

Я С ТОБОЙ НЕ РАЗГОВАРИВАЮ: что такое насилие молчанием

Peg Streep

Перевод: Лапина Юлия

«Когда моя мать злилась или была недовольна, она начинала вести себя так, будто меня просто нет. В такие моменты я будто становилась невидимкой, приведением или оконным стеклом. Когда я была маленькой – наверное, мне было шесть или семь лет – у меня все горело внутри от её свирепого взгляда, я плакала и умоляла её сказать хоть слово, но она молчала. Конечно, всё свое детство я в страхе ходила на цыпочках вокруг неё. Это как быть запертым в наказание на чердаке, но гораздо тоньше и не столь очевидно. Лет до сорока я не понимала, что это такой вид насилия.»

Эта женщина не одинока; дети, которые выросли среди вербального и эмоционального насилия часто считают такое поведение нормальным, ошибочно полагая, что так как у них происходит и во всех семьях. Не удивительно, что в обществе много расхождений на тему того, что считать насилием внутри семьи. И хотя большинство людей готовы признать проблемой физическое насилие – действия, которые оставляют видимые синяки или переломы – тем не менее, многие не понимают, где заканчивается неспособность справиться с собственными эмоциями (например, с раздражением) и начинается насилие над другим человеком. Однако, не важно – является ли такое поведение сознательной попыткой манипулировать и контролировать другого или же человек оправдывается, говоря, что «он(а) его спровоцировал(а)» - оба эти варианта являются насилием.

В отличие от общественного мнения, исследования очень четко демонстрируют, что эмоциональное и вербальное насилие делают с мозгом ребенка: они в прямом смысле меняют его структуру. Такие дети вырастают во взрослых, которые не доверяют своему восприятию и имеют серьёзные трудности совладания со своими эмоциями; у них развивается небезопасный стиль привязанности, которые отделяет их от собственных чувств

(избегающий стиль) или делает их очень уязвимыми и чувствительными к отказам (тревожный стиль). Поскольку у них есть склонность считать нормой вербальное насилие, они могут находиться в отношениях с человеком, которые и проявляет к ним это вербальное насилие.

Когда большинство из нас думают о вербальном насилии, мы представляем себе крики и вопли, но правда в том, что самое токсичное насилие – тихое и безмолвное; перечитайте историю, с которой начинается эта статья и отметьте, что в данном случае орудие насилия – материнское молчание.

Насилие молчанием: что это такое и как оно разрушает

Леа, 38 лет, написала мне о своем первом браке:

«Я становилась жалким существом, умоляла его сказать мне, что после этой ссоры он всё ещё меня любит, а он не отвечал. Я умоляла ещё сильнее, плакала, а он сидел на диване с каменным лицом. Тогда я начинала извиняться, даже если он начал ссору, а я не сделала ничего плохого. Вот как я боялась, что он уйдет. Я не считала его поведение ни насилием, ни контролем, пока не пошла в свои 35 лет на терапию. Я ведь прожила так 12 лет и не даже не задумывалась, что что-то не так.»

История Леи не исключение, не одна она годами считает подобное поведение партнера нормальным. Насилие молчанием легко рационализировать или отрицать: «он просто не хочет говорить», «она просто пытается собраться с мыслями», «он не хочет обидеть меня нарочно» или «может быть я и правда слишком чувствительная, как она и говорит». Как я и объясняла в своей книге «Детокс для дочери», дети усваивают не только те сообщения, которые получают в процессе вербального насилия (например, "зачем я тебя только родила", "ты чудовище", "от тебя одни неприятности" и т.п.), но так же формируют свои ожидания от мира и понимание того, как люди ведут себя в отношениях из этого родительского молчания.

Среди насилия молчанием можно выделить несколько типов: глухая стена, игнорирование, демонстрация презрения и отказ от эмоционального

контакта. У всех них одна цель – выставить человека маргиналом, заставить его ужасно себя чувствовать и усилить контроль.

