

Ланди Банкрофт, "Зачем он это делает?"

Введение.

Я работаю с *озлобленными и контролирующими мужчинами* уже пятнадцать лет, и участвовал в консультациях, экспертизе и расследованиях для более чем двух тысяч случаев. Я изучил предупредительные сигналы, на которые женщинам стоит обращать внимание на ранних стадиях отношений. Я научился понимать, что такие мужчины на самом деле говорят, каков подлинный смысл их слов. Я видел признаки, по которым можно понять, что вербальная и эмоциональная агрессия скоро превратится в физическое насилие. Я научился отличать агрессивных мужчин, которые имитируют изменения, от тех, кто по-настоящему работает над собой. И я узнал, что проблема агрессивности на удивление мало связана с тем, что мужчина *чувствует* – мои клиенты, на самом деле, очень мало отличались от неагрессивных мужчин с точки зрения эмоций, которые они испытывают, - но тесно связана с тем, как они *думают*. Ответы – в их сознании. Я рад тому, что получил возможность приобрести эти знания. Тем не менее, *я не принадлежу к тем людям, которым они нужнее всего*. Люди, которым больше всего помогут мои знания о мужчинах-мучителях и их взгляде на мир, это *женщины*, которые могут использовать мои знания, чтобы опознать ситуации, когда их пытаются контролировать и раздавить, вовремя освободиться от подобных отношений и не попасть в такую же ситуацию снова. Цель этой книги – помочь женщинам обрести способность защищать себя, физически и психологически, от *озлобленных и контролирующих мужчин*. Я начал работу над этой книгой со списка из 21 вопроса, которые женщины задают мне чаще всего, например:

- Он действительно сожалеет о происходящем?
- Почему все наши друзья принимают его сторону?
- Однажды он начнет меня бить?

Я построил свои разъяснения вокруг этих вопросов, так, чтобы, заглянув в книгу, женщина могла сразу найти ответы на насущные вопросы.

Другой моей целью было помочь каждой женщине оценить отношение к себе, вне зависимости от того, каким именно термином описывается поведение ее партнера. Слова «мучитель», «унижение» или «оскорбления» звучат очень резко, и могут не очень точно подходить к вашей ситуации. Тем не менее, я выбрал слово «abuser» (а я – слово «мучитель» Прим.перев.) применительно к мужчинам, которые используют самые разные методы для того чтобы подчинить, унижить, запугать партнершу. Иногда речь идет о физическом насилии, нередко – о мужчинах, которые оскорбляют и унижают партнерш, но никогда не угрожают им. Некоторые мужчины меняют настроения так резко и так часто, что вообще непонятно, где же среди этого они сами, и как такое называется. Ваш партнер может быть надменным, может затягивать вас в какие-то ментальные головоломки, может вести себя беспардонно и эгоистично раз за разом, но у него есть и хорошие стороны, и это мешает вам повесить на него ярлык «мучитель». Пожалуйста, не бросайте читать из-за терминологии. Я просто выбрал это слово как короткий заменитель выражению «мужчины, которые хронически заставляют партнерш почувствовать себя униженными и растоптанными». Подставьте другое слово, если оно лучше подходит для вашего партнера. Но какое слово вы ни выберете, я уверяю вас, вы найдете на этих страницах ответы на многие вопросы, которые держат вас в растерянности. Если вы состоите в однополном браке, эта книга может быть полезной и для вас. Геи, как мужчины, так и женщины, обижающие своих партнеров, ведут себя очень похоже, и прибегают к тем же тактикам и уловкам, что и гетеросексуальные мужчины. Я использую слово «он» для мучителя и «она» для его жертвы – это вам, конечно, придется поменять. Кроме того, есть отдельный раздел про однополые браки (я его не буду переводить, и многие другие куски тоже – прим.перев.) 2

Как использовать эту книгу

Одна из главных характеристик жизни с *озлобленным и контролирующим мужчиной* – он постоянно говорит вам, что вы должны думать, и старается поселить в вас сомнение в ценности ваших собственных ощущений и ценностей. Я бы не хотел воспроизводить эту нездоровую динамику своей книгой. Очень важная вещь, о которой я прошу вас помнить в процессе чтения – читайте внимательно, что я говорю, но думайте за себя. Если какие-то описания не соответствуют вашему личному опыту – пропустите их. Концентрируйтесь на том, что подходит к вашей ситуации. Иногда полезно отложить книгу и подумать: «А подходит ли это к моим отношениям, и в чем именно?» Некоторые главы могут вообще к вам не относиться – например, если у вас нет детей, или если ваш партнер не проявляет физической агрессии. Просто пропустите их.

Некоторые женщины могут почувствовать, что чтение этой книги вызывает слишком много тяжелых эмоций. Сделайте перерыв, пообщайтесь с друзьями, с семьей, теми, кто может вас поддержать. Хотя я надеюсь, что эта книга многое прояснит для вас, этот процесс может оказаться болезненным. Если вам совсем не к кому обратиться – звоните в «Горячую линию». И не смущайтесь словом «насилие» – люди на Горячей линии выслушают и поддержат вас в любой ситуации, когда вы чувствуете, что с вами плохо обошлись.

Я понимаю, что разговаривать с близкими людьми о проблемах ваших взаимоотношений с партнером может быть не слишком удобно. Вы можете чувствовать стыд за то, что у вас такой партнер, или опасаться, что вас осудят за то, что вы не бросаете его немедленно. У вас могут быть и опасения совсем другого рода – что людям вокруг так нравится ваш партнер, что они попросту не поверят, что он может быть таким агрессивным. Но, несмотря на эти опасения, очень важно не изолировать себя от окружающих и не оставаться наедине с отчаянием и недоумением по поводу того, что же происходит.

Найдите кого-нибудь – это может быть человек, о доверительных разговорах с которым вы никогда раньше не думали – и облегчите душу. Это, возможно, самый важный шаг, который вы должны сделать к освобождению своей жизни от контроля и унижения.

Если ваш партнер постоянно оскорбляет и контролирует вас, вы наверняка провели уже немало времени, думая о том, как ему угодить, как избежать его наказаний или заставить его измениться. В результате, вы вряд ли много думали о себе – разве что о том, что в вас его не устраивает. Одна из целей моей книги, парадоксальным образом – заставить вас думать о нем меньше. Я надеюсь, что отвечая на вопросы и проясняя запутанные ситуации, созданные его поведением, я смогу помочь вам выбраться из ловушки постоянной озабоченности им, и позволить вам самой – а также вашим детям, если у вас есть дети – занять то место в вашей жизни, которое вы должны занимать. *Озлобленный контролирующий мужчина* часто, словно пылесос, высасывает из женщины ее жизнь и ее волю, но всегда есть возможность вернуть свою жизнь себе. Первый шаг – это научиться опознавать, что ваш партнер делает и почему. Но, после глубокого погружения в глубины его сознания, которое вы сможете совершить с помощью этой книги, не менее важно выплыть на поверхность и в дальнейшем *держаться как можно дальше от воды*. Я не имею в виду, что вы должны обязательно покинуть своего партнера – это сложное и совершенно личное решение, которое можете принять только вы сами. Но вне зависимости от того, остаетесь вы или нет, вы можете прекратить позволять своему партнеру менять настройки вашего взгляда на жизнь и ставить себя в центр кадра. Вы заслуживаете того, чтобы жить свою жизнь. 3

Глава 1. Человек-загадка

Вот некоторые фразы, которые можно услышать от женщин: *Я чувствую себя так, словно живу с двумя разными людьми. Он совсем не хочет обидеть меня. Он просто теряет контроль. Все думают, что он прекрасный парень. Я не знаю, что во мне такое, что так ему мешает жить. Он очень хороший, когда трезвый. Но как выпьет – берегись. Мне кажется, его никогда не устроит ничего из того, что я делаю. Он меня пару раз здорово напугал, но детей он не трогает. Он очень хороший отец. Он поливает меня последними словами, а через час хочет секса. Я этого просто не в состоянии понять. Мне иногда кажется, что я схожу с ума. На самом деле, он по-настоящему меня понимает. Почему он это делает?*

Все это голоса женщин, описывающих свою тревогу и внутренний конфликт, связанные с их отношениями. Каждая из них знает, что что-то не так – и сильно не так – но не может сказать, что же именно. Каждый раз, когда ей кажется, что она, наконец, поняла, что происходит, что беспокоит ее партнера, происходит что-то новое, и все меняется, и части пазла снова не совпадают. Каждая из этих женщин пытается найти логику в тех

«американских горках», в которые превратились ее отношения. Вот рассказ Кристен: *«Когда я встретила Мори, он был мужчина моей мечты. Казалось, это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Ум, обаяние, чувство юмора – и самое главное, он просто сходил по мне с ума. Я рассказала ему о разных проблемах, через которые мне пришлось пройти за последние несколько лет, и он был полностью на моей стороне. Все, чем мне хотелось заняться – он был всегда готов. Наш первый год был просто сказочным.*

Мне трудно сказать, когда все начало меняться. Наверное, когда мы стали жить вместе. Он стал говорить, что ему нужно больше личного пространства. Это было немного странно, потому что до этого именно ему было важно все время быть вместе. Потом появилось больше критики и жалоб. Он мог сказать, что я все время говорю, и это эгоистично. Я, действительно, много говорю. Но до того он вел себя так, словно готов слушать меня бесконечно. Потом он начал говорить, что я ничего не хочу делать со своей жизнью. Я знаю, что он амбициозен, и, наверное, это хорошо, но мне это не нужно, меня устраивает то, что у меня есть. Дальше – мой вес. Постоянные разговоры, что я должна больше заниматься спортом и следить за тем, что я ем. По правде сказать, это больше всего обижало. Он все реже и реже хотел секса, а о том, чтобы мне самой начать, стоило просто забыть.

Мы все еще вместе, но я думаю, он скоро оставит меня. Я просто не соответствую его требованиям. Я стараюсь, но он так не думает. А когда он сердит или устал, он говорит

которые просто убивают меня. На днях он сказал: 'Ты ленивая стерва, тебе нужен только мужик, у которого на шее ты могла бы сидеть, как твоя мамаша.' Я этого просто не понимаю. Я вношу свой вклад. Последние два года я не работаю, потому что родился ребенок, но собираюсь скоро вернуться на работу. Я думаю, он не имел этого в виду, но все равно... Он утверждает, что я очень изменилась, но я не убеждена, что дело именно во мне. Иногда он на несколько дней снова становится тем парнем, которого я полюбила, и я начинаю надеяться... но скоро он снова становится недоволен всем, что я делаю. Я его чем-то очень раздражаю, но не понимаю, что я делаю не так»

Кристен беспокоило, что случилось с человеком, которого она полюбила несколько лет назад. Почему он все время ее унижает? Что можно сделать, чтобы остановить его выходки? И почему он считает, что это она изменилась?

Другие женщины рассказывают совершенно другие истории, но чувствуют они себя примерно так же. Вот рассказ Барбары:

«Фрэн тихий и скромный, но очень симпатичный, и я потратила немало сил, чтобы его заполучить. Мы встречались и классно общались, и я не могла дождаться следующей встречи, но он откладывал неделями под всякими предлогами, а пару раз вообще забывал о свидании. Однажды он все же открылся, рассказал, что женщины несколько раз обходились с ним очень плохо, и он боится сближения. Постепенно мы становились ближе, но я всегда была инициатором. Я старалась показать ему, что я не такая, как другие – я не хожу в открытой одежде, не флиртую, и все такое. Но он мне не верил, все время говорил, что я строю глазки парню за соседним столиком или заглядываюсь на проходящих мимо. Бедняга, он так неуверен в себе. Его мама изменяла его папе, когда он был маленьким, я думаю, это тоже повлияло. Я очень хотела пожениться, думая, что это придаст ему уверенности, но он не торопился с обязательствами. Когда мы, наконец, поженились, он некоторое время был более доверчив, но потом ревность вернулась и осталась навсегда. Я предлагала сходить к психологу, но он вышел из себя и сказал, что с ним все в порядке.

На прошлой неделе мы были на дне рождения его друга, и я болтала с братом именинника. Просто разговор – этот парень даже не симпатичный. Но Фрэн немедленно заявил, что мы едем домой, потому что у него болит голова. На обратном пути выяснилось, что настоящей причиной была ревность. Он орал, стучал кулаком по приборной доске и пару раз размазал меня по двери машины. Наши дети на заднем сиденье были до смерти напуганы. В моем возрасте поздно что-то менять. Я не хочу начинать все сначала. Я только хочу, чтобы ему помогли»

Барбара задает иные вопросы, чем Кристен: почему Фрэн не доверяет ей? Почему он стремится изолировать ее от других людей? Почему он не может признать, что у него проблемы, и обратиться за помощью? Что если он начнет ее бить? Станет ли ее жизнь когда-нибудь легче? На первый взгляд, Мори и Фрэн совершенно разные. Один молодой, красивый, энергичный и уважаемый. Другой странноватый, пассивный и обидчивый. Фрэн иногда физически агрессивен, Мори нет. Но действительно ли они настолько разные, или одни и те же проблемы вынуждают их вести подобным образом?

Еще один рассказ, Лора:

«Пол классный парень. Мы встречались шесть месяцев, и еще несколько месяцев живем вместе. Мы обручены. Я ему так сочувствую. Его прежняя жена обвинила его в насилии, и это чистая 5

ложь. Он сделал одну ошибку – изменил ей один раз, и теперь она будет мстить, и ничто ее не остановит. Сейчас она утверждает, что он ее несколько раз стукнул и сломал ее вещи. Это просто смехотворно! Я с ним уже довольно долго, и могу сказать, что ничего даже близкого быть не может. Он на меня никогда руки не поднял. Наоборот, он много мне помогал и поддерживал. Когда мы встретились, у меня была депрессия, я много пила. Теперь мне гораздо лучше, благодаря ему. Ненавижу эту стерву! Мы вместе будем добиваться опекуна над детьми, и заберем их у нее.»

Лора была так поглощена возмущением по поводу бывшей жены Пола, что не замечала предупредительных сигналов в его нынешнем поведении по отношению к ней самой. Хотя эти трое мужчин выглядят настолько разными по описаниям, их непредсказуемость, смена настроений, придирки и ревность имеют сходное происхождение. Все они – «собственники», унижающие своих партнеров.

