

ИНЦЕСТ: травматизация любовью

От деформации внутрисемейных связей к нарушению границ личности и расстройствам психики

Ю.Ю. Вревская,

Украинский научно-исследовательский институт
социальной и судебной психиатрии и наркологии МЗ Украины, г. Киев

Однажды моя клиентка, очень мудрая мама двоих сыновей, как-то спросила: «Где границы материнской любви?». Любовь матери безгранична, безбрежна. А любовь отца к дочери? К сыну? Дедушкина любовь? Выросшие в любви дети сильны перед жизненными невзгодами, любовь необходима растущему ребёнку, как воздух. Конечно, мы любим своих детей. Казалось бы, какие могут быть границы у любви, родственной любви? Клиентка уточнила: «Плохо, когда любовь держит и уже мешает развиваться». Еще хуже, когда любовь разрушает еще не сформировавшиеся границы ребенка, становится причиной расстройства его развития. Я бы добавила: «Плохо, когда любовь переходит грань».

Инцест: краткая характеристика

Основное значение термина «инцест» – это кровосмешение, то есть половой акт или сексуально окрашенные действия между кровными родственниками (родителями и детьми, братьями и сёстрами).

Понятие «близкий» в разных культурах определяется по-разному, хотя почти во всех культурах имеется табу на инцест.

Современная психологическая теория различает инцест первого типа (сексуальные действия между теми, кто состоит в кровном родстве, как в одном поколении, так и между представителями разных поколений) и второго типа (у двух членов семьи один и тот же сексуальный партнёр). Инцест второго типа (я бы назвала его «кровосмешение через посредника») нарушает границы между поколениями (взрослые партнёры могут восприниматься как отцовская или материнская фигура), кроме того, возникает соперничество между членами семьи.

С точки зрения психологии, инцест – это насилие, связанное с нарушением внутрисемейных границ. Далее я расскажу, почему так важно не «нарушать границ между поколениями».

Любовь, выходящая за грань

Следует различать инцестуальные отношения между взрослыми родственниками и сексуальные отношения с несовершеннолетними детьми. Так, растление несовершеннолетних является в большинстве стран мира уголовным преступлением, независимо от того, совершено ли оно по отношению к своему или к чужому ребёнку. В некоторых странах (например, в Германии, Дании) уголовно преследуются добровольные сексуальные контакты между совершеннолетними близкими родственниками. В Украине же такие отношения не считаются преступлением.

Наиболее распространённым добровольным является инцест между сиблингами (брат-сестра, брат-брат, сестра-сестра), что составляет около 15 %. На мой взгляд, такие формы инцеста наименее травматичны. Большинство жертв инцеста – женщины, а большая часть лиц, его совершающих, – мужчины. Сексуальное насилие, совершаемое лицом женского пола, по мнению экспертов, встречается значительно реже. Такой вывод не в полной степени соотносится с моим клиническим опытом.

К инцесту в отношениях между взрослыми родственниками в европейской культуре сложилось стойкое негативное отношение, тем не менее они, как правило, являются результатом свободного выбора. Дети такого выбора лишены.

Данная тема в нашем обществе зачастую находится под табу. Именно поэтому принято считать, что инцест крайне редкое явление. Неужели это какая-то «чужая», грязная тема, о которой стыдно говорить? К сожалению, изучению этой проблемы в педиатрии, педагогике и психологии уделяется недостаточно внимания, и поэтому в стране так мало квалифицированных специалистов, способных выявить травматические нарушения и оказать медико-психологическую помощь.

Подавляющее большинство фактов насилия (в том числе сексуального) по отношению к детям происходит

в семье. Нередко про развратные действия в отношении несовершеннолетних знают другие члены семьи, но предпочитают делать вид, что им ничего не известно, нередко они возлагают вину на пострадавшего ребенка, защищают насильника, находят объяснения его поведению.

