**«Таскала за волосы и кричала матом»: монолог девушки, пережившей домашнее насилие от мамы**

[**Степан Бальмонд**](https://daily.afisha.ru/authors/stepan-balmond/)

**13 мая 2020 18:01**

**Фотография: ljubaphoto/Getty Images**

**«Афиша Daily» анонимно поговорила с девушкой, которая все детство сталкивалась с физическим и эмоциональным насилием со стороны матери, и узнала о том, как такой травматический опыт повлиял на ее жизнь, а также выяснила у психолога и юриста, как помочь себе в такой ситуации.**

**Ксения**

22 года, Москва

**«Мое воспитание напоминало дрессировку»**

Когда я родилась, моей маме было 18 лет, а папе — 17. Я была незапланированным ребенком: они еще учились в университете и жили в общежитии. У обоих был взрывной характер, и поэтому ссоры между ними случались часто. Иногда дело доходило даже до физического насилия: в порыве гнева они, например, могли разорвать друг на друге одежду или подраться. Я с самого детства наблюдала их ругань, поэтому рано начала не только впитывать культуру насилия, но и ощущать ее на себе.

Когда мне исполнилось четыре года, они развелись, и я осталась жить с мамой. С самого детства я проявляла интерес к учебе и в школе практически сразу стала отличницей. Заметив это, моя мама решила проявить строгость и решительность во всех вопросах, связанных с моим образованием. Например, я не могла самостоятельно делать домашнее задание: после школы я писала его на черновик и только после того, как мама его проверит, переписывала в школьную тетрадь. Мне это жутко не нравилось: я могла прийти из школы еще до обеда, сделать все за час и пойти гулять до вечера, но в итоге ждала маму с работы и потом переписывала все проверенное. Если я плохо переписывала домашнее задание в чистовик, то мама начинала кричать на меня и рвать мои тетради. Тогда мне приходилось заводить новые и заново писать в них не только последнее задание, но и все предыдущие, включая классные работы. Злясь, она никогда не стеснялась в выражениях. Она могла говорить мне гадкие и страшные вещи, а я их впитывала, думая, что заслужила их.

Из‑за этого с самого детства я очень боялась маму. Мне было страшно, что она меня шлепнет, ударит, разорвет мою тетрадь и накажет. Порой страх по-настоящему мной руководил. Например, я любила делать уроки, сидя на полу, и маме это очень не нравилось. Как только я слышала поворот ключа в дверном замке, я со всей скорости бежала к письменному столу и перекидывала туда все тетради, чтобы она думала, что я занималась там. Я понимала: если она увидит, что я сижу на полу с домашним заданием, она меня просто прибьет.

Мое воспитание напоминало дрессировку: мама общалась со мной по методу кнута и пряника и в большинстве случаев отдавала предпочтение первому. Хотя она старалась быть идеальной в материальном плане и обеспечивала меня всем, чем было нужно, в духовном, моральном аспекте она меня упустила, заложив во мне множество страхов. Худшие эпизоды происходили, когда мама выходила из себя: она могла таскать меня за волосы по дому, кричать на меня матом, если я нарушала ее правила. Из‑за таких моментов мне хотелось уйти к отцу.

**«Мне некуда было деть злость и обиду внутри себя, поэтому я причиняла себе боль»**

Отношения между моими родителями всегда были плохими. Папа не был ни хорошим мужем, ни хорошим отцом: контакт с ним мне удалось наладить уже в более взрослом возрасте. Тем не менее он пытался мне помочь. Помню, как, когда мне было семь-восемь лет, мы в очередной раз поругались с мамой. В ходе ссоры между нами была драка, и папа решил забрать меня. Я хотела собрать свои вещи до прихода мамы и уехать к нему. Но она вернулась с работы раньше, чем мы ожидали. Увидев, как я пакую сумки, она начала истерику: держа меня у дверного проема, она кричала соседям: «Вызовите полицию, ее похищают!» Потом она посмотрела мне в глаза, все еще не давая двигаться, и сказала: «Если ты сейчас переступишь этот порог, ты больше никогда меня не увидишь, даже не смей сюда возвращаться». Я испугалась: несмотря на все желание переехать к отцу, я боялась потерять маму. Папа не стал вмешиваться — пойди он с ней на конфликт, она сделала бы все, чтобы он потерял со мной любую связь.

