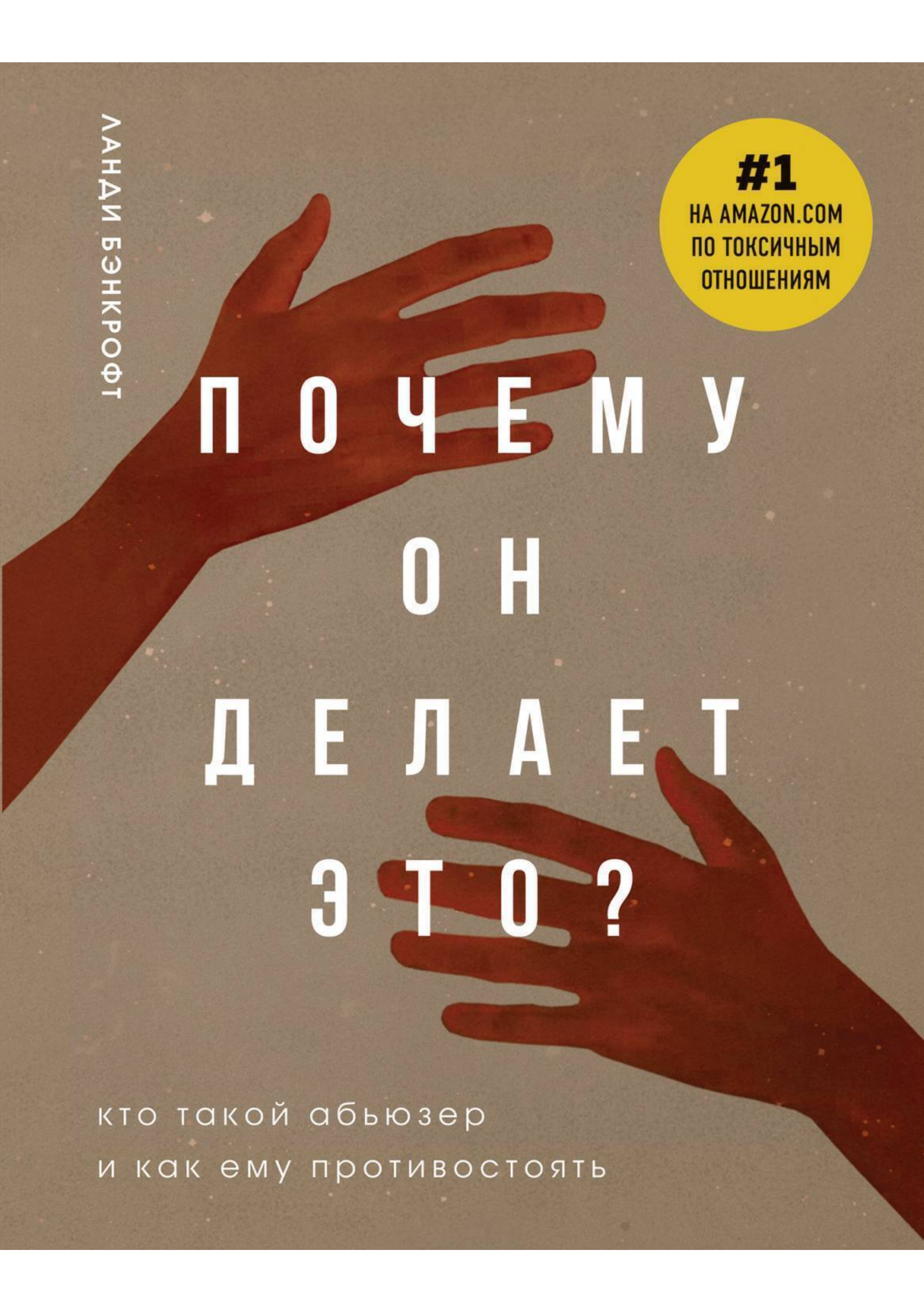


ЛАНДИ БЭНКРОФТ

#1

НА AMAZON.COM
ПО ТОКСИЧНЫМ
ОТНОШЕНИЯМ



ПОЧЕМУ ОН ДЕЛАЕТ ЭТО?

кто такой абьюзер
и как ему противостоять

Бестселлеры саморазвития

Ланди Бэнкрофт

**Почему он делает это? Кто такой
абьюзер и как ему противостоять**

«ЭКСМО»

2002

УДК 316.62
ББК 88.5

Бэнкрофт Л.

Почему он делает это? Кто такой абьюзер и как ему противостоять
/ Л. Бэнкрофт — «Эксмо», 2002 — (Бестселлеры саморазвития)

ISBN 978-5-04-109495-9

Он не хочет признавать, что делает тебе больно. Для него нормально повышать голос, оскорблять или применять силу. Он ни во что не ставит твое мнение. Он не остановится, пока ты сама не прекратишь это безумие. Советы, изложенные здесь, помогут распознать абьюзера и вооружат вас инструментами самозащиты, физической или психологической, от агрессивных и контролирующих мужчин. А также позволят скорректировать негативное поведение партнера, если он готов меняться. Книга также выходила под названием «Мужья-тираны. Как остановить мужскую жестокость».

УДК 316.62
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-109495-9

© Бэнкрофт Л., 2002
© Эксмо, 2002

Содержание

Благодарности	6
Несколько слов о терминологии	8
Введение	9
Мой опыт работы с агрессивными и контролирующими мужчинами	10
Как пользоваться этой книгой	12
Часть 1. Природа жестокого мышления	13
Глава 1. Тайна	13
Трагедия жестокого обращения	15
Пять головоломок	17
Его версия жестокого обращения весьма далека от ее версии	17
Он может стать безумно ревнивым, но во всем остальном кажется абсолютно рациональным	18
Он успешно привлекает людей на свою сторону, так что они настроены против его партнерши	19
Порой он кажется потерявшим контроль над собой, в других же ситуациях его контролирующее поведение выглядит хорошо просчитанным	19
Иногда кажется, что он действительно изменился, но это изменение, как правило, исчезает	20
Глава 2. Мифология	23
Небольшое упражнение	24
Миф № 1: Он подвергся жестокому обращению в детстве и нуждается в помощи психотерапевта	24
Вопрос 1: Происходит ли это оттого, что он подвергся жестокому обращению в детстве?	25
Миф № 2: Его бывшая партнерша ужасно с ним обращалась, и теперь у него проблемы с женщинами. Он замечательный человек – эта стерва заставила его стать таким	26
Если это оправдывает плохое обращение с вами, значит, это искажение фактов!	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Ланди Бэнкрофт

Почему он делает это? Кто такой абьюзер и как ему противостоять

Lundy Bancroft

WHY DOES HE DO THAT?

© Рябина Ю.В., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Посвящается тысячам отважных женщин, многие из которых сами были жертвами насилия, но сумели создать движение против жестокого обращения с такими, как они. И множеству мужчин, ставших им союзниками.

Благодарности

Есть немало людей, которые помогли мне понять образ мышления и поведение жестоких мужчин. Но прежде чем я назову имена этих людей, необходимо поблагодарить сотни жен и подруг, а также бывших жен и подруг моих клиентов, которые поделились со мной своими историями и тем самым пролили свет на то, о чем умолчали или что исказили мужчины в своем изложении событий. Жертвы насилия были моими главными учителями. Если бы мы побольше слушали их и поменьше – насильников и их союзников, мир быстро избавился бы от проблемы плохого обращения с женщинами.

В том, что я встал на путь, который привел меня к созданию этой книги, особенно «виноваты» мои коллеги по Emerge¹: Дэвид Адамс, Сьюзан Кайюэтт, Тэд Джерман, Мэгуай Сек, Чак Тернер, Шарлин Аллен и Джим Птачек. Помимо того, что работать с ними было большим удовольствием, эти люди обеспечили меня необходимой интеллектуальной поддержкой и мотивацией. Надеюсь, я смог оправдать их надежды.

Не менее важную роль сыграла Кэрол Суса, которая одновременно учила нас в Emerge и следила за тем, чтобы мы были честны. Ее критика нередко раздражала, большей частью тем, что она была совершенно справедливой. Никто другой не внес такого вклада в понимание того, о чем я здесь пишу. Также я должен поблагодарить Кэрол за согласие просмотреть рукопись. Ее рекомендации серьезно усилили книгу.