Сексуальное воспитание в постсоветских семьях не направлено на обучение детей тому, как противостоять инцесту, сексуально неприемлемому поведению со стороны членов группы первичной поддержки. Как правило, дети знают, что нельзя «садиться в машину к незнакомцу» или «пойти на улице за тетей, которая покажет собачку». Но ведь никто не учит ребёнка, что есть какие-то «правила осторожности» в общении с близкими членами семьи или семейного круга, соседями, друзьями родителями. Именно внутри семьи всё и происходит, хотя это не обязательно отец, мать, бабушка или тетя. Это может быть любой значимый взрослый, которому ребёнок доверяет. Важен не факт кровного родства, важен факт смещения семейных ролей, нарушения границ. Взрослый, который должен оберегать ребёнка, использует свою власть для удовлетворения сексуальных (или иных) нужд. Даже в ситуации, когда ребёнок получает удовольствие, это всегда использование, насилие, предательство, приводящие к психической травме.

Где расположен портал в ад?

Я убеждена, что инцест – симптом всей семьи. Система, в которой возможно подобное поведение не может не быть дисфункциональной. Тем не менее предположение о том, что это асоциальные, социально дезадаптированные, маргинальные семьи оказалось ошибочным. Инцестные отношения нередко наблюдались и в формально благополучных семьях, например, в интеллигентной семье с бабушкой-академиком, или трудовой семье передовика производства, или семье известных и талантливых художников, деятелей искусства, политиков. Я неоднократно сталкивалась с такими примерами в личной практике.

Вероятность инцестных отношений не коррелирует с социальным статусом, уровнем интеллекта, а определяется исключительно дисфункциональностью семейной системы. В основе насилия, в том числе и сексуального, лежит насилие эмоциональное, вернее отсутствие эмоционального контакта, отсутствие понимания ценности личности. Фактически инцест – это использование, так как доминирующий член семьи (за редким исключением) удовлетворяет какую-то свою потребность за счёт более слабого и уязвимого. Несмотря на улаживание через сексуальные действия, это редко именно необходимость в сексе. Это может быть потребность во власти, или в признании, или в физическом контакте, или в эмоциональной близости, чувство собственности и многое другое. Система отношений в такой семье строится не на доверии и взаимном уважении, в ней много запретов, страхов и неизвестности. При отсутствии эмоционального контакта, нет настоящей привязанности. Постоянная критика, много требований, порой

используются оскорбления, редко произносятся слова похвалы. Очень мало (или вообще нет) поддержки через телесный контакт. Примерно таков портрет семьи, где случается инцест. Причём, повторяю, в социуме такая семья может выглядеть очень пристойно.

Большинство авторов, писавших на тему инцеста, называют в качестве насильника отца, отводя матери роль пассивной (или заинтересованной) пособницы в инцестных отношениях. Существует даже классификация матерей и отцов в инцестных семьях, их типологизация.

Женщин, осуществляющих прямые сексуальные действия в отношении детей, действительно значительно меньше, чем мужчин. Однако, в моей практике были случаи прямого сексуального насилия со стороны матери. Чаще это происходит в неполных семьях либо в семьях, где отец часто отсутствует и практически не участвует в жизни семьи. Как правило, мама очень сильно любит ребёнка, и сама не замечая, переходит грань приемлемого.

Есть также примеры инцестных отношений иного типа, они не так очевидны для окружающих, но не менее разрушительны для психики ребенка. Одна одинокая мама ребёнка с аутизмом спала с ним до 13 лет. Дети с аутизмом часто очень плохо засыпают. Кроме того, их симбиотическая связь с матерью очень сильна, не развивается в сторону сепарации, ребёнок и мама психологически не созревают, оставаясь в отношениях «мама-грудничок». Поэтому такие дети часто спят с мамами, папами, бабушками. Мама была счастлива в уютном гнезде-постели до тех пор, пока подросший ребенок не вступил в пору сексуального созревания. После она была вынуждена закрываться в спальне на ночь, потому что он сильный и красивый. Нежный мальчик с трогательными длинными ресницами, и только он так её понимает, и его прикосновения очень приятны, а ощущение близости с самым родным на свете человеком так важно для одинокой матери.

Растить аутичного ребёнка (ребёнка с шизофренией, ребёнка с синдромом Дауна и иными заболеваниями) очень и очень трудно, особенно когда женщина остаётся одна. Это является очередной большой темой нашего общества, которая требует отдельного исследования.