Ребенком я больше осознавала физическое насилие, а не эмоциональное. Последнее я стала понимать в подростковом возрасте.

Наша совместная жизнь стала невыносимой: мама продолжала меня бить, а после одной из ссор она сказала мне фразу, которую я запомнила на всю жизнь: «У тебя отвратительный характер, ты такая мразь, что сдохнешь в одиночестве».

Старшие классы были для меня кошмаром, и я отсчитывала секунды до поступления в университет в Москве, чтобы просто съехать. Когда я училась в 11-м классе, мама забеременела от моего отчима. Тогда у нас с ней случился конфликт на бытовой почве: ей не понравилось, как я убрала в доме. Она всегда была зациклена на чистоте, и любая крошка на полу становилась поводом для скандала. Тот конфликт снова перешел в насилие: она била меня, а я не могла защититься — вдруг что случится с ее ребенком. Она не только избила меня, но и отобрала телефон и сказала ту фразу про мой характер. Тогда у меня впервые появились суицидальные мысли. Но желание жить победило: я понимала, что, когда перееду, у меня все будет по-другому и все получится. Тогда я просто села у батареи и начала со всей силы рыдать и биться головой о стену. Мне некуда было деть злость и обиду внутри себя, поэтому я причиняла себе боль, расцарапывая до крови руки от кистей до плеч.

**«Наши отношения напоминали американские горки»**

Постоянные конфликты с мамой привели к тому, что я все время ощущаю себя виноватой во всем, что происходит в моей жизни. После скандалов мы могли не общаться несколько недель: мама просто ходила обиженная и ждала, пока я на коленях приползу извиняться. Я делала это большую часть своей жизни, хотя далеко не всегда я действительно была виноватой.

Я всегда плакала во время наших ссор — это было моей защитной реакцией на те ужасные слова, которые она мне говорила. До сих пор я разговариваю с родителями как маленькая девочка: даже сейчас, спустя годы, после любой перепалки с мамой я рыдаю и не могу остановиться. Когда мама видела мои слезы, то говорила, что плакать должна она, а не я, потому что у нее плохая дочь. Отчим пытался нас помирить, когда понимал, что мы игнорируем друг друга слишком долго, но на прямой конфликт с мамой он не шел, а мне постоянно напоминал, чем я ей обязана. Это только увеличивало чувство вины, которое я сегодня пытаюсь перебороть с психологом.

Отношения с мамой ненадолго наладились после рождения моего младшего брата. Когда мы не ругались, я многим могла с ней поделиться: рассказывала о своей личной жизни, просила совета. В такие моменты у нас действительно были доверительные, хорошие отношения, но как только назревала ссора или у нее менялось настроение, она направляла против меня все то хорошее, чем я с ней делилась. Наши отношения напоминали американские горки: позитивные моменты резко сменялись негативными, и казалось, что этому не будет конца.

**[ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕМЕ](https://daily.afisha.ru/relationship/10430-gid-po-psihotravmam-kak-nepriyatnye-sobytiya-iz-detstva-portyat-vzrosluyu-zhizn/)**

**[Гид по психотравмам: как неприятные события из детства портят взрослую жизнь](https://daily.afisha.ru/relationship/10430-gid-po-psihotravmam-kak-nepriyatnye-sobytiya-iz-detstva-portyat-vzrosluyu-zhizn/)**

Поступив в Москву и уехав из дома, я поняла, что прошлое меня не отпустит. Учеба давалась мне нелегко: оказавшись вдали от матери, которая держала меня в строгости и страхе, я почувствовала свободу, хотела бунтовать. Мне не хватало привычного пинка и контроля с ее стороны, чтобы взяться за свое образование. После второго курса я приехала к ней в гости: мы снова поссорились, и она бросила в меня игрушечную бетономешалку. Весила она прилично — почти восемь килограммов. Я поняла, что это конец и с меня хватит: такие отношения нужно заканчивать.