Трагедия унижения

Унижение женщин партнерами влияет на огромное количество жизней. Только физическому насилию подвергается от 2 до 4 млн женщин ежегодно только в США. По мед. статистике, основной причиной травм у женщин 15-45 лет является физическое насилие со стороны партнера. Каждая третья женщина подвергается насилию со стороны постоянного партнера хотя бы раз в жизни. Эмоциональные последствия насилия являются причиной примерно четверти женских суицидов и большинства случаев алкоголизма среди взрослых женщин. 1500-2000 женщин в США погибают ежегодно от рук своих партнеров.

Однако, физическое насилие - лишь верхушка айсберга. Миллионы женщин никогда не подвергались побоям, но ежедневно слышат брань и оскорбления в свой адрес, занимаются сексом по принуждению и испытывают другие формы психологического давления. Шрамы от ментальных унижений могут быть не менее глубокими и долгими, чем следы от побоев, но значительно менее заметны. Даже среди женщин, прошедших через физическое насилие, половина считает, что эмоциональные издевательства хуже. Физическое и эмоциональное насилие гораздо меньше различаются, чем кажется. У них одинаковые причины, и процесс их преодоления – у тех немногих, кто действительно меняется – очень похож. И эти две категории сильно перекрываются: физическая агрессия почти всегда сопровождается вербальной, а вербальная часто переходит в физическую. Одно из главных затруднений в распознавании постоянного унижения в союзе – то, что такие мужчины не выглядят жестокими мучителями. У них масса достоинств, включая доброту, сочувствие, чувство юмора – особенно в начале отношений. Его друзья могут иметь о нем самое лучшее мнение. У него может быть отличная работа, никаких проблем с алкоголем итп. Он просто не похож на человека, склонного унижать и оскорблять! Так что когда женщина чувствует, что с ее отношениями что-то не так, она редко заподозрит, что ее партнер может быть «мучителем».

«Звоночки» есть, но женщины их не замечают: унижительные замечания становятся все чаще; щедрость уступает место жадности; партнер «взрывается», когда что-то не по нему; когда она чем-то недовольна, стрелки переводятся на нее, как будто она всегда во всем виновата; он ведет себя так, словно лучше ее знает, что для нее хорошо. Многие женщины чувствуют себя все более забытыми и запуганными. Но они видят своих мужчин и способными любить и заботиться, и хотят помочь им избавиться от перемен настроения и странностей в поведении. Они стараются вникнуть во б

внутренний мир своих мужчин, научиться правильно реагировать, они настойчиво двигают детальки, мучительно пытаюсь собрать этот сложный и запутанный пазл. Смены настроения особенно удивительны. Мужчина-мучитель может быть просто другим человеком, меняясь по несколько раз на дню. Он может говорить фантастическую чушь, употреблять омерзительнейшие выражения, предъявлять невероятные обвинения. Любые попытки оправдаться лишь подбавляют масла в огонь. Все, что скажет женщина, выворачивается наизнанку и вменяется ей же в вину. Очень многие женщины говорят «Я ничего не могу сделать правильно». В другие моменты он выглядит несчастным и потерянным, нуждающимся в любви и заботе. Он кажется откровенным и готовым к честным отношениям. Кажется, что его внутренний монстр покинул его, уступив место маленькому обиженному ребенку. Это может продолжаться дни или недели, но неизменно женщина снова оказывается под градом оскорблений и обвинений, и она ломает голову в тщетных попытках понять, что с ним происходит, пока не начинает подозревать, что это с ее головой что-то не в порядке.

Чтобы жизнь медом не казалась - любой, к кому она обратится за советом, скажет что-нибудь другое. Священник объяснит, что любовь побеждает все, психотерапевт разовьет теорию о его отношениях с матерью, брат скажет «Да он классный парень, иногда выходит из себя, бывает. Вам надо вместе работать над отношениями». Другие люди – родители, подруги, школьные учителя, могут настаивать на том, что он никогда не изменится, и ей следует уйти от него, пока не случилось чего действительно плохого. Все эти люди пытаются помочь, и все они говорят об одном и том же человеке

Пять загадок

1. Его версия происходящего не имеет ничего общего с ее версией

Рассказ Дейла, одного из участников группы для мужчин, унижающих женщин: Мы с Морин женаты 11 лет. Первые десять лет были отличные, никаких проблем, насилия или чего-то подобного. Она была чудной девушкой. Примерно год назад она подружилась с гнусной стервой по имени Элеанор, которая меня невзлюбила. Некоторые просто не могут видеть чужого счастья. Эта девица не замужем, и ей очень хочется разрушить счастливый брак Морин. Никто ее не выносит, так что неудивительно, что она одна. Мне дико не повезло, что моя жена с ней подружилась.

В общем, она настраивает Морин против меня – говорит, что я о ней не забочусь, что гуляю налево, и всякие другие враки. И она добивается своего, мы стали ссориться, последний год все время ссоримся. Я говорю Морин, чтобы она не встречалась с этой девицей, а она сбегает и видится с ней за моей спиной. Я ничего не скрываю, действительно, за этот год я пару-тройку раз не мог выдержать всех этих криков и воплей, и шлепнул ее. Мне нужна помощь, я не отрицаю. Я должен научиться справляться со стрессом и сохранить чудесную семью. Такими темпами, как у нас все идет, мы разбежимся через полгода.

Рассказ Морин:

Дейл был чудным, когда мы познакомились, но к свадьбе что-то уже шло не так. Он перестал считать меня идеальной и критиковал за любую мелочь. Я не понимала, что сделать, чтобы он чувствовал себя лучше. Уже через несколько месяцев после свадьбы он меня впервые ударил, и 7

приступы гнева случались по 3-4 раза в год. Бывали годы без этого, и я надеялась, что больше не повторится, но всегда повторялось. И он постоянно оскорблял меня и говорил, что я должна делать. Я ничего не делала так, как он хочет.

Около года назад я познакомилась с Элеанор, и она сказала мне, что такое обращение считается насилием, и что я его совершенно не заслуживаю. Я сначала думала, что она преувеличивает – многие женщины имеют все это в гораздо больших количествах, и Дейл бывает очень милым и заботливым, у нас было много хорошего в жизни. Но Элеанор открыла мне глаза, и я стала возражать ему. И тут его словно подменили, он стал просто бешеным, несколько раз бил меня, однажды бросил через стул и чуть не сломал мне спину. В общем, я съехала и не планирую возвращаться, хотя это зависит и от результатов вашей группы.

Обратите внимание на разницу. Дейл считает, что они жили счастливо десять лет, а Морин описывает вспышки гнева и даже побои. Морин видит в Элеанор друга и поддержку, для Дейла она – негодяйка, настраивающая Морин против него. Дейл говорит, что они вместе, а Морин сообщает, что они расстались. Каждый видит проблему в другом. Как может быть, чтобы интерпретации расходились так сильно?

2. Иногда он безумно ревнив, но в остальное время вполне разумен

Рассказывает Маршалл, участник группы для мужчин, унижающих женщин: *Я ждал жену в вестибюле ее работы, чтобы вместе пойти обедать. Когда она спустилась, я заметил, что она ехала в лифте вдвоем с очень симпатичным мужчиной. Он на нее так смотрел, и она на него тоже, я не могу описать, но там явно что-то было. Я спросил, в чем дело, а она сделала вид, что не поняла, о чем я. Меня это сильно рассердило, и я сорвался. Это было немного громче, чем следовало. Я кричал: «Ты занималась этим с ним, в лифте, шалава! Не ври мне, я не идиот» А она продолжала делать вид, что не понимает, о чем я, и что вообще не знает этого мужчину. Маршалл невероятно ревнив, но я долго с ним работал и знаю, что он абсолютно нормален. У него есть друзья и хорошая работа, в группе он рассуждает логично и последовательно, и никаких признаков галлюцинаций у него нет. Он не мог никому доказать, что его жена занималась сексом с незнакомым человеком, полностью одетая, стоя в едущем лифте офисного здания. Он должен был понимать, что это бред, и когда я стал возражать ему, он это признал. Даже самые ревнивые мучители имеют прекрасное чувство реальности. Зачем же они выдвигают такие безумные обвинения? Может, им нравится изображать сумасшедших? Чего они добиваются подобным образом?*

3. Ему удается убедить людей в своей правоте и ее неправоте

Мартин пришел в группу потому, что его подруга собиралась оставить его. Он не был уверен, что у него действительно есть проблемы. Он перечислил много ситуаций, когда он обижал подругу, унижал ее при людях и сознательно говорил ей гадости, потому что считал, что она обидела его, и хотел заставить ее почувствовать то, что чувствовал он из-за нее. Я также позвонил его психологу, и обнаружил, что у того есть четкое мнение о Мартине: *Психолог: я считаю, что это большая ошибка – отправлять его на вашу программу. У него низкая самооценка, он все принимает очень близко к сердцу. Если вы ему скажете, что он унижает 8*

подругу, его это просто ломает. Его партнерша все время его обвиняет. У нее проблемы с самоконтролем и compulsive disorder, и лечение нужно ей. Ваша программа просто даст ей то, чего она хочет.

Банкрофт: так вы с ними работаете как с парой? Психолог: нет, я консультирую только его

Банкрофт: сколько раз вы встречались с ней? Психолог: ее я вообще не видел

Банкрофт: тогда вы, наверное, говорили с ней по телефону? Психолог: нет, я с ней не говорил

Банкрофт: подождите, но как вы поставили ей диагноз? Неужели по его описаниям? Психолог: Да, но вы поймите, Мартин – исключительно чувствительный и внимательный человек. Он рассказал мне массу деталей.

Банкрофт: Но он сам признает, что подвергает ее психологическому насилию. Такой человек не может быть источником информации

Что такая терапия дает Мартину – это официальную поддержку его отказа признавать проблему, и его уверенности в том, что у подруги психиатрические проблемы. Как он смог перетянуть психолога на свою сторону? Как мучители вообще умудряются поставить под свои знамена всех, в том числе людей, имеющих серьезный вес и влияние?

4. Иногда кажется, что он не контролирует себя, но в других ситуациях его действия выглядят хорошо просчитанными

На обычный вопрос, который я задаю в группе, «Назовите 3-4 главных жалобы вашего партнера на вас», Марк ответил:

Чаще всего Эйлин говорит, что я ее игнорирую. Она говорит, что я предпочитаю общению с ней другие вещи. Я, действительно, нуждаюсь в личном времени и пространстве, люблю расслабиться, посмотреть телевизор. Я думаю, что я просто «выключаюсь». Я записал «Проводить больше времени с Эйлин» в качестве цели для Марка. Некоторое время спустя в телефонном разговоре Эйлин рассказала свою версию: За несколько недель до вашей программы я сказала Марку, что хочу взять тайм-аут. Я устала от постоянных криков и скандалов. Он мне даже спать не дает. Я хотела отдохнуть, и даже не разговаривать с ним. Я сказала, что мы не расстаемся, я отдохну и мы вместе будем работать над отношениями.

Пару недель спустя он позвонил, сказал, что записался на вашу программу, и что вы советовали ему проводить больше времени со мной, это часть терапии. Я не очень хотела его видеть, но я не хочу мешать терапии, так что мы начали снова видеться. Я бы предпочла еще немного побыть порознь, но если этого требует ваша программа...

Марк сумел вывернуть наизнанку даже программу для склонных к насилию, и заставил ее работать на себя. Подобная фантастическая способность к манипуляциям, к сожалению, нередко встречается у мужчин-мучителей. Как они могут просчитывать такие хитрые многоходовки, и при этом часто казаться совершенно невменяемыми? 9

5. Иногда кажется, что он меняется, но это не длится долго

Карл попал в группу после того, как несколько раз арестовывался за домашнее насилие, и в конце концов провел три месяца в тюрьме.

Тюрьма была последней каплей. Я, наконец, понял, что должен перестать обвинять других в своих проблемах и начать работать над ними сам. Ребята в тюрьме сказали мне: если не хочешь сюда вернуться, займись собой. Я очень вспыльчив, и я должен над этим работать.

Карл был одним из самых активных в группе, все время говорил о том, как группа ему помогает, как важно измениться, и как усиленно он над этим работает. Дозвониться до его подруги было нелегко, и она говорила неохотно – чувствовалось, что Карл рядом.

Наконец, когда удалось позвонить ей в то время, когда Карл находился на занятиях группы, она рассказала:

Карл приходит с ваших занятий в ярости каждый раз. Я боюсь находиться дома в это время. Он говорит, что все это полная чушь, и что ему приходится там торчать из-за того, что я позвонила в полицию и устроила ему все эти проблемы. На днях я сказала ему, что можно уже перестать обвинять меня, и он размазал меня по стенке и обещал задушить, если я не замолчу. Я должна позвонить в полицию, но в этот раз он загремит на два года, и я боюсь, что, когда он выйдет, он меня просто убьет.

Как один и тот же человек может так искренне раскаиваться, а час спустя приходит домой и вести себя еще хуже прежнего? И что нужно, чтобы человек действительно изменился? * * * За годы работы с мужчинами-мучителями, я понял, что такой мужчина хочет быть загадкой для окружающих. Чтобы избежать необходимости признавать свои проблемы и сталкиваться с ними лицом к лицу, ему нужно убедить всех вокруг – включая себя – что его поведение абсолютно нелогично. Он хочет, чтобы его партнерша думала о чем угодно, только не об истинных причинах его поведения. Чтобы понять, что происходит в голове у такого человека, нужно снять, слой за слоем, противоречивость, непоследовательность и хамство. Как любой человек с серьезными проблемами, мучители старательно прячут свое истинное лицо.

Один из способов избежать ответственности – это заставить вас поверить, что проблема в вас, или, по крайней мере, в вас обоих. Но унижение партнера не результат динамики в отношениях, и вы не можете ничего изменить, изменив свое поведение или пытаясь лучше понять партнера. Унижение партнера - это проблема только того, кто унижает. За годы работы с мужчинами, склонными к унижению партнеров, я постепенно смог собрать из разрозненных кусков цельную картину.