В моей практике встречались случаи, когда ребёнок использовался в качестве своеобразного щита, блокирующего супружеское ложе для одного из родителей. Чаще это был папа, который не имел доступа к маме, потому что она спит с ребёнком. При этом формальными причинами могло быть то, что ребёнок «боится спать один», «намного быстрее засыпает с мамой, а так его сто лет укладывать», «он так с рождения привык, как его теперь выгонять». Или более интимное и душераздирающее «с ним так тепло и приятно, я сама лучше засыпаю, когда слышу его запах и трогаю его мягкие волосы».

Если в первых трёх случаях проблема часто решается на уровне психологического консультирования (информирование, проведение тренинга),

то в последнем – без психотерапии не обойтись. Очень горько осознавать, что чувство близости, тактильное и эмоциональное насыщение в постели даёт не законный супруг, а собственный сын, которого возможно, когда-то придётся отпустить к другой женщине.

Еще одна ситуация, когда семья находится на грани распада, и на ребёнка сваливается ответственность за её сохранение, некая роль утешителя. Поскольку ребёнок боится потерять любовь обоих родителей, он вынужден принять эту ответственность, и как будто «подменить на посту» отца, который не справляется со своей функцией супруга. За счёт инцеста семья сохраняется.

Необходимо отметить, что родители, совершающие инцест и создавшие дисфункциональную семью, скорей всего, имеют собственную историю травматического опыта, а инцест (или другое насилие) нередко проявляется как «семейный сценарий», подчас передающийся из поколения в поколение.

Почему дети не рассказывают о насилии?

Как правило, дети не знают, что происходит что-то неправильное. Маленькие дети абсолютно доверяют значимому взрослому – раз что-то происходит именно так, значит, так и должно быть. Они ещё ничего не знают про секс и не понимают смысла сексуальных действий, и вообще, они ещё не знают, что их родной взрослый может быть не прав. Они даже могут думать, что именно таким должно быть выражение любви, и что все дети и взрослые живут именно так. Малыш находится в полной зависимости от взрослого, обладающего неограниченной властью. Да, это именно тот вариант подлости, настоящей, бесконечно циничной подлости по отношению к слабому, невинному, беззащитному существу. Как в сериале про злодеев. Или как у Шекспира. Доверие и любовь попираются в результате инцеста, и это оставляет рану на всю оставшуюся жизнь.

Более взрослые дети, подростки обычно понимают, что, то что с ними происходит, неправильно. Однако нередко не могут это описать словами. Мама моей клиентки рассказывала: «Моя дочь возвращалась после встреч с отцом вся дёрганая, нервная, устраивала истерики, а когда я спрашивала, что с ней было, не могла ответить. Но однажды сказала, что у неё ощущение чего-то мерзостного и грязного».

Бывает, что подросток в состоянии рассказать про происходящее, но его беспокоит как это воспримут окружающие, поскольку тема инцеста в нашем обществе считается «грязной» и замалчивается. Страх быть отвергнутым, стыд, вина и ощущение собственной «нечистоты» мешают раскрыться.

Даже при попытке рассказать об имевших место развратных действиях и попросить помощь, ребёнок нередко наталкивается на обвинения в «фантазировании» (потому что другой значимый взрослый не в силах открыть глаза на страшную правду и предпочитает её игнорировать). Ребёнок может бояться наказания, поскольку в силу возраста, дети убеждены,

что всё, что случается – это их вина. В семье, где установлены доверительные отношения, где ребенок может сознаться в любой провинности и его не накажут, а помогут решить проблему, это сделать значительно легче.

Чувствуя, что их принуждают к чему-то неправильному, дети, как правило, добровольно соглашаются на любые действия. Они боятся рассердить взрослого, сказать «нет», не умеют сказать, что им дискомфортно. В них заложена установка, что хорошие дети должны слушаться.

Для некоторых ситуация становится единственной возможностью ощутить близость, эмоциональное тепло, а подчас и получить материальную выгоду. В моей практике были два случая, когда девочки знали, что с ними совершаются недопустимые сексуальные действия, однако очень любили своих насильников (дедушку и дядю), поскольку в их семьях был «филиал ада». Получить ощущение того, что тебя ценят, замечают; не бьют и не орут; дарят подарки – можно было только вот в этих инцестных отношениях. И, как ни парадоксально, но со слов детей эти отношения были тем единственным «лучом света» в беспросветной жизни и единственной возможностью получить любовь и научиться любить.