Глухая стена или закрыться от потребностей другого

.. Этому поведению посвящено достаточно много исследований и у него есть даже своя аббревиатура DM/W (от англ. Demand/Withdraw), потому что оно признано одним из самых токсичных схем взаимоотношений. Стать глухой стеной – это конец диалога и это означает что у человека, который этот диалог инициировал, опускаются руки. Когда так поступает родитель по отношению к ребенку, он или она четко демонстрирует этим, что мысли и чувства ребенка не имеют никакой ценности и никого не волнуют: а так как потребности ребенка - это любовь и поддержка родителя, то ребенок выучит этот урок как некую "правду" о себе. Когда так поступает один взрослый партнер с другим, это просто демонстрация власти, которая сообщает другому: то что ты хочешь, то что ты думаешь, то что ты чувствуешь – в наших отношениях не имеет ни малейшего значения.

Игнорирование или бойкот

Делать вид, что вы не видите и не слышите кого-то особенно чувствительно для детей, особенно если это используется как наказание. Маленький ребенок может чувствовать себя покинутым или выброшенным из семьи, ребенок постарше может испытывать боль отвержения и в то же время глубокий гнев, вот как об этом рассказывает Элла:

Мой отец сразу же переставал со мной разговаривать, как только я его разочаровывала, что случалось очень часто. Поводом могли стать плохие оценки в школе, не очень хорошие спортивные результаты, да всё что угодно. Он всегда говорил одно и то же: «Тебе надо собраться. Ты слишком чувствительная, в этом мире выживает сильнейший». Моя мать придерживалась тех же принципов. Когда я была подростком, я злилась на них обоих, но в то же время думала, что их разочарование – моя вина. Я была единственным ребенком и мне не с кем было сравнивать. Если говорить

вкратце, то к колледжу мне стало совсем плохо, но к счастью прекрасный терапевт просто спас меня.

Партнеры тоже используют бойкот для унижения и обесценивания, а также для того, чтобы напугать другую сторону, "сбить с ног". Это способ заставить другого чувствовать свою уязвимость, отправить его в эмоциональную сибирскую ссылку, и делается это для того, чтобы сделать партнера податливее и более подконтрольным.

Презрение и насмешки

Смеяться над кем-то, дразнить его с помощью гримас или выражать отвращение закатыванием глаз тоже может быть инструментом насилия, который обесценивает и унижает, хоть в этом и не участвуют слова. Эти жесты, увы, легко могут не признаваться обидчиком, который будет обвинять вас в излишней чувствительности ("ой, какие мы нежные"), придириках ("вечно ты придираешься ко всему") или отсутствию чувства юмора ("ты что, шуток не понимаешь").

Не ошибитесь: это насилие. Чтобы обозвать другого дураком и обесценить не обязательно нужны слова.

Отказ от эмоционального контакта

Это, пожалуй, самая тонкая форма насилия, особенно когда речь идет о ребенке: умышленный отказ давать поддержку, любовь и заботу – то есть все то, что так необходимо ребенку для его развития. Конечно, ребенок не понимает, чего именно его лишают, но ощущает, как одиночество заполняет пустоту в сердце. Но ненамного легче приходится и взрослому партнеру, с которым обращаются подобным образом, потому что когда вам отказывают в эмоциональных потребностях – это заставляет вас еще больше нуждаться в их удовлетворении и иногда делает еще более зависимым от партнера. Это контринтуитивно, но это правда. Отказ от эмоционального контакта - это сильное орудия для тех, кто жаждет власти и контроля.

Насилие – это насилие. Если кто-то использует слова или молчание, чтобы заставить вас чувствовать себя ничего не стоящим и бессильным, то этот человек совершает насилие. Помните эту простую формулу.

Ссылка на книгу «Детокс для дочери» на английском языке: <https://www.amazon.com/Daughter-Detox-Recovering-Unlovin.../.../>