Я понял:

- Почему они так привлекательны поначалу, но не остаются такими надолго - Какие сигналы можно распознать уже на ранних стадиях отношений - Почему их настроение так резко и часто меняется - Что происходит у них в голове, и как это отражается на поведении 10

- Какую роль в унижении партнера играют алкоголь и наркотики - Почему расставание с таким мужчиной не всегда помогает решить проблему - Как понять, может ли такой мужчина измениться - Как друзья и семья могут помочь остановить происходящее - Почему столько мужчин-мучителей выглядят ненормальными – и почему они обычно совершенно нормальны

В сознании мужчины-мучителя существует целый мир убеждений, ощущений и реакций, которые выстраиваются в удивительно логичную картину. Его поведение совершенно логично. За фасадом иррациональности и непредсказуемости находится человек с понимаемой – и решаемой – проблемой. Но он не хочет, чтобы вы об этом узнали. Мужчина-мучитель путает следы, потому что ему это необходимо. Он не сможет контролировать вас и загонять в угол, не сможет заставить окружающих солидаризироваться с ним, не сможет выходить сухим из воды после своих выходов, если предварительно не собьет всех с толку. Будучи пойманным за руку, он потеряет свою силу. Добраться от маски мучителя к сути его проблем непросто. Но это необходимо для того, чтобы научиться противостоять мучителю и отвоевать назад жизнь и ментальное здоровье, вашу и ваших детей. Срывание маски с мучителя способно и ему помочь – ведь он никогда не признает – и не победит – свои разрушительные проблемы, пока ему удастся их прятать.

Глава 2 (1). Мифология. *Он псих. Он так неуверен в себе. Мне надо всего лишь помочь ему поверить в себя. Он просто выходит из себя. Он такой ранимый Его мать обижала его, из-за этого он боится женщин и вымещает это на мне. Я запуталась. Я просто не понимаю, что с ним происходит.*

В определенном смысле, мужчина-мучитель похож на фокусника: его трюки основаны на том, чтобы отвлечь ваше внимание и заставить смотреть не в ту сторону, и тогда вы не заметите, что он делает на самом деле. Он увлекает вас в сложный мир того, что он чувствует, чтобы не дать вам заметить того, что на самом деле делает его мучителем - того, что и как он *думает*. Он затаскивает вас в лабиринт, и все ваши отношения превращаются в поиски выхода в обход ловушек, зеркал и неожиданных поворотов. Он хочет озадачить вас, занять вас разгадыванием его скрытых посылов, как если бы он был прекрасной, но сломанной шкатулкой, к которой только нужно подобрать правильные ключики и детали, и она заиграет волшебную музыку. Настоящая же его цель, хотя он никогда не признается в этом даже себе, - заставить вас ломать голову, чтобы вы не дай Бог не заметили логики в его поведении, сознательных действий за внешним сумасшествием.

Мужчина-мучитель меньше всего заинтересован в том, чтобы вы докопались до сути его проблем. Он будет бесконечно водить вас за нос причинами и поводами, в то же время изо всех сил навешивая на вас обвинения и заставляя вас сомневаться в самой себе. И, к сожалению, общество склонно доверять ему и вставать на его сторону, помогая вам обоим закрывать глаза на реальную проблему.

Мифы о мужчинах-мучителях, очень популярные в современной культуре, придуманы в основном ими самими. Мужчины-мучители сочиняют объяснения своему поведению и потчуют ими 11

родителей, психологов, друзей и даже исследователей. Но позволять им самим объяснять свое поведение – большая ошибка. Мы ведь не спрашиваем акоголиков, почему они пьют, в расчете услышать от них настоящие причины. Алкоголик может рассказать, что он пьет потому, что ему не повезло в жизни; потому, что его обвиняли в алкоголизме, когда он вовсе не пил, и теперь у него упала самооценка и он вынужден пить; или что на самом деле он пьет совсем мало, это все сплетни о его алкоголизме. К этим отмазкам никто не относится всерьез, и никто не считает самого алкоголика источником подлинной информации. Аналогичным образом, мужчина, который издевается над женой, никак не может дать нам реальную информацию о своих мотивах. Нам придется развеять дым таинственности, созданный мужчиной-мучителем, прежде чем мы увидим его настоящее лицо.

Небольшое упражнение.

Я часто начинаю свои лекции с небольшого упражнения. Я предлагаю присутствующим записать все, что, по их мнению, или по мнению, которое они когда-либо слышали, является причиной хамского поведения мужчин по отношению к партнершам. Затем я прошу слушателей называть эти причины вслух, и выписываю их на доске в три столбика – мифы, отчасти верные суждения, и точные определения. Обычно мифов оказывается двадцать или тридцать, четыре-пять отчасти верных идей, и в лучшем случае одна или две настоящие причины. Так что, если вы видите, что ваши убеждения развенчаны в этой главе, не удивляйтесь – вы не одиноки.

Для человека, живущего с партнером-мучителем, отделаться разом от всех своих представлений о его внутреннем мире может быть слишком шокирующим упражнением. Но каждую соломинку, вытасенную из вашей картины мира, мы заменим на увесистый кирпич. Когда мы закончим, вашему партнеру будет значительно труднее вывести вас из равновесия и заставить заниматься самоедством, и ваши отношения станут для вас понятными, как никогда раньше. Мифы о привычке унижать партнершу.

1. Его унижали в детстве 2. Его предыдущая партнерша травмировала его 3. Он обижает тех, кого любит больше всего* 4. Он слишком сдержан в выражении своих чувств* 5. У него агрессивный тип личности 6. Он теряет контроль над собой* 7. Он не умеет сдерживать гнев* 8. У него душевное расстройство* 9. Он ненавидит женщин* 10. Он боится близости и предательства* 11. У него низкая самооценка* 12. Его начальник его недооценивает 13. У него нет способностей к коммуникации и решению конфликтов* 14. Женщин, унижающих своих партнеров, не меньше, чем мужчин* 15. Его поведение ударяет по нему так же, как по партнеру* 16. Он жертва расизма 17. Он алкоголик или наркоман* Прим. перев: я перевела только отмеченные звездочкой 12

1. Его унижали в детстве

Это очень популярное объяснение, и многие профессионалы тоже его разделяют. Женщины считают, что партнер использует те же слова, которыми его обзывала в детстве мать, или, что партнера в детстве бил и оскорблял отец, и теперь каждый раз, когда его жена или подруга гневается, он испытывает подсознательный глубокий страх и выходит из себя. Или что у него проблемы с женщинами вообще из-за ужасной мачехи («Я ее видела, она действительно ведьма!»).

Немало исследований искало связь между тяжелым детством и агрессивным поведением взрослого мужчины, и эта связь неизменно оказывалась очень слабой. Другие факторы – и мы их обсудим – оказались гораздо более существенными. Кстати сказать, мужчины, проявляющие агрессию по отношению к другим мужчинам, действительно чаще всего подверглись агрессии в детстве. Но к мучителям женщин это применимо лишь когда речь идет о жестоком физическом насилии.

Если бы речь шла о детской травме, с ней можно было бы бороться посредством психотерапии. Однако, практически нет случаев существенного и продолжительного изменения в поведении мужчины-мучителя в результате терапии. Мужчина преодолевает эмоциональные проблемы, учится лучше понимать самого себя, но продолжает унижать свою партнершу. Обычно становится даже хуже, потому что у него появляются новые оправдания своему поведению, новые возможности изображать психическую неустойчивость и новые оригинальные способы заставить женщину чувствовать себя виноватой в его переживаниях. Мужчины-мучители талантливо изображают несчастных, и теория о тяжелом детстве им очень нравится. Кроме того, теория о тяжелом детстве позволяет сосредоточиться на том, что мама мучителя якобы делала неправильно, он как бы обвиняет всех женщин в том, что он плохо относится к женщинам. Партнерше такой подход предоставляет удобный адрес для обвинений – ведь обвинять в чем-то *его* – это плевать против ветра. Общество, и, в частности, психотерапия, с удовольствием присоединились к этой теории. Очень много мужчин обижают женщин, и, если не скинуть вину на самих женщин, придется серьезно задаться целым рядом неудобных вопросов о мужчинах и их образе мысли. А так – свалили все на матерей, и дело с концом. Мои клиенты иногда разговаривают языком психотерапевтов (а некоторые из них и вправду психотерапевты), почерпнутым из учебников и популярных книг: «Вы используете в группе когнитивно-бихевиористическую модель, которая известна своей ограниченной способностью справиться с такими сложными проблемами, как наша...» Мужчина-мучитель сводит партнершу с ума, превращая любой разговор в «сеанс психотерапии», разбирая ее поведение по косточкам и изображая «доктора». Он может, например, «объяснить» ей, в чем состоят ее эмоциональные проблемы и над чем ей нужно работать, или просветить, почему она заблуждается, когда думает, что он унижает ее.

Увидев, как легко «тяжелое детство» помогает избежать ответственности, мужчина-мучитель может добавить себе детских травм. В одном поразительном исследовании деструктивных мужчин другого рода - насильников-педофилов - спрашивали, подверглись ли они сами подобному насилию в детстве. 67% ответили утвердительно, однако, когда им сообщили, что показания нужно подтвердить на детекторе лжи, количество пострадавших в детстве тут же упало до 29%. Мучители разного рода быстро замечают, как легко снискать сочувствие, просто сказав «Я унижаю, потому что меня самого в детстве унижали». Хотя большинство мучителей заботятся о своем положительном публичном имидже, некоторым женщинам достаются партнеры, которые хамят всем. А с ними что? Является ли их поведение 13

следствием детских травм? Ответ здесь и да, и нет: зависит от того, о какой именно проблеме мы говорим. Его мизантропия может быть следствием печального детского опыта. Но унижение партнерши – отдельная проблема. Эти две проблемы связаны, но, тем не менее, это разные проблемы.

Я не хочу сказать, что вы не должны сочувствовать партнеру, если у него было тяжелое детство. Мужчина-мучитель заслуживает такой же эмпатии, как обычный мужчина, не больше и не меньше. Но, в отличие от мужчины-мучителя, нормальный человек не будет использовать свое тяжелое детство как индульгенцию для того, чтобы оскорблять вас. Не позволяйте сочувствию к его прошлым бедам превращаться в чувство вины, мешающее вам противостоять его попыткам унижить вас.

Иногда я говорю клиенту: «Если воспоминания вашего тяжелого детства так свежи в вашей душе, вы должны хорошо понимать, как себя чувствует человек, которого унижают. Вы должны помнить, каково ощущать себя растоптанным и запуганным, и слышать что вы же сами в этом виноваты. Пройдя через это сами, вы должны быть, наоборот, менее агрессивны по отношению к окружающим». Обычно после этой тирады клиент перестает упоминать свое тяжелое детство: он готов о нем говорить только в качестве причины ничего не менять в своем поведении, а не в качестве повода измениться.

2. Он обижает тех, кого любит больше всего

Эту мысль я часто слышу от мужчин в своих группах. Мои клиенты говорят: «Никто не выводит меня из себя так, как она. Я просто бешусь иногда от переполняющих меня чувств. То, что она делает, причиняет мне настоящую боль. Никто другой не задевает меня так сильно». Это объяснение работает с семьей, с друзьями, и с самими партнершами. Действительно, люди, которых мы любим, могут причинить нам самую сильную боль. Но как это связано с привычкой унижать тех, кого любишь?

Мужчина-мучитель пытается продать нам простую, но ошибочную формулу: «Чувства движут поведением». Когда человеку плохо, он отыгрывается на ком-нибудь. Когда чувствует зависть – становится ревнивым и обличающим. Когда чувствует, что его контролирует – орет и шантажирует. Верно? Неверно. У каждого человека свои реакции на обиды и неудачи. Один человек, когда его дразнят и обижают, тянется за шоколадкой. Другой может расплакаться. Есть и такие, кто быстро подбирает слова и отвечает обидчику той же монетой. Хотя наши чувства вызывают у нас желания поступить так или иначе, наше поведение в итоге диктуется нашим подходом к ситуации и нашими привычками. Мы реагируем на обиды в соответствии с нашими представлениями о себе, об обидчике, и о мироздании в целом. Только люди с очень тяжелыми эмоциональными травмами и психическими расстройствами ведут себя исключительно под влиянием эмоций. Но лишь мизерный процент мужчин-мучителей действительно страдает отклонениями.

Есть и другие причины не покупать «Я мучаю тех, кого люблю». Большинство людей старается вести себя с любимыми людьми самым лучшим возможным образом. Значит ли это, что эти люди меньше любят своих партнеров, чем мучители? Бред какой-то. Но почему-то в нашем обществе широко распространено нездоровое убеждение, что страсть и агрессия тесно связаны, и что оглушительные словесные перепалки – цена, которую нужно обязательно платить за глубокие и чувственные отношения. Кино и мыльные оперы нередко укрепляют этот имидж. Большинство мужчин-мучителей любят не только своих партнерш. Они испытывают теплые чувства к родителям, братьям и сестрам, старым близким друзьям. И что, они всех этих людей 14

тоже унижают? Крайне редко. Так что вряд ли глубокие сильные чувства являются причиной их поведения. 4. *Он слишком сдержан в выражении своих чувств, и это приводит к тому, что он «взрывается». Если он научится понимать и выражать свои эмоции, ему это поможет.* Мы с коллегами называем эту теорию «Мужчина-котёл». Типа есть некий допустимый уровень давления пара, и если пар вовремя не выпустить, котёл взорвется. Действительно, многие мужчины сдерживают свои эмоции, и, поскольку мучители – тоже мужчины, логично предположить, что это играет роль.

Однако, большинство моих клиентов не подавляют свои чувства сильнее других. Они часто говорят о своих чувствах более открыто, чем обычные мужчины. Вместо того, чтобы держать свои эмоции при себе, они сплошь и рядом, наоборот, считают именно свои чувства особо важными, все время о них говорят и демонстрируют, порядком надоедая своим партнерам и детям. Эмоции мужчины-мучителя могут быть как слишком мелкими, так и слишком большими. Они могут заполнить собой весь дом. Когда ему плохо, жизнь вокруг должна остановиться, пока не найдется средство избавить его от дискомфорта. Проблемы партнера, детские болезни, обязательства, праздники, - ничто не имеет такого значения, как его чувства. На деле, он сдерживает не свои эмоции, а эмоции остальных членов семьи. Именно эти эмоции ему стоит научиться понимать. Моя главная задача как консультанта – переключить разговор с того, что мой клиент чувствует, на то, что он думает, и на то, что чувствует его партнер. Мои клиенты постоянно стараются перетянуть одеяло на свою половину кровати, туда, где им комфортно, и где их внутренний мир – это единственное, что важно. Десятилетиями терапевты пытались помочь агрессивным мужчинам, работая с ними над пониманием и выражением эмоций. На самом же деле, этот подход лишь помогает мужчине-мучителю еще больше сфокусироваться на себе, а это и есть то, что во многом определяет его поведение.