Насильник нередко использует не только сексуальное, но и психологическое насилие, запрещая жертве рассказывать о происходящем. Возложив на плечи ребёнка ответственность за возможный распад семьи (если информация станет известна), за болезнь (от горя) кого-то из близких, обвинив его в том, что «сам/сама виновата», или просто пригрозив побоями (и даже смертью), взрослый дополнительно травмирует маленького человека.

Очень плохо, что дети молчат. Возможно, об этом больше нужно говорить в школе и даже в детском саду. Чтобы они научились понимать всю серьёзность ситуации.

Чем опасен инцест?

Почему человечество считает инцестные отношения одним из самых тяжких преступлений? Возможно потому, что с точки зрения биологии, это ведет к вырождению вида. При инцесте значительно повышается вероятность встречи одних и тех же патологических генов.

Если при неродственных браках вероятность рождения ребёнка с серьёзным генетическим (врождённым) дефектом или умственной отсталостью порядка 3-4 %, то при инцесте она значительно возрастает. В генетике данный процесс называют выщеплением рецессивных гомозигот.

Однако, в случае, когда семейная пара (дядя + племянница, тётя + племянник) уже состоят в браке или собираются завести семью, то медики крайне настаивают на проведении исследования на предмет наличия патологических генов у обоих супругов и их совместимости по НЛА-антигенам. Если предрасположенность к наследственным заболеваниям не выявится, то можно условно считать брак, в плане рождения больного потомства, равнозначным

неродственному. Но, даже если будет выявлена возможность генетических наследственных заболеваний, то она всё равно не выше, чем у родителей, ведущих нездоровый образ жизни, к примеру, употребляющих алкоголь. При должном медицинском наблюдении можно родить здоровых детей. Таким образом, генетические последствия инцестных отношений значительны, но их не следует преувеличивать.

Вначале статьи я обещала объяснить, почему такое важное значение имеет стирание (или нарушение) границ между поколениями? Потому что детство – это, возможно, самая важная часть жизни человека. А инцест лишает ребенка детства. Границы нужны для того, чтобы отделить детское пространство от мира взрослых, чтобы в этой защищённой, безопасной обстановке правильно сформировалась психика, созрели отдельные её части, появились правильные знания и навыки. Границы эти должны держать взрослые, нести ответственность, контролировать импульсы маленького человека, поскольку они знают, что хорошо, а что плохо, а ребенок нет. Ему необходимо позволить быть слабым, незнающим, «неправильным» и не нести ответственность за себя, а уж тем более за других! Инцест ломает границы, взваливая на ребёнка недетские функции и деформируя развитие. Ребёнок не рассматривается как отдельная личность со своими желаниями и потребностями, а без этого невозможно созреть и психологически выйти во внешний мир. Получается, у жертв инцеста отняли детство и не дали возможности стать по-настоящему взрослыми.

Что такое травма инцеста?

В психологии под травмой понимается воздействие на организм, при котором психическому здоровью человека нанесён вред, нарушено ощущение безопасности. Травма способна вызвать пограничное или психотическое состояние, нарушить нормальное развитие и функционирование психики. Психическая травма наносит вред как физическому, так и психическому здоровью, целостность психики нарушается, поскольку ощущение беспомощности мешает ей проработать травматический опыт. Самые яркие примеры травмы – это угроза жизни и целостности организма или унижение.

Основная черта травмы инцеста – использование, предательство (обман доверия) и возложение непосильной (не по возрасту) ответственности. Ребёнка используют и предают те люди, которые призваны его оберегать и защищать. В такой ситуации закономерно предполагать множественную травму, вызванную не только инцестом как таковым, но и атмосферой в дисфункциональной семье. Ребёнок в таких условиях испытывает отвержение, отвращение к себе, беспричинный стыд, чувствует себя изгоем и в доме и в социуме. В результате инцеста эти чувства усиливаются. Ребёнок не может развернуть негативные переживания в сторону агрессора, поскольку, как мы знаем, хорошие дети послушны, а значимые взрослые всегда правы. Значит, плохой (по логике ребёнка) – это я. Раз со мной можно «так», значит, я какой-то «не такой».