Другими людьми, оказавшими важное влияние на мое погружение в мир абьюзеров², стали Лонна Дэвис, Пэм Уитни, Иза Уолдгиорги, Сьюзан Скечер, Сара Бьюэл, Джим Харденман, Джанет Фендер и Бренда Лопез. Я бы хотел также выразить признательность Джеффу Эдлсону, Клэр Рензетти, Джексону Катцу, Питеру Джаффе, Барбаре Харт, Бонни Циммер, Элайне Альперт, Джоан Зорза, Дженифер Джулер, Стефани Айзенштат, Рэйндж Хатсон, Скотту Харшбаргеру и Морин Ширан за их вклад в мои знания о жестоком обращении и угнетении, а также за их профессиональную и моральную поддержку. И спасибо Кейт О'Кейн за то, что обеспечила меня спокойным местом, где я мог писать целыми днями.

Я также должен признать, что очень многому научился у самих моих клиентов, но для меня неприемлемо говорить им спасибо, поскольку без их жестокости не было бы необходимости писать эту книгу.

Я весьма благодарен Джиллиан Андриус, Карлин Павлос, Джею Силверману, Стиву Холмсу, Кэтрин Бенедик, Гэйл Дайнс, Кэрри Катберт и Ким Слот за поддержку, интеллектуальную/профессиональную стимуляцию и помощь на протяжении многих лет. Джиллиан и Гейл в течение ряда лет особенно настойчиво подталкивали меня к работе над книгой, и по большей части благодаря их постоянным тычкам она наконец появилась на свет. Джиллиан также сделала неоценимые замечания и рекомендации по тексту. Моя семья проявила любовь и поддержку (и терпение). Я люблю вас и благодарен вам больше, чем могу высказать.

Я невероятно обязан моему агенту Венди Шерман, которая не только нашла дом для этой книги, но и сыграла главную роль в формировании исходного концепта. Писатель не может оказаться в более надежных руках. Я также признателен Деб Фаттер из Doubleday³, которая привела меня к Венди. Мой редактор в Putnam⁴, Джереми Катц, с самого начала непоколебимо верил в этот проект и помог мне пройти через тревоги и колебания. Я также хотел бы выра-

¹ Коррекционная программа для мужчин, склонных к насилию. – *Прим. ред.*

² Абьюзер (от *англ. abuse* – насилие, жестокое обращение, злоупотребление) – человек, склонный к эмоциональному, физическому или сексуальному насилию. – *Прим. ред.*

³ Doubleday – американская издательская компания. – *Прим. ред.*

⁴ G. P. Putnam's Sons – издательство, с 1996 года входит в состав издательской группы Penguin.

зять свою признательность людям в Putnam, которые оказывали поддержку и работали над этой книгой, в частности Энн Мари Харрис, Дениз Сильвестро, Мэрилин Даксуорт и Бренде Голдберг.

И наконец, я хотел бы выразить свою глубочайшую признательность троим людям, которые не знают меня, но чьи труды вдохновляли и поддерживали меня на протяжении многих лет: Брюсу Кокберну, Мерседес Соса и Линде Хоган. Возможно, наши пути еще пересекутся.

Ланди Бэнкрофт
Зима 2002

Несколько слов о терминологии

Агрессивных и авторитарных мужчин чаще всего я называю абьюзерами или жестокими личностями. Дело не в том, что я уверен, будто каждый мужчина, склонный к агрессивному или контролирующему поведению, проявляет насилие. Мне необходимо было подобрать простые слова, которые я мог бы применить к любому мужчине, способному демонстрировать неуважение, оскорблять и унижать свою партнершу независимо от того, содержит ли его поведение открытую вербальную жестокость, физическую агрессию или сексуальное принуждение. Любое из таких действий может оказать серьезное влияние на жизнь женщины, привести ее в перманентное замешательство, сделать подавленной, тревожной и испуганной. Так что даже если ваш партнер не является абьюзером, эта книга поможет понять проблемы в отношениях с ним и найти способ наладить их. Если вы не знаете, можно ли назвать поведение вашего партнера жестоким, загляните в главу 5.

Однако если поведение вашего партнера и не подпадает под определение абьюза, оно все равно может оказывать на вас серьезное влияние. Любое принуждение или неуважение партнера – серьезная проблема. Контролирующие мужчины используют целый спектр моделей поведения и демонстрируют широкий диапазон своих жизненных позиций (как мы увидим в главе 5, один из лучших способов сказать, насколько глубоко уходит проблема мужского контроля, – это посмотреть на его реакцию в те моменты, когда вы начинаете требовать лучшего отношения к себе. Если он принимает ваше недовольство и пытается изменить свое поведение, перспективы несколько просветляются).

Уровень агрессии также сильно варьируется, но, увы, как мы увидим, само по себе это мало говорит о том, насколько психологически разрушительным может быть его поведение и каковы шансы, что оно изменится.

Введение

Я работал с абьюзерами как консультант, эксперт и дознаватель в течение 15 лет и накопил огромный объем знаний. Например, научился распознавать предупредительные сигналы проявления жестокости. Понял, что на самом деле стоит за словами контролирующего мужчины. Узнал, какие признаки указывают на то, что вербальная и эмоциональная агрессия готова перерасти в физическое насилие. Научился отличать мужчин, имитирующих исправление, от тех, кто честно пытается работать над собой. И выяснил, что проявления жестокости связаны не с тем, что мужчина чувствует, а с тем, как он думает.

Однако моя собственная гордость по поводу сделанных открытий в исследовании темы абьюза имеет второстепенное значение. Гораздо важнее, что они дают женщинам, оказавшимся в сложной ситуации. Именно им мои знания помогут распознать, когда ими манипулируют или их дискредитируют, найти способ избавиться от жестокого обращения и понять, как избежать отношений с абьюзером в следующий раз. Цель этой книги – вооружить женщин инструментами самозащиты, физической или психологической, от агрессивных и контролирующих мужчин.

Работая над книгой, я составил список из 20 вопросов, которые женщины чаще всего задают мне по поводу своих партнеров. Например: *«Он действительно сожалеет о том, что сделал?»*, *«Почему многие из наших друзей занимают его сторону?»*, *«Рано или поздно он ударит меня?»*.

Свои объяснения я так или иначе построил вокруг ответов на эти и другие вопросы. Чтобы обеспечить женщинам возможность найти в книге нужную информацию, все они вынесены в начала глав.

Другой важной целью для меня была возможность предложить помощь женщинам, страдающим от того, как с ними обращаются близкие контролирующего мужчины, каким бы словом они ни называли его поведение.

Такие слова, как «контроль» и «жестокость», могут показаться не слишком подходящими к вашим конкретным обстоятельствам. Я выбрал термин «абьюзер» для обозначения мужчин, использующих широкий спектр инструментов манипулирования, унижения и запугивания. В одних случаях я говорю о тех, кто прибегает к физическому насилию, в других – о тех, кто использует своих партнерш или оскорбляет их, но не бьет. Некоторые меняют свое настроение так часто и так радикально, что невозможно понять, что они собой представляют. Партнер может быть высокомерным, играть в интеллектуальные игры или вести себя как законченный эгоист, но его положительные стороны будут мешать вам назвать такого человека насильником. Пожалуйста, не позволяйте моим словам запутать вас. Слово «насилие» у меня означает мужчину, который «хронически заставляет партнершу чувствовать, что с ней дурно обращаются». Вы можете использовать для характеристики вашего партнера более подходящее слово – если оно вам известно. Но не в словах суть.

Мой опыт работы с агрессивными и контролирующими мужчинами

Я начал заниматься индивидуальными и групповыми консультациями мужчин в 1987 году в рамках коррекционной программы Emerge – первой в США организации, предлагающей помощь мужчинам, жестоко обращающимся с женщинами. Около пяти последующих лет моими клиентами были почти исключительно те, кто добровольно пришел в Emerge. Как правило, они находились под большим давлением своих партнерш, либо грозивших разрывом с ними, либо уже сделавшими это. Во многих случаях женщины обратились в суд с просьбой юридического запрета мужчине появляться рядом с ними. Основным мотивом моих клиентов была надежда сохранить отношения. Практически все они чувствовали вину или дискомфорт из-за своего поведения. Но одновременно были абсолютно уверены в его обоснованности. Поэтому их раскаяние само по себе не было достаточно сильным, чтобы заставить придерживаться моей программы. Мои клиенты использовали в гораздо большей степени словесные оскорбления и эмоциональную жестокость, нежели физическое насилие, хотя часть из них прибегали и к физическому воздействию.

В 1990-е годы юридическая система стала чаще реагировать на бытовое насилие, в результате поток клиентов, направленных к нам судом, заметно увеличился. Новые клиенты часто имели куда большую, чем предыдущие, склонность к физическому насилию. Иногда речь заходила о применении оружия. Однако мы видели, что во всем остальном они мало отличались от прежних: их восприятие собственных действий и оправдания, как правило, были те же самые. Не менее важно, что их партнерши по большей части так же описывали свои проблемы, как и женщины, подвергавшиеся психологической жестокости. Это показало нам, что различные формы жестокости одинаково разрушительны для женщин.