«Теория котла» выглядит очень похожей на правду, потому что вы часто можете видеть, как ваш партнер замыкается, перестает разговаривать, как будто медленно подогревается изнутри, а потом вдруг взрывается отвратительным скандалом. Это так похоже на прорыв слишком долго сдерживаемых эмоций! На самом же деле, «закипание» подпитывается не его эмоциями, а нежеланием считаться с вашими эмоциями, и «взрывается» он не тогда, когда не может справиться, а тогда, когда ему этого хочется.

б. Он теряет контроль над собой

Давным-давно я разговаривал с женщиной по телефону о ее агрессивном партнере. «Он становится просто бешеным, и совершенно невозможно предугадать, когда. Он просто начинает хватать и крушить, что под руку попадет, швыряет вещи об стены, об пол, в том числе важные и нужные вещи. А потом как будто шторм проходит – он успокаивается, уходит на некоторое время. Потом ему обычно стыдно»

Я задал ей два вопроса. Я спросил, чьи вещи он разбивает, и кто убирает после очередной истерики. Она с удивлением обнаружила, что не может припомнить ни одной его вещи, которая пострадала бы при погроме. И убирала, конечно, она.

- Смотри, - сказал я, - наверное, он не совсем неуправляемый в процессе разбивания вещей. И, мне кажется, если человеку действительно стыдно, он по крайней мере уберет за собой. 15

Так что, получается, он это делает нарочно?

Когда клиент говорит, что потерял контроль, я спрашиваю его, почему он не сделал чего-то худшего. Например, клиент назвал жену самкой, вырвал у нее из рук телефон и швырнул через комнату, а потом толкнул ее так, что она упала на пол. Она лежала у его ног, и можно было легко продолжить бить ее ногами, но он не стал этого делать. Почему? Если он совершенно не контролировал себя и был в бешенстве, достаточном для того, чтобы сбить женщину с ног, почему после этого он остановился?

И у клиента всегда есть ответ. Он не хотел доходить до реальных увечий, он понял, что дети могут увидеть, он боялся, что соседи вызовут полицию... Самый распространенный ответ: «Я никогда не сделаю ЭТОГО!».

А вот ответ, который я слышал, кажется, всего два раза за пятнадцать лет: «Я не знаю». Клиент совершенно не контролировал себя, но у него наготове ответ на вопрос, почему он остановился там, где остановился. В каком бы разрушительном эстазе он ни находился, его сознание не забывает спрашивать себя: «Не делаю ли я чего-то, за что люди могут меня осудить, если узнают? Чего-то подсудного? Чего-то, способного нанести вред мне самому? Чего-то, что, по-моему собственному мнению, слишком жестоко и аморально?» Уже после работы с первыми клиентами, я понял, что мужчина-мучитель никогда не сделает ничего из того, что является для него морально неприемлемым. Он не хочет, чтобы о его действиях узнали, потому что боится, что люди его осудят, но ему самому упрекнуть себя не в чем. Никогда ни один клиент не говорил мне: «Я совершил плохой, неприемлемый поступок». Всегда есть причина, по которой то, что он делает, допустимо. Иными словами, **главная проблема мужчины-мучителя состоит в том, что у него смещены понятия о добре и зле.**

В группе я иногда прошу поднять руки тех, кто когда-либо сердился на свою мать до такой степени, что был готов назвать ее *плохим словом+. Примерно половина поднимает руки. Однако, когда я спрашиваю, кто из них действительно это сделал, все руки опускаются, и на меня смотрят так, как если бы я спросил, не торгуют ли они наркотой возле детского сада. Но я иду дальше и задаю следующий вопрос: «А почему?» И они хором отвечают: «Так нельзя обращаться с матерью, просто *нельзя!*». Неозвученное продолжение этой реакции: «А с женой или подругой так обращаться *можно*, надо только найти подходящее оправдание.» Проблема, таким образом, состоит в том, что, по мнению мужчины-мучителя, унижать партнершу *допустимо*. И именно этот момент должен лежать в основе консультаций и работы с мужчинами-мучителями. Когда я начал работать, мои собственные представления о потере контроля тут же вошли в противоречие с тем, что я слышал от клиентов. Один, например, приглушал освещение и доказывал жене, что ничего не изменилось, чтобы она почувствовала себя не в своей тарелке (этот же человек очень возмущался тем, как его товарищи по группе равнодушны к чувствам своих партнерш). Другой прятал личные вещи жены, например, ключи, дожидаясь, пока она измучается напрасными поисками, а потом клал вещь на видное место, уверяя, что она там была все время. Еще один измерил расстояние до супермаркета, и после поездок жены в магазин проверял счетчик в машине, чтобы убедиться, что она действительно была только в магазине. Однажды мои коллеги, мужчина и женщина, готовили скетч для конференции и решили обкатать его с членами терапевтической группы. Участники с энтузиазмом начали делиться идеями, адресуя их в основном мужчине: «Нет, не объясняй, почему ты так поздно, зачем оправдываться. Переведи стрелки на нее, скажи, что знаешь, что она тебе изменяет... Ты стоишь далеко, подойди поближе, чтобы она понимала, что ты не будешь цацкаться... Не давай ей столько говорить, 16

заткни ее и вернись к своей теме...» Терапевты были поражены тому, насколько продуманы действия мужчин-мучителей, насколько четко они осознают, что делают и зачем. Увлечшись улучшением скетча, участники группы забыли о своем имидже «сдержанных мужчин, иногда не способных контролировать себя».

Я не хочу выставлять мужчин-мучителей воплощением дьявола. Нет, они не просчитывают каждый свой шаг. Но они гораздо лучше понимают, что делают, чем кажется. Никто не прикидывает заранее: «Я разобью ту чашку и расшвыряю ту пачку газет». Но, позволяя себе побыть разъяренным и диким, мужчина-мучитель никогда не забывает о существовании границ. Проговаривая с клиентом шаг за шагом ситуацию, когда он «взорвался», я спрашиваю – действительно ли это был «взрыв», или ты просто решил дать сам себе зеленый свет, решил, что с тебя хватит и «надо положить этому конец», иными словами – дал сам себе разрешение вести себя так, как хочется? И клиенты соглашались, что их «взрывы», на самом деле, - скорее решения побуждать в свое удовольствие.

Даже физически агрессивные мужчины сохраняют способность к контролю. Когда полицейские подъезжают к дому, такой мужчина обычно резко остывает, и когда офицер входит в дом, с ним беседуют спокойно и вежливо. Полиция почти никогда не застает скандал в самом разгаре. Один из прошлых клиентов, которому удавалось очень долго избегать ареста, делится опытом: «С полицейскими надо говорить вежливо и объяснять, что невменяема как раз жена. Она действительно куда больше тянет на неконтролируемую - заревавшая, запуганная, близкая к истерике. Так что можно спокойно сказать полицейскому: 'Видите, это не я'»

7. Он не умеет сдерживать гнев. Ему нужно учиться владеть собой.

Несколько лет назад партнерша одного из моих клиентов, Мэри Бет, чуть не сошла с ума, когда ее 12-летний сын от первого брака исчез и не появлялся больше двух суток. Ей становилось все хуже и хуже, пока она ездила по улицам города, звонила всем возможным и невозможным знакомым, развозила фотографии мальчика в полицию, газеты и на радио. Она практически не спала. Ее муж Рэй тем временем медленно закипал, и к концу второго дня разразился скандалом, возмущаясь отсутствием внимания и ругаясь последними словами.

Когда люди думают, что подобное поведение вызвано гневом, они путают причину и следствие. Рэй оскорбляет Мэри Бет не потому, что не может сдержать гнев, а не может сдержать гнев потому, что привык оскорблять Мэри Бет. Мужчины-мучители мыслят в терминах, порождающих скандалы. Другой мужчина просто не стал бы ожидать от жены внимания к его эмоциональным проблемам, когда у нее такая беда. Скорее всего, он бы искал способы помочь ей и найти мальчика. В случае Рэя, учить его бить подушку, считать до десяти и глубоко дышать – совершенно бессмысленно, потому что его взгляд на вещи снова выведет его из себя очень скоро.

Когда новые клиенты говорят «Я здесь, чтобы справиться с гневом», я отвечаю: «Нет, Вы здесь, чтобы справиться с привычкой оскорблять окружающих». Все люди сердятся.

Практически все люди периодически попадают в ситуации, когда они сердятся совершенно непропорционально произошедшему и просто вредят своему здоровью. Люди доводят себя до гипертонии и сердечных приступов. Но при этом они совершенно не обязательно унижают кого-то. В следующей главе я рассказываю, почему мужчины-мучители вечно сердиты, но при этом гнев – не главная их проблема.

Вспышки гнева мужчины-мучителя отвлекают ваше внимание от пренебрежения, безответственности, вранья и других атрибутов контролирующего поведения, которые присутствуют 17

всегда – и тогда, когда он, вроде бы, ничем не расстроен. Разве гнев – причина того, что так много мужчин-мучителей изменяют женам? Думаете, из-за гнева он годами скрывает, что предыдущая подруга не просто сбежала от него, а вынуждена была скрываться?

Можно ли считать требование перестать общаться с друзьями и братьями проявлением неконтролируемого гнева? Нет, конечно. Какие-то черты его характера хорошо видны, когда он кричит и скандалит, но и в другое время этот характер никуда не девается.

8. У него душевное расстройство. Ему надо принимать лекарства.

Человек, чье лицо искажено злобой, выглядит не сильно в себе. Когда его настроение меняется с вполне мирного на предельно агрессивное и обратно за считанные минуты, засомневаться в его вменяемости вполне естественно. Когда он обвиняет партнершу в заговоре против него, это похоже на паранойю. Так что не удивительно, что партнерши мужчин-мучителей часто сомневаются в их психическом здоровье.

Тем не менее подавляющее большинство моих клиентов за долгие годы были абсолютно нормальны. Они мыслили логически, понимали связь между причиной и следствием, у них не было галлюцинаций. Они воспринимали большинство жизненных ситуаций совершенно адекватно. Они были на хорошем счету на работе, преуспевали в учебе; и никто, кроме их партнерш и детей, не думал, что с ними что-то не в порядке. **У таких мужчин проблемы не с психикой, а с системой ценностей.**

То, что кажется проявлением сумасшествия, обычно очень на руку мучителю. Мы уже наблюдали Майкла, который никогда не ломал собственные вещи, и Маршалла, который не верил в собственные припадки ревности. Таких примеров можно привести еще немало. Они иллюстрируют, насколько далеко от реальности восприятие мужчинами-мучителями партнерш, – именно из-за этого они часто выглядят неадекватными.

Статистика показывает, что даже среди физически агрессивных мужчин процент психически больных крайне низок. Несколько моих клиентов проходили экспертизу, и лишь один был действительно признан больным. В то же время, клиенты, которые выглядели по-настоящему больными на всю голову, не были самыми жестокими.

Известно, что самые страшные случаи – те, кто душит своих партнерш, угрожает им огнестрельным оружием или колотит до смерти, – действительно более подвержены душевным заболеваниям, хотя у них у всех разные диагнозы, а многие не проявляют совершенно никаких симптомов. На вопрос, как совершенно разные заболевания порождают склонность к насилию, я отвечаю – никак. Ментальные проблемы влияют на склонность к насилию не более, чем алкоголь или наркотики. В паре с общей склонностью человека к оскорблению ближнего, они ведут к тяжелым последствиям. В состоянии депрессии, он может перестать беспокоиться, чем это может обернуться *для него*, и стать просто опасным для жены и детей. Так же, как у алкоголика или наркомана, у мужчины-мучителя с ментальными проблемами две разных проблемы. Иногда я слышу комментарии об агрессивном поведении: «Только сумасшедший может думать, что такое сойдет с рук». К сожалению, очень часто ему действительно сходит с рук, так что у него есть все основания в это верить.

9. Он ненавидит женщин

Теория о ненависти к женщинам стала популярной после книги Сюзан Форвард «Мужчины, которые ненавидят женщин, и женщины, которые их любят». Описание мужчин-мучителей, данное доктором Форвард – одно из самых точных, какие я видел. Тем не менее, в одном моменте она 18

ошибается: большинство мучителей вовсе не испытывает ненависти к женщинам. У них часто прекрасные отношения с матерями, сестрами и просто подругами. Большинство в состоянии работать с женщиной-начальником и проявлять к ней уважение, по крайней мере, внешнее. Мужчины-мучители могут быть как вполне корректными с женщинами, с которыми у них нет романтических отношений, так и совершенными мизогинами, смотрящими свысока на всех женщин. В целом, я должен заметить, что мужчины-мучители переносят свое убеждение, что жена должна удовлетворять его эмоциональные запросы, и при этом не заслуживает серьезного отношения к себе, на других женщин, в том числе на дочерей. Однако их отношение к женщинам в целом происходит в значительно большей степени из системы ценностей, чем из какого-то отрицательного опыта с женщинами. Многие мужчины-мучители с удовольствием используют это как отмазку, хороший способ свалить ответственность за свое безобразное поведение на женщин. Однако, исследования показывают, что сыновья жестоких отцов вырастают мучителями, а сыновья жестоких матерей – нет. Мужчина-мучитель выносит из детства не обиды, нанесенные матерью, а то, как относился к матери и сестрам его отец. Так что большая часть мужчин-мучителей не ненавидит женщин. Однако большинство относятся к ним с явным или неявным пренебрежением, а у многих совершенно нормальные отношения с женщинами, пока не придет время серьезных отношений.