**«Ребенок не должен чувствовать ту боль, которую чувствовала я»**

Спустя несколько лет жизни в Москве я обратилась к психологу. Отношения с мамой стали невыносимыми, продолжались проблемы с учебой. Помимо этого, я встречалась с молодым человеком, который также проявлял эмоциональное насилие ко мне. Я не могла от него уйти — считала, что боль, которую он причиняет, не дает мне права жить без него. Я выросла в культуре насилия и попала в отношения, в которых меня не ценили, обижали и унижали, а я только сильнее привязывалась к этому человеку. В подобной ситуации кажется, что вы любите друг друга еще сильнее, если твой партнер плохо к тебе относится. Я держалась за эти отношения, боялась их потерять — точно так же было и с мамой. Когда я увидела, что насилие со стороны моего парня становится регулярным, то поняла, что так дальше продолжаться не может.

Часто я задаюсь вопросом: «А люблю ли я вообще свою мать?» Ведь ее есть за что любить и за что ненавидеть. Я не могу точно сказать, что я ее люблю, но и не могу с уверенностью сказать, что нет. Общаясь с психологом, я осознала, что люди, которые проявляют эмоциональное или физическое насилие, сами в какой‑то степени жертвы внутри. Жертвы насилия, нелюбви, непонимания, неприятия. Они не рождаются такими, а становятся, потому что кто‑то, кого они любили, не смог научить их делать это правильно.

Раньше я пыталась оправдать действия этих людей. В таких ситуациях ты в какой‑то момент теряешь ощущение реальности: сначала не понимаешь, за что с тобой так поступают, затем — и это самое страшное — начинаешь привыкать и думать: «Наверное, я заслуживаю».

Маму я оправдывала тем, что у нее было тяжелое детство, в котором ей недодали любви. Тем же я объясняла и поведение своего парня. Мама до сих пор не понимает, как тяжело мне тогда было и какой урон она нанесла моему здоровью. Каждый раз, когда я хочу это объяснить, она воспринимает все в штыки и пытается конкурировать с моим отцом: «Он хороший, а я одна такая плохая». Она не пытается выслушать, ей очень тяжело это дается. Если у меня будут дети, я хочу, чтобы они были эмоционально здоровыми и не имели такого опыта, который был у меня или моей мамы. Я понимаю, что нет идеальных семей, но ребенок не должен чувствовать ту боль, которую чувствовала я.

Периодически я и сама могу проявить какую‑то жестокость — пережитый опыт дает о себе знать, он не уходит бесследно. Я эмоциональна: могу накричать или сказать что‑то плохое, но я всегда останавливаюсь, потому что понимаю, что сейчас веду себя как собственная мать, а я ни за что не хочу быть похожей на нее. Я работаю над тем, чтобы стать другим человеком, — и у меня это получается.

Мой главный совет тем, кто оказался в подобной ситуации: ни в коем случае не воспринимать мнение абьюзера как авторитет, даже если это твой родственник, родитель, словом, тот, кто стоит выше по какой‑то иерархии. Не верьте словам этого человека, даже если он для вас самый близкий. Его слова — проекция его личных проблем. И самое ужасное — осознавать, что твоя мама из‑за них просто не умеет любить тебя в ответ.

**«Детям, выросшим в насилии, нужно вернуться к себе настоящим, понять, что они ценны сами по себе»**

**Татьяна Исакова**

**психолог, психотерапевт в «Мастерской Ольги Троицкой»**

Абьюз над ребенком приводит к очень серьезным последствиям. По своему опыту могу сказать, что физическое насилие может переноситься легче, чем эмоциональное, потому что второе не маркируется как насилие ни ребенком, ни самим взрослым, а воспринимается как естественность. В контексте физических наказаний боль, которую причиняют детям, может восприниматься сторонами как любовь.