Я и мои коллеги всегда беседовали с женщинами, подвергшимися жестокому обращению наших клиентов, были ли они по-прежнему вместе или нет. Если у него была новая партнерша, мы говорили и с ней. Отчасти благодаря этому мы узнали, что жестокие мужчины сохраняют схемы своего поведения в отношениях с разными женщинами. Рассказы женщин показали: абьюзеры представляют свои истории с искажением, минимизацией и непризнанием своего поведения, так что у нас нет иной возможности получить точную картину отношений, кроме как выслушать женщин.

Консультирование жестоких мужчин – сложная работа. Они обычно сильно сопротивляются тому, чтобы признать ущерб, наносимый ими женщинам, а нередко и детям, и крепко держатся за свои оправдания и обвинения в адрес жертвы. Они испытывают привязанность к различным привилегиям, которые получают в результате жестокого обращения со своими партнершами, и обладают складом ума, который мешает им представить себя в равноправных отношениях с женщиной.

Но стоит ли пытаться изменить абьюзера, если это так трудно? Да. Во-первых, даже если один из десяти мужчин в группе меняется, значит, мое время и усилия не прошли даром. Во-вторых, я верю, что жестокие личности должны отвечать за свои действия. Если они участвуют в коррекционной программе, то хотя бы могут быть призваны к ответу за свои поступки. И я надеюсь и вижу признаки того, что ценности могут измениться, если люди поймут, что мужчины, унижающие женщин, должны быть привлечены к ответу.

В-третьих, я работаю в первую очередь ради женщины, подвергающейся жестокому обращению. Моя цель – дать ей эмоциональную поддержку, помочь освободить свой разум от оков, наложенных на него партнером. Я могу сильно осложнить ему возможность манипулировать ею, а иногда предупредить ее о его тайных маневрах или возможной эскалации наси-

лия. Я практически всегда могу внести положительный вклад в ситуацию, независимо от того, решился ли мой жестокий клиент серьезно посмотреть в глаза своей проблеме или нет.

Благодаря работе в качестве дознавателя в случаях жестокого обращения с детьми, а также эксперта по делам опеки над детьми в различных судах я пришел к новой форме взаимодействия с семьями, подвергшимися жестокому обращению со стороны мужчин. Этим опытом я делюсь в главе, посвященной переживаниям детей, испытавших жестокость со стороны мужчин, и манипуляциям, к которым прибегают некоторые жестокие личности для поддержания своего контроля.

Как пользоваться этой книгой

Одна из главных особенностей жизни с агрессивным или контролирующим партнером состоит в следующем: он часто говорит вам, что вы должны думать, и пытается дискредитировать ваше собственное восприятие. Мне бы не хотелось, чтобы переживания, вызванные этой книгой, воссоздали подобную ситуацию. Поэтому, прислушиваясь к моим словам, думайте о себе. Если что-то из приведенных описаний не соответствует вашему опыту, сосредоточьтесь только на том, что вам подходит. Можете даже откладывать книгу и спрашивать себя: «Как это применить к моей ситуации? Каковы мои собственные примеры поведения грубого или контролирующего мужчины?»

Некоторые женщины могут почувствовать, что им слишком тяжело оставаться один на один с этой книгой. В таком случае поищите поддержки у надежного друга или подруги. И обязательно позвоните по горячей линии для жертв жестокого обращения в вашем регионе. И еще раз: не спотыкайтесь о слово «жестокость». Сотрудники горячей линии берут трубку, чтобы выслушать вас и помочь осмыслить любые нездоровые отношения.

Я знаю, как сложно порой обсуждать плохое обращение, которому вы подвергаетесь. Вам может быть стыдно, возможно, вы боитесь, что вас осудят... Но знайте: крайне важно не оставаться один на один со своим кошмаром. Найдите человека, которому вы можете доверять, и снимите с себя этот груз. Это, вероятно, важнейший шаг, который вы можете сделать в направлении новой жизни, свободной от постоянного контроля и жестокости.

Если оскорбительное поведение партнера носит хронический характер, вы, без сомнения, очень много думаете о том, как его изменить. И, вероятно, упускаете из вида свои собственные интересы и чувства. Так вот, эта книга, помимо прочего, призвана помочь вам меньше думать о нем и больше – о себе и своих детях, если они есть.

Первый шаг к этому – научиться определять, что и с какой целью делает ваш партнер. Но когда вы закончите глубокое погружение в сознание жестокой личности, необходимо выйти на свет и с этого момента постараться оставаться на свету как можно дольше. Я не говорю, что вы должны бросить своего партнера, – это сложное и очень личное решение. Но, как бы там ни было, вы можете больше не позволять ему исказить вашу картину мира постоянными попытками оказаться в ее центре. Вы заслуживаете того, чтобы самой быть в центре собственной жизни.

Часть 1. Природа жестокого мышления

Глава 1. Тайна

Прислушайтесь к словам этих женщин:

– *В нем два разных человека. У меня ощущение, что я живу с Доктором Джекилом и Мистером Хайдом.*

– *На самом деле он не хотел меня обидеть. Он просто потерял контроль над собой.*

– *Все думают, что он совершенно замечательный. Не понимаю, что во мне выводит его из себя.*

– *Он совершенно нормальный, когда трезвый. Но стоит ему выпить – берегись.*

– *У меня такое чувство, что ему не нравится все, что я делаю.*

– *Он напугал меня несколько раз, но никогда не обижал детей. Он замечательный отец.*

– *Сначала он грязно обзывает меня, а через час ему нужен секс. Не понимаю...*

– *Иногда он выносит мне мозг.*

– *Суть в том, что он по-настоящему понимает меня.*

– *Почему он это делает?*

Этими словами женщины пытались описать свои отношения с партнером. Каждая из них знает: происходит что-то не то, но не может точно определить, что именно. Всякий раз, когда ей кажется, что она поняла причину его раздражения, появляется новый повод для негативного поведения. Отдельные фрагменты не хотят складываться в целостную картину.

Каждая из этих женщин пытается найти смысл в бесконечной череде стремительных бросков из стороны в сторону в отношениях с партнером. Вот история Кристен:

«Маури казался мужчиной моей мечты. Не верилось, что все это происходит со мной наяву. Обаятельный, веселый – самый лучший! – он с ума сходил по мне. Я открыла ему душу, рассказав о тяжелых испытаниях, через которые мне пришлось пройти, и он был полностью на моей стороне... Чего бы я ни захотела, он все делал. Первый год или чуть больше жизни с ним был великолепным.

А потом, когда мы начали жить вместе, все стало меняться. Он вдруг заговорил о том, что ему необходимо больше свободы. Я не понимала, в чем дело, ведь это он стремился быть вместе каждую секунду.

Позже в его словах стало звучать все больше критики и претензий. И говорю я без передышки, и эгоцентричной стала, и ничего не делаю со своей жизнью. Может, и так... Я и впрямь много говорю, но раньше он, казалось, не мог меня наслушаться. Да, возможно, он прав в том, что я могла бы больше стремиться к развитию, но меня устраивает то, что есть. Затем встала проблема моего веса: и ем я что попало, и тренироваться должна активнее. Если честно, это задевало меня больше всего. Он все реже хотел секса. Если я сама пыталась его инициировать, отказывался.

Мы до сих пор вместе, но у меня такое чувство, что он собирается меня бросить. Кажется, я не оправдываю его ожиданий. Сейчас, когда он по-настоящему зол или расстроен, открыто оскорбляет меня. Несколько дней назад сказал: «Ты ленивая стерва, просто ищешь мужика, чтобы жить за его счет, как и твоя мать». Я не поняла этого. Я достаточно вкладывала своих денег в общий бюджет. Я не работала последние два года, поскольку у нас родился ребенок, но скоро я выхожу на работу. Я не думаю, что он действительно имел в виду то, что сказал, и все же...

Он говорит, что я очень изменилась, но я сомневаюсь в этом. Иногда в течение нескольких дней он кажется мне тем самым парнем, в которого я когда-то влюбилась. У меня появляется надежда, но... Я чем-то вывожу его из себя и не могу понять, что делаю неправильно».

Кристен мучило несколько вопросов. Что стало с человеком, которого она так сильно любила? Почему он ее оскорбляет? Что ей делать, чтобы вспышки его гнева прекратились? Почему он думает, что это она изменилась?