Ощущение собственной «грязноты» и вины, страшной тайны, из-за которой нельзя пожаловаться, получить защиту или утешение и за которую ответственен ребёнок, остаётся навсегда (или до того, как это будет проработано в длительной терапии). Переживания слишком болезненны, невыносимы, поэтому психика вытесняет их, «хоронит в подсознании», «забывает». Вместо того, чтобы проработать их и излечиться прямо сейчас.

Насильник как будто вручает жертве сосуд с мерзкой, зловонной, грязной жидкостью и обязывает нести, причём в тайне от окружающих. Этот сосуд по тяжести намного превышает силу ребёнка и даже силу подросткового взрослого человека. И каждый раз, когда человек спотыкается (попадает в ситуацию, активирующую травму), он опять проживает всю ту боль, и стыд, и страх, и отвращение к себе, и невозможность жить. Вытесненная травма продолжает болеть, психика пытается вылечиться и постоянно ищет возможность «переиграть» ситуацию, но жидкость в сосуде настолько мерзка и зловонна, что каждый раз происходит не исцеление, а ретравматизация. Именно поэтому травма инцеста накладывает отпечаток на всю оставшуюся жизнь. Она затрагивает все аспекты функционирования, приводит к стойким личностным изменениям, мешает правильному росту и формированию.

Травма инцеста имеет серьёзные последствия для жизни, которые могут быть непосредственно явленными и отсроченными. Если рассматривать реакцию психики сразу после получения травматического опыта, то у детей до трёх лет это проявляется в виде нарушения сна и аппетита, спутанности и непонимания чувств (нарушения эмоциональной когниции, утрата способности понимать эмоции), агрессии, боязни чужих людей, нередко страха выходить на улицу (нарушения эмоциональной взаимности), сексуальных (не по возрасту) игр, регрессивной симптоматики.

У дошкольников это может проявляться в виде тревоги, спутанности и непонимания чувств, агрессии, чувства стыда и вины, необоснованного отвращения, отстранённости, сексуальных игр и мастурбации, различных симптомов регресса.

Младшие школьники демонстрируют амбивалентные чувства по отношению к взрослым, путаются в семейных ролях, остро испытывают недоверие к миру. При травматизации в этом возрасте также характерны нарушения сна, аппетита, страх, отстранённость и агрессия, которые иногда сочетаются с внезапной оживлённостью, разговорчивостью (в то же время ребёнок не говорит о том, что его на самом деле волнует) и соматическими заболеваниями. При инцесте в этом возрасте поведение ребёнка может приобретать не характерную для детей этого возраста сексуальную окрашенность, сексуальные действия, направленные на других детей.

При травматизации в среднем школьном возрасте (9-12 лет) часто наблюдается депрессивное расстройство, психические расстройства, позволяющие

диагностировать посттравматическое стрессовое расстройство, противоречивое, неадекватное и манипулятивное поведение.

Такие подростки вызывают наибольшее беспокойство у родителей, поскольку у них часто наблюдается суицидальное поведение, агрессивное поведение по отношению к членам семьи и сверстникам; они нередко уходят из дома, перестают учиться, начинают употреблять психоактивные вещества, алкоголь, демонстрируют невротический промискуитет.

Порой подросток непроизвольно пытается воспроизвести травматическую ситуацию, что приводит к его повторному изнасилованию, он часто демонстративно избегает ласки родителей (как прикосновений, так и эмоционального тепла). К тому же он совершенно не понимает значение семейных ролей и не видит своего места ни в семье, ни в социуме.

В любом возрасте сильно страдает когнитивная сфера ребёнка, может нарушиться концентрация внимания и память, поскольку ребёнок думает о том, что с ним случилось, и тщательно следит за окружающим миром в страхе, что это случится опять. Ощущение опасности исходит извне, но к этому следует добавить состояние психики, при котором она пытается защитить себя от того, что травмирующие переживания прорвутся в сознание, и её ресурс тратится на удержание их в подсознании.

Полиморфные поведенческие и аффективные нарушения, употребление алкоголя и психоактивных веществ формируют психические расстройства при квалификации которых приходилось решать вопросы дифференциальной диагностики посттравматического стрессового расстройства с биполярным аффективным расстройством и пограничным расстройством личности.