Это опасно тем, что самые близкие люди — мама или папа — показывают ребенку, что только через боль можно выражать любовь. Но психика человека построена так, чтобы избегать боль, и именно поэтому многие дети, которые подвергались насилию в детстве, особенно эмоциональному, вырастают отчужденными, никого не подпускают к себе и никому не доверяют. Так происходит, потому что любое соприкосновение с чувствами поднимает ту боль, которая была в детстве, когда самые близкие люди так плохо поступали.

В случае домашнего насилия ребенку важно найти группу или человека, который поможет ему увидеть другое отношение к себе. Это может быть учитель, тренер или кто‑то еще, от кого ребенок будет чувствовать, что его любят безусловно. Когда есть насилие, отсутствует шанс получить другой опыт отношения себя с миром, а тот, что имеется, кажется единственно возможным.

Когда тебя бьют, ты готов уйти из дома. Однако, когда ребенок, особенно маленький, пытается покинуть семью, он понимает, что там, в большом мире, его никто не ждет.

Дети, которые столкнулись с домашним насилием, не осознают, что их готовы принять такими, какие они есть. Они пытаются соответствовать какому‑то образу, тому, что хотят видеть другие.

Тем, кто мог оказаться в подобной ситуации, я бы посоветовала работу с психологом, который поможет восстановить и выстроить границы. Дети, пережившие эмоциональное насилие, легко убегают в собственные мысли: они начинают жить в будущем, думая о том, какими они будут когда‑то, но не сейчас («Вот я стану богатым, и мама меня полюбит»), или живут прошлым («Мама меня обижала, и папа говорил обидные слова»). Важно ощущать себя здесь и сейчас, а не где‑либо еще.

Детям, выросшим в насилии, нужно вернуться к себе настоящим, понять, что они ценны сами по себе, провести работу над полученными травмами и только после этого выходить на контакт с родителями. Восстанавливать отношения стоит с коротких моментов общения (телефон, СМС) — даже если в ответ будет получена привычная негативная реакция, нужно стараться делать акцент на том, что тебе в этот раз удалось по-другому: например, более спокойно среагировать на негатив или решить какую‑то проблему без конфликта. Человек может ждать похвалы от родителей, но жить надо своей жизнью, не думая, какой отклик ты получишь.

**[ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕМЕ](https://daily.afisha.ru/relationship/11904-intensivnoe-roditelstvo-kak-repetitory-i-sekcii-mogut-navredit-rebenku-i-ego-mame/)**

**[Интенсивное родительство: как стремление к успеху может навредить ребенку и его маме](https://daily.afisha.ru/relationship/11904-intensivnoe-roditelstvo-kak-repetitory-i-sekcii-mogut-navredit-rebenku-i-ego-mame/)**

**Татьяна Саломатова**

**специалист по семейному праву, адвокат**

До момента совершеннолетия законные представители ребенка — его родители или один из них. Исключение есть лишь в двух случаях: при вступлении ребенка после 16 лет в брак или при его эмансипации (признания органами опеки полной дееспособности ребенка и его независимости от взрослых. — *Прим. ред.*).

В ситуации насилия несовершеннолетней жертве важно понимать, что на основании ч. 2 ст. 56 Семейного кодекса РФ ребенок имеет право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей или лиц, их заменяющих. Оснований для подобной защиты несколько: нарушение прав и законных интересов ребенка, ненадлежащее выполнение или игнорирование обязанностей по воспитанию, злоупотребление родительскими правами и т. д. До 14 лет ребенок вправе самостоятельно обращаться за защитой в органы опеки и попечительства, а после получения паспорта — в суд.

Если причинение насилия будет доказано, то можно ставить вопрос в суде о лишении родительских прав на основании 69-й статьи Семейного кодекса РФ. Согласно этой статье родители (или один из них) могут быть лишены родительских прав, если они злоупотребляют своими родительскими правами: жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое или психическое насилие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность. Для лишения родительских прав необходимы доказательства. Ими могут стать видеоматериалы, фотографии, аудиозаписи или показания свидетелей. Кроме того, может понадобиться и проведение психологической экспертизы.