10. Он боится близости и предательства

Мужчины-мучители часто ревнивцы и собственники, и когда партнерша пытается порвать отношения, агрессия набирает обороты. Некоторые психологи быстренько выводят из этого, что мужчины-мучители боятся быть брошенными. Однако, масса людей, и мужчин, и женщин, боятся быть брошенными, и очень плохо себя чувствуют, если это происходит. Если бы каждый, кого бросают, устраивал побоища, размахивал оружием, а порой и убивал партнера, мы бы все жили как на линии фронта. Бытовые убийства при попытке партнера уйти почти всегда дело рук мужчин, и почти всегда сопровождались долгой историей насилия до разрыва. Если это действительно из-за страха быть брошенным, почему статистика такая однобокая? Что, женщинам проще, когда их бросают? Наверяд ли. Сестра теории о страхе расставания – теория о страхе близости. Типа своими истерическими припадками мучители не дают партнерше создать с ним слишком близкие эмоциональные отношения, потому что боятся их. В этой теории тоже есть к чему придраться. Во-первых, приступы агрессии происходят после долгих предварительных надуваний губ, а вовсе не в моменты особенной близости. Некоторые «держат дистанцию» все время, вообще никогда не давая повода для сближения, и все равно скандалят. В культурах, где брак вообще не основан на эмоциональных связях, жен так же оскорбляют и унижают. И, наконец, масса мужчин действительно боится близости, но при этом не оскорбляет партнерш – просто потому, что у них нет этой *унижающей ментальности*.

11. У него низкая самооценка

Оскорбляемая женщина обычно тратит безумное количество энергии на убаживание своего партнера-мучителя и окучивание его эго, в тщетной надежде, что это поможет избежать следующего припадка недовольства. Работает ли эта стратегия? К сожалению, не очень-то. Проявляя усиленную заботу и внимание, вы можете отвоевать себе немного времени, но рано или поздно все вернется на круги своя. Когда вы пытаетесь укрепить в мучителе веру в себя, его проблема становится только острее. Он ждет к себе особого внимания, и чем больше он его получает, тем больше требует. Ему 19

никогда не достаточно, он никогда не скажет «Спасибо, хватит», зато он привыкает к тому, что его балуют, и требует этого постоянно.

В начале моей практики мы несколько раз предлагали особенно удачным клиентам выступить на местном телевидении или перед школьниками. Мы считали, что стоит привлечь внимание публики и склонности некоторых людей издеваться над близкими, и излечившиеся для этого очень подходят. Однако, после выступлений на публике, у них у всех происходили срывы. Они начинали чувствовать себя «звездой», и, приходя домой, набрасывались на партнерш с обвинениями и оскорблениями. Так что нам пришлось отказаться от практики публичных выступлений для клиентов. Миф о низкой самооценке очень выгоден мучителю. Он заставляет партнершу, психотерапевта, да и других людей, потакать его эмоциям. В итоге он делает, что хочет, жена завязывается в узлы, чтобы ему услужить и избежать скандала, плюс все его хвалят за то, какой он хороший, и стараются помочь ему чувствовать себя еще лучше!

Конечно, многие мучители могут испытывать стыд за то, как они обошлись с партнершей, особенно если кто-то посторонний видел. Но это чувство – результат его оскорбительного поведения, а не причина. По мере развития отношений, мучителю все более комфортно в том положении, которое он занимает, и все реже и меньше бывает стыдно, зато весомых «причин» унижать жену становится все больше. Он начинает хамить, как только чувствует, что его сегодня хвалили меньше обычного; но причина этого поведения не в том, что у него низкая самооценка, а ровно наоборот. Подумайте о том, как поведение партнера разрушило вашу самооценку. Стали ли вы вести себя так, как он? Если ваша низкая самооценка не превратила вас в монстра, то и для него это не должно быть оправданием. *13. У него нет способностей к коммуникации и решению конфликтов*
Мужчина, унижающий женщину, делает это не потому, что *не может* разрешить конфликт другим способом, а потому, что *не хочет*. Несколько исследований специально занимались этой проблемой, и нашли, что у мучителей нормальные способности к разрешению конфликтов, коммуникации и асертивности, *когда они решают ими воспользоваться*. На работе они обычно никого не шантажируют, приезжая на праздники к родителям, не закатывают истерик по мелким поводам, и открыто выражают скорбь по умершему дедушке в кругу своих братьев. Но они не хотят следить за собой, когда речь идет об общении с партнершей. Вы можете обучить мучителя ультрасовременным способам управлять эмоциями и находить взаимовыгодные решения, а потом он пойдет домой и будет гнобить свою партнершу, пока у нее не кончатся слезы. *14. Женщин, унижающих своих партнеров, не меньше, чем мужчин. Мужчин просто не видно, потому что они стесняются рассказывать*

Безусловно, есть женщины, которые оскорбляют своих партнеров, хмят им и пытаются контролировать. Это может сильно портить мужчине жизнь. Тем не менее, много ли среди нас мужчин, чья самооценка упала ниже плинтуса в результате подобных отношений? Часто ли мы встречаем парней, получающих плохие оценки в школе из-за того, что их постоянно критикуют? Многих ли мужчин принуждают к сексу, когда они этого не хотят? Можно ли их встретить в убежищах опасаящимися за свою жизнь? А как насчет тех, кто не может позвонить в полицию, потому что их не пускают к телефону, а то и вообще обрезали провод? Причины, по которым мы не видим подобных мужчин, очень просты – их мало.

Я не хочу спорить с тем, что для мужчины очень постыдно публично сообщить, что жена унижает его. Однако должен заметить, что очень многие женщины тоже с трудом преодолевают стыд в подобной 20

ситуации. Если бы людей останавливал стыд, вообще бы никто не предавал огласке свои проблемы. Даже если униженные мужчины не готовы проявиться сами, их бы обнаружили. Соседи очень часто вызывают полицию, услышав подозрительное – гораздо чаще, чем двадцать лет назад. Почти треть моих клиентов арестовали полицейские, которых вызвали соседи. Если бы вокруг были миллионы оскорбленных и униженных мужчин, полиция уже занималась бы ими. Немало мужчин любят изображать из себя жертву, однако большинство «избиваемых мужчин» как раз зачинщики, а не жертвы, насилия.

В попытках представить себя несчастными жертвами, мои клиенты не жалеют эпитетов о разрушительной вербальной мощи своих партнерш. «Она пронзает меня своими словами прямо в сердце!» - оправдывал свое поведение один из клиентов, ударивший партнершу в грудь ножом. Но для того, чтобы унижить собеседника, нужно не лучше формулировать свои мысли, а поступать ровно наоборот – отпускать саркастические замечания, высмеивать и выворачивать все сказанное собеседником наизнанку, - есть масса приемов и приемчиков, в которых мои клиенты настоящие мастера, и их партнершам никогда не сравняться с ними – ведь это игра в любимую игру мучителя на его собственном поле.

15. Его поведение ударяет по нему так же, как по партнерше

Мои клиенты забывают об унижительных инцидентах гораздо, гораздо быстрее, чем их партнерши. Помните парня из первой главы, у которого первые десять лет все было отлично, а жена в то же самое время прожила десять лет унижения и хамства?

Эмоциональная и физическая боль, ощущение потери свободы, самоуничтожение и масса других «спецэффектов» отравляют жизнь женщин в подобных отношениях. В отличие от алкоголика, мучитель никогда не «доходит до ручки», он может продолжать двадцать и тридцать лет, делая успешную карьеру, не жалуясь на здоровье и будучи примерным гражданином. На психологических тестах, которые часто проводят, решая, с кем останутся дети при разводе, мучители обычно показывают гораздо лучшие результаты – еще бы, ведь это не их много лет гнобили эмоционально и физически. Ни один человек, который внимательно выслушает унижаемую женщину, а потом понаблюдает за ее партнером в группе, как это делаю я и мои коллеги, никогда не поверит, что его жизнь так же тяжела, как ее. Основные тезисы главы:

- Эмоциональные проблемы мучителя не являются причиной его поведения. Поняв, что его беспокоит, помогая ему повысить самооценку или изменив динамику ваших отношений, вы не измените его поведение.
- Не чувства, а убеждения, ценности и привычки лежат в основе контролирующего поведения
- Причины, которыми сам мужчина-мучитель объясняет свое поведение, в большинстве своем отмазки. Невозможно преодолеть привычку унижать партнершу, работая над самооценкой, самоконтролем или техниками разрешения конфликтов.
- Мучитель постоянно стремится запутать окружающих.
- Вы абсолютно ни в чем не виноваты. Проблема вашего партнера – целиком и полностью его проблема.

21

Ментальность мучителя.

Он, похоже, живет с установкой «Ты мне должна»

Он умудряется все вывернуть так, чтобы это оказалась моя вина.

Я чувствую так, словно он меня душит. Он пытается управлять моей жизнью.

Все думают, что он самый замечательный парень на свете. Если бы другие люди могли увидеть ту его сторону, с которой приходится иметь дело мне...

Он говорит, что очень любит меня. Тогда почему он так со мной обращается?

Постоянное плохое обращение заставляет людей сомневаться в себе. Дети родителей, склонных к насилию, понимают, что что-то не в порядке, но думают, что этот беспорядок – внутри них самих. Подчиненные, которых унижает начальник, проводят много времени в мыслях о том, как плохо они работают, что им следует быть сообразительней и работать усердней. Мальчики, которых дразнят, считают, что им нужно быть сильнее и не бояться вступать в драку.

Когда я работаю с запуганной женщиной, моя первая задача – вернуть ей доверие к самой себе, способность полагаться на собственные ощущения и доверять собственной интуиции. Совершенно не нужно быть «экспертом по семейному насилию» для того, чтобы объяснить вам вашу собственную жизнь. Нужно всего лишь поддержать и помочь настоять на своей правде. Ваш партнер мучитель хочет игнорировать ваш жизненный опыт. Он хочет вытащить из вашей головы ваше восприятие реальности и пересадить туда свое. Когда кто-то раз за разом вторгается таким образом в ваше «я», неудовительно, что вы начинаете терять почву под ногами. Но у вас всегда есть возможность восстановить баланс.

Мучитель создает лабиринт с ловушками, чтобы заставить партнершу сомневаться в себе, и тогда она позволит ему вести ее туда, куда ему удобно - в тупик. Развенчав его мифы, мы сможем теперь добраться до сути его «зажимающей в угол» манеры поведения.

То, что я собираюсь рассказать на следующих страницах, я узнал от самих униженных женщин. Они лучше, чем хотелось бы, разбираются в поведении мучителей. Другими моими учителями были сами мучители – каждый раз, когда они случайно выдавали что-нибудь из того, что они на самом деле думают.

Реальность #1. Он контролирует вас.

Однажды мой клиент Глен пришел на встречу своей группы раздраженным и нервным. Он говорил порывисто:

Хэрриет начала на меня орать в пятницу вечером и сказала, что она скоро съедет.

Потом она исчезла на все выходные, и забрала с собой моего двухлетнего сына. Она меня по-настоящему обидела. Я решил обидеть ее тоже, и искал что-то важное для нее, чтобы она почувствовала, каково это, когда тебя обижают. Она целую неделю работала над рефератом, потратила на него много часов и должна была сдавать в понедельник. Она оставила реферат на комод, он там лежал и словно напращивался. Я изорвал его на мааааленькие кусочки. Потом я еще порвал несколько фотографий, где мы все троим, и сложил все это красивой кучкой у нее на кровати. Я думаю, это было для нее поучительно.

Глен был совершенно откровенен со мной насчет своих мыслей и мотивов, наверное, потому, что чувствовал себя абсолютно правым. Он верил в свое право контролировать действия своей партнерши; он считал, что его слово должно быть всегда последним словом и не допускал даже 22

возможности неповиновения. Он считал себя вправе наказывать Хэрриет – самым жестоким образом, какой пришел ему в голову – за любую попытку самой контролировать что-то в ее жизни. Он гордо рассказывал, как «разрешал» ей разные вещи во время их совместной жизни, как если бы он был ее родителем, и оставлял за собой право лишать ее того или другого по своему усмотрению.

У контроля много разных форм. Некоторые мои клиенты были настолько контролирующими, что легко бы прошли в армейские офицеры. Например, Расселл, заставлял своих детей делать ежедневную гимнастику утром перед школой. Его жена не имела права разговаривать *ни с кем* без его разрешения, и если ему утром не нравилось, как она одета, он отправлял ее в спальню переодеваться. За ужином он комментировал достоинства и недостатки поданных блюд в стиле ресторанных обозревателей, и время от времени отправлял жену на кухню принести что-то детям, как если бы она была официанткой.

Манеры Расселла, конечно, крайность. Большинство моих клиентов контролируют какую-то область жизни, примерно как первооткрыватель захватывает новые земли, а не пытаются руководить *всем*. Одному нужно быть правым в любом споре, но он не будет вмешиваться в то, что жена носит. Другой позволит жене спорить о воспитании детей, но не дай ей Бог попытаться переключить телевизионный канал (десятки моих клиентов швырялись пультами от телевизора или ломали их. Телевизор – пунктик многих мучителей). Один может установить жене «комендантский час», в то время как другой даст ей ходить куда она хочет и когда хочет, при условии, что у него всегда есть ужин и свежая рубашка.

Сферы контроля.

В общем и целом, есть несколько главных сфер, которые мужчины-мучители хотят контролировать:

Споры и принятие решений.

Близкие отношения требуют постоянного принятия решений и разрешения мелких конфликтов, вызванных разницей в потребностях, желаниях и вкусах. Кто убирает в кухне? Сколько времени мы будем проводить вдвоем, а сколько – с друзьями? Как расставить приоритеты для наших хобби? Как мы поступаем, когда чувствуем себя задетыми или обиженными? Какие правила мы установим для детей?

Образ мысли мужчины-мучителя делает совместное принятие решений невозможным.

Представьте, каково пытаться договориться о чем бы то ни было с человеком, который руководствуется примерно такой философией (вовсе не обязательно хоть когда-нибудь ее озвучивая):

1. «Спор продолжается столько, сколько я готов его терпеть. Когда мне надоело, дискуссия закончена, а ты должна заткнуться»
2. «Если мы обсуждаем что-то, важное для меня, я должен получить, что хочу. Если ты не уступаешь, ты по сути отнимаешь это у меня»
3. «Я знаю, что лучше для тебя и для наших отношений. Если ты продолжаешь упираться после того, как я тебе внятно все объяснил, то просто ведешь себя по-идиотски».
4. «Если у меня есть чувство, что мой контроль ослабевает, я имею полное право предпринять то, что считаю нужным, чтобы вернуть контроль в свои руки, включая насилие и унижение»

Последнее в этом списке больше всего отличает мучителя от других людей. Многие из нас время от времени могут думать что-то вроде перечисленного в первых трех пунктах, но мучитель считает себя вправе принимать меры для восстановления статуса-кво, соответствующего его понятиям. Для него все это не чувства, *убеждения*. Вот почему их поведение так оскорбительно. 23

Личная свобода

Многие мучители считают своим правом контролировать, куда жена ходит, с кем общается, что носит, и во сколько возвращается домой. Поэтому он считает, что жена должна испытывать *благодарность* за любую свободу, которую он решает ей дать, и на консультации может сказать что-нибудь вроде: «Она прямо на стенки кидается, потому что я не разрешил ей встречаться с одной дурацкой девицей, хотя кроме этой девицы я разрешаю ей дружить с кем угодно». Он действительно считает, что его подруга должна выдать ему медаль за широту души, а не возмущаться гнетом. Он видит себя эдаким в меру либерального родителем – по отношению к своей взрослой партнерше – и не хочет видеть сопротивление в ситуациях, когда он считает педагогичным вмешаться и навести порядок.

Нередко этот вид контроля достигается не криками и скандалами, а постоянными мелкими уничижительными замечаниями. Например, мучитель может все время отпускать комментарии в адрес подруги жены, так что жена постепенно теряет желание с ней общаться. В таком случае она может искренне думать, что решение прекратить общение было ее собственным, не замечая, что муж вынудил ее к этому.

Имеем ли мы дело с искаженным мышлением? Безусловно. Партнерша – не ребенок, и свобода, которую он ей «дает» - не жетоны, которые можно ставить на черное или на красное по настроению. Но его такая ситуация устраивает, и он будет делать все, чтобы продолжать играть по своим правилам.

Родительство.

Если у пары есть дети, мучитель чаще всего считает себя главным авторитетом в их воспитании, даже если его вклад в реальную заботу о детях невелик. Он считает себя мудрым и благородным «главным тренером», который спокойно сидит на скамейке, пока все в порядке, но вмешивается и объясняет, как правильно, когда второй родитель не справляется. Его высокомерная уверенность в своих превосходных воспитательских способностях может сравниться только с его же непониманием и невниманием к потребностям детей. Какой бы прекрасной матерью ни была жена, он всегда будет считать, что она должна учиться у него, никогда не наоборот.

Мучитель считает, что его контроль идет партнерше только на пользу. Это прекрасно описал один из моих клиентов, Винни:

Ольга и я ехали по очень плохому району. Мы ругались, она вышла из себя, как обычно, и пыталась выйти из машины. Было темно. Мы были в таком месте, где может случиться что угодно. Я сказал ей оставаться в машине, что она не может выходить в таком месте, но она все равно пыталась открыть дверь. Я пытался ее остановить, и был вынужден ударить ее по руке. К сожалению, она стукнулась головой о стекло, но по крайней мере, успокоилась и осталась в машине.

Действительно ли Винни считает, что ударил партнершу для ее же блага? Да и нет. В какой-то мере да, поскольку он сам себя уговорил. Но его реальная мотивация хорошо видна: Ольга хочет выйти из машины и оказаться вне зоны его контроля, а он хочет, чтобы она не смогла этого сделать.

К сожалению, мучителям часто удается убедить людей, что партнерша совершенно неадекватна и неконтролируема, не способна самостоятельно принимать решения, и нуждается в защите от самой себя. Никогда не верьте человеку, говорящему, что ему пришлось навредить партнерше ради ее же блага. Только мучители рассуждают подобным образом. 24

Когда мужчины приходят ко мне в группу, они часто говорят: «Я здесь потому, что теряю контроль над собой. Мне нужно научиться сдерживаться». Я всегда поправляю их: «**Ваша проблема не в том, что вы теряете контроль над собой, а в том, что берете контроль над своей партнершей. Чтобы измениться, вам нужно не обрести контроль над собой, а отказаться от контроля над ней**». Большая часть его гнева – это попытка *наказать* вас за то, что вы сопротивляетесь его контролю. Это одна из самых важных концепций о поведении мужчины-мучителя.

Реальность #2. Он уверен, что он в своем праве.

Мучитель убежден, что обладает особым статусом, дающим ему права и привилегии, которых нет у партнерши. Весь его подход к отношениям отражен в одной этой фразе. Мучитель присваивает себе права на все: физическую и эмоциональную заботу, сексуальные радости, почтение и неподотчетность.

На *физической заботе* фокусируются наиболее традиционно мыслящие мучители. Такому мужчине нужно, чтобы обед был точно, как он любит, дети причесаны, дом сиял, - список можно продолжать до бесконечности. Он видит в партнерше бесплатную прислугу. Он рычит: «Я вкалываю целый день, и хочу всего лишь тишины и покоя – неужели это так много?» Ему нужно кресло, газета и пульт от телевизора. В выходные ему следует обеспечить возможность спокойно спать, возиться со своей машиной, или пойти на рыбалку. Если жена не выполняет миллиона домашних обязанностей, он считает себя вправе критиковать ее, как ему вздумается.

Хотя мучитель такого типа выглядит немного старомодным, он живет и здравствует. Претензии упакованы в более современную упаковку, но это лишь косметические изменения. Клиенты реже честно смотрят мне в глаза и говорят: «Мне нужен вкусный ужин на столе к моему приходу», но если ужин не ждет их на столе, они взрываются и разносят все кругом так же, как сорок лет назад.

Так же, как мучитель очень высоко ценит собственный труд, он ни в грош не ставит труд партнерши. «Я не знаю, что она делает дома целый день. Я прихожу, дома балаган, дети не кормлены, она говорит по телефону. Целый день смотрит мыльные оперы». Если жена работает, он настаивает, что ее работа примитивна и легка по сравнению с его работой. Конечно, если ему случится выполнять ее работу – например, если он какое-то время без работы и должен смотреть за детьми – на это время домашний труд становится невероятно тяжелым и сложным, и наш герой нуждается в ежедневном отдыхе для восстановления сил.

Эмоциональная забота для современного мучителя даже важнее физической. Помните Рэя, который уничтожил Мэри Бет за то, что она два дня искала сына, и не обращала на него, Рэя, внимания? Его проблема в том, что он считал, что ничто – даже пропавший ребенок – не отменяет обязанности Мэри Бет обеспечивать его эмоциональные нужды. Одни мужчины взрываются из-за того, что ужин подан поздно, другие – и их не меньше – разносят все кругом, когда партнерша устает слушать их бесконечные разговоры о себе любимом, хочет позаниматься любимым делом в одиночестве, не бросила все и не поспешила на помощь, когда он расстроен, или не смогла *угадать* его *невывказанные* чувства и желания.

Многие мучители прячут свои эмоциональные запросы, маскируя их под что-то иное. Например, мой клиент Берт зверел каждый раз, когда заставал свою подругу Кристен за телефонным разговором, и она не бросала трубку немедленно как только он появлялся в дверях. Его объяснение: «как она может столько болтать, она же знает, что мы не можем оплачивать большие счета». Однако 25

был видно, что дело не в этом, а в том, что он хочет ее внимания. Когда она звонила за границу в его отсутствие, или когда он сам часами говорил со своими родителями на другом конце страны, разговоры про счета не возникали.

На первой встрече группы я часто рисую на доске компас, со стрелкой, показывающей на большую букву N. «Вы хотите, чтобы ваша партнерша была этим компасом, - говорю я, - а сами хотите быть севером. Чтобы куда бы компас не двигался, он всегда показывал на север». Клиенты возражают. Они говорят: «Но ведь в этом и есть суть отношений.

Предполагается, что мы сосредоточены друг на друге». Но я заметил, что в таких парах он сосредоточен на ней лишь для того, чтобы понять, что она может сделать для него, а не наоборот. Или вообще не сосредотачивается, если нет настроения.

Мучитель выглядит человеком в эмоциональной нужде. Вы можете попасть в ловушку, пытаясь заполнить бездонную яму его потребностей. На самом же деле, он требует не потому, что нуждается, а потому, что считает себя вправе требовать, и сколько бы вы ему ни давали, этого никогда не будет достаточно. Он будет требовать еще и еще, поскольку считает удовлетворение своих потребностей вашей обязанностью, до тех пор, пока вы совершенно не выдохнетесь.

Сексуальная забота означает, что он считает партнершу обязанной его удовлетворять. Он не потерпит отказа, хотя считает себя вправе отказывать партнерше. Даже ее удовольствие принадлежит ему – она виновата, что не достигла оргазма и лишила его возможности чувствовать себя героем-любовником.

Не все мучители интересуются сексом. Некоторые слишком заняты другими делами, многие употребляют алкоголь и наркотики, снижающие влечение. Есть геи, использующие жен как прикрытия. Есть и такие, кто способен на сексуальные фантазии только в виде игр в доминантность, и когда партнерша начинает проявлять ассертивность и требовать уважения, такие мужчины теряют интерес к сексу, или, наоборот, переходят к насилию. Короче, они хотят секса на своих условиях.

Почтение относится к уверенности мучителя в том, что его суждения и вкусы являются неоспоримыми и окончательными. Если он заявил, что это кино поверхностное, что Луиза пыталась соблазнить Джея на пикнике или что республиканцы не умеют управлять экономикой, партнерша должна беспрекословно принять это как факт. Особенно важно, чтобы она не возражала ему при других людях. Если это происходит, он потом будет орать на нее: «Ты выставила меня идиотом, ты вечно меня позоришь». Его неписанное правило – она никогда не должна подвергать его идеи сомнению.

Неподотчетность означает, что мучитель считает себя выше критики. Если партнерша пытается обсудить свои обиды – это она его «достает» или «провоцирует». Он убежден, что может игнорировать любые нанесенные обиды, и его возмущению нет предела, если кто-то пытается спросить с него за его поведение. Вот мой диалог с одним из новых клиентов:

Банкрофт: Объясните, почему вы решили прийти в группу для мучителей?

Хэнк: Я стукнул свою подругу несколько недель назад, и теперь она говорит, что я не могу вернуться к ней, пока не пройду курс консультаций

Банкрофт: Что послужило причиной? Вы ссорились?

Хэнк: Да. Она обвинила меня в том, что у меня интрижка! Это вывело меня из себя.

Банкрофт: А у вас была интрижка?

Хэнк: (пауза, удивлен вопросу) Да... Но у нее не было доказательств! Она не должна так говорить, когда у нее нет доказательств! 26

Хэнк считал, что может критиковать партнершу, и использовал это «право» вовсю. Любые жалобы или попытки привлечь его внимание к тому, как его поведение задевает чувства окружающих, быстро заминались. Потом он решил отомстить, и дошло до рукоприкладства.

Уверенность мучителя в своем праве приводит к нереальным требованиям и ожиданиям, что отношения будут вертеться вокруг его потребностей. Его подход: «Ты мне должна». За каждую унцию, которую он дает, он ждет фунта в ответ. Он ждет, что партнерша будет полностью занята им, даже если это значит, что ее собственные нужды – и нужды детей – игнорируются. Вы можете потратить себя всю без остатка на ублажение такого партнера, но он никогда не будет доволен сколько-нибудь долго. И он будет возмущаться, что вы пытаетесь его контролировать, поскольку не может допустить, чтобы вы устанавливали для него какие-то рамки или требовали от него ответственности за его поступки.

Многие мужчины чувствуют себя вправе использовать насилие. В опросе студентов в 1997 году, 10% считали возможным ударить жену, если она отказывается от секса, и 20% - если она заподозрена в измене. Похожие цифры получены в исследованиях касательно мужской уверенности в том, что женщину можно принуждать к сексу, если на нее потрачена энная сумма денег в течение вечера, или если она сама хотела секса, но потом передумала. Эти исследования показывают, что нужно работать над распространенными общими установками, а не искать причины в индивидуальных особенностях психики.

Взгляды мучителя на женский гнев

Проблема мучителя с гневом почти полностью противоположна тому, во что мы привыкли верить. В реальности,

У ВАШЕГО ПАРТНЕРА НЕТ ПРОБЛЕМ С ЕГО СОБСТВЕННЫМ ГНЕВОМ; У НЕГО ПРОБЛЕМЫ С ВАШИМ ГНЕВОМ

Одно из простых человеческих прав, которые он пытается у вас отнять – это право на него сердиться. Неважно, насколько плохо он обращается с вами, он убежден, что ваша кровь не должна закипать, и вы не должны поднимать голос. Когда ваше возмущение рвется наружу – а это рано или поздно происходит с любым человеком, которого унижают – он постарается поскорее заткнуть вам рот. А потом ваш гнев будет использован против вас, чтобы доказать, как вы неразумны и иррациональны. Вы можете чувствовать себя словно в смиренной рубашке. У вас могут появиться физические и эмоциональные симптомы, связанные с постоянным подавлением гнева – депрессия, кошмары, отсутствие всяких эмоций, проблемы со сном и аппетитом. И ваш партнер использует их для того, чтобы еще больше принизить вас и заставить чувствовать себя не в своем уме.

Почему ваш партнер так реагирует на ваш гнев? Одна из причин – он считает себя выше критики, как уже писал выше. Другая причина – на каком-то уровне он понимает – хотя и не всегда осознает – что в вашем *гневе* заключена *сила*. Если вы можете выражать свой гнев, это помогает вам сохранять собственное «я» и противостоять его гнету. Он хочет забрать у вас право сердиться, чтобы лишить вас возможности сопротивляться его воле. И, наконец, ваш гнев – это *вызов* его власти, и он ответит на него гораздо БОЛЬШИМ гневом и еще раз продемонстрирует, что право сердиться здесь закреплено исключительно за ним.

Гнев самого мучителя

Сказанное в предыдущем параграфе проясняет следующую важную мысль:

ОН НЕ ТИРАНИТ ВАС ПОТОМУ, ЧТО СЕРДИТСЯ. ОН СЕРДИТСЯ ПОТОМУ, ЧТО ОН ТИРАН. 27

Несправедливые и нереальные требования мучителя гарантируют ему, что вы никогда не выполните всех его требований. В результате он частенько оказывается зол, а то и разъярен. Хороший пример появился недавно в одном из ток-шоу. Молодой человек обсуждал свое агрессивное поведение. Его определение хороших отношений было таким: «Никогда не ссориться и каждый день говорить о любви». Он объяснил аудитории, что его жена «заслужила» плохое обращение, потому что не живет в соответствии с его утопическими представлениями. Учить такого человека контролировать гнев бессмысленно – его подход к жизни и отношениям будет постоянно создавать новые и новые поводы для гнева. Менять надо сам подход.

Реальность #3. Он превращает факты в их противоположность.

Рассказ моего клиента Эмиля о самом жестоком случае физической агрессии по отношению к жене:

«Однажды Таня зашла слишком далеко со своей болтовней, и я так рассердился, что схватил ее за шею и прижал к стене». Здесь его голос стал полным негодования: «И она попыталась врезать мне коленкой между ног! Вы бы позволили женщине так с вами обращаться? Конечно, я взвился! Дал ей хорошего тумака и расцарапал лицо. А чего она ждала, черт подери?»

Вот и ответ на вопрос «Почему он говорит, что это я оскорбляю его?» Глубокое убеждение мучителя, что он в своем праве, меняет местами нападение и оборону. Когда Таня пыталась защитить себя от опасной агрессии Эмиля, он посчитал, что она нападает на него. Он избил ее и исцарапал ей лицо, объявив это защитой от ее насилия. Очки собственной правоты, которые мучитель никогда не снимает, переворачивают все вверх ногами.

Другой клиент, Вендель, рассказал, как он ушел из дому и демонстративно хлопнул дверью. «Моя жена Айша морочит мне голову часами. Есть предел тому, сколько я могу слушать ее жалобы и рассказы, какой я плохой. Вчера она доставала меня полчаса, и я в конце концов обозвал ее стервой и двинул ноги». На мой вопрос, чем жена была недовольна, он ответил: «Когда она заводит такие разговоры, я ее просто выключаю». Несколькими днями позже я говорил с Айшей и она сказала, что, действительно, кричала на Венделя пять или десять минут. Он, правда, не упомянул, что изводил жену с самого утра: «Он обязательно должен оставить последнее слово за собой, повторяет одно и то же, как заезженная пластинка, мне редко удается вставить слово. Выражений он тоже не выбирает – в течение того дня называл меня стервой раз десять». Когда ближе к вечеру она рассердилась и попыталась отстоять себя силой, Вендель хлопнул дверью и исчез на остаток вечера.

Почему ему кажется, что это она начала его доставать? Потому что в *понятиях Венделя, Айша должна молчать и слушать, а не говорить*. Как только она решила открыть рот, это уже слишком.

Когда я убеждаю своих клиентов перестать доставать своих партнерш, они и мои слова выворачивают наизнанку таким же образом. Они приписывают мне слова, очень слабо связанные с тем, что я говорил на самом деле, и строят на этом обвинения в мой адрес. Если я говорю, что оскорблять партнершу неприемлемо вне зависимости от того, насколько он сердит, мучитель ответит: «Так что, я должен лечь и позволить ей топтать меня ногами?». Один сказал: «По-вашему, моя партнерша может делать со мной все, что ей заблагорассудится, а я не могу даже пальцем двинуть, чтобы защитить себя?» - это его подруга сказала, что устала от его друзей, оставляющих за собой дикий беспорядок и попросила убрать «этот чертов балаган», и я пытался объяснить, что обзывать ее в ответ последними словами недопустимо. Когда я пытаюсь показать им, что у них двойные стандарты, и что одни и те же правила должны действовать для жен и для них самих, то часто слышу: «Ты считаешь, что что бы она ни делала, это нормально, только потому что она женщина, а с меня больше спрос только потому что я мужчина». 28

Главная причина преувеличивать или, наоборот, высмеивать, слова партнерши (и мои тоже) - мужчина-мучитель не хочет серьезно слушать и осмысливать сказанное. Он считает, что имеет право просто отмахнуться от партнерши, как от назойливой мухи.

Реальность #4. Он не уважает партнершу и считает себя высшим существом.

Отношения Шелдона и Келли закончились. Ему было запрещено приближаться к ней, но он нарушил запрет, продолжая отрицать, что когда-либо был агрессивным по отношению к Келли. Теперь он пытался получить опеку за их трехлетней дочерью Эшли. Он утверждал, что Келли никогда не заботилась о ней, с самого рождения, и что «между ними нет связи». Он добавил: «Я вообще не считаю, что она приходится Эшли матерью. Она просто механизм, способ привести Эшли в эту жизнь». Шелдон был готов считать Келли машиной для производства детей, его лицо принимало брезгливый оттенок, когда он говорил о ней, однако он не выглядел особо расстроенным. Для него Келли была низшим существом, и он беспокоился о ней примерно столько же, сколько беспокоился бы о маленькой лающей собачке, путающейся под ногами. По выражению его лица и голоса можно было понять, насколько он убежден в своей принадлежности к высшей касте. Самолюбование Шелдона отвратительно, однако оно не намного хуже обычного образа мысли массы мужчин-мучителей. Для такого мужчины партнерша никогда не может быть так же умна, компетентна и разумна, как он сам. Он считает ее даже менее *чувствительной*, чем он сам. Такие мужчины, например, могут рассказывать, что их подруги не способны к состраданию в той же степени, что они. Некоторым вообще трудно думать о жене как о человеке, они склонны к *объективизации и деперсонализации*. Они выбирают самые оскорбительные слова и атакуют ими своих партнерш, как если бы те были вещью или животным. Партнерши часто рассказывают, какой разрушительной силой обладают подобные слова, какое чувство унижения и незащищенности, сравнимое с реальным насилием, они вызывают. Мои клиенты нередко признают, что подбирают эпитеты старательно, выбирая самые мерзкие и оскорбительные слова, какие приходят им на ум.

Превращение женщины в объект («*объективизация*») – главная причина, по которой мучители становятся со временем только хуже. Сознание мучителя адаптируется к определенному уровню хамства, - или насилия, - и вот уже он готов двигаться на следующий уровень. Лишая партнершу человеческой индивидуальности, мучитель защищает сам себя от человеческих эмоций по отношению к ней, таких как вина или эмпатия, и спокойно спит по ночам. Он отстраняется настолько, что ее чувства больше не имеют значения, а то и вовсе перестают существовать. Эти стены со временем становятся все крепче, и после нескольких лет в подобных отношениях мучители чувствуют не больше угрызений совести, унижая жену, чем я или вы – пнув придорожный камень. Уважение и унижение – антонимы. Люди не унижают тех, кого уважают, и не уважают тех, кого унижают.

Реальность #5. Он путает унижение с любовью

Вот некоторые комментарии моих клиентов:

«Я так поступаю потому, что люблю ее. Мы часто раним тех, кого любим, больше всего»

«Никто не расстраивает меня так сильно, как она»

«Я сказал ей – пусть даже не пытается уйти от меня. Вы не представляете, как я люблю ее!»

«Я не могу смотреть, как она гробит свою жизнь. Я слишком люблю ее, чтобы просто сидеть сложа руки и смотреть».

Мужчина-мучитель часто старается убедить партнершу, что его издевательства – проявление любви. Однако на самом деле унижение и любовь – совершенно противоположные вещи. Чем больше

мужчина оскорбляет вас, тем очевиднее, что он беспокоится только о себе. Его желание получать вашу любовь и заботу может быть очень сильным, но давать любовь и заботу вам он готов лишь тогда, когда ему удобно.

Так что, он лжет, говоря, что любит вас? Нет, не обязательно. Большинство моих клиентов испытывает сильные чувства, которые они называют любовью. Для многих из них это – единственное, что они когда-либо испытывали к женщине, поэтому они не могут знать, что это на самом деле не любовь. Когда мужчина-мучитель чувствует то, что другие называют любовью, скорее всего, он испытывает:

- желание, чтобы вы посвятили свою жизнь ему, и ничто постороннее не вмешивалось
- желание иметь постоянный доступ к сексу
- желание впечатлить окружающих вами в качестве его партнерши
- желание обладать и командовать вами

Эти желания – важнейшие составляющие того, что для него значат романтические отношения. Он может искренне любить вас, но он нуждается в серьезной работе по отделению собственных и агрессивных желаний от подлинной заботы, пока он сможет по-настоящему *увидеть* вас.

Некоторые убийцы собственных жен умудряются утверждать, что сделали это из-за того, что безумно любили своих жертв. И, к сожалению, средства массовой информации нередко принимают этот абсурд, называя подобных людей «жертвами страстей». Но что может служить лучшим доказательством того, что человек **нелюбил** свою жену? Если женщина убивает своего ребенка, кто-то способен поверить, что это от переполняющей ее любви? Да ни на секунду. Настоящая любовь означает уважение к личности партнера, желание ему самого лучшего, поддержку его уверенности в себе и независимости. Все это несовместимо с унижениями и принуждением.

Реальность #6. Он манипулятор

Давайте посмотрим на типичные отношения между мужчиной-мучителем, назовем его Давид, и его партнершей Джоан:

Давид кричит на Джоан, его лицо становится красным. Джоан говорит, что он слишком рассердился, и ей это не нравится. Он продолжает орать, еще кроме: «Я вовсе не сержусь, я просто хочу тебе объяснить, а ты не слушаешь! Не надо рассказывать мне, что я чувствую, я это ненавижу! Ты не знаешь, что я чувствую!»

Однажды Джоан говорит Давиду, что его выходки ей надоели, и она хочет отдохнуть от их отношений. Давид отвечает: «Ты говоришь, что больше меня не любишь. Я вообще не уверен, что ты когда-либо меня любила. Ты не представляешь, как сильно я люблю тебя». Полное впечатление, что он сейчас расплчется. Разговор переключается на утешение Давида, Джоан обещает ему не уходить от него, и ее собственные жалобы теряются на этом фоне.

В другой раз, Джоан говорит, что хотела бы пойти учиться. Давид не доволен, говорит, что у них нет на это денег, и он не готов оставаться с детьми, пока Джоан будет ходить на занятия. У Джоан есть несколько идей, как можно найти деньги и организовать присмотр за детьми, но все они не устраивают Давида по той или иной причине. Джоан решает, что ее идея с учебой нереализуема, но Давид настаивает на том, что он вовсе не собирался ее отговаривать. Кончается тем, что Джоан кажется, что решение отказаться от учебы – ее собственное. 30

Немногие мужчины-мучители полагаются исключительно на вербальные методы унижения. Постоянно донимать партнершу – утомительная работа, вдобавок это портит ему имидж. Если все время вести себя по-хамски, партнерша может начать догадываться, с кем имеет дело, да и самому может стать стыдно. Поэтому мучитель старается манипулировать партнершей, часто меняя настроения, а также применяя разные тактики чтобы расстроить ее или запутать. Вот некоторые признаки манипулирования, характерные для мучителей:

Резкая и частая смена настроения, так что трудно понять, кто он такой, что он реально чувствует, и вы постоянно испытываете дисбаланс. Особенно измечивы его чувства к вам. *Отрицание очевидного по поводу его чувств или действий*. Он говорит с вами голосом, дрожащим от гнева, он обвиняет вас во всех тяжких, он дуется на вас два часа кряду – а потом говорит, что всего этого не было. Вы знаете, что было – и он знает, - но отказывается это признать, доводя вас до бешенства и полного изнеможения. Вдобавок он еще назовет вас неадекватной из-за того, что вы так расстраиваетесь.

Убеждение вас в том, что то, что хочет он – лучше для вас. Таким образом его эгоизм выглядит щедростью, а это хитрый фокус. Пока вы поймете его реальные мотивы, пройдет немало времени.

Заставить вас жалеть его – и тогда вам неудобно настаивать на своих обидах на него *Заставить вас обвинять себя, или других людей, в том, в чем на самом деле виноват он* *Разнообразные тактики ведения спора* – ненавязчивая и незаметная смена темы, убеждение вас в том, что вы думаете и чувствуете что-то, чего вы на самом деле не думаете и не чувствуете, перефразирование ваших слов так, что они приобретают совершенно иной смысл, итп. Споры с ним часто заканчиваются для вас ощущением, что вы сходите с ума.

Вранье и недосказывание по поводу его действий, желаний или мотивов, с целью заставить вас делать то, что он хочет. Я постоянно слышу жалобы унижаемых женщин на то, что партнеры все время врут. Это само по себе психологическое давление, и если оно продолжается долго, последствия весьма деструктивны.

Настраивание вас и ваших друзей и близких друг против друга - выдавая секреты, хамя, «передавая» людям то, что вы якобы о них говорили, рассказывая о вас гадости, и так далее.

В некотором смысле манипуляции даже хуже, чем прямые оскорбления, особенно когда они смешаны вместе. Когда женщину обзывают или ударяют, она, по крайней мере, знает, что произошло. Когда ею манипулируют, она не понимает, что происходит. Ей только понятно, что ей очень плохо, и что это выглядит как будто она сама виновата.

Реальность #7. Он стремится произвести хорошее впечатление на окружающих

Если судьба свела Вас с мужчиной-мучителем, Вы наверняка потратили много времени, размышляя, что не в порядке с *Вами*, а не что не в порядке с *ним*. Если он прекрасно ладит с другими людьми и производит на них впечатление своим великодушием, чувством юмора или дружелюбием, Вас, скорее всего, мучает вопрос: «Чем я вывожу его из равновесия? Все остальные люди о нем прекрасного мнения».

Так как же получается, что все кругом считают мужчину-мучителя прекрасным человеком? 31

Большинство мучителей очень милы на публике; контраст между их публичным имиджем и тем, что видят дома жена и дети, огромен. Он может:

Быть вечно недовольным дома, но спокойным и улыбочивым на публике

Вести себя с Вами нагло и эгоистично, но с другими быть щедрым и понимающим

Доминировать дома, но быть готовым к переговорам и компромиссам вне дома

Негативно отзываться о женщинах на своей территории, но усиленно ратовать за равенство и феминизм, когда кто-то еще слышит

Нападать и угрожать Вам и детям, но со всеми остальными быть милым и неагрессивным

Вести себя как домашний тиран, при этом возмущаться другими мужчинами, ведущими себя аналогично

Подобный контраст может сильно выматывать женщину. Утром ее партнер создает ей настроение на день, называя ее «толстой короной», а несколько часов спустя она видит, как он весело смеется с соседями и помогает им починить машину. Потом сосед скажет ей: «Твой парень просто замечательный. Тебе повезло, что он с тобой – мало кто стал бы делать добрые дела, как он». Ей остается лишь пробормотать «Ага», она чувствует себя сконфуженной и снова возвращается к мысли: «*Почему я?*»

Может, у мучителей раздвоение личности?

На самом деле, нет. Им нужна власть и контроль, и один из способов добиться их – быть славным малым на публике. Его хорошая репутация заставляет женщину много раз подумать прежде чем обратиться за посторонней поддержкой, ведь люди, скорее всего, или не поверят ей, или обвинят во всем ее же. Если кто-то из друзей случайно услышит, как он оскорбляет жену, или кто-то вызовет полицию, предыдущее поведение мучителя помогает ему избежать проблем. Свидетели думают: «*Он такой классный парень. Он просто не тот человек, который может быть способен на насилие. Это, видать, она его по-настоящему достала.*»

Красивый фасад мучителя также помогает ему быть в ладу с самим собой. Мои клиенты часто говорят: «*У меня отличные отношения со всеми, кроме нее. Спросите у любых наших знакомых. Я спокойный и адекватный человек. Это она больная на голову.*». Заодно он использует трудности в ее взаимоотношениях с людьми – нередко им же самим и созданные – как еще одно доказательство того, что проблема в партнерше.

Один из самых сложных моментов в работе прихолога с мучителем – противостоять соблазну купиться на его обаяние. Пока они сидят и болтают о том о сем перед началом групповой терапии, жестокости и эгоизма не видно даже близко, и я ловлю себя на тех же мыслях, что соседи: «*Неужели такой человек может быть таким агрессивным?*» Даже когда они сами признаются, в это *все еще* трудно поверить! И это главная причина, по которой им так ловко удается выходить сухими из воды.

Среди моих клиентов: множество врачей, в том числе два хирурга, немало успешных бизнесменов, в том числе владельцы и директора крупных компаний, десяток университетских профессоров, преуспевающие адвокаты, знаменитый – и очень обаятельный - радиоведущий, священники и два известных профессиональных спортсмена. Один из моих физически агрессивных клиентов провел десять последних Дней Благодарения в качестве волонтера в местной столовой для бедных. Другой играет важную роль в руководстве большой международной организации по защите прав человека. Жестокость и деструктивность этих людей шокировала бы всех их знакомых, если бы они узнали. 32

Хотя эти мужчины обычно держат свою агрессивную сущность дома за закрытыми дверями, есть одна ситуация, в которой все это выходит наружу: когда кто-то пытается заговорить с ними об их поведении дома и принимает сторону партнерши. А это как раз моя работа. Вдруг манеры и тактики, припасенные для дома, вылезают на поверхность. Подавляющее большинство женщин, которые говорят, что их унижают, говорят правду. Я знаю это наверняка, потому что их партнеры забывают о своих хороших манерах и показывают свое настоящее лицо, когда общаются со мной.

Реальность #8. Он уверен в своей правоте

Несколько лет назад у меня был клиент, который начал свое первое занятие в группе с заявления «Я здесь, потому что бью жену». Я был впечатлен его готовностью признать свою проблему. Однако, во второй раз он уже сказал «Я здесь, потому что я агрессивен», а в третий: «Я здесь, потому что моя жена считает меня агрессивным». Через еще несколько встреч он просто перестал ходить, почувствовав себя вполне комфортно со всеми своими прежними оправданиями.

Мучители всегда находят внешние причины своему поведению, искренне веря, что их партнерши *заставляют их* вести себя оскорбительным образом. Любой мой клиент пресказуемо скажет что-нибудь из нижеследующего:

Она знает, как меня завести

Она хочет, чтобы я вышел из себя, и знает, как этого добиться

Она перешла все красные линии

Есть предел тому, что человек может вынести

Вы предлагаете позволить ей вытирать об меня ноги. Что бы Вы делали на моем месте?

Многие клиенты испытывают вину и угрызения совести, когда начинают ходить на занятия, но когда я предлагаю им посмотреть на историю их оскорбительного поведения, они снова встают в защитную позицию и оправдывают свои действия. Они готовы сказать «Я был неправ», но не готовы говорить о своем поведении детальнее.

Мучители большие мастера изобретать оправдания. Так же, как алкоголики, они всегда найдут внешнюю причину. Если не удастся повесить собак на партнершу, виноватым оказывается стресс, алкоголь, тяжелое детство, собственные дети, начальство, или комплексы. Важно то, что они считают себя вправе использовать оправдания. Когда я замечаю, что другие люди в аналогичных ситуациях не оскорбляют партнеров, мои клиенты возмущаются и злятся.

Означает ли это, что мучители – психопаты, и неспособны чувствовать угрызения совести или нести ответственность? В общем и целом, нет, хотя около 5% моих клиентов страдали расстройством личности. Большинство мучителей отлично несут ответственность за пределами семьи. Они готовы отвечать за себя на работе, в клубе и на улице. А вот дома они считают себя в своем праве.

Мучитель искренне верит, что их партнерши виноваты во всем, что идет не так – не только в их собственных вспышках гнева. Она чем-то расстроена? Сама виновата. Она переживает из-за сделанной ошибки? Надо было заранее подумать, и ошибки бы не произошло. У кого-то из детей тяжелый период? Это потому что она плохая мать. Все происходит по чьей-то вине, и этот «кто-то» обычно она.

Реальность #9. Мучитель отрицает и приуменьшает свое оскорбительные действия

Одна из моих специализаций – работа с судом при рассмотрении дел о физическом насилии или нанесении вреда детям. Нередко работник суда говорит: «ОК, она обвиняет его в том, что он ее 33

оскорбляет, но он это отрицает». И больше это не обсуждается, как будто его отказ автоматически означает закрытие темы. Они также говорят мне: «Он говорит, что она обращается с ним так же, так что, как я понимаю, они просто оскорбляют друг друга». Открещивание и встречные обвинения не говорят нам ничего о том, говорит ли женщина правду. Если мужчина действительно мучает ее, *конечно*, он будет это отрицать, отчасти чтобы защитить себя, отчасти потому, что его понятия о допустимом поведении смещены. *Если бы он был готов нести ответственность за свое поведение по отношению к партнерше, он бы не был мучителем.* Прорваться через отрицания и приуменьшения – непростая задача, стоящая перед консультантом. Большинство мужчин в моих группах признают кое-что из своих оскорбительных действий – правда, они не считают их оскорбительными; но то, что они признают – лишь малая толика того, что происходит на самом деле, как следует из разговоров с их партнершами.

Когда мучитель отрицает очевидное сразу после того, как это произошло, это само по себе испытание. Вообразите женщину, встающую утром совершенно разбитой после отвратительной ночной ссоры. Ее муж строит гримасу и спрашивает: «Чего это ты сегодня такая унылая?» Она отвечает: «А как по-твоему? Ты унизил и обсмеял меня вчера в присутствии детей, и я должна сейчас бегать вприпрыжку и весело насвистывать?» «О чем ты таком говоришь? – отвечает муж, - ты известная скандалистка и сама все затеяла, а теперь наезжаешь на меня? Да ты неадекватна». И он уходит, качая головой.

Женщина действительно начинает чувствовать себя неадекватной – и нередко у нее развиваются вполне психиатрические симптомы, - когда очевидные вещи отрицаются ей в лицо раз за разом. Уверенность его голоса заставляет ее думать: «Может, я действительно что-то пугаю и делаю из мухи слона?» Чем более серьезные инциденты он отрицает, тем легче ей потерять почву под ногами. А если окружающие обращают внимание на ее состояние, это дополнительный козырь для мучителя в убеждении знакомых, что ее обвинения в его адрес не более чем фантазии.

Партнерши мучителей этого типа спрашивают: «После очередной выходки, он выглядит так, словно действительно верит, что ничего не было. Он что, все время врет?» В большинстве случаев ответ – да. У мучителей редко бывают настоящие проблемы с памятью. Он отлично помнит все, что произошло, особенно если это было только что. Он отрицает все, чтобы с него нельзя было спросить за его поведение, ну и может быть, он хочет дополнительно поморочить Вам голову. Некоторые мучители, тем не менее - примерно один из двенадцати – действительно имеют психологические проблемы и способны по-настоящему блокировать собственное поведение от собственного сознания. Простой способ понять, есть ли у вашего партнера реальные проблемы – проследить, ведет ли он себя аналогичным образом с другими людьми. Если его забывчивость распространяется только на вас, то он просто мучает вас.

Отрицание и преуменьшение – одни из самых деструктивных моделей поведения, идет ли речь об алкоголе, азартных играх или издевательствах над детьми. Издевательства над партнершей – не исключение.

Реальность #10. Мучители – собственники

Новички в моей группе часто выглядят недоумевающими, как если бы я давал семинар по съедобным улиткам и они случайно попали не в ту комнату. Они с трудом дожидаются своей очереди сказать, и накидываются на меня: «Но это *наши жены и подруги*, ты что, действительно думаешь, что можешь нам диктовать, как строить наши собственные отношения?» Они улыбаются и качают головой, сочувствуя моим глупым иллюзиям. Они думают, что я каким-то образом не врубился, что их женщины *принадлежат им*. 34

Ощущение обладания – одна из причин, которая делает унижительное поведение хуже, когда отношения становятся серьезнее. Чем больше времени и сил вложено в отношения, тем больше мучитель склонен видеть в партнерше ценный объект. Собственничество лежит в основе мировоззрения мучителя – в некотором смысле он считает Вас своей собственностью и поэтому для него естественно обращаться с Вами так, как ему нравится. У многих мучителей это проявляется в форме ревности. Этот тип мужчин следит за всеми действиями жены, требует детальных отчетов, куда она ходила и кого видела, и периодически нападает на нее с дикими обвинениями, как мы видели на примере Фрэна в первой главе. При этом, именно этот тип мужчин частенько ходит на сторону – его чувство собственника позволяет ему считать, что ему позволено иметь интрижки, но не ей.

Не менее важная причина для ревности – стремление *изолировать* партнершу. В той же первой главе мы наблюдали мужчину, который не верит в собственные обвинения, но все равно предьявляет их жене. У стремления изолировать жену две основных причины:

1. Он хочет, чтобы ее жизнь вертелась вокруг него. Социальные контакты оставляют ей меньше времени на него.
2. Он не хочет, чтобы у нее были внешние источники поддержки, способные помочь ей быть независимой. Хотя чаще всего это подсознательное, мучители понимают, что женщина может выйти из-под его контроля. Он старается держать ее в состоянии зависимости и тем самым укреплять свою власть.

Из-за этого он будет против любых ваших контактов – с мужчинами или женщинами. Вы можете постоянно напоминать ему, что любите его и не собираетесь изменять, но его попытки изолировать вас от мира вряд ли уменьшатся, поскольку мысли о том, что вы спите с другим мужчиной – лишь малая часть проблемы.

Мучители могут иметь любой темперамент и тип личности, тяжелое детство или счастливое детство, они могут вести себя как мачо или обладать мягкими интеллигентными манерами. Их нельзя определить психологическими тестами. Их поведение – не результат психологических травм или отсутствия каких-то умений. Оно закладывается в детстве главными мужскими ролевыми моделями и окружением. Проблема в его *системе ценностей*, а не в его психологии. Когда кто-то пытается обсудить с мучителем его мировоззрение, на свет выплывает злость и агрессия, которые обычно хорошо спрятаны и проявляются лишь дома за закрытыми дверями. Мучитель старается заставить всех – партнершу, родственников, друзей, психологов – сосредоточиться на его чувствах, и обращать поменьше внимания на его мысли. Не в последнюю очередь потому, что задним умом понимает – если вы поймете истинную природу его поведения, вы выйдете из-под его контроля.

Главные тезисы:

Оскорбительное поведение вызвано мировоззрением, а не эмоциями. Собственничество, уверенность в своем праве и контроль – вот корни, ствол и ветки этого дерева.

Унижение и уважение – антонимы. Мучитель не может измениться, если не избавиться от неспособности уважать партнершу

Мучители гораздо лучше понимают, что делают, чем это может казаться. Но даже менее осознанные элементы их поведения имеют те же самые корни и мотивы.

Мучители *не хотят* вести себя иначе, а не *не могут*. Они не готовы отказаться от контроля.

Вы не сошли с ума. Верьте своим глазам и чувствам в том, что касается поведения партнера по отношению к вам. 35

Глава 4. Типажи мучителей.

Я ему так сочувствую, у него тяжелая жизнь Мне повезло, что он выбрал меня – он бы мог завоевать любую женщину, какую захочет Я со страхом думаю о том, что он может однажды выкинуть Мне не стоит пытаться с ним спорить, это всегда кончается тем, что я чувствую себя идиоткой Он очень чувствительный. Мне не следует жаловаться, он и так делает все, что может

Разные характеристики смешаны в мучителях, как в рецептах – всегда есть какой-то базовый компонент, но другие составляющие и их количества могут быть очень разными. Один мучитель контролирует каждый шаг своей жены, но при этом несет львиную долю забот о доме и детях; другой разрешает ей ходить и делать все, что ей угодно, при условии, что его ботинки всегда начищены и ужин готов к его приходу. Другие мучители далеки от обеих этих категорий, зато достигли подлинных вершин в манипуляциях и эмоциональном терроре. Тактики мучителей меняются от страны к стране, от одной этнической группе к другой, от бедных к богатым. Белые мучители среднего класса, например, имеют очень четкие представления о том, как женщине дозволено спорить. Если она возражает, сердится или не умолкает, когда он считает, что пора, он найдет способ ее наказать. Мои клиенты латиноамериканского происхождения позволяют своим женам гораздо больше «вольностей» в разговорах, но моментально закипают при любых признаках внимания к другим мужчинам. Каждый выбирает себе собственные «пунктики», в зависимