Они считают, что не заслуживают такой ситуации ради «чего-то там». И можно понять человека, который переживает катастрофу огромного масштаба, находится в кризисном состоянии и не хочет усугублять свое состояние вопросами о смысле испытания. Однако некоторые люди идут еще дальше. Они не только не хотят искать «для чего» даны эти ситуации, но и становятся на путь обиды на Бога. Обычно так ведут себя прочитавшие, что Бог разными способами пытается привести людей к Себе (известно, что по большей части вера разгорается после переживания трагедии). Они могут заявлять: «Если Бог таким жестоким образом хочет привести меня к себе, то у Него это не получится. Я не приду!»

Все мы помним из школы, когда учительница, обращалась к одному нашему однокласснику: «Иванов (Петров, Сидоров и т.п.), сегодня ты пойдешь отвечать к доске». И сразу начиналось неудовольствие: «А чего я?», «Почему меня?», «Почему других не вызываете?» И столько негодования и обиды слышалось в голосе. А помните, как в любимом фильме «Джентльмены удачи» говорит герой Крамарова: «А чего Косой? Чуть что — сразу Косой!» Вам никого не напоминает этот герой? Не так ли мы ведем тебя перед Богом?

А если человек не может смириться, то начинается переход человека к состоянию богоборчества. Неужели мы не понимаем, что этот бунт бесполезен? Победить Бога невозможно! И чем больше человек бунтует, тем вероятнее его провал. А все начинается именно с этих слов: «А почему я?», «За что мне?» В этих вопросах содержится явная претензия — «Почему ко мне отнеслись несправедливо?»

Кому мы адресуем свой вопрос? Никому иному, как Богу! Сам по себе этот вопрос является бунтарским. Он выражает претензию о несправедливости, допущенную в отношении к вам, величественному Человеку. Да, мы все внутри ощущаем себя важными и кричим всеми своими фибрами: « Попрошу с моим мнением считаться! Я ведь себя не на помойке нашел!»

Если человек не хочет сделать себе еще хуже, вопрос: «За что?», вообще нужно исключить.

Где же искать ответ на вопрос: «Для чего?»

Зачастую вся наша жизнь проходит в поиске удовольствий и построении планов на будущее. Но Бог хочет спасти нас, помочь нам повернуться к свету и отказаться от греха. Поэтому иногда действительно Бог, сострадая нам, попускает нам скорби (любому нормальному родителю не доставляет радости наказывать ребенка, но приходится это делать ради самого ребенка, его воспитания, его будущего). А человек на это реагирует самым неподходящим образом: он встает в позицию бунтаря и заявляет: «Все равно я не обернусь и не приду к тебе! Не хочу быть с тобой! Не хочу любить тебя!»

И можно смело сказать, что у такого человека скорби будут продолжаться до тех пор, пока он не придет в себя и не перестанет задавать глупые вопросы. В частности, этот пресловутый вопрос: «За что?»

*Михаил Хасьминский, психолог*

## *Содержание*

### **Пережить насилие —**

### **не значит быть наказанным Богом**

— Людей, пострадавших от насилия, часто мучает вопрос: «За что мне это?» Они начинают считать себя ущербными, раз с ними такое, как им кажется, уникальное событие, случилось. Является ли на самом деле то, что над человеком совершено насилие, свидетельством того, что это какой-то плохой, слабый, глупый или несчастный человек?

— Для христиан ответить на этот вопрос просто. Кого мы считаем самым лучшим из людей? Христа. И в то же время кто пережил наибольшее насилие на Земле, самое страшное, унижительное? Христос. Он принял мучительнейшую и позорнейшую из всех смертей. Это говорит о том, что часто как раз лучшие люди становятся жертвами насилия.

Вместо вопроса: «За что?», надо ставить вопрос: «Для чего?» Этот вопрос более объективно раскрывает логику происшедшего. Насилие произошло в нашей жизни не случайно. Есть над нами воля, которая попустила, чтобы это случилось именно в моей жизни.

Если человек неверующий, то я не знаю, как ему помочь. А если человек



знает, что он не один, что есть Господь, то он, повторяя: «На все воля Твоя», напоминает себе, что все происходит не без ведома Божьего. Если это очень болезненно, то не потому, что Господь хочет, чтобы человек страдал, а потому, что Господь так ведет его к чему-то, так спасает его. Все, что Господь ни делает, направлено к тому, чтобы спасти человека, чтобы вырвать его из лап смерти и помочь войти в вечную жизнь. В вечную жизнь человек не может войти, если у него не сформируются определенные качества, без которых ему в вечной жизни нечего делать.

Проходя через болезненную школу, одним из уроков которой может быть и насилие, человек открывает для себя нечто такое, что действует двояко. Все знают пословицу: «То, что не убивает, делает нас сильнее». Поэтому, если человек проходит через такие искушения, то они могут сломать его и будет беда. А может быть, они выведут его на новый уровень бытия и осознания себя в этом мире, своего призвания. И тогда возникает вопрос: «А для чего мне это, чего хочет от меня Господь, если Он попустил, чтобы в моей жизни стряслось такое»?

Нужно особое доверие к Богу, когда очень трудно и больно. Мне приходилось выслушивать человека, который говорил: «Мне необходимо было через это пройти, чтобы понять какие-то вещи в своей жизни». Когда человек поднимается до такого уровня, тогда благословенны страдания, которые ему пришлось претерпеть.

— Большинство людей у нас неверующие. Неужели никак нельзя помочь им в поисках ответа на этот вопрос?

— Что может тут сказать священник! Я и сам когда-то был неверующим. И на многие жизненные вопросы так и не смог найти ответа, пока не пришел к вере. Когда обрел веру, тогда все происходившее со мною увиделось совсем по-другому. Помочь неверующим в поисках ответа на этот вопрос, как и на многие другие важнейшие вопросы, — значит помочь обрести им веру. И потом, я не думаю, что сейчас большинство — неверующие. Нецерковные — да.

— Некоторые говорят о том, что доля ответственности жертвы за происшедшее заключается в том, что оказалась не в то время, не в том месте, да еще и выглядела богато или эротично. Но хотя эти факторы и могут как-то содействовать насилию, бросается в глаза несоразмерность «проступка» наказанию. Разве может Бог так наказывать за такую малую вину?

— Бог есть Любовь. Он не хочет, чтобы мы страдали. Он желает нам радости гораздо больше, чем мы сами себе ее желаем. Он ведь и Себе совсем не желал страданий. Но стал Человеком и пережил такое насилие! Такую боль!

Пережить насилие совсем не значит быть наказанным Богом.

Мы живем в очень страшном, жестоком, преступном мире. И не понимаем этого до тех пор, пока зло не коснется нас лично. А когда беда случилась с нами, не всегда однозначно можно найти ответ, почему это произошло. Какова доля моей вины в случившемся? Здесь, сколько ситуаций, столько и ответов. Общее одно — не надо терзать себя самобичеванием, не надо выносить себе приговор. Что там было: ошибка, малодушие, глупость, легкомыслие или слабость? Все может быть, но жизнь продолжается, и надо постараться этот горький опыт преодолеть.

Обидно? Стыдно? Что ж, именно стыд и обида побуждают иногда человека разозлиться на свою немощь. А это в свою очередь побуждает сделать какое-то новое усилие, новый рывок и взять «новую высоту».

— Если человек в поисках ответа на вопрос: «Для чего мне это /V, решит, чаю это испытание послано ему для исправления определенных недостатков, но для борьбы с недостатками у него чего-то не хватит, силы воли, например, не получится ли так, что из-за неспособности нести эту ответственность человек придет в состояние хронического уныния, ненависти к себе, вплоть до признания себя недостойным жить?»

— Исправление недостатков — дело всей нашей жизни. Все наши усилия должны быть направлены на то, чтобы все темное, грязное, постыдное было вытеснено из души добрым, чистым и светлым. На первом этапе надо увидеть в себе то, от чего необходимо освободиться. Это уже большое дело. И Господь ставит нас в те или иные жизненные ситуации, в которых мы можем узнать себе истинную цену. Иногда это бывают очень даже болезненные ситуации. И если в таких обстоятельствах я открыл в себе что-то позорное, то это конечно для того, чтобы оно было побеждено. И надо отдавать себе отчет, что борьба с тем или иным пороком — дело долгое.

Очень горько осознавать себя слабаком, трусом и т.п. Но, если я таким оказался вчера или даже сегодня, у меня всегда есть возможность не оказаться им завтра. У всех нас есть возможность измениться. Даже самое постыдное унижение не помешает нам одержать победу в будущем.

Конечно, верующему здесь легче. У него кроме опоры на собственные силы есть возможность обращения к Тому, Кто Сам — Источник всех сил. Молитва, исповедь, причастие — вот что нам помогает обновиться, преодолеть малодушие, примириться с самим собой. Сила воли нужна, конечно. И если ее не хватает, то нужно ее выращивать в себе. Волю можно и должно тренировать. Но даже натренированная, хорошо развитая воля нуждается в поддержке свыше. Не отказывайтесь от этой поддержки!

*Игорь Гагарин, протоиерей*

## Содержание

# **Каждый            насильник            должен понимать, что он — отброс**

— Человеку, пострадавшему от насилия, хочется разобраться в причинах и лучше понять, что это за люди, которые совершают насилие. Откуда берется насилие? Как человек становится насильником (в широком смысле слова)?

— В человеке есть как животное, так и человеческое начало. Эти начала соперничают между собой в человеке: чем больше человеческого, тем меньше животного, и наоборот.

Чем характеризуются животное и человеческое? Человеческое — это интеллект, который животное имеет в очень небольшом количестве; духовность, возможность понимать гармонию, творчество, искусство. Человек способен осознать смысл своей жизни и стремиться к его достижению, совершенствуя себя. Это те характеристики, которые нас отличают от животных. Животное начало — это желание ухватить кусок побольше, иметь власть, больше территории, больше еды, удовлетворять свои инстинкты.

И если одни люди пытаются добиваться чего-то, реализоваться с помощью именно человеческих возможностей, то всегда находятся другие, для

которых это слишком сложно. У них не всегда достаточно интеллекта, у них очень беден духовный мир, отсутствует понимание смысла человеческой жизни, но зато есть грубая физическая сила, которой можно, с их точки зрения, чего-то добиться. Именно так поступают животные: сильные подчиняют слабым.

Например, если посмотреть на маленьких детей, они очень часто все свои вопросы решают с помощью драки. Это самый простой способ добиться своего. Дети еще не обладают достаточным уровнем интеллекта, пониманием ситуации, они еще не знают, как по-другому можно преодолеть трудности.

И в подавляющем большинстве случаев насильник по интеллекту похож на малое дитя. У него и желания детские, и способы решения детские («дай и все», «хочу и все»), желания других не учитываются, добавляется эгоистичность, скандальность — то, что присуще детям. Человек внутренне не вырастает, становится великовозрастным психологическим дебилом. Я настаиваю именно на этом слове.

В норме же с возрастом человек становится на более высокий уровень и более простые схемы решения проблем уступают место более сложным.

Сейчас в обществе все больше и больше насилия. Происходит «оскотинивание» людей. Через телевидение, рекламу, развал института семьи и алкоголизацию народа. Да, технологии прогрессируют. Но человек, к сожалению, деградирует. Деградирует очень быстро, что приводит к появлению такого количества людей, которые уподобляются скотам и склонны к насилию. Это происходит, конечно, из-за того, что духовное и интеллектуальное исчезает, культура становится уделом немногих, а животные инстинкты побеждают и царствуют.

— Поговорим о подростках-насильниках. В чем причина подростковой жестокости?

— Подростки — это дети, которые выросли, или взрослые, которые уже перестали быть детьми, но еще не стали взрослыми. Это переломный момент, который лишает человека тех основ, на которых строил ось его мировоззрение. Он вырастает из прежних стереотипов, ему нужно что-то новое, а новое еще не сформировано. Образовавшуюся пустоту нужно чем-то заполнить, но для этого необходимо приложить усилия, поэтому пустота заполняется обычно тем, что лежит на поверхности, что просто взять. Это сила, это диктат, это подчинение себе более слабым, это сбивание в какие-

то группы, стаи (болельщики, скины, эмо, готы), чтобы не чувствовать себя одиноким. Насилие проявляется, потому что подростки не знают, как преодолевать встающие перед ними жизненные трудности. И они выбирают самую простую схему поведения — животную.

— Как человек склоняется к тому или иному виду насилия — физическому, сексуальному или психологическому?

— Где тонко, там и рвется. Если человека заботят сексуальные проблемы, и он считает, что они решаются насилием, то он так и поступает. Он не видит других путей выхода из сложившейся ситуации в силу своей ограниченности. Насильники — это ограниченные люди. Если такой человек заводит семью, то его сексуальные проблемы снимаются, но общий стереотип поведения остается. Например, если жена ему что-то не то скажет, а он не знает, как ответить, то применит насилие.

— Насильник чаще свою силу применяет к людям, с которыми он живет и с которыми ему проще справиться. В этом случае на улице он уже не будет ни к кому приставать?

— Ну, почему? Он пристаёт к тем, с кем хочет разрешить какую-то проблему, которая у него возникла. Если он хочет разрешить ее со своим ребенком, то применит насилие к нему. Если на улице ему показалось, что на него плохо посмотрели, то он там может применить насилие.

Просто в силу определенных особенностей человек не видит другого выхода из проблемных ситуаций. Так проявляется ущербность личности. Норма поведения, это когда человек может не насилием, а различными нормальными способами решать проблему.

— Расскажите подробнее о причинах сексуального насилия.

— Чтобы вступить в сексуальную связь с женщиной, нужно обладать определенным набором качеств, которые ее заинтересуют. Нужно, чтобы мужчина был интересным собеседником, галантным ухажером, обладал определенной харизмой и т.п. Но нужным набором качеств человек не обладает, а получить их в одну секунду невозможно, потому что над ними надо долго работать. Ведь надо не казаться, а действительно быть кем-то. А этому мужчине хочется обладать женщиной (в этом случае присутствует животный вектор) здесь и сейчас. А каким образом ее можно заинтересовать, если в тебе нет ничего такого, что ценит она? Тогда человек прибегает к насилию.

Причем насильник часто за счет этого еще и самоутверждается. Иногда ему

самому себе хочется доказать, что он не хуже других, причем он думает, что имеет право обладать женщиной. Это ведет к совершению преступления.

Но совершить насилие над человеком — равносильно росписи в том, что ты ограниченный подонок, дегенерат, что у тебя куча проблем, что ты не можешь человека ничем заинтересовать, не можешь дипломатично решить те проблемы, которые решают другие. Каждый насильник должен понимать, что он — отброс. Ни одному нормальному, интересному, не заикленному на своих проблемах человеку не требуется прибегать к насилию.

— Насильники — психически больные люди?

— Есть люди, которые, действительно, больны психически, они не могут себя контролировать. У них утрачен контроль над собственными эмоциями, собственной деятельностью и так далее. Но в подавляющем большинстве случаев насильников нельзя назвать невменяемыми людьми. Они идут на преступление сознательно, понимая, что они делают. Это видно по их реакции в момент, когда им приходится расплачиваться за свои поступки. Вся их «невменяемость» моментально улечивается.

Большинство насильников — трусы. Человек, который знает, что силой можно подавить другого человека, до животного состояния боится быть подавленным кем-то. Например, когда приезжает милицейский наряд на вызов по семейной ссоре, дебошир часто делает заискивающие глаза: «Я тут ни при чем, только не бейте\*. Он же минуту назад был таким «героем», чего тогда боится-то? Он знает, что такое насилие, поэтому очень боится стать жертвой. И эта трусость патологическая, она сразу показывает себя.

Ни один насильник, если он не психически больной, не станет нападать на более сильного. Это закон животного мира. Он говорит не только о том, что не надо нападать на более сильного, но и о том, что под более сильного надо «ложиться», то есть показывать свое расположение, покорность. Насильник вынужден жить по животным законам. И как бы насильник ни говорил, что

он смелый парень, — это только слова. Когда он столкнется с силой, которая больше его силы, он подожмет хвост и будет очень трусливо визжать в уголочке, чтобы его не трогали,

— Ну, а может насильник сам себя перевоспитать, например, с возрастом или если какие-то факторы на него подействуют?

— Если он научится другим способом разрешать встающие перед ним

проблемы, без помощи насилия, то он перестанет быть насильником.

— Что мешает агрессивным людям преодолеть сложившиеся стереотипы поведения, научиться решать свои проблемы по-другому?

— Большинство таких людей — лентяи и страшные эгоисты, они ничего не хотят делать. Они считают, что им все должны, они заслуживают всех благ одним своим присутствием на земле. Бывают и исключения, но в силу своих опять же ограниченных возможностей, их интересы не получают достаточного развития.

Насильник не видит своей ущербности. И в этом его беда. Если он бы посмотрел на себя, то увидел бы, что ему не хватает воспитания, интеллектуальных, моральных и духовных качеств, чтобы найти выход из ситуации. Это человек, которого и человеком назвать трудно. И не важно, бомж это или миллионер. Он все равно ущербен, он еще не дорос до человека из животного, он — отброс общества, стремящийся таким образом стать выше в собственных глазах.

Пока он не станет человеком, пока не изживет свои комплексы, пока не вырастет интеллектуально, не начнет гибко мыслить и не приобретет определенный уровень культуры, он не выйдет из этого состояния. Для него будет доступно единственное решение проблем — физическая сила.

— Почему же тогда комплекс вины часто возникает не у насильника, а у его жертвы?

— Когда человек совершает насилие, он начинает перекладывать ответственность на другого. Отсюда идут глупые штампы о том, что женщины сами виноваты в изнасилованиях, о том, что жена могла бы и промолчать, муж бы и не разгневался.

Это происходит из-за того, что насильники, кроме всего вышеперечисленного, — еще и лжецы. Причем, лгут они, в том числе, и сами себе. Они пытаются инициировать у жертвы чувство вины, которое создавало бы видимость их правоты, в которую они потом сами начинают верить. Если человек в неадекватном состоянии избил другого, то, когда он приходит в себя, совесть начинает стучаться в его черствую душу. У него есть два выхода: либо признать, что он неправ, взять ответственность за этот поступок на себя и извиниться, либо обвинить жертву, чтобы найти оправдание своим действиям. Обычно они пользуются вторым вариантом, и порой делают это виртуозно.

Точно так же происходит конфликт на улице. Всем известен пример про

«закурить не найдется». Для чего это делается? Для того, чтобы потом обвинить: «Ах, у тебя нет сигарет? На тебе в торец! Ах, у тебя сигареты мокрые — получи! Ах, у тебя сигареты не той марки — ты опять виноват!» Насильник часто не может приступить к насилию, пока не нашел предлога. Поэтому он пытается его создать или потом оправдать какие-то свои действия задним числом.

— Получается, что сам насильник при существующей правоохранительной системе и состоянии общества остается безнаказанным?

— Насильники — потенциальные жертвы в будущем. На любого насильника находится свой насильник. Если ты король в своем дворе и не знаешь другого способа выяснения отношений кроме кулака, то в чужом дворе тебя обязательно «грохнут», когда найдется более сильный соперник. То же и в семье. Если, например, муж все вопросы решает путем насилия, и на это смотрят дети, то вероятность того, что они возьмут отцовский стереотип поведения и потом будут с ним общаться его же методами, очень велика.

**Михаил Хасьминский, психолог**

## *Содержание*

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**

## *Как не стать жертвой сексуального насилия*



# Как уберечься от изнасилований

По сравнению с иными насильственными преступлениями изнасилование относится к особенно опасным формам тяжких преступлений. И несмотря на то, что преступник посягает на половую свободу женщины, изнасилование, — это отнюдь не преступление на почве страсти. Это прежде всего насилие, насилие грубое, извращенное, жестокое, ставящее своей целью унижить жертву, показать свое превосходство над нею; насилие, порой коренным образом переворачивающее жизнь и судьбу потерпевшей. А.Ф. Кони, характеризуя изнасилование как преступление, указывал: «Там, где существует изнасилование, там безрассудная наглость, там отсутствие всякого чувства и одна жестокость, злая чувственность, одна животная страсть». Угроза изнасилования является повседневным стрессом, сопровождающим современную девушку, женщину по жизни. И уберечься от преступления, ограничить негативное воздействие таких стрессогенных факторов может далеко не каждая женщина.

По данным криминологических исследований фактическое число изнасилований превышает в три-четыре раза число официально зарегистрированных посягательств. Во многом это связано с тотальным недоверием потерпевших к существующей власти, во многом, — с существующими дурацкими стереотипами общественного сознания, считающими изнасилованную девушку опороченной в глазах ее окружения.

Изнасилование незнакомыми — явление достаточно редкое, несмотря на распространенные представления о сексуальном маньяке-незнакомце. Такие нападения совершают лица в возрасте 20-25 лет, действующие в одиночку (их доля составляет не более 7 % в общей структуре изнасилований). Как правило же, изнасилования совершаются знакомыми потерпевшим лицами (примерно в шестидесяти процентах случаев). Две трети потерпевших были знакомы с насильником, причем 22 % познакомились в день совершения преступления. Лица в возрасте до 21 года составляют примерно две трети насильников (а также и потерпевших). Наиболее высокая криминальная активность наблюдается у несовершеннолетних в возрасте 16-17 лет. Причем именно ими чаще всего совершаются преступления (в большинстве случаев, к сожалению,

групповые) в отношении сверстниц, знавших их достаточно долго.

Статистика свидетельствует, что большинство изнасилований совершается в мае-сентябре в вечернее время (хотя в крупных городах пик изнасилований может приходиться и на сентябрь-октябрь). Местом совершения преступления примерно в одной трети случаев является квартира, в остальных случаях, — парки, скверы, чердаки, подвалы, лифты, нежилые дома. Было бы совсем неверным утверждать, что жертвы преступлений всегда провоцируют насильников. Вместе с тем, легкомысленное поведение жертв (распитие спиртного с будущим насильником, поездки с малознакомыми людьми в безлюдные места, на квартиру, дачу) отмечается примерно в двух третях зарегистрированных случаев изнасилований. **Отметим сразу же — женщина не вправе винить себя за то, что она стала жертвой преступления. При любой ситуации изнасилование — это преступление, вина за совершение которого лежит лишь на насильнике.**

Программа предупреждения изнасилований с помощью научения потенциальных потерпевших правилам безопасного поведения в цивилизованных странах включает в себя как комплекс социальных мер (помощь соседям, формирование домашних патрулей, установка систем сигнализации в каждой квартире, создание кризисных центров для потерпевших от изнасилований, обучение специальных адвокатов, создание систем помощи беременевшим, приютов для жертв изнасилования), так и комплекс мероприятий по обеспечению личной безопасности. Однако если первое мы видим только по телевизору в «Санта-Барбаре», порой слыша также о развертывании сети кризисных центров в Москве, то соблюдение и усвоение правил безопасного поведения при возможных насильственных сексуальных контактах является жизненной необходимостью.

Вам, уважаемые женщины и девушки, **рекомендуем:**

### **1. Некоторые приемы предупреждения изнасилований при свидании:**

- Будьте внимательны и ответственны при выборе знакомых. Если у вас не гипертрофированное стремление к риску, то лучше не встречайтесь с малознакомыми нетрезвыми мужчинами в вечернее время.
- Выбирайте себе знакомых среди лиц, с которыми вы учитесь, работаете, проводите свободное время.

- Вежливо отказывайте на приглашение незнакомого мужчины посетить увеселительные заведения, кафе, ресторан. Избирайте места для свидания сами. Избегайте встреч с малознакомыми, а тем более с компанией мужчин в парках и скверах, заброшенных зданиях, бытовках, чердаках, на уединенных дачах.
- Категорически отказывайтесь от предложения зайти в квартиру незнакомого мужчины — независимо от предлога, под которым оно делается (приобрести дефицитные вещи, послушать музыку, посмотреть видеофильмы и т.п.).
- Не употребляйте спиртное в малознакомых компаниях. Отказывайтесь от свидания, если сами до этого употребляли алкоголь или ваш знакомый явился в состоянии опьянения.
- Благоразумнее отказаться от предложения малознакомого человека подвести вас до дома на машине особенно в вечернее время. Гораздо безопаснее добраться домой на такси или общественным транспортом.
- Не принимайте приглашений малознакомого человека проводить вас домой, — вам и вашим близким может угрожать опасность.
- Собираясь в гости, на вечеринку, предупредите знакомых (родителей) о том, где вы будете проводить время и в какой компании. Оставьте номер телефона квартиры, в которой вы будете находиться. Прийдя в незнакомую квартиру, осмотритесь, запомните расположение комнат, дверей, устройство замков, местонахождение телефона, наличие соседей. Словом, вы должны быть готовы к покиданию квартиры в любой момент возникновения опасности.
- При общении с малознакомым мужчиной исключите в обращении с собой вульгарный и непристойный тон и соответствующее поведение. С вами всегда должны обращаться уважительно.
- Во всех случаях общения наедине с малознакомым мужчиной проявляйте бдительность и будьте готовы к самообороне. Если мужчина, оставшись с вами наедине, закроет комнаты двери на ключ — будьте осмотрительны вдвойне, потребуйте открыть дверь, а при отказе сразу же зовите на помощь. Если путь к дверям отрезан, любым тяжелым предметом (стулом, вазой, пр.) выбейте стекло в окне или выскочите на балкон, привлекая внимание прохожих, соседей.
- Если вас пытаются принудить к близости, не уступайте требованиям мужчины, если вы этого не хотите. Используйте средства

психологического воздействия: твердым и решительным тоном потребуйте прекратить попытку насилия, скажите, что вы больны, ожидаете прихода каких-либо знакомых, родителей и пр. Словом, тяните время, для того, чтобы нейтрализовать ситуацию. Любая отсрочка во времени может привести к изменению обстановки.

## **2. Некоторые приемы предупреждения изнасилований незнакомцами:**

Если вы живете одна ...

- Не засиживайтесь допоздна в гостях. Если это случилось, найдите возможность позвонить домой, соседям, чтобы вас встретили у дома/на остановке транспорта.
- Посторонние по возможности не должны знать о вашем одиночестве. Не давайте никакой личной информации о себе по телефону.
- Установите, либо укрепите дополнительные замки и цепочку на входной двери, оборудуйте форточки и окна специальными замками (решетками).
- Находясь вечерами дома, обязательно закрывайте шторы, чтобы с улицы невозможно было бы рассмотреть ваше помещение.
- Не пускайте в дом незнакомцев.
- Приобретите собаку для охраны дома (квартиры) и обороны от нападения незнакомцев.
- Обменяйтесь телефонами с соседями на случай оказания помощи в экстренной ситуации.

На улице...

- Старайтесь не выходить поздно вечером на улицу одна. При прогулках в одиночку (особенно в вечернее время) держите в руках что либо, что может быть использовано как оружие для предупреждения нападения (баллончик с аэрозолем, ключи от квартиры, зонтик).
- Ходите только по людным, хорошо освещенным улицам. Опасайтесь прогулок в изолированных, неосвещенных, безлюдных аллеях, парках, подземных переходах. Обходите места, кажущиеся вам опасными.
- Не доверяйте и особенно не разговаривайте с неизвестными. Будьте бдительны и отвечая на вопрос, оставайтесь на достаточном расстоянии от незнакомца.

- Если вам достаточно часто приходится прогуливаться по вечерним улицам, — изучите приемы самообороны, приобретите газовый баллончик и научитесь им пользоваться (см. далее об этом).
- Носите одежду, удобную для передвижения и несковывающую вашей активности. Зачесывайте длинные волосы вверх с тем, чтобы их нельзя было бы намотать на руку.
- Носите с собой свисток, но так, чтобы шнур от него не был накинут вам на шею.
- Подходя к машине, перед посадкой проверьте заднее сиденье и пол автомобиля (злоумышленник может там спрятаться).
- Закрывайте все двери, когда вы едете одна в машине.
- Никогда не подбирайте «голосующих» незнакомцев (особенно мужчин).
- Оказавшись в незнакомом городе, не пользуйтесь приглашением сомнительных лиц переночевать у них. Лучше уж остаться в здании вокзала или аэропорта.
- Если вы заметили, что за вами следует автомашина, перейдите на другую сторону дороги или измените направление движения. Насильники очень часто используют автомобиль в качестве приманки. Поэтому возвращаясь из гостей одна, попросите ваших знакомых записать номер автомобиля, в который вы сели. Старайтесь, чтобы ваши близкие всегда знали о вашем местонахождении.

### **3. Если на вас напали...**

- Старайтесь не потерять головы. Оцените правильно ситуацию и собственные возможности для оказания сопротивления. Вам может помочь крик, визг, ссылки на болезнь, имитация тошноты и наконец, активное физическое сопротивление. Реализуя ваше право на необходимую оборону, вы можете воспользоваться любым предметом для нанесения увечий насильнику. Учтите, однако, что если вы не специалист по боевым искусствам, то любое сопротивление вооруженному насильнику неразумно и может повисить риск получения телесных повреждений.
- Постарайтесь привлечь внимание людей, если это возможно. Если же нет, постарайтесь вступить с преступником в переговоры, притупить его бдительность с тем, чтобы убежать, воззвать к его чувствам и т.п.
- Если все же случилось непоправимое, немедленно оставьте место

преступления и насильника (войдите в освещенное людное место, закройте в изолированном помещении). Обязательно, не теряя времени, обратитесь в милицию: не выкидывайте одежду, не принимайте ванну, душ до проведения медицинского освидетельствования. Тем самым вы сохраните доказательства, необходимые для изобличения и привлечения виновного к уголовной ответственности.

· Обязательно обратитесь за помощью к друзьям, родным, соседям. Ни в коем случае не оставайтесь одна, особенно в первые часы после преступного посягательства.

*Т.Белоус, В.Туляков*

## *Содержание*

# **Защита от сексуального насилия**

Наибольшую сексуальную угрозу для женщины представляют лица, возбужденные алкоголем и действующие по настроению, а не трезвые сексуальные маньяки, специально выходящие на охоту. изнасиловать могут в вашей собственной квартире, в автомобиле, в купе поезда, в лифте и даже зимой на снегу. Особенно опасны бывают подростки. Они агрессивны и склонны к садизму, особенно если собираются в группу и находятся в состоянии опьянения.

Нападение может быть внезапным или происходить в форме приставания, становящегося все более грубым. В последнем случае преступник постепенно вводит себя в состояние возбуждения, а также выясняет оборонительные возможности жертвы. Если преступник пытается увести или утащить вас в другое место и обещает, что в случае послушания вы не пострадаете, не верьте ему. В действительности место, куда он вас тащит, ему более удобно для совершения преступления, а вам лучше дать бой там, где вы находитесь, или перебраться туда, где больше вероятность получить защиту. Когда обстоятельства позволяют надеяться на помощь со стороны, ваше энергичное сопротивление и крик могут остановить нападающего. Бывает, удается отвести нападавшего, придав лицу уродливую гримасу,

вызвав рвоту себе на одежду и т. д. Для активной защиты от насильника можно применить следующие простые приемы:

— Если преступник обхватил вас спереди, надо посильнее ударить его своим лбом в лицо, лучше по носу; если он обхватил вас сзади, надо попробовать ударить его по лицу своим затылком (вашей голове при таком ударе будет не очень больно, а противник может остаться без передних зубов или со сломанным носом).

— Если преступник схватил вас спереди за волосы и пригибает вашу голову вниз, надо поддаться, опуститься на колени и, обхватив колени противника, толкнуть его головой.

— Если преступник схватил вас спереди за горло, то лучший ответ — ударить его кулаком в нос. Также можно ударить его ладонями одновременно по обоим ушам.

— Если начавший свои домогательства преступник оказывается перед вами примерно на расстоянии вытянутой руки, попробуйте ударить его в глаз карандашом, ключом или просто фалангой согнутого большого пальца. Более мягкий прием в такой ситуации — брызнуть в глаза нападающему духами-аэрозолем: это причинит ему затруднение и боль, и можно выиграть несколько секунд для других действий.

70% женщин, оказывающих сопротивление преступнику, избегают изнасилования. Вероятность остаться в живых больше в случае отпора насильнику, а не в случае уступки, так как если он реализует свое намерение, у него появится серьезное основание сделать так, чтобы пострадавшая не смогла дать против него показания.

Если изнасилование выглядит неизбежным (кричать, сопротивляться, бежать бесполезно), а нападающий один, допустима следующая тактика. Сообщите насильнику о наличии у вас гонореи или СПИДа. Этому он не поверит, но желание у него, возможно, несколько ослабеет. Не угрожайте насильнику милицией, иначе ему захочется вас убить, чтобы вы не дали против него показаний. Хладнокровно изобразите уступку. Если противник целует вас в губы, откусите ему губу. Если достигаемы его щека, шея или ухо, энергично вцепитесь зубами и вырвите кусок. Пострадавшему насильнику срочно понадобится медицинская помощь. Милиции будет легче отыскать его по ранам на лице. Будьте стремительны и беспощадны. Не предупреждайте, действуйте внезапно. Нерешительное или не удавшееся с первого раза действие выдаст ваши намерения, и нападающий

применит более грубую тактику. Короткие волосы, отсутствие сережек и шейных украшений, низкие каблучки облегчают ведение борьбы. Коротко остриженные ногти удобны, среди прочего, тем, что позволяют чувствительно царапать противника без риска их обломать. Если царапать лицо, то не щеки, потому что они мало чувствительны к боли. Лучше выцарапывать глаза. Даже небольшое острие, вроде кончиков маникюрных ножниц, будучи вонзенным нападающему в горло, скорее всего, совершенно выведет его из строя или даже сделает для него необходимой срочную медицинскую помощь.

Обычно жертва не применяет против нападающего особенно жестоких приемов из опасения, что эти приемы могут не получиться, а попытка их применения озлобит преступника. Кроме того, у всякого нормального человека есть моральный барьер, препятствующий проявлению жестокости, даже если это жестокость для самозащиты. У половины жертв сексуального нападения случается временный паралич от страха. Этим существенно облегчается реализация намерений нападающего. Выход здесь такой: заранее настраивайте себя на возможность этого испытания, мысленно прорабатывайте различные действия нападающего и свои защитные приемы. Ничто не мешает вам победить, кроме вашей душевной слабости.

Зачастую насильник не является совершенно неизвестным жертве человеком и не воспринимается ею как враг, против которого годятся любые средства, и это тоже препятствует эффективной обороне. 70% изнасилованных — жертвы знакомых им людей (причем 20% были изнасилованы в первый же день знакомства). Чтобы избежать изнасилования, не следует принимать какие-либо знаки внимания от людей, с которыми нет желания завязать более близкие отношения. Обычно мужчина воспринимает благосклонность как заигрывание, а если успеваешь заметно потратиться на ухаживания, то считает, что он вправе получить компенсацию. Если женщина соглашается идти с мужчиной в ресторан, он полагает, что она сознает, к чему движется дело, а ее последующее сопротивление его домогательствам воспринимается им как ритуальная игра.

Чтобы избежать сексуального нападения, не следует разгуливать вечером в одиночку по улицам, особенно при сексуально вызывающей внешности, подсаживаться в автомобиль к незнакомым людям, вступать в разговоры с незнакомыми мужчинами и тем более кокетничать. Женщин подводит



желание нравиться, и многие женщины не имеют представления о том, насколько сильно иногда проявляется у мужчин половое влечение. При опасении, что кто-то выслеживает вас на пустынной улице, постепенно ускорьте шаг, перейдите для проверки на другую сторону улицы. Утвердившись в своем подозрении, поспешите туда, где можно надеяться на помощь. Если возле вас тормозит машина, и вы чувствуете угрозу, надо убежать в сторону, которая противоположна направлению ее движения (чтобы водителю пришлось разворачиваться).

Несколько рекомендаций для женщин, которые водят автомобиль. Паркуйтесь в хорошо освещенных и не слишком малолюдных местах. Чтобы сесть в свой автомобиль, подходите к нему быстро, осматривая стоянку и держа в руке заранее приготовленный ключ. Перед тем, как забраться в салон, удостоверьтесь, что там никого нет. При езде по городу держите двери запертыми, окно — не настолько открытым, чтобы можно было схватить вас, просунув руку в салон. Осматривайте местность перед тем, как выйти из машины. Если автомобиль сломался, отказывайтесь от помощи людей, не внушающих вам доверия. Вполне безопасны лишь старики и люди с малолетними детьми.

*Александр Бурьяк*

## *Содержание*

# **История несостоявшегося изнасилования**

Эта статья написана для людей, которые предпочитают учиться на чужих ошибках. В первую очередь она предназначена для представительниц прекрасного, но слабого пола — хотя и мужчины, вероятно, смогут найти в ней полезную информацию.

Слушая радио или читая газеты, довольно часто приходится сталкиваться с рассказами об изнасилованиях: тут какой-то бомж набросился на

школьницу в лифте, там на женщину напали в подъезде, а где-то девушку не только изнасиловали, но и вовсе убили... Гораздо реже слышишь о том, что жертве удалось отбиться от насильника — прессу не особенно интересуют истории с хорошим концом, да и сами пострадавшие, как правило, не стремятся поведать широкой общественности о происшедшем с ними. И уж совсем редко удаётся узнать о том, как именно женщина сумела защитить себя — а ведь именно такие истории наиболее важны, т.к. они не только позволяют читательницам осознать, что в критической ситуации вовсе не обязательно быть беззащитной жертвой, но и показывают, как именно можно спасти себя. Одну из таких историй Вы найдёте в этой статье.

Наша героиня — Катя П., 23-летняя жительница Санкт-Петербурга, в течение 3-х лет занимавшаяся айкидо стиля Айкикай (по её словам, лишь около полугода тому назад она начала рассматривать айкидо именно как боевое искусство). Катя любезно согласилась рассказать о происшедшем с ней, надеясь, что её опыт поможет кому-то из читательниц избежать подобной ситуации или хотя бы выйти из неё с наименьшими потерями. Предоставим ей слово:

«У подруги на день рождения собрался тихий девичник — 7-8 человек. Дело было на Комендантском. Засиделись до полуночи — пели песни под гитару. Я решила ехать домой, хоть меня и звали остаться. Все-таки спать я люблю в своей постели, да и отдохнуть хотелось получше, а там бы мы еще часов до 3-х пропели.

От подруги до меня есть короткая, но безлюдная дорога — 20 минут по собачьей дорожке — слева глухой бетонный забор, справа Чёрная речка. Пошла бы там — все было бы в порядке!»

На самом деле — кто знает...

«Но я решила, чтобы успокоить совесть (мама нервничает, если я так хожу) поехать на автобусе вкругаля, но по людным улицам. А одета я была весьма легкомысленно — черное мини-платьице, кожаная курточка в пояс, длинные ноги на высоких каблуках... Понятно, что на этих людных улицах ко мне и прицепился какой-то придурок.»

Вспомним классику: «Алиса была уже большой девочкой и знала, что, если слишком долго держать в руках раскалённую кочергу, в конце концов обожжёшься, если поглубже полоснуть по пальцу ножом, из пальца обычно течёт кровь, а если разом осушить пузырёк с надписью 'Яд', рано

или поздно почти наверняка почувствуешь недомогание...» Катя, как мы ещё не раз увидим, прекрасно знала, как надо и как не надо поступать в подобной ситуации — и всё-таки поступила вопреки всем рекомендациям. На вопрос, почему же она так сделала, Катя ответила «Легкомыслие есть разновидность идиотизма» — хорошая мысль, но, к сожалению, запоздалая.

«То ли он был пьян, то ли под кайфом. Ну никак он не хотел понять, что я с ним не желаю знакомиться! Диалог: ' — Ну, как тебя зовут? — Не скажу, иди на фиг, я не собираюсь с тобой знакомиться!' — повторялся раз 15-20 с вариациями. Разве что матом я его не посылала, без ежедневной практики с детства это всё равно прозвучало бы неубедительно. Теперь думаю — зря. С виду он был из такого общества, в котором без мата — это не отказ. Надо бы порепетировать перед зеркалом подходящую тираду на такие случаи.»

Действительно, зря. Одно из важнейших правил психологии общения — «с каждым надо говорить на понятном ему языке». Важно только не переусердствовать с оскорблениями, чтобы не вызвать вспышку ярости.

«Так и проперся он за мной от остановки до дому».

Здесь Катей была допущена довольно опасная ошибка. Она сама привела насильника к своему дому!

*Во-первых*, согласно милицейской статистике, 95 изнасилований из 100 совершаются под крышей — в подъезде, в лифте, в квартире жертвы и т.п. Нападения на улице крайне редки — насильнику вовсе не с руки заваливать жертву в лужу посреди улицы на глазах у прохожих и под окнами домов (чаще всего уличные изнасилования происходят на пустырях, в тёмных углах парков и других подобных местах, куда и милиционеры заходить опасаются). Чуть ли не самая распространённая тактика насильника — выбрать жертву на улице, проводить до её дома, войти вместе с ней в подъезд, и уже там наброситься на неё — что и произошло с Катей. Ещё две частых разновидности нападения практически являются вариантами первой: 1) насильник садится в лифт со своей жертвой (поэтому женщинам не стоит садиться в лифт с незнакомым или малознакомым мужчиной, если же такой человек заходит в лифт на одном из промежуточных этажей, женщине следует немедленно выйти); 2) насильник провожает жертву до дверей её квартиры или заранее поджидает её на лестничной площадке, и, если женщина не звонит, а отпирает дверь своим ключом (это, скорее всего, означает, что никого нет

дома), насильник ожидает, пока она не откроет дверь, затем вталкивает её в квартиру и заходит следом (что тут можно сказать... будьте бдительны!).

*Во-вторых*, не стоит приводить потенциального насильника к дверям своей квартиры ещё и потому, что даже если на этот раз он отвяжется сам, существует шанс снова встретить его через несколько дней — и не исключено, что к тому времени он запасётся чем-нибудь вроде удавки. Конечно, шансы на это не очень велики — однако шанс выиграть в «Спортлото» ещё ниже, но почти каждый раз кому-нибудь да везёт...

Так что если Вы не хотите, чтобы Вам однажды «повезло», старайтесь соблюдать несложное правило: если на улице Вас преследует мужчина (тем более, если он пристаёт к Вам, и уж тем более, если «поклонник» не один, с другом или двумя-тремя), постарайтесь оторваться от него, чтобы он не мог, проводив Вас, войти с Вами в дом или выяснить, где Вы живёте или работаете — если он не отстаёт от Вас, позвоните друзьям или родственникам с машиной и попросите приехать за Вами, возьмите такси (пусть даже на последние деньги), сядьте в автобус за секунду до того, как закроются двери, подойдите к встречному милиционеру и попросите на минуту-другую задержать преследователя...

«Это я, конечно, глупость сделала. Надо было кому-нибудь знакомому позвонить из автомата, чтобы встретили где-нибудь и довели до квартиры. Простили бы полуночную побудку, всё-таки экстренная ситуация. Но такие эпизоды у меня уже случались и проходили без эксцессов. После 5-6 вежливых отказов познакомиться даже самые тупые отставали и шли искать кого-нибудь поговорчивей. Ну подумаешь, этот немного тупее — еще пару раз пошлю, он и пойдет...»

Как видите, Катя знала, как надо себя вести в подобной ситуации. Но понадеялась «на авось» — «Да ну, разве со мной может случиться что-нибудь такое?!» Как оказалось, может...

Лирическое отступление: одна из западных фирм, производящих газовые баллончики, проводила исследование эффективности своего продукта — 50 женщин прошли однодневный курс пользования баллончиком, после чего их предупредили, что в течение недели на каждую из них совершит «нападение» сотрудник фирмы, играющий роль грабителя или насильника. Эксперимент показал, что 40 женщин из 50 (80%!) не сумели защитить себя — почти половина из них вообще оставили баллончик дома, а у остальных он лежал где-то на дне сумки, так что требовалось не меньше минуты, чтобы извлечь его. Вдумайтесь: все эти женщины точно знали, что

они подвергнутся нападению, но, тем не менее, 80% из них не были готовы!

Сознание обычного человека в принципе не готово к мысли о том, что в один далеко не прекрасный день с ним может произойти что-то по-настоящему неприятное: ограбление, пожар, нападение насильника и т.п. «Да, конечно, это может случиться с кем угодно — только не со мной!» — думает он, и в результате в критической ситуации оказывается не готов к происходящему. Одна из главных задач любого приличного курса самообороны и выживания на улице заключается в том, чтобы вложить в голову каждого ученика две простых истины: «Что-либо неприятное может случиться СО МНОЙ точно так же, как и с любым другим» и «Это с высокой вероятностью можно ПРЕДОТВРАТИТЬ, если же это всё же случится, я МОГУ с этим справиться». Если человек осознаёт тот факт, что он уязвим, и может стать жертвой преступника, он будет вести себя осторожно, будет избегать ситуаций, в которых он может пострадать — и, скорее всего, ему это удастся, ведь предотвратить критическую ситуацию куда проще, чем выбираться из неё. Если же он верит в свою неуязвимость, он не обратит внимания на самые явные признаки того, что дело идёт плохо и приближаются неприятности — пока не будет уже поздно что-либо предпринимать...

Катя не верила, что с ней может случиться что-то подобное — иначе она, конечно же, повела бы себя так, как её неоднократно учили, и тогда вся эта история закончилась бы, даже не начавшись. Но, как известно, наш народ любит героически преодолевать трудности, которые он сам себе создаёт.

«Подходя к дому, я ещё подумала, что на 1-2 этажах есть мужики в квартирах, если что — заору, они наверняка выскочат. Я помню, как однажды папа, еще лет 10 назад, на женские вопли выскочил на лестницу с топориком в руках и почти с таким же зверским выражением лица, как когда срабатывала сигнализация на машине. Так что мне это казалось вполне естественной реакцией для любого мужчины. Только теперь я припомнила, что никто, кроме него, тогда не высунулся».

То-то и оно. Спасение утопающих, как известно, дело рук самих утопающих. В критической ситуации ВСЕГДА стоит попытаться получить помощь от окружающих, но НИКОГДА нельзя заранее рассчитывать на то, что помощь обязательно придёт.

«В общем, вошла я. Домофон давным-давно сломан (а когда работал — всё

равно открывался от сильного рывка). Так что он зашёл следом. Прижал к стене у почтовых ящиков, полез под платье. Я его, разумеется, оттолкнула.»

Здесь сказывается отсутствие навыка работы на поражение. Как только стало ясно, чего хочет «поклонник», следовало переходить к активным действиям — тем более, что и руки у него были заняты, и мысли были сосредоточены отнюдь не на защите. Тычок пальцами в глаза, удар ладонью в пах, удар головой в переносицу, удар сложенными «лодочкой» ладонями по ушам или любой другой из доброго десятка несложных приёмов, позволяющих слабой женщине временно (или навсегда) вывести из строя крепкого мужчину — и на этом бы и закончилась история. Вцепись Катя зубами в горло нападающего с криком: «Крови хочу!» — и он убежал бы сам, решив, что имеет дело с буйнопомешаной. Однако такими приёмами Катя не владела, да и сам принцип работы на поражение был ей чужд.

«Я дернулась по направлению к лестнице, он меня перехватил, так что я только рюкзак, который у меня вместо сумочки, на лестницу кинула, чтобы не мешал и можно было бы его подхватить, убегая наверх, к квартирам. Дальше завязалась борьба, большей частью весьма хаотичная. Борьба длилась минуты 3, как я потом прикинула по количеству событий и пауз, хотя тогда мне казалось, что дольше. Причём я время от времени кричала 'Помогите!' по 4-5 раз. Громко. Ни одна сволочь не высунулась.»

Естественно — мало кому охота нарываться на неприятности и рисковать собой ради спасения практически незнакомого человека. Герои в наше время ещё встречаются, но вымирают они достаточно быстро (и всё больше не своей смертью), так что не стоит слишком уж надеяться на то, что кто-то посреди ночи откликнется на крик: «Спасите! Убивают!» Бывалые люди советуют в подобной ситуации кричать: «Пожар! Горим!» Пожар — беда общая, равно угрожающая имуществу и жизни всех жильцов дома, так что почти наверняка хоть кто-нибудь да выскочит посмотреть, что происходит. Если Вы знаете, как зовут соседей — обращайтесь к ним по имени: «Вася! Петя! Помогите — горим! Пожар! Серёжа! Вызывай пожарных, вызывай милицию!»

«Сначала он просто пытался меня как-нибудь 'зафиксировать', чтобы 'попользоваться', но я пару раз попыталась ударить его носком туфли в пах, отчего он стал прикрываться бедром. Рекомендуемый в таких ситуациях

удар в пах коленом был неосуществим: нет места для замаха, он меня немного ниже, а я еще и на каблуках — в результате удар был бы или слабым, или направлен спереди, а не снизу.»

Идея ударить противника в пах была весьма хороша (правда, стоило подумать об этом немного раньше), однако реализовать её не позволило отсутствие навыка работы в нестандартной ситуации. На самом деле, раз не было возможности ударить коленом, стоило попросту ударить рукой — сложенной «лодочкой» ладонью, боковой поверхностью кулака со стороны большого пальца (так же, как бьют ножом снизу вверх) или внутренним ребром ладони. Если же по какой-то причине хотелось ударить именно коленом — можно было присесть, согнув колени и создать место для замаха, отведя таз назад, а затем уже ударить коленом. Кроме того, раз на ногах были туфли на каблуках, можно было нанести топчущий удар каблуком по подъёму стопы противника — вряд ли он смог бы встать на эту ногу в течение ближайшего получаса, не говоря уже о том, чтобы за кем-то гоняться.

«Плюс добавила зонтиком по голове пару раз. Так как он уже не так напирал, я сумела придушить его своим зонтиком, прижав к стене (картина маслом: в полумраке подъезда легкомысленно одетая девица душит парня зонтиком и орет 'Помогите!')»

Лучше бы было ткнуть тем же зонтиком (а в идеале — концом одной из спиц зонтика) в глаз, горло или в открытый рот. Это почти наверняка вывело бы противника из строя.

«Но он как-то вывернулся, схватив за волосы, почти свалил меня на пол, но я, попытавшись снизу вцепиться в пах рукой, привела его в некоторое замешательство, так что сумела подняться.»

Вот это был хороший ход — все мужчины крайне болезненно реагируют на любую атаку промежности. Удар в пах или захват за мошонку — лучший способ заставить мужчину отпустить Вас, т.к. он рефлекторно опустит руки, чтобы защитить свои детородные органы. Впрочем, следует принять во внимание, что в случае неудачи такой способ защиты может разъярить противника, так что, освободившись от захвата, надо бежать — и быстро...

«На этом у нас здорово сбилось дыхание, так что получилась пауза секунд на 20.»

Ещё одна тактическая ошибка. В подобной ситуации нельзя останавливаться и прекращать сопротивление! Следует продолжать

отбиваться до тех пор, пока не появится возможность для безопасного бегства либо пока противник не будет выведен из строя.

«Он держал меня за куртку, загораживая дорогу к лестнице, говорил что-то типа: 'Возьми рюкзак, я тебя не трону...' Интересно, он надеялся, что я с ним куда-то мирно пойду, а драка — форма кокетства? Я переводила дыхание, говорила, что никуда не пойду, стараясь его особо не нервировать. Думала, может теперь плюнет на все и отвалит. Но он потянул меня к выходной двери, я освободилась от захвата, попыталась сделать болевой на руку, но не вышло.»

Зачем?! Если уж удалось вырваться из захвата, не надо было мериться силой с нападающим, задирается с ним. В ситуации самообороны задача не в том, чтобы победить врага, а в том, чтобы вернуться домой живой и здоровой! Гораздо эффективнее, вероятно, было бы оттолкнуть противника от себя и бежать, воспользовавшись подвернувшейся возможностью — либо попытаться добраться до своей квартиры, либо хотя бы добежать до ближайших квартир и начать трезвонить, колотить в двери и кричать: «Пожар! Пожар!» Даже если никто не выйдет, чтобы помочь Вам, нападающий может испугаться того, что кто-нибудь вызовет милицию и его «возьмут тёпленьким» на месте преступления, что выскочит злой мужик с бейсбольной битой или даже попросту того, что его увидят и впоследствии смогут опознать.

«Я снова начала орать, и наша возня возобновилась с новой силой. Только теперь он приговаривал, что я 'сама виновата', что 'он меня придушит и трахнет' и что я сейчас 'получу удовольствие в последний раз в жизни'. Из этого эпизода помню, что мы в какой-то момент вместе рухнули, причем он по касательной приложился головой об стенку, в какой-то момент он пытался зажать мне рот рукой, чтобы я не орала, стоя сзади и держа второй рукой за волосы. Это здорово похоже на исходную позицию от удушения сзади с захватом за запястье, так что я почувствовала себя в своей стихии, укусила его за руку и попыталась эту руку скрутить. Но для этого по замыслу надо было полностью прокрутиться, а из-за того, что он держал волосы, я не смогла.»

Тут бы сперва применить классический приём для использования в такой позиции, описанный в 9 из каждых 10 учебников по самообороне — ударить нападающего изо всех сил по дуге вниз-назад ребром ладони либо основанием кулака (а при значительной разнице в росте — локтем) в пах.



А уж потом можно и от захвата освободиться — если противник к тому времени сам не свалится на пол, держась руками за травмированный орган. Но, увы, таким «грязным» приёмам в секции айкидо, видимо, не учили...

«Так что руку пришлось бросить, и я попыталась вцепиться рукой в горло, в кадык. Волосы он отпустил, мою руку с горла убрал, и пошла вторая пауза-передышка. И опять 'Я тебя не трону', не выпуская руки. На этот раз паузу прервала я, попытавшись сделать никио — болевой приём на кисть руки (эта техника не требует большой силы), но опять только освободилась от захвата.»

Нападающий снова старательно подставляется под удар. Владей Катя хотя бы одним эффективным приёмом, позволяющим вывести противника из строя (вроде упомянутых выше ударов по уязвимым точкам) — для неё не составило бы труда обезвредить раскрывшегося и не ожидающего атаки насильника.

«Дальше он попытался меня задушить. Но меня с моей астмой кратковременная невозможность дышать в панику не приводит, так что я смогла вдумчиво сделать ирими-цки в прикладном варианте. Это когда ладонь на подбородке, пальцы в глаза, и все это закручивает голову к позвоночнику. В идеале противник должен впечататься в пол у меня под ногами. Получилось не очень чисто. Совсем под ноги его опустить не удалось, рука пошла более мягко — вперед. Так что он уперся макушкой в стенку, и по ней я его и опустила на пол.»

Опять сказывается отсутствие навыка работы на поражение — видимо, дело в том, что практически все приёмы айкидо направлены на взятие противника под контроль, а не на его уничтожение. На самом деле стоило не давить на лицо противника, вынуждая его скользить затылком по стене, а резким толчком с вложением веса тела изо всех сил ударить его затылком об стену: это почти стопроцентно гарантирует сотрясение мозга (и мгновенный нокаут). Правда, при этом противник с некоторой вероятностью может отправиться на тот свет или остаться калекой на всю жизнь, но тут уж стоит решить, что Вам дороже — своё здоровье или здоровье насильника.

«Понятно, что руки с горла он отпустил. Пальцы ушли в глазницы этак на 2/3 фаланги. Я думала, что оставила его слепым, хоть ненадолго.»

Глаз — штука крепкая. Многие любители боевых искусств выполняют

тычок в глаза примерно так же, как нажимают на кнопку звонка, втыкая пальцы максимум на  $1/2$  —  $2/3$  первого сустава. Защититься от такой атаки несложно — достаточно просто зажмуриться, крепко сжав веки, и отвести голову назад или назад - в сторону. Для действительно эффективного воздействия на глаза надо вводить пальцы как минимум на один сустав внутрь (а лучше — на два сустава или даже ещё глубже), при этом крайне желательно зафиксировать голову противника, чтобы он в течение нескольких секунд не мог её убрать. Для начинающих лучше всего подходит следующий приём: большие пальцы обеих рук втыкаются в глаза противника (причём Вы должны стремиться вонзить их внутрь глазницы до самой перепонки между большим и указательным пальцем), а остальные пальцы цепляются за угол нижней челюсти противника чуть пониже ушей и давят навстречу движению больших пальцев — противник почти гарантированно выйдет из строя на несколько минут, а то и часов (впрочем, он может остаться слепым и на всю жизнь — но это уже его проблема, закон однозначно будет на стороне женщины).

«В результате, я смогла рвануться наверх по лестнице (опять же с криками) к первым квартирам и даже позвонить в одну, но он рванулся следом, потянул назад, практически повиснув всем весом на воротнике кожаной куртки (цельнокроеный воротник кожаной куртки практически оторвался). Я потеряла равновесие, и мы рухнули вниз на ступеньки. Т.к. и я, и он пытались приземлиться сверху на другого, оба упали боком. У меня получилось почти классическое боковое падение — никаких повреждений, кроме небольшого синяка на бедре. Насильничек приложился головой об пол. Поднялись на ноги. Он, окончательно озверев оттого, что получил полный облом вместо намеченного кайфа, стал попросту бить морду...»

Важным преимуществом женщины в рукопашном бою является то, что её, как правило, не воспринимают как опасного противника, не ждут от неё серьёзного сопротивления и не стремятся вывести её из строя. Мужчину при какой-то заварухе, ограблении и т.п. обычно стараются ударить по голове (и посильнее, и желательно не просто рукой, а какой-нибудь железякой), чтобы послать в нокаут, а потом ещё и пинают лежащего, чтобы гарантировать, что тот не встанет в ближайшие пару минут. Женщину же почти всегда просто хватают за руки, за волосы или за одежду либо сгребают в охапку — не особенно беспокоясь о собственной безопасности, чем можно и нужно воспользоваться. Однако если женщина разъярит нападающего своими попытками сопротивления, ее, скорее всего, начнут

бить, причём уже без скидок на принадлежность к «слабому полу». Поэтому, приняв решение вступить в бой, следует атаковать противника так, чтобы после этого он уже не представлял собой какую бы то ни было угрозу. Полумерами здесь не обойдёшься: следует исходить из того, что у Вас, как у сапёра, есть только один шанс — первая же ошибка может стать последней — поэтому, если Вы решили сопротивляться, бить противника следует неожиданно и только на поражение.

«Тут на третьем этаже открылась дверь, и женский голос что-то неразборчиво спросил, женщина начала спускаться вниз. Он, ещё пару раз ударив, скрылся в ночи, прихватив мой погнутый об него зонтик, не дожидаясь пока женщина дойдет до первого этажа.»

Обратите внимание — достаточно было появления (вернее, даже не появления, а лишь угрозы появления) посторонней женщины для того, чтобы обратить насильника в бегство! Оно и правильно — а вдруг она вышла не с пустыми руками, а с молотком или топориком для мяса? А вдруг она собаку свистнет или мужа-разрядника по боксу позовёт? А вдруг уже милицию вызвала? Насильники, как правило, довольно трусливы и зачастую малейшая угроза, малейшее нарушение их плана заставляет их бросить жертву и бежать.

«Из 4 или 5 ударов прошли в цель 2: в левую скулу и справа в челюсть, в основном, когда сверху отозвались, и я уже переключилась на ожидание подмоги.»

Опять довольно опасная ошибка. Пока противник всё ещё представляет собой угрозу, расслабляться нельзя. Опытные охотники прекрасно знают, что смертельно раненый, издыхающий или даже кажущийся мёртвым зверь всё равно способен в последние секунды своей жизни ударить или укусить неосторожно приблизившегося человека — поэтому даже к неподвижно валяющемуся в луже крови животному они относятся так же осторожно, как если бы оно было полно сил и готово к прыжку. То же правило должно действовать и в рукопашной схватке: пока противник ещё дышит, пока он шевелится — нельзя терять бдительность! Даже к нокаутированному, неспособному подняться с земли врагу нельзя поворачиваться спиной — он может найти в себе силы запустить камнем в затылок беспечного победителя; чего уж говорить о твёрдо стоящем на ногах противнике...

«А 2 или 3 раза как-то автоматически получилось уйти/уклониться. Судя по всему, он не занимался никакими боевыми искусствами, а просто

поднаторел в уличном мордобое, т.к. замах на удар делал откуда-то из-за уха, а когда мазал — пролетал на пару шагов по инерции. Когда на тренировках, на отработке приемов от таких ударов, нам говорили, что «партнер должен проскочить дальше», мне казалось, такого быть не может и это поддавки, чтобы я могла красиво сделать приём. Оказалось, очень реально. Так что, если бы не соседка с 3 этажа, я бы, наверное, попыталась что-нибудь сделать. Правда, не уверена, что у меня бы получилось, я еще мало тренировалась в реальном темпе от ударных техник. Неизвестно, чем бы все это кончилось без постороннего вмешательства... Вероятно, он бы меня все-таки забил. Иллюзий по поводу своей крутизны у меня не было и нет."

Чем же помогли Кате занятия айкидо — и помогли ли они ей вообще? Безусловно, помогли!

Ричард Димитри, канадский специалист по самообороне, в своё время провёл исследование факторов, влияющих на результат уличной схватки — как оказалось, успешная самооборона на 60% зависит от того, был ли человек психологически готов к происходящему, на 25% — от испытываемых эмоций и лишь на 15% — от физической силы и владения техникой самообороны. Другими словами, слабая девушка, не изучавшая боевые искусства, но готовая постоять за себя и, если потребуется, идти до конца, способная преодолеть страх, имеет В ЧЕТЫРЕ РАЗА больше шансов выйти победителем из схватки с преступником, покушающимся на её жизнь, нежели крепкий мужчина, лихо крошащий доски и кирпичи на тренировках по каратэ, однако не готовый к тому, что придётся драться, спасая свою жизнь, а не зарабатывая очки в спортивном поединке!

Катя была слабее противника, была испугана. Техника, которую она изучала на тренировках, в её исполнении не работала должным образом — вероятно, пройди Катя хороший 8-часовой курс самообороны для женщин, она смогла бы защитить себя более эффективно, нежели после 3-х лет занятий айкидо. Однако Катя не была парализована страхом, как это обычно бывает с жертвами насилия — она вступила в бой и сумела постоять за себя. Хотя ни один из изученных в секции приёмов не удался в полной мере, тренировки дали Кате главное — готовность к бою, уверенность если не в победе над противником, то хотя бы в том, что защитить себя — возможно. Именно готовность к бою и сыграла решающую роль. Только ради этого стоило провести 3 года на борцовском ковре! Кроме того, благодаря тренировкам, Катя была в неплохой

физической форме, а также, что немаловажно, научилась мягко падать — дважды упав на бетонный пол, а затем скатившись с лестницы, она отделалась лишь парой синяков (для неподготовленного человека последствия наверняка были бы куда более серьёзными). И ещё одна немаловажная деталь — после трёх лет занятий Катя достаточно трезво оценивала свой уровень мастерства и представляла себе, какая техника в её исполнении может хоть как-то сработать, а что не стоит и пытаться использовать — всё равно не выйдет, а только разозлит нападающего.

Какие же уроки можете вынести для себя из этой истории Вы, уважаемая читательница?

— Нельзя надеяться «на авось». Нельзя думать: «Такое может случиться с кем угодно, только не со мной», — то, что ежедневно случается с тысячами женщин, может случиться и с Вами, если Вы сами не позаботитесь о своей безопасности.

— Умный выбирается из беды — мудрый в неё не попадает. Значительно выгоднее, да и гораздо проще быть бдительной и заранее избегать ситуаций, в которых Вы можете стать мишенью для насильника, нежели драться с ним.

— Не так страшен чёрт, как его малюют. Даже если Вы подверглись нападению насильника — это ещё не конец. Вы вовсе не обязаны играть роль беспомощной жертвы! Ваш противник не супермен и не чудовище из фильма ужасов — это такой же человек, как и Вы, ему можно дать отпор и от него можно отбиться.

— Если Вы решаете вступить в бой с насильником, следует занять активную позицию и не просто отбиваться от него, а самой атаковать противника, атаковать энергично и жестоко, стремясь вывести его из строя, покалечить или даже убить. Впрочем, если Вам предоставится возможность для безопасного бегства, следует ею воспользоваться: Ваша конечная цель — не победить врага, а выйти из переделки живой и здоровой.

— Обязательно надо попытаться привлечь внимание окружающих. Появление любого постороннего человека может выручить Вас. Даже если никто не придёт Вам на помощь, поднятый Вами шум может спугнуть насильника.

— Изучение боевых искусств — не панацея. Человек не может считать себя неуязвимым, затратив несколько лет на овладение техникой того или

иного вида единоборств. Хорошее, на уровне автоматизма, владение несколькими простыми и эффективными приёмами «на все случаи жизни» зачастую предпочтительнее, нежели знание сотни приёмов, разученных кое-как. Однако даже плохонькое владение техникой того или иного боевого искусства всё же лучше, чем ничего — при условии, что Вы трезво оцениваете свой уровень. Кроме того, изучение боевых искусств помогает поддерживать хорошую физическую форму.

— Психологическая готовность дать отпор нападающему важнее физической силы и владения приёмами самозащиты. Такую готовность могут дать занятия боевыми искусствами или самообороной в реалистичной манере.

На прощанье я хочу от всей души пожелать Вам, чтобы Вам никогда негодились эти советы. Более того, если Вы будете бдительны и осторожны, Вам, скорее всего, удастся благополучно избежать встречи с насильником. Однако если такое всё-таки произойдёт — к этому лучше быть готовой. Предупреждён — значит, вооружён!

*Алекс Левитас  
(Журнал «Кэмп»)*

## *Содержание*

# **Рецепты «Как избавиться от насильника» не всегда применимы**

Обратившись к бесстрастной статистике, с ужасом понимаешь, что мы живем в мире насилия. Да и статистика тут не особо требуется - практически каждая женщина, покопавшись в памяти, может извлечь на свет случай из собственной жизни, когда ей приходилось сталкиваться с насилием. По крайней мере, я слышала много таких рассказов от самых разных женщин. Мне показалось, что них можно извлечь кое-какие полезные выводы, и я пришла со своими историями в кризисный центр «Сестры» к психологу Марине Мироновой.

***В:** К вам обращаются женщины и девушки, которые смогли избежать насилия? Или чаще все-таки это обращения после изнасилования?*

**М.М.:** К нам обращаются в обоих случаях. Звонки после несовершенного насилия, или насилия в какой-то другой форме бывают очень часто.

**В:** *Можно ли назвать этих женщин жертвами насилия?*

**М.М.:** Да, конечно можно. Это жертвы насилия, несмотря на то, что не был совершен сам половой акт. Даже когда насилия удалось избежать, женщина все равно испытывает сильный шок, хотя он проходит быстрее, чем в случае изнасилования. Помимо шока женщины испытывают самые разнообразные ощущения: чувство беспомощности перед насильником, страх, что это может повториться, ощущение предательства со стороны близкого человека, иногда чувство вины.

**В:** *Что же приводит к такой ситуации: может неосторожное поведение, необдуманый поступок?*

**М.М.:** Мне кажется, что в большинстве случаев это скорее всего невезение, воля случая. Заранее продумать все ситуации, при которых можно стать жертвой насилия, и стараться их избегать невозможно. Уж лучше тогда сидеть дома, никуда не выходить и ни с кем не общаться. Ведь насилие может подстергать нас в любой момент: и в машине, и в компании знакомых людей, и на улице... Мнение, что насилие происходит от того, что женщина его чем-то спровоцировала, в корне неверно, прежде всего, потому, что инициатива исходит от нападающего. На самом деле большинство актов насилия планируется заранее. Насилию может подвергнуться женщина любого возраста, в самых разных местах и в различное время суток. Неважно, как женщина одета, неважно - красива она или безобразна, кокетлива или строга - насильник выбирает не жертву, а обстоятельства. Он рассчитывает на отсутствие сопротивления у жертвы, на ее беспомощность и незащищенность, которые позволяют ему остаться безнаказанным.

### **«ВОДИТЕЛЬ ПРЕДЛОЖИЛ ПОДВЕЗТИ»**

*«Это случилось в прошлом году. Я возвращалась домой из соседнего города и попала под сильный дождь. Остановился грузовик, и водитель, на вид вполне приличный, предложил подвезти. Мне так не хотелось мокнуть под дождем, что я согласилась. По дороге поболтали: «Откуда, куда?» Обычный разговор. Доехали до места, и тут он мне предложил проехать куда-нибудь подальше и «приятно отдохнуть». Я ему говорю: «Нет! Никуда я не поеду. Остановите машину!» А он только прибавляет газу. Проехали наш город - впереди окраина и развилка дорог. Тут он стал спрашивать у меня, куда надо сворачивать. Ага! Значит не местный и*

*дороги не знает! Я быстро сообразила, что надо его завернуть к закрытому железнодорожному переезду, где машина обязательно затормозит, и я смогу из нее выскочить. Так и получилось. Свернул к переезду, оглядывается по сторонам и тормозит. А я открыла дверцу и на ходу прыг из машины.»*

**М.М.:** У насильника перед совершением преступления всегда есть какая-то схема, по которой он действует. В большинстве случаев благополучного избавления от насилия оказывается, что женщина сумела разрушить план преступника. Это произошло и в данном случае. Женщина внесла свои коррективы в схему насильника, от чего он растерялся и не смог предпринять каких-либо дальнейших действий.

**В:** Судя по всему, - это обычный человек, который где-то работает, наверняка имеет семью. А здесь подвернулась женщина, захотелось ею воспользоваться.

**М.М.:** Да, как правило, лица, совершающие насилие - обычные люди. Рассказы о душевнобольных «гиперсексуальных» насильниках с явными психическими отклонениями сильно преувеличены. Таких среди них меньше процента. Кстати, мнение, что насильники сексуально неудовлетворенные люди, неверно. Большинство из них имеют жену, подругу, кто-то имеет и жену, и любовницу, т.е. их сексуальная потребность удовлетворена. Помните: человек идет на насилие не ради секса, а ради ощущения власти, стремления подавить, унижить другого человека. Каждый, кто совершает сексуальное преступление, имеет серьезные психологические проблемы, чувствуя некую нереализованность в других сферах.

### **«НОСОВОЙ ПЛАТОК»**

*Дело было давно, на Кавказе. Я возвращалась поздно вечером домой. Ехать далеко, а транспорта не видно. Стою одна на автобусной остановке, надеюсь на какую-нибудь попутку. Стемнело, страшно, только один фонарь возле остановки и горит, а вокруг полный мрак. Вдруг кто-то сзади хватает меня за шею и тащит в ближайшиe кусты. Нос мне разбил, кровь течет. Повалил меня на землю, а мне почему-то не страшно. Вижу – совсем молодой парень. Я первым делом спрашиваю у него:*

- У тебя есть носовой платок?*
- Зачем?*
- Смотри, ты мне нос разбил!*



*Он растерялся и стал по карманам шарить. Нашел какой-то замызганный платок и протягивает мне.*

*– Ну вот, смотри: вся кофточка кровью испачкана! Что ж ты так!*

*– Извини...Тебе больно, да?*

*– Конечно больно! Тебе бы так по носу съездили...*

*Тут из переулка вышла пожилая женщина. Услышала нас, остановилась и всматривается: что же там в кустах происходит. Потом крикнула:*

*– Девушка, вы там с ним по согласию или нет?*

*А он мне затыкает рот и шипит:*

*– Молчи! Убью!*

*– Нет, - кричу, - не по согласию! Помогите!*

*Старушка спокойно подошла, отругала его, и он убрался восвояси. На Кавказе никто не посмеет ослушаться старшего. Я переночевала у этой женщины, а утром добралась до дома".*

**М.М.:** Предупредить насилие здесь помогло удачное стечение обстоятельств – присутствие постороннего человека, потому, что обычно преступник боится возможных свидетелей. Хотя и женщина смогла отсрочить время. К сожалению, такой человеческий контакт не всегда помогает предотвратить насилие. Если человек нападает на незнакомую женщину, то уже заранее предполагает, что она будет как-то сопротивляться, пытаться войти с ним в контакт, хитрить, придумывать венерические болезни, поэтому старается как бы не замечать отговорки.

### **«РАЗДЕВАЙСЯ!»**

*«Я возвращалась домой, шла через парк и заметила, что следом за мной увязался мужчина, но не придавала этому значения - было еще светло и до дома рукой подать. В подъезде вызвала лифт, вошла в него. Двери лифта почти закрылись, но в самый последний момент в кабину ворвался незнакомец, увязавшийся за мной в парке. Он что-то быстро сделал с кнопками, и лифт поехал без остановок. Неизвестный вытащил из кармана нож и потребовал: «Раздевайся!». Я так испугалась, что не могла даже пошевелиться. Единственное, что смогла сделать – громко заверещать. Он ко мне с ножом, а я ору. Верещала долго и не напрасно. Мои вопли услышали стоявшие в подъезде люди и остановили лифт. Как только дверь лифта открылась, мерзавец убежал».*

**М.М.:** Типичный случай нападения. Очень хорошо, что в состоянии панического ужаса девушка смогла закричать. К сожалению, часто в

критической ситуации скованная страхом женщин

Типичный случай нападения. Очень хорошо, что в состоянии панического ужаса девушка смогла закричать. К сожалению, часто в критической ситуации скованная страхом женщина не может этого сделать. От неожиданности она теряется, цепенеет, даже если до этого пять лет занималась самбо. Потом винит себя, хотя это совершенно лишнее. В таких обстоятельствах самое лучшее - закричать!

### **«ШАГИ ЗА СПИНОЙ»**

*«Однажды вечером я ехала домой. Вместе с толпой людей вышла из автобуса на своей остановке. Только все пассажиры, кроме одного молодого человека, свернули в другую сторону. Слышу за спиной шаги. И все ближе, ближе... Так неприятно мне стало, холодок по спине прошел. Не выдержала я и побежала, благо до моего дома - рукой подать. А преследователь - бегом за мной, догоняет. И в тот момент, когда он уже настиг меня, я от страха присела на корточки и заорала. От неожиданности он поймал руками воздух, испугался, что на крик кто-нибудь выйдет, и тут же смотался. На крик действительно выскочил мой отец: «Что случилось?». «Да ничего, папа, - отвечаю. - Уже все в порядке».*

**М.М.** Этот случай прекрасно иллюстрирует то, как надо себя вести в такой ситуации. В реальной опасности у девушки сработал инстинкт самосохранения. Мы же очень часто стараемся заглушить свой инстинкт опасности доводами разума. Дескать, «ну идет кто-то за мной случайно и пускай себе. Сейчас свернет. Может быть, ему просто со мной по пути. Да и не так уж темно». Женщине кажется, что стыдно и неприлично вдруг неожиданно побежать, закричать, проявив тем самым неуважение к человеку. Однако лучше доверять своим чувствам. В конце концов - это ваша жизнь. Не бойтесь того, что вы можете обидеть невинного человека, который шел за вами безо всякой задней мысли - он не понесет такой психологической травмы от вашего крика, как вы в случае насилия.

### **«СЧАСТЛИВ ТВОЙ БОГ...»**

*«Как-то я поехала на дачу. К нашему поселку надо идти через лес, дорога живописная, но пустая. Иду, значит, себе по тропинке, в обеих руках - по авоське с банками, самое время заготовок, страдная пора... Вдруг чувствую - кто-то движется сзади, даже взгляд спиной ощущаю. Тут я*

*резко оборачиваюсь и восклицаю: «Мне Вас сам бог в попутчики послал! Одной и идти страшно, и сумки тащить тяжело. Вы уж помогите!». И свои авоськи - раз ему в руки. Он от неожиданности подхватил мои сумки, пошел рядом - мрачный, вид неопрятный, бомжовый. Дух от него такой, что в глазах щиплет. У меня от страха ноги трясутся, но не подаю виду, стараюсь его разговорить. Оказался он, конечно, несчастным, озлобленным, никому не нужным человеком. И так почему-то мне его жалко стало. Он довел меня до самой дачи, я его пригласила в дом, накормила и даже предложила переночевать на террасе. Он посмотрел на меня тяжелым взглядом и процедил сквозь зубы: «Счастлив твой бог...». А наутро его уже и след простыл».*

**М.М.:** Разговор по душам - только один из методов, он не во всех случаях приемлем. Хотя в данном конкретном случае он подошел идеально. Женщине попался человек действительно одинокий, которому скорее не хватало общения, чем физического удовлетворения, и она интуитивно угадала его потребность. Есть такого типа насильники, которые предполагают, что после изнасилования они подружатся с жертвой. Очень часто после насилия они предлагают вести душевные беседы и считают, что все должно закончиться большой дружбой или любовью. Во всяком случае, предполагается, что жертва все поймет и простит. Именно такого насильника встретила женщина.

**В:** Он ведь мог оказаться агрессивным, который в случае резкого отпора, сопротивления жертвы становится еще более жестоким, выплескивая все свои накопившиеся отрицательные эмоции.

**М.М.:** Да, есть такой садистский тип. Такому насильнику нужен вовсе не секс, а ощущение полной власти над человеком. Если же власть приходит после сопротивления жертвы, то насильник испытывает еще большее наслаждение. Часто в таких случаях насилие приобретает совершенно извращенные формы подавления и унижения жертвы. Если вы имели несчастье столкнуться с таким типом насильника, - то разговоры по душам вам, конечно, не помогут. Они, наоборот, могут подтолкнуть насильника к более жестоким действиям. В приведенных случаях все насильники были незнакомыми людьми и нападали в те моменты, когда чувство опасности у женщин было обострено. Но гораздо больше случаев, когда насилие совершается знакомыми людьми. Бывают случаи насилия со стороны женихов, близких друзей, даже мужей. Здесь существует опасность того, что женщины до последнего момента не верят в то, что насилие возможно.

### **«И ПОШЛО, ПОЕХАЛО...»**

*«Дело было в Ростове. Однажды подруга пригласила меня поехать вместе с ней на дачу, на шашлыки. Компанию я знала неплохо - все мужчины работали в милиции, так что никаких подозрений у меня не возникло. Приехали мы на дачу, развели костер, стали готовить шашлыки. Мужчины, как водится, выпили водочку. Мы с подругой пить не стали. Через некоторое время я заметила, что происходит что-то странное: мужчины по очереди куда-то уходили, а возвращались, как бы это сказать, - не совсем адекватными.*

*Оказалось, что недавно эти блюстители порядка изъяли у наркоманов партию травки и теперь решили ею попользоваться. Водочка, потом травка, крыша у них и поехала... Самый красивый из них (кстати он был единственным, кого я в этой компании не знала) завел меня в дом и стал делать весьма откровенные предложения. Моя первая реакция была: «Да пошел ты ...». Но она нисколько не помогла. Глаза у парня были совершенно безумные, он стал выкручивать мне руки, повалил на кровать...*

*В этот момент вижу, что снаружи кто-то закрывает ставни во всем доме. Я кое-как вырвалась, заметалась по комнате, стараясь встать так, чтобы между нами было какое-нибудь препятствие, стул или стол. Потом выскочила на веранду, схватила со стола что-то острое (до сих пор не могу вспомнить, что это было) и кричу ему: «Только подойди, и я себя зарезу!». Мне уже было ясно, что со мной собирается развлечься не только этот парень, но и вся компания.*

*Пока он обдумывал мою угрозу, я попятилась к двери, быстро развернулась и выскочила из дома. Пулей пронеслась через двор, вывернула калитку (откуда только сила взялась) и - на улицу! Но кто-то из оставшихся во дворе меня заметил и бросился догонять. Дорогу я не знала - дачный поселок был совсем пустой и незнакомый. Уже стемнело. Я кинулась, сама не зная куда, добежала до конца поселка и оказалась в открытом поле. Бежать дальше не было сил, сердце выпрыгивало из груди, и я просто рухнула в траву и закрыла лицо руками. Мой преследователь не заметил меня в траве и пробежал вперед. Потом остановился и, грязно ругаясь, стал возвращаться, пройдя в каких-нибудь двух шагах от меня.*

*Я лежала не шелохнувшись, пока его шаги и ругательства не стихли вдалеке. Что делать дальше? Сумка осталась на даче, а в ней все деньги.*

*Я обшарила свои карманы и нашла одну мятую купюру. Потом с трудом на трясущихся ногах (на мне тогда были туфли на огромных каблуках, как только могла бежать!) добрела до трассы и остановила проходящую машину. Откровенно рассказала водителю, мужчине лет сорока, что меня только что чуть не изнасиловали, но я смогла убежать. Однако на даче осталась подруга, которую надо выручать. Водитель благоразумно рассудил, что вдвоем мы никак не сможем помочь подруге, и что лучше доехать до города и там искать помощи. Так и сделали.*

*Когда я уже вместе с помощью снова приехала на дачу, там никого не оказалось. Только в костре дотлевали остатки «травки»... Подруга вернулась домой только наутро, и все рассказала. Конечно, они струхнули. Не дураки все же, догадались, что дело плохо: свидетельница сбежала. Как только всем об этом стало известно, тут же всю травку бросили в костер, быстро собрались и окольными путями стали пробираться к дороге. Ну а подруга решила из двух зол выбрать меньшее и согласилась на предложение одного из мужиков, при условии, что они тут же отделятся от остальной компании».*

**М.М.:** В данной ситуации девушка, увидев реальную угрозу быть изнасилованной, перепробовала все возможные способы, чтобы избежать этого. В принципе это правильная тактика: на кого-то подействует одно, на кого-то другое. Предугадать заранее, что «сработает» в данной ситуации невозможно, поэтому перебирание вариантов от наиболее типичных до совсем невероятных очень полезно.

**В:** *Правильно ли поступила в такой ситуации другая девушка, оставшись один на один с компанией, когда ее подруга убежала? Она согласилась на то, чтобы остаться с одним, во избежание группового насилия.*

**М.М.:** Да, в данной ситуации, конечно правильно. Когда насилие неизбежно, то женщине приходится думать о сохранении своей собственной жизни. Пьяные мужчины, да еще под действием наркотиков, могли убить ее, искалечить, нанести тяжелые травмы. Она повела себя наиболее разумно и безопасно в данной ситуации.

**В:** *Что делать женщине, если она стала жертвой насилия?*

**М.М.:** Прежде всего, не пытаться загнать внутрь свои чувства. Очень хорошо поговорить об этом с кем-то из близких, но это не всегда возможно. Если женщина не уверена в своих близких, она может нам позвонить по телефону доверия и пообщаться с психологом. Консультирование у нас анонимное, женщине не нужно называть свое имя.

Наши психологи не оценивают поступки жертвы - что она сделала хорошо, что плохо. Не дают ненужных советов. Мы просто выслушиваем, помогаем женщине разобраться в себе и, учитывая ее эмоциональные особенности и черты характера, вместе с ней разрабатываем схему помощи самой себе.

Можно нарисовать свои чувства, свой страх. Необязательно в виде каких-то конкретных образов, можно выразить это цветом, обрывками образов. Обычно это комок каких-то несвязанных мыслей в голове, и задача рисунка как-то их систематизировать. Еще можно написать письмо себе или насильнику, если вы испытываете к нему ненависть, страх. Необязательно это ему посылать. Можно просто излить свои чувства на бумаге. Написать о себе книгу. Это тоже помогает. И не надо бояться своих чувств: с помощью этих эмоций организм пытается пережить боль. Если возникают слезы, ни в коем случае не сдерживайте себя, - они принесут облегчение. Если хочется сделать себе что-то приятное, обязательно последуйте этому желанию, не отказывайте себе ни в чем. Помогите себе сами.

Нам часто звонят девушки и женщины с одним и тем же вопросом: как уберечься от насилия. Многим страх перед насилием отравляет всю жизнь. Мы выясняем, откуда пришел этот страх, с чем он связан. Нередко он возникает после ситуаций, схожих с теми, о которых мы сегодня говорили, - когда женщина подвергалась насилию, но избежала изнасилования. В других случаях этот страх является результатом воспитания, когда девочке с детства внушается, что ей надо опасаться сексуального насилия, потому что это очень страшно и если случится, то сломает ее жизнь. 98% женщин живут в постоянном страхе, а в связи со сложившейся криминальной обстановкой эти чувства усиливаются. Мне кажется, что жизнь в постоянном страхе - один из способов контролировать женщину.

*Елена Черномазова*

---