Нарушения, вызванные травмой инцеста, затрагивают все сферы функционирования человека и приводят к стойким личностным изменениям. Во взрослой жизни это проявляется отсутствием (или нечёткостью) границ личности, заниженной самооценкой, повышенной тревожностью, чувством вины, многообразием страхов, острой потребностью контролировать всё и всех (вызванной ощущением постоянной опасности), непониманием своих истинных желаний и потребностей, зависимостью от потребностей другого, отсутствием доверия к миру, страхом перед близостью, нередко с функциональным отношением к себе. Жертвы инцеста порой воспроизводят травмирующие действия по отношению к собственным детям, что усугубляет их чувство вины. Такие люди часто оказываются жертвами насилия, сексуального, физического и психологического. Им очень сложно воспитывать детей из-за непонимания семейных ролей и отсутствия границ. Они недовольны своим телом, сложно интегрируют сексуальную и эмоциональную сторону любви. Нередко отказываются от гетеросексуальных отношений или от отношений вообще. Испытывают сложности с пониманием своей половой идентичности, построением личных отношений, сексуальностью, поскольку

в сознании чётко присутствует конструкт «Любовь = насилие = что-то постыдное». Женщины, пережившие сексуальное насилие в детстве, в ряде случаев проявляют промискуитетные тенденции или занимают проституцией. Они не могут управлять своими желаниями, им сложно говорить «нет», они испытывают трудности с возбуждением и удовлетворением, нередко оказываются фригидными. Секс воспринимается как «оплата» за внимание. Ещё один аспект – отказ от сексуальности. Поскольку тело воспринимается как источник боли, стыда, в нём бессознательно видится «причина» надругательства – тело наказывается отсутствием заботы и запретом быть женским, дабы обезопасить себя. Подчас это выражается в наборе лишнего веса, неряшливости, нанесении самоповреждений. Нередко такие женщины боятся или не могут иметь детей из-за страха, что они не смогут их защитить. У мужчин отказ от сексуальности проявляется в гомосексуальности, импотенции, алкоголизме или наркомании (как отказ от жизни вообще). Такие мужчины часто проявляют физическое насилие по отношению к партнёрше (партнёру).

Наиболее тяжёлые последствия инцеста – это психические расстройства, пограничное расстройство личности, фобии, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), депрессии, асоциальное поведение, социофобия, химические зависимости, алкоголизм, суицидальные тенденции.

Ещё одним важным аспектом является самостигматизация, когда человек ощущает себя изгоем, у него заниженная самооценка, имеет суицидальные наклонности, аддиктивное (деструктивное, разрушительное) поведение. В экзистенциальном плане жертвы инцеста сильнее прочих сомневаются в смысле жизни, не могут сформировать для себя жизненные ценности, острее переживают страх смерти.

Возможно, это всё не про вас

Даже если вы справедливо убеждены в том, что «грязный» термин «инцест» не применим к вашим отношениям с ребёнком, к тому, что имеет место в вашей семье, все равно в теме стоит разобраться подробнее. Что такое сексуальные злоупотребления по отношению к детям? Что такое инцест?

Инцест – это не только половой акт, и даже не только прикосновение к интимным зонам (гениталиям, груди, губам). По моим наблюдениям в детских центрах и на детской площадке, не все родители знают, что целовать детей в губы – «не есть хорошо». Ведь это – «сексуализация» и «сексуально окрашенные действия». Эти дефиниции означают использование сексуальности другого человека в целях удовлетворения своих потребностей, причём при этом может не быть физического контакта с телом.

Сексуально окрашенные действия или сексуальное насилие с физическим контактом

Некоторые действия взрослого человека, кажущиеся на первый взгляд обычными (щекотка, щипки, шлепки по попе) имеют сексуальный оттенок. Любая

прямая сексуальная стимуляция любых участков тела ребенка (генитальный контакт, поцелуи в губы, половые органы, сексуально окрашенные прикосновения и поглаживания различных частей тела), участие в мастурбации ребёнка, а также принуждение ребенка мыть взрослого человека или же наоборот, если при этом ребёнок в состоянии помыться самостоятельно, сон в одной постели со взрослым ребенком – все это является сексуально окрашенными действиями. По поводу сна, я думаю, необходима отдельная лекция, поскольку после прочитанного, очень многие родители явно возмутились, содрогнулись и возможно впали в гнев или ужас. У меня складывается такое ощущение, что мы итальянцы, настолько традиция спать с детьми у нас распространена.

Сексуально окрашенные действия или сексуальное насилие без физического контакта

К ним относятся секс при ребенке, причём начиная с любого возраста, а не «подрастёт, тогда переселим в другую комнату», секс при участии ребёнка, мастурбация при ребенке, разгуливание по квартире обнажёнными в присутствии ребенка, подглядывание за ребенком подросткового возраста, когда он переодевается или моется в ванной (нередко мастурбирует, как и положено подросткам), совместное купание в бане. Совместный просмотр эротических фотографий и порнографических фильмов (добавлю лично от себя: если это не имеет обучающего или культурного контекста). Обсуждение подробностей интимных отношений, в особенности если речь идёт об отношениях не с супругом (адюльтере), разговоры на сексуальные темы.

Эмоциональное сексуальное насилие

Явная чрезмерная чувственность в отношении родителя и ребенка также приводит к негативным последствиям. В случае эмоционального сексуального насилия определение границ поведения родителей является наиболее сложной. Если с прямым физическим контактом всё более или менее понятно, то как правильно, установить границы, которые не следует переступать? Похотливые взгляды, вульгарное отношение к ребёнку, использование нецензурной лексики, озвучивание негативных ожиданий о будущей сексуальной жизни ребёнка («в подоле принесешь»), интерес к отдельным частям тела, связанным с сексуальностью, повторяющиеся замечания о конкретных частях тела (есть разница, когда папа говорит дочери «ты очень красивая девочка» и «о, какая у тебя попка!», и это можно уловить).

Отдельно стоит сказать о том, что дети в пору пробуждения сексуальности нередко ведут себя соблазнительно. Проблематика педофилии и инцеста тесно взаимосвязаны.

Моя клиентка (14 лет) выходила из душа обнаженной и дефилировала перед отчимом. Кроме того, закатывала истерики, падала на пол и валялась, раздвинув ноги, и при этом соблазнительно извивалась. Она очень умная девочка, у которой, очевидно, есть

проблемы с пониманием некоторых правил приличия. Но в принципе, её чувства очень правильные, потому что девочка не может стать зрелой женщиной, не увидев восхищения в любящих глазах отца – первого мужчины в жизни. Достоинство взрослого состоит в том, чтобы, во-первых, не отвергнуть и не обесценить чувства взрослеющего человека, а, во-вторых, чётко обозначить границы и объяснить, что так делать неправильно.

Кроме всего вышеперечисленного, существует ещё психологический инцест. Очень интересная и коварная штука, которую очень сложно отличить от настоящей родительской любви. О нем также нужно говорить, и это тема для отдельной лекции.

Рекомендации

Если вы, читая этот текст, нашли «ужасающие симптомы», не пугайтесь. Не спешите заклеить себя или кого-то из членов своей семьи. Не спешите тормозить ребёнка вопросами. Не бегите сразу к директору школы. Успокойтесь. Люди – мы такие люди...

Согласно взглядам Фрейда, инцестуозные фантазии присущи каждому нормальному человеку. Более того, без этого ребёнку невозможно пройти путь взросления, состояться как личности, понять свою половую идентичность и создать прочные гармоничные отношения. Каждый нормально развивающийся ребёнок (и мы с вами проходили эту стадию) мечтает жениться на маме или выйти замуж за папу. И любой нормальный родитель показывает грань между фантазиями и реальностью, не отвергая и не обесценивая детские чувства, но объясняя, что «мама уже замужем», а «папа уже женат», «а ты подрастёшь и встретишь нужного тебе своего человека». Такие беседы устанавливают запрет на инцест, становятся стимулом, чтобы расти и взрослеть, отрываться от матери и от семьи, развиваться, выходить в мир. А вот инцест как раз и закрывает этот путь – «оставайся с нами, не взрослей».

Преступны не мысли, преступны действия

Следует избавиться от привычки спать с ребёнком – найдите способ засыпать самостоятельно. Если у вас возникают трудности со сном – пейте мелатонин. Найдите способ помочь ребенку научиться засыпать без вас: купите утяжелённое одеяло, ночник «звёздное небо» и включайте записи шума моря. Также вы можете посетить консультацию психолога.

Если вам не хватает тактильных ощущений, приятных прикосновений к нежной коже и тонкого запаха, если вам нужны любящие объятия, найдите способ получить удовлетворение иным путём. Сходите на массаж, в SPA-салон, в сенсорную комнату, принимайте ванны с аромамаслом. Занимайтесь мастурбацией.

В случае отсутствия эмоционального контакта с супругом/партнёром, займитесь своей жизнью, поскольку наличие супружеских (и иных личных) отношений является одним из признаков нормального функционирования психики. Выстраивайте

погляд на проблему

отношения так, чтобы вам было уютно в спальне, а не в детской. К тому же, чтобы не хотелось к другой женщине или мужчине, идите не «на пиво с мужиками», не на бесконечные тренинги «про богинь» с подругами, не в длительные командировки, не на лечение в санаториях. Немаловажным будет и консультация психолога.

Когда вам кажется, что ваш сын самый главный и любимый мужчина в вашей жизни, а ваша дочь самая желанная и прекрасная женщина в мире, то это уже не любовь родителя, это уже та самая грань. У ваших детей должен быть другой мужчина и другая женщина. А вы – родитель. Спите в своей кровати. Занимайтесь сексом со своим взрослым партнёром. Живите своей собственной жизнью. Как бы сложно, одиноко, тяжело и печально вам не было.

Если вы увидели, что ваш ребёнок стал тревожным, замкнутым, начал стыдиться своего тела, пытается выглядеть непривлекательно, часто и подолгу моется, появились признаки самоагрессии или самонаказания (и при этом ни на что не жалуется, ни о чём не рассказывает) – сходите с ним к психологу. Как уже говорилось, дети и подростки, пережившие насилие, нередко преисполнены чувства вины, острого стыда, часто ошеломлены и дезориентированы, перепуганы и не могут ничего рассказать. Психологу они тоже не сразу расскажут, но грамотный специалист это поймёт и поможет ребёнку выйти из состояния отчаяния и немоты.

Возможно, вы узнали в себе жертву инцеста. И поняли, «почему всё в жизни было вот так». Или не узнали, как мы помним, у большинства людей травматический опыт оказывается вытесненным, и жертвы ничего не помнят, так психика сохраняет себя, чтобы как-то жить дальше. Но если вы вдруг подумали, почему в вашей жизни было столько одиночества, депрессии, тревоги, недоверия к миру, не сложились личные отношения, если вы не можете иметь детей, а врачи не находят разумной причины, постоянно лечите

заболевания репродуктивных органов, постоянно недомагае без видимой причины в виде убедительного диагноза, не можете получить удовольствие от секса, находитесь в отношениях, которые вас не удовлетворяют, а то и вовсе разрушают. А может быть, всё у вас вроде хорошо, но вот никак не получается похудеть и начать наконец хорошо одеваться, и как-то не получается пойти на массаж или к косметологу, а давно собираетесь, и внешность ваша не совсем устраивает вас, а заняться ею всё нет времени. Не факт, что всё перечисленное – последствия травмы инцеста. Убивать психику ребёнка можно ещё десятком других способов. Но все же не лишним будет сходить на консультацию к психологу, который поможет разобраться в ситуации.

В европейских странах сейчас принято говорить «выживший», поскольку слово «выживший» наполнено силой и позитивом, а «жертва» слаба и ей легко манипулировать. Однако, как бы не называли таких людей, справиться с последствиями травмы инцеста самостоятельно удаётся крайне редко. Это, примерно, как стать чистым, сидя в сосуде с той грязной жидкостью, о которой я писала выше.

Нужно, чтобы кто-то спустил лестничку, чтобы выбраться, и в этом как раз поможет психолог (психотерапевт). С его помощью, к сожалению, невозможно изменить страшное прошлое. Зато старые раны можно вылечить сегодня. Причём процесс терапии, благотворный сам по себе, активизирует и вашего «внутреннего терапевта». Можно научиться перестать чувствовать себя жертвой, научиться говорить «нет», можно найти и построить свои границы, узнать свою настоящую ценность, научиться правильно заботиться о себе и о своих близких. Это даст возможность почувствовать своё тело и узнать свою здоровую сексуальность, лучше понять свои желания, найти свои смыслы. В терапии можно пройти тот путь, который был заблокирован ранней травмой, научить психику всему тому, что было запрещено. Сходите к психологу, а лучше к психотерапевту!