Истории других женщин сильно отличаются от истории Кристен, но недоумевают они так же, как и она. Вот рассказ Барбары:

«Фрэн, в общем-то, тихий и стеснительный. Но ужасно милый, и я влюбилась в него с первого взгляда. Мне пришлось бегать за ним – его было трудно разговорить. Мы гуляли и вели интересные разговоры, и я не могла дождаться, когда снова увижу его. Но прошло три недели, и он начал говорить, что плохо себя чувствует, или что приехала его сестра, или что-нибудь еще. Пару раз он забывал про свидания.

Ну, в конце концов он рассказал, в чем дело. Оказалось, его очень сильно обижали: ему много изменяли, и женщины довольно жестоко поступали с ним. Он боялся нового сближения.

Но я была настойчива. Я старалась показать ему, что не такая, как те женщины из его прошлого. Я не кокетка. Я не стремлюсь демонстрировать свое тело. Это просто не в моем стиле. Но Фрэн этому не верил. Он всегда говорил, что я строю глазки мужчине за соседним столом или оглядываюсь на того, кто идет позади нас. Я переживаю за него, он так не уверен в людях. Его мать изменяла отцу, когда он рос, я думаю, это сильно ухудшило ситуацию.

Я очень хотела замуж, поскольку думала, что он почувствует себя более уверенно со мной, но он относился к этой идее прохладно. Когда же мы поженились, на некоторое время он стал больше доверять мне, но затем ревность вернулась и уже больше не уходила. Я много лет и так и эдак уговариваю его обратиться к психотерапевту, но он только бесится и говорит, что с ним все в порядке.

Несколько дней назад мы пошли на день рождения к его другу, и у меня был очень интересный разговор с братом именинника. Просто разговор, да и парень даже не привлекательный. И вдруг Фрэн заявляет, что у него разболелась голова и мы идем домой. По пути он начал орать: ему надоело, что я позорю его перед людьми, «демонстрируя свои достоинства», и т. д., и т. п. Он бил кулаком по приборной панели и два или три раза толкнул меня об дверь машины. Стоило мне возразить, он выходил из себя, и я замолчала. Дети сидели на заднем сиденье, испуганные до полусмерти.

В моем возрасте трудно думать о том, чтобы уйти от мужа. Я бы просто хотела, чтобы он получил какую-то помощь».

Проблемы Барбары отличаются от проблем Кристен. Почему Фрэн не доверяет ей и пытается изолировать от других людей? Почему не понимает, что это его проблема и что ему необходима помощь? Дойдет ли дело до побоев? Станет ли ее жизнь когда-нибудь лучше?

На первый взгляд Маури и Фрэн ничем не похожи друг на друга: один молодой, пользующийся популярностью, энергичный и самоуверенный, другой – социально не приспособленный, пассивный и очень ранимый. Фрэн иногда прибегает к физическому насилию, Маури – нет. Но настолько ли они разные, как это кажется? Или в глубине души у них обоих кроется один и тот же комплекс проблем? Это некоторые из тех вопросов, на которые мы найдем ответы в следующих главах.

Вот еще одна история – ее рассказала Лора:

«Пол замечательный парень. Мы встречались с ним полгода и уже несколько месяцев живем вместе. Мы обручены. Я так сочувствую ему. Его бывшая жена обвинила его в жестоком обращении с ней, но это вранье. Он совершил одну ошибку – изменил ей, и она очень хочет отомстить ему за это. Она ни за что не остановится. Сейчас даже заявляет, что он проявлял насилие, ударил ее несколько раз и сломал ей кости. Смешно! Я с ним уже почти год и могу

сказать: он совершенно не такой. Пол ни разу не поднимал на меня руки. Он пытается помочь мне заново построить свою жизнь. Когда мы встретились, я была в депрессии, много пила, а сейчас благодаря ему мне гораздо лучше. Я ненавижу эту стерву. Мы собираемся вместе работать над тем, чтобы получить опеку над его детьми, поскольку она себя не контролирует».

Лора так зла на бывшую жену Пола, что не заметила нескольких тревожных знаков в ее собственных отношениях с Полом.

Если бы Кристен, Барбара и Лора сели вместе и сравнили эти записи, они могли бы решить, что между их партнерами ничего общего. Личности трех мужчин бесконечно далеки друг от друга, и их отношения развиваются по-разному. На самом же деле Маури, Фрэн и Пол имеют гораздо больше общего, чем кажется. Их резкие смены настроения, оправдания, взгляды на мир – все проистекает из единого источника. И все трое – жестокие личности.

Трагедия жестокого обращения

Жестокое обращение с женщинами в быту затрагивает невообразимое количество жизней. Оставим в стороне случаи исключительно вербальной или психологической жестокости – только в США от 2 до 4 миллионов женщин в год подвергаются нападениям со стороны своих партнеров. Минздрав США заявляет, что нападения мужчин-партнеров являются первой главной причиной травм у женщин в возрасте от 15 до 44 лет. Американская медицинская ассоциация сообщает, что каждая третья женщина хотя бы раз в своей жизни становится жертвой физического насилия со стороны мужа или бойфренда.

Эмоциональный эффект от насилия является побудительным фактором в более чем четверти суицидальных попыток среди женщин, а также ведущей причиной злоупотребления психотропными веществами.

По официальным данным, от 1500 до 2000 женщин в год умирают от руки своих партнеров или бывших партнеров, что составляет более трети всех жертв убийства среди женщин, а бытовым убийствам практически всегда предшествует долгая история насилия, угроз и преследования.

Насилие над женщинами прокатывается и по жизням их детей. По оценкам экспертов, 5 миллионов детей в год становятся свидетелями нападений на собственных матерей – опыт таких переживаний может привести к психологической травме. Дети, наблюдающие насилие в собственном доме, демонстрируют более высокий уровень проблем с поведением и вниманием в школе, агрессивность, злоупотребление психотропными веществами и многие другие признаки стрессовых детских переживаний.

Не меньшую тревогу вызывает и тот известный факт, что физическая агрессия является лишь верхушкой целого спектра приемов жестокости. Миллионы женщин, которых никогда не били, живут в атмосфере постоянных словесных оскорблений, унижения, сексуального принуждения и прочих форм психологической жестокости, часто сопровождающейся экономической эксплуатацией. Шрамы от душевной жестокости могут быть столь же глубокими и стойкими, как и от побоев, но они не столь заметны.

Кстати, даже среди женщин, переживших физическое насилие, половина или более утверждают, что именно жестокое эмоциональное воздействие причиняет им наибольшее страдание.

Разница между мужчинами, наносящими словесные оскорбления и физические побои, не так велика, как уверены многие. Поведение жестоких личностей всех типов произрастает из одних и тех же корней и движимо одним и тем же мышлением. Мужчины любой категории проходят один и тот же процесс изменения, преодолевая свою склонность к жестокости – если они вообще пытаются измениться, что случается не так уж часто. И категории, как правило,

размываются. Мужчины, проявляющие физическую агрессию, часто оскорбляют партнерш и вербально. Манипуляторы, как правило, склонны постепенно сдвигаться в сторону применения физического запугивания. В этой книге вы встретите жестоких мужчин всех сортов – от тех, кто никогда не прибегал к физическому насилию, до тех, кто вызывает откровенный ужас. Но в основе их поведения много общего!

Одна из причин того, что хроническое плохое обращение с женщиной часто остается незамеченным, в том, что большинство жестоких мужчин просто не выглядят жестокими. У них масса хороших качеств, включая проявляемую время от времени доброту, теплоту и юмор, особенно на ранних стадиях отношений. Друзья жестокого мужчины могут быть очень высокого мнения о нем. У него могут весьма успешно складываться дела на работе, отсутствовать проблемы с алкоголем и наркотиками. Он может просто не походить ни на один из сложившихся образов безжалостной и отпугивающей личности. Поэтому, когда женщина ощущает, что в ее отношениях что-то не так, ей просто не приходит в голову, что ее партнер жесток с ней.

Женщина обычно видит симптомы жестокого обращения: прежнее благородство и отзывчивость все больше сменяются эгоизмом, чаще звучат грубости, все чаще он лучше знает, что ей надо, чем она. Но в то же время женщина видит, что ее партнер порой нежен и заботлив, он – любимый. Она пытается понять, что его так расстраивает, чтобы помочь ему выбраться из этого эмоционального клинча. Она втягивается в сложности его внутреннего мира, стараясь найти там подсказки, чтобы разгадать эту сложнейшую загадку.

Изменения настроения жестокой личности вызывают наибольшее замешательство. Он может казаться совершенно другим человеком, нежели был вчера, а то и час назад.

Временами он агрессивен и страшен, его тон груб, рот извергает оскорбления, насмешки сыплются градом. Когда он в таком настроении, кажется, ничто из сказанного ею не оказывает на него ни малейшего действия, разве что может лишь еще больше разозлить его. Ее точка зрения в споре ничего не значит для него – она во всем виновата. Он выкручивает ее слова так, что она неизбежно обороняется. Сколько партнерш моих клиентов говорили мне: «Кажется, я абсолютно все делаю не так!»

Такое состояние сменяется моментами, когда он выглядит потерянным и несчастным, жаждущим любви и заботы, он выглядит искренним и готовым исправиться. Кажется, он опустил свой щит, он становится похожим на обиженного ребенка, трудного и приносящего огорчения, но способного любить. Глядя на мужчину в его сдувшемся состоянии, партнерша не может представить себе, что чудовище, которое временами берет над ним власть, имеет какое-либо отношение к этому мягкому человеку...

Увы, рано или поздно затмение снова находит на него! Недели могут проходить в мире и покое, но в конце концов – новый удар! Ну почему?! Может, это у нее что-то не в порядке с головой?!

В довершение ко всему у каждого, с кем бы она ни говорила, свое мнение о природе его проблем и о том, что она должна делать. Ее духовник посоветует: «Любовь лечит все проблемы. Отдай ему все свое сердце, и он обретет Дух Святой». Психотерапевт скажет свое: «Он вызывает у вас сильную реакцию, потому что напоминает вам вашего отца, и вы срываетесь на него из-за его отношений с его собственной матерью. Каждый из вас должен работать над собой, чтобы не нажимать на пусковые кнопки другого». Бросивший пить друг поделится своим опытом: «У него зависимость от выбросов гнева. Он терроризирует тебя, поскольку находится в плену собственных страхов. Заставь его пройти программу «12 шагов». Ее брат будет держать нейтралитет: «Он хороший парень. Да, он иногда срывается на тебя – он вспыльчивый, – но ты тоже не подарок... Вам обоим нужно постараться, ради детей». А от своей матери, учителя своего ребенка или лучшей подруги она может услышать: «Он жестокий псих, и он никогда не

изменится. Все, чего он хочет, – сделать тебе больно. Уходи от него сейчас, пока он не сделал чего-нибудь похуже».

Все эти люди стараются помочь, и все говорят об одной и той же жестокой личности. Но она выглядит по-разному с разных точек зрения.

И простых решений здесь не бывает. Подруги говорят: «Он злобный». Но она знает, что во многих отношениях он был с ней хорошим. «Он ведет себя так, потому что ему все сходит с рук. Я бы никому не позволила так обращаться со мной». Но чем тверже она настаивает на своем, тем резче он реагирует и пытается ее запугать. Восстань против него – он заставит заплатить за это, рано или поздно. «Уходи от него». Но это так непросто. Он будет обещать, что изменится. Он заставит друзей и родственников сочувствовать ему и оказывать на нее давление, чтобы дать ему еще один шанс. Он будет заставлять ее беспокоиться, все ли с ним в порядке. И, кроме того, станет еще опаснее, когда она попытается уйти...

Как же быть, какой путь выбрать? Эти вопросы требуют безотлагательного решения.

Пять головоломок

Я был одним из учредителей первой в США – а возможно, и в мире – консультативной программы для мужчин, склонных к насилию. 15 лет назад, когда я начал вести групповые занятия для таких клиентов, они для меня были такой же загадкой, как и для женщин, которые с ними жили. В историях, рассказанных нашими клиентами, мы снова и снова сталкивались с несколькими странностями.

Его версия жестокого обращения весьма далека от ее версии

Дэйлу около 35 лет, придя в коррекционную группу для лиц, склонных к жестокому обращению, он поведал следующее:

«Мы с Морин уже 11 лет. Первые 10 лет у нас была нормальная семья и не было никаких проблем с жестоким обращением, насилием или чем-либо еще. Она была замечательной девочкой. Где-то год назад она познакомилась с этой стервой Элеанор, которая просто не переваривает меня. Кому-то просто невыносимо знать, что кто-то другой счастлив. Элеанор была одинока и, наверное, завидовала, что у Морин удачный брак, поэтому и решила развалить его. Она ни с кем не могла ужиться, поэтому у нее не было долгих отношений с мужчинами. Мне просто не повезло, что она наткнулась на мою жену.

Ну и вот, эта стерва настроила Морин против меня. Она говорила ей, что я плюю на нее, что я сплю с другими, чего только не врала ей. И добила того, чего хотела, поскольку теперь у нас с Морин начались жуткие ссоры. Я говорил Морин, что не хочу, чтобы она общалась с этой девушкой, но она хитрит и встречается с ней за моей спиной. Знаете, я не собираюсь что-то скрывать и прямо говорю: раза два или три в этом году она меня так достала своими обвинениями и воплями, что я давал ей пощечины. Да, мне нужна помощь. Я хочу научиться справляться со стрессом. Я не хочу сесть из-за нее. И может, я еще смогу найти способ уговорить Морин не выбрасывать то, что дорого, потому что такими темпами мы придем к разрыву в ближайшие полгода».

Я всегда стараюсь поскорее побеседовать с партнершей клиента. Несколькими днями позже я позвонил Морин и услышал ее версию:

«Дэйл был замечательным, когда мы познакомились, но потом что-то пошло не так. Он постоянно критиковал меня, мог жутко злиться из-за ерунды. Я не могла взять в толк, что сделать, чтобы ему стало лучше. Через несколько месяцев после свадьбы он сильно толкнул меня в первый раз, и после этого такие взрывы случались у него два-три раза в год. Обычно он ломал что-нибудь или замахивался, толкал меня или бил по щеке. Были годы, когда он не

делал ничего такого и я думала, что все кончилось, но потом это случалось опять... Проявляя ко мне неуважение, он всегда говорил мне, что я должна делать. Так, будто я ничего не могла сделать правильно сама.

Около года назад я подружилась с Элеанор. Она стала говорить мне, что поведение Дэйла можно назвать жестоким обращением. Сначала я думала, что она преувеличивает, ведь я знала женщин, у которых дела обстояли гораздо хуже! И Дэйл мог быть очень милым и готовым помочь, когда ты этого меньше всего ожидаешь. У нас было много хорошего. Но Элеанор будто открыла мне глаза. И я начала протестовать. Я сказала ему, что подумываю на время уехать. И тогда он взбесился: он дважды ударил меня тыльной стороной руки за последние восемь месяцев, один раз бросил меня через стул, и я ударилась спиной. Поэтому я наконец съехала от него. Сейчас я не планирую возвращаться к нему, но думаю, что это отчасти будет зависеть от того, как он пройдет коррекционную программу».

Обратите внимание на разительный контраст. Дэйл говорит, что первые 10 лет их брака жестокость не проявлялась, а Морин вспоминает нечто иное. Морин говорит, что подруга помогает и поддерживает ее, в то время как Дэйл считает, что Элеанор настраивает Морин против него. Дэйл говорит, что они по-прежнему вместе, тогда как Морин сказала, что уже разорвала с ним отношения.

Каждый думает, что проблему создал другой.

В следующих главах мы будем исследовать мышление жестоких мужчин, чтобы понять, почему взгляды Дэйла содержат такие серьезные искажения.

Он может стать безумно ревнивым, но во всем остальном кажется абсолютно рациональным

Вот что рассказал Маршалл о своем конфликте с женой:

«Мы договорились пойти на ланч. Я ждал ее возле лифта, и, когда она вышла из него, я увидел, что она ехала не одна, а с парнем. У него было такое выражение на лице, и у нее тоже, я не могу описать точно, но я мог сказать, что что-то происходило. Я сказал: «В чем, вообще, дело?» – а она притворилась, что не понимает, о чем это я. Я завелся и типа слегка накричал на нее. Может, я кричал несколько громче, чем следовало. Но ведь я был зол! Ну, я сказал ей: «Вы занимались чем-то с тем парнем в лифте, разве нет? Не ври мне, шлюха, я не дурак». Но она продолжала косить под дурачку, говоря, что даже не знает его, а это вранье».

Маршалл был исключительно ревнив, но не безумен. На групповых занятиях он был логичным и рассудительным, у него есть друзья и ни малейших признаков того, что он живет в мире фантазий. С чего же он взял, что его жена занималась сексом в лифте, полностью одетая, стоя, по пути между этажами полного людей офисного здания? Он должен был понимать, что его обвинение не соответствует действительности. И когда я указал ему на это, он признал, что я прав.

Если принять тот факт, что даже самые ревнические агрессоры, оказывается, способны разумно воспринимать реальность, зачем они выдвигают безумные обвинения?

Может, в поведении, похожем на сумасшествие, есть нечто, что доставляет им удовольствие? Чего они могут достичь таким поведением? (Я отвечу на эти вопросы в главе 3, когда мы будем обсуждать проблему собственничества.)

Он успешно привлекает людей на свою сторону, так что они настроены против его партнерши

30-летний Мартин при встрече сказал мне, что не может понять, есть у него проблема или нет, но его девушка, Джинни, с которой у него длительные отношения, готовилась разорвать их, считая его склонным к жестокости. Он начал описывать инциденты, когда он обижал, или игнорировал Джинни, или намеренно причинял ей эмоциональную боль, чтобы «показать ей, что я чувствую, когда она делает больно мне». Он также подтвердил, что иногда унижал ее при посторонних, флиртовал с другими женщинами, когда злился на нее, а недавно устроил ей пару сцен. Он оправдывал свое поведение тем, что она делала ему больно.

В качестве обычного действия в рамках моей оценки Мартина я связался с его частным психотерапевтом. У терапевта было четкое мнение:

«Терапевт: Думаю, Мартину не стоит участвовать в вашей программе. У него очень низкая самооценка. Он верит всему плохому, что о нем говорят. Если вы скажете ему, что он проявляет жестокость, это только глубже заденет его. Его партнерша бросается в него словом «жестокый» по поводу и без повода. У Джинни большие проблемы со стремлением к контролю, и у нее обсессивно-компульсивное расстройство. Она нуждается в лечении. Я думаю, что участие Мартина в вашей программе – это именно то, чего она хочет.

Я: Значит, вы провели пару консультаций с обоими?

Терапевт: Нет, я работаю с ним индивидуально.

Я: Сколько раз вы встречались с ней?

Терапевт: Ее вообще здесь не было.

Я: Значит, у вас должен был быть весьма обширный телефонный разговор с нею?

Терапевт: Нет, я с ней не разговаривал.

Я: Вы не разговаривали с ней? Вы поставили Джинни клинический диагноз только на основании слов Мартина?

Терапевт: Да, но вы должны понять, мы говорим о чрезвычайно восприимчивом, чувствительном и проницательном человеке. Мартин рассказал мне о многих деталях...

Я: Но он подтвердил случаи проявления эмоциональной жестокости по отношению к Джинни, хотя он это так не называет. Люди, склонные к жестокости, – ненадежный источник информации о своих партнерах».

Увы, от индивидуальной терапии Мартин получил официальное, заверенное печатью одобрение непризнания своей жестокости и своей точки зрения, будто Джинни страдает психическим заболеванием. Как ему удалось заставить врача принять свою точку зрения на партнершу? Как удастся людям, склонным к жестокости, так виртуозно вербовать членов своей команды, включая порой людей со значительным статусом и влиянием, и зачем им это надо?

Порой он кажется потерявшим контроль над собой, в других же ситуациях его контролирующее поведение выглядит хорошо просчитанным

Чтобы установить цели в коррекции поведения клиента, я начинаю с вопросов: «Какие три-четыре претензии к вам со стороны вашей партнерши являются наиболее частыми?»

Вот что ответил Марк:

«Чаще всего Эйлин приписывает мне то, что я, как она говорит, ее игнорирую. Она говорит, что мало для меня значит и что я всегда хочу чего-то другого, вместо того чтобы быть с ней, поэтому она ощущает себя пустым местом. А мне и впрямь нравится побыть одному и расслабиться».

Я написал в верхней части Плана коррекции поведения Марка: «Проводить больше времени с Эйлин. Дать ей более высокий приоритет».

Эйлин было очень трудно дозвониться, но три недели спустя она наконец позвонила сама и рассказала удивительную историю:

«За несколько недель до того, как Марк пришел к вам, я сказала ему, что мне необходимо отдохнуть от наших отношений. Я просто не могла больше выносить эти вечные претензии, этот эгоизм. Мне нужно было время побыть без него и собрать себя. Я уверила его, что наши отношения не закончились и нам нужно будет постараться вернуть их после передышки.

Через пару недель Марк сообщил мне, что записался к вам в группу. Он сказал, что его консультант хочет, чтобы он больше времени проводил со мной, и написал это на его листке, и что быть со мной – это часть того, как он должен работать над своей проблемой. Я была к этому не готова, но не хотела мешать этой программе. Поэтому я стала снова с ним встречаться. Я хочу чего угодно, лишь бы это помогло ему измениться. Мне бы стоило проводить больше времени подальше от него, но если ваша программа рекомендует быть с ним...»

Марк вывернул все в свою пользу. Я объяснил Эйлин, что произошло, и извинился, что моя программа только добавила ей трудностей. Высокая степень манипулятивности, к которой прибегнул Марк, к несчастью, не есть что-то из ряда вон выходящее среди жестоких мужчин.

Они могут быть очень расчетливы, притом что в другие моменты теряют контроль над собой!

Где связь? Ответы вы найдете в главе 2, где мы исследуем оправдания, которые жестокие мужчины используют для обоснования своих действий.

**Иногда кажется, что он действительно изменился,
но это изменение, как правило, исчезает**

26-летнего Карла неоднократно арестовывали по эпизодам бытового насилия, несколько месяцев он провел в тюрьме. На групповом занятии он сказал мне:

«Тюрьма стала последней каплей. Я наконец понял, что должен прекратить обвинять в своих проблемах остальных и вместо этого взглянуть на себя. Люди в тюрьме сказали мне то же самое: если не хочешь снова сюда попасть, посмотри на себя честно. У меня дурной нрав, вроде как плохая черта характера, если говорить правду, и мне надо как-то с ней справиться. Я не хочу снова попасть в заключение».

В конце каждого консультативного занятия Карл делал замечания типа: «Я вижу, что мне действительно надо поработать над моими жизненными принципами» или «Сегодня вечером я много узнал о том, как оправдания мешают мне измениться». Однажды вечером он посмотрел на меня и сказал: «Я очень рад тому, что познакомился с вами, потому что я думаю, что если бы я не услышал все то, что вы говорите, я бы напрямую снова угодил в заключение. Вы помогаете мне вправить мои мозги».

Я позвонил Пегги, подруге Карла, чтобы расспросить ее. Было заметно, что она испытывает какое-то неудобство. У меня появилось подозрение, что Карл подслушивает наш разговор, поэтому я нашел повод побыстрее его закончить. Когда на следующей неделе Карл пришел на занятия, я оставил моего ассистента проводить занятие, а сам еще раз позвонил Пегги. В этот раз она выложила массу новостей:

«После ваших занятий Карл каждый раз возвращается в ярости. Я боюсь оставаться в доме по вечерам в среду, когда у него групповые занятия. Он говорит, что программа – полное дерьмо и что он не сидел бы там и не слушал ваши оскорбления, если бы я не заявила на него в полицию. Еще он говорит, что я в любом случае виновата в том, что он избил меня той ночью. Он говорит, что больше всего ненавидит того парня по имени Ланди. Несколько дней назад я сказала ему, чтобы он прекратил обвинять меня за то, что он попал в тюрьму. Он толкнул

меня и сказал, что, если я не заткнусь, он меня задушит. Я должна была позвонить в полицию, но в этот раз его посадят на два года, поскольку он на условно-досрочном освобождении под честное слово, и я боюсь, что этого будет достаточно, чтобы он убил меня, когда выйдет из тюрьмы».

Потом Пегги рассказала мне, сколько она вытерпела от Карла!.. И он всегда обвинял только ее в каждом своем нападении!

После разговора с Пегги я вернулся на групповые занятия, где Карл демонстрировал, как обычно, самопознание и раскаяние. Конечно, я ничего не сказал... Вскоре после этого я сказал сотруднику службы надзора, что Карл не подходит для нашей программы, не объяснив реальной причины.

Карл здорово изображал после каждого занятия, что многому научился, и его комментарии предполагали серьезное осмысление проблемы. Что происходило каждую неделю в его мозгу, прежде чем он попадал домой? Как может жестокий человек настолько глубоко разобратся в собственных чувствах и вести себя столь деструктивно? И как происходит настоящее изменение?

Это всего лишь некоторые из множества запутанных вопросов, с которыми сталкивается каждый – партнерша жестокого мужчины, его друг или специалист, – кто пытается найти эффективный ответ на жестокое поведение.

Я убежден, что жестокий мужчина хочет быть таинственным.

Чтобы его поведение оставалось безнаказанным и ему не пришлось бы смотреть в лицо своей проблеме, он должен убедить всех – и себя в том числе, – что его поведение не имеет смысла. Ему нужно, чтобы его партнерша была сосредоточена на чем угодно, кроме реальных причин его поведения. Чтобы увидеть жестокую личность такой, как она есть в действительности, необходимо слой за слоем счищать с нее налет сумбурности, противоречивых сигналов и обмана. Как и любой человек с серьезными проблемами, жестокие личности очень стараются спрятать свое истинное «я».

Чтобы избежать необходимости встать лицом к лицу с самим собой, жестокая личность зачастую стремится убедить вас, что именно вы – причина его поведения или, по крайней мере, что вы разделяете с ним вину за произошедшее. Но жестокость не является результатом плохой динамики отношений, и вы не можете улучшить ситуацию, изменив свое поведение или пытаясь лучше управлять своим партнером. Жестокость целиком и полностью лежит внутри самой жестокой личности.

После долгих лет работы с абьюзерами и их партнершами я все меньше вижу загадочности в поведении агрессоров. Я расскажу вам:

- почему жестокие личности, столь обаятельные в начале отношений, впоследствии перестают быть таковыми;
- о первых тревожных признаках, которые могут указать вам на то, что вы имеете дело с жестоким или контролирующим мужчиной;
- почему их настроение меняется по малейшему поводу;
- что происходит в его мозгу и как его мышление становится причиной его поведения;
- какую роль алкоголь и наркотики играют – и не играют – в жестоком обращении с партнершей;
- почему, бросив жестокого мужчину, вы не всегда решаете проблему;
- как узнать, действительно ли жестокая личность меняется и что делать, если это не так;
- как друзья, родственники и другие члены общества могут остановить жестокость;
- почему многие жестокие мужчины кажутся психически больными и почему они обычно таковыми не являются.

Мы исследуем ответы на эти вопросы на трех уровнях. Первый – мышление жестоких мужчин, их мировосприятие и убеждения в повседневных проявлениях. Второй – процесс их формирования, благодаря которому такое мышление начало развиваться в раннем возрасте. И третий, касающийся тех плодов, которые он пожинает от контроля над партнершей, вдохновляющих его вновь и вновь прибегать к жестокому поведению. По мере того, как мы будем приоткрывать дымовую завесу жестокой личности, вы обнаружите, что жестокость не столь уж таинственна.

Разум жестокого человека вмещает целый мир убеждений, восприятий и реакций, по-своему удивительно логичный.

Ее поведение имеет смысл. За фасадом вспыльчивости и иррациональности прячется проблемная личность. Но она не хочет, чтобы вы ее раскусили.

Тиран создает сумбура, поскольку она ему необходима. Он не может контролировать и запугивать вас, привлекать окружающих на свою сторону, избегать наказания за собственные действия, если не выбьет всех из колеи. Но стоит вывести жестокую личность на свет, и ее власть исчезает. Мы заглянем под маску агрессора – поняв, как работает мышление вашего жестокого партнера, вы сможете вернуть себе контроль над собственной жизнью. Срывая маску с жестокого человека, вы приносите пользу и ему, лишая возможности прятаться и предоставляя шанс честно взглянуть в лицо проблеме. Чем лучше мы понимаем тех, кто прибегает к жестокому обращению, тем больше шансов создать дома и семьи, где царят любовь и спокойствие.

Глава 2. Мифология

- *Он псих.*
- *Он слишком плохо о себе думает. Ему необходимо просто немного повысить самовосприятие.*
- *Он просто теряет контроль.*
- *Он чувствует себя таким незащищенным.*
- *Его мать жестоко обращалась с ним, и теперь он обижен на всех женщин и вымещает эту обиду на мне.*
- *Я совершенно запуталась. Я не понимаю, что с ним происходит.*

Жестокий мужчина действует подобно фокуснику, отвлекая ваше внимание, чтобы вы не заметили, где происходит реальное действие. Он заставляет вас сосредоточиться на бурном мире своих чувств, чтобы удерживать ваше внимание в стороне от истинной причины его жестокости – способа его мышления. Он превращает ваши отношения с ним в лабиринт резких поворотов и распутий. Он хочет, чтобы вы разгадывали его, пытались его понять, будто он представляет собой великолепную, но сломанную машину, и стоит только обнаружить и починить вышедшие из строя элементы, как она заработает на полную мощность. Его желание, в котором он может не признаваться даже себе, состоит в том, чтобы заставить ваш мозг бессмысленно работать в этом направлении, чтобы вы не замечали схем и логики его поведения, сознания, прячущегося под маской безумия.

Чтобы еще больше обмануть ваше зрение, он может поработать над формированием вашего представления о его бывших партнерах, дабы вам не пришлось в голову пообщаться с ними напрямую и вы были бы готовы не верить им, если случайно услышите, что они говорят о нем. Если бы вы могли проследить серию его предыдущих отношений, вы бы обнаружили, что его поведение не так уж и хаотично: он удивительно последовательно придерживается одной и той же схемы в отношениях с каждой женщиной, за исключением тех отношений, которым он не придает серьезного значения.

Более всего абьюзер пытается избежать того, чтобы вы нацелились на его жестокость как таковую. Поэтому он пытается набить вашу голову оправданиями и искажениями фактов и удерживать вас под тяжестью сомнений в себе и самообвинений. Увы, люди склонны доверчиво следовать за ним, помогая ему закрывать вам – и самому себе – глаза на его проблему.

Мифология об агрессорах создана большей частью самими агрессорами.

Они сочиняют объяснения своим действиям для партнеров, психотерапевтов, священников, родственников и социологов. Но стоит ли позволять им самим анализировать и излагать свои проблемы? Станем ли мы просить отпетого алкоголика рассказать нам, почему он (или она) пьет, чтобы потом принять его объяснения? Вот что мы услышим:

- *Я пью, потому что мне не везет в жизни.*
- *Вообще-то я пью совсем немного – это просто сплетня, которую обо мне распространяют, потому что люди меня не любят.*
- *Я начал пить потому, что моя самооценка была разрушена всеми этими несправедливыми обвинениями в том, что я алкоголик, а я – не алкоголик.*

Подобные самооправдания мы справедливо считаем просто оправданиями. Мы не рассматриваем хронических алкоголиков как надежный источник оценки. С какой же стати позволять агрессивным и контролирующим людям быть авторитетами в оценке причин их жесто-

кости? Так что наша первая задача – убрать дым и зеркала, расставленные жестокой личностью, чтобы потом тщательно присмотреться к тому, что она на самом деле делает.

Небольшое упражнение

Свои лекции я часто начинаю с простого упражнения. Прошу аудиторию записать все, что они когда-либо слышали или в чем были уверены об источниках проблемы абьюза. Отложите эту книгу на 2–3 минуты и составьте такой список.

Затем необходимо назвать записанные пункты. Я заносу их на доску, распределяя по трем категориям: мифы, частично верные утверждения и утверждения, точно соответствующие действительности. Мы обычно заканчиваем процесс с 20–30 мифами, 4–5 частично верными утверждениями и 1–2 реальными вещами. Аудитория косится на меня и ерзает на своих стульях: тонны фантазии и заблуждений на каждый грамм истины! Если вы обнаружите, что ваш собственный список содержит по большей части мифы, не удивляйтесь – вы не одиноки.

Когда мы закончим нашу работу, вашему партнеру будет гораздо труднее, чем прежде, вывести вас из равновесия и запутать вас, и в ваших отношениях с ним проявится такой смысл, которого вы раньше не видели.

Мифы о жестоких мужчинах:

1. *Ребенком он подвергался жестокому обращению.*
2. *Его предыдущая партнерша причинила ему сильную боль.*
3. *Он направляет свою жестокость на тех, кого больше всего любит.*
4. *Он слишком сдерживает свои чувства.*
5. *У него агрессивный склад личности.*
6. *Он теряет контроль над собой.*
7. *Он слишком сильно злится.*
8. *Он психически болен.*
9. *Он ненавидит женщин.*
10. *Он боится близости и боится быть брошенным.*
11. *У него низкая самооценка.*
12. *Его начальник плохо с ним обращается.*
13. *У него низкие навыки общения и разрешения конфликтов.*
14. *Жестоких женщин столько же, сколько жестоких мужчин.*
15. *Его жестокость вредит ему не меньше, чем его партнерше.*
16. *Он злоупотребляет алкоголем.*

Миф № 1: Он подвергся жестокому обращению в детстве и нуждается в помощи психотерапевта

Партнерши моих клиентов часто верят, что корни мужской жестокости могут быть найдены в плохом обращении, которому мужчина подвергся в детстве. Это заблуждение разделяют многие специалисты. Я слышу объяснения типа:

– *Он называет меня всеми этими ужасными словами, потому что то же самое с ним делала его мать.*

– *Его отец бил его ремнем, поэтому сейчас стоит мне разозлиться, как он приходит в бешенство и начинает швырять вещи по всему дому. Он говорит, что это происходит оттого, что в глубине души он очень боится моего гнева.*

– *Его мачеха – настоящая ведьма. Я видела ее, она злобная. Поэтому он теперь так сильно настроен против женщин.*

Вопрос 1: Происходит ли это оттого, что он подвергся жестокому обращению в детстве?

Исследования показали, что жестокое обращение с женщинами весьма слабо связано с детскими переживаниями и травмами. Существуют гораздо более надежные факторы прогноза в отношении того, какие мужчины будут жестоко обращаться с женщинами. Замечу: мужчины, проявляющие насилие к другим мужчинам, часто бывают жертвами абьюза в детстве, однако эта связь гораздо менее очевидна для тех, кто применяет физическое насилие к женщинам. Единственное исключение: мужчины, применяющие к женщинам грубое физическое насилие или терроризирующие их, зачастую пережили жестокое обращение с собой в детстве. Иначе говоря, тяжелое детство само по себе не приводит к тому, что человек становится жестоким, но может внести свой вклад в то, что жестокая личность становится наиболее опасной.

Если бы жестокость была результатом эмоциональных травм детства, абьюзеры могли бы преодолеть свои проблемы, прибегнув к психотерапии.

Но о случаях существенных и устойчивых изменений жестокой модели поведения в результате психотерапии что-то не слышно. Он может справиться с другими эмоциональными трудностями, может понять себя самого, но его поведение останется прежним. На деле оно, как правило, становится еще хуже, поскольку он использует психотерапию для выработки новых самооправданий, более сложные аргументы для доказательства, что его партнерша психически неуравновешенна, и более творческие способы заставить ее чувствовать ответственность за его эмоциональные страдания. Жестокие мужчины иногда мастерски творят истории о своей горькой судьбе и могут прийти к выводу, что рассказы о жестоком обращении с ними в детстве – лучший способ задеть сердечные струны.

Для многих тиранов подход «свали все на детство» имеет еще одну дополнительную привлекательность: фокусируясь на неправильных действиях своей матери, он может обвинить женщину в своем плохом обращении с противоположным полом. Это объяснение может быть привлекательным и для самих женщин, являющихся жертвами жестокости, поскольку оно придает определенный смысл его поведению и позволяет ей безопасно злиться на кого-то, поскольку злиться на него всегда значит получить взрыв в свой адрес...

Мои клиенты, которые наиболее активно прибегали к психотерапии или программам реабилитации после злоупотребления психотропными веществами, иногда сами звучали как психотерапевты, а несколько из них таковыми и были. Один из клиентов пытался втянуть меня в дебаты замечаниями типа: «Ну, ваша группа следует когнитивно-поведенческой модели, которая, как показывает практика, имеет ограниченные возможности с такими глубокими проблемами, как эти». Жестокий мужчина, усвоивший язык чувств, может сводить с ума свою партнершу, превращая каждый аргумент в психотерапевтический сеанс, во время которого он рассматривает ее реакции под микроскопом и назначает себя на роль ее «спасителя»⁵. Он может, например, «объяснить» ей эмоциональные проблемы, которые ей следует проработать, или анализировать обоснования ее «ошибочного» убеждения, что он плохо с ней обращается.

Тиран может приукрашивать свои детские страдания, обнаружив, что это помогает ему избегать ответственности.

Бюллетень Национальной ассоциации окружных прокуроров сообщил о показательном исследовании, проведенном на группе сексуальных насильников детей. Исследователь спра-

⁵ Имеется в виду роль спасителя по треугольнику Карпмана – психологической и социальной модели взаимодействия между людьми. – *Прим. ред.*

шивал каждого мужчину, подвергался ли он сам сексуальному насилию, когда был ребенком. Внушительные 67 % субъектов исследования ответили «да». Однако после этого исследователь сообщал мужчинам, что он намерен подключить их к детектору лжи и задать те же вопросы. Количество утвердительных ответов внезапно упало до 29 %. Другими словами, насильники всех сортов, как правило, понимают преимущество, которое они могут получить от слов: «Я жесток, потому что со мной тоже были жестоки».

Обычный жестокий мужчина старается поддерживать положительный имидж, но некоторые ведут себя грубо и угрожающе со всеми. Как насчет таких? Является ли это результатом плохого обращения с ним родителей? Ответ: и да, и нет – в зависимости от того, о какой проблеме мы говорим. Его враждебность по отношению к роду человеческому может произрастать из жестокости его воспитания, но его жестокое отношение к женщинам – это проблема жестокого обращения. Эти две проблемы связаны между собой, но это разные проблемы.

Я не говорю, что вы не должны сочувствовать детским страданиям вашего партнера.

Жестокая личность заслуживает такого же сопереживания, как и нежестокая, не больше и не меньше.

Но нежестокий мужчина не использует свое прошлое для оправдания своего плохого обращения с вами. Сочувствие вашему партнеру может быть ловушкой, заставляя вас испытывать чувство вины за то, что вы протестуете против его жестокого поведения.

Иногда я говорю своему клиенту: «Если вы так переживаете из-за того, что с вами жестоко обращались в детстве, значит, вы знаете, каково это, когда с тобой обращаются жестоко. Вы должны помнить, как бывает больно, когда тебя унижают, запугивают, говорят, что ты сам виноват в том, что к тебе жестоко относятся. Если вы действительно прошли через это, вы должны относиться к женщинам менее, а не более жестоко». Как только я указываю на это, клиент прекращает упоминать о своем ужасном детстве: он хочет привлекать к нему внимание, только если оно является оправданием, чтобы остаться таким, как есть, но не тогда, когда оно является поводом к тому, чтобы измениться.

Миф № 2: Его бывшая партнерша ужасно с ним обращалась, и теперь у него проблемы с женщинами. Он замечательный человек – эта стерва заставила его стать таким

Как мы видели на примере Фрэна из первой главы, рассказанная жестоким мужчиной горькая история эмоционального разрушения, устроенного бывшей женой или подругой, может оказать мощное воздействие на его нынешнюю партнершу. В наиболее распространенной версии этой истории мужчина подробно рассказывает, как его бывшая разбила его сердце, изменив ему. Если вы спросите его, как он об этом узнал, он ответит вам, что об этом знали все или что ему сказал его друг. Он также может сказать, что сам поймал ее на измене, но, когда вы начинаете выяснять у него, что конкретно он видел, может оказаться, что ничего или что он видел, как она разговаривала с каким-то парнем или как ехала в его машине поздно вечером и т. п.

Он может описывать раны, полученные от бывшей: она пыталась его контролировать, не давала ему свободы, хотела, чтоб он все делал за нее, настроила против него их детей, даже «отдала его под арест» из мстительности. То, что он описывает, обычно бывает его собственным поведением, но он приписывает его женщине, а сам выступает в роли жертвы. Таким образом он может завоевать симпатию своей новой партнерши, особенно потому, что так много женщин знают, каково это – быть жертвой жестокого обращения. Увы, они могут проникнуться его страданиями.

Жестокий или контролирующий мужчина может извлечь массу оправданий из своих прежних отношений.

«Да, я контролирую твои дружеские отношения. Но это все из-за того, что моя бывшая принесла мне столько боли своими изменами, – поэтому я такой ревнивый и не могу тебе доверять». «Убрать за собой?! Ага-а-а!.. Моя бывшая шагу не давала ступить! Поэтому теперь я срываюсь, когда ты говоришь мне, что я должен делать». «Ну да, у меня есть связи с другими... Но я получил такой удар в последний раз, что теперь я очень боюсь привязываться к кому-либо...» Он может смастерить оправдание для любого своего действия!

Я рекомендую применять следующий принцип для заявлений, которые агрессивный или авторитарный мужчина делает о женщинах из его прошлой жизни:

Если это оправдывает плохое обращение с вами, значит, это искажение фактов!

Мужчина, с которым женщина по-настоящему плохо обходилась, не будет использовать опыт этих переживаний, чтобы обеспечить себе возможность безнаказанно обижать другого.

Задумайтесь: вы когда-нибудь слышали, чтобы женщина заявляла, что причина ее плохого обращения со своим партнером – насилие, которому ее подвергал ее предыдущий мужчина? Я не сталкивался с подобным оправданием за 15 лет работы. Были случаи, когда женщина не могла доверять другому мужчине после расставания с абьюзером, но здесь необходимо провести жесткое разграничение: ее прошлые переживания объясняют, что она чувствует, но они не являются оправданием того, как она ведет себя. То же самое верно и для мужчин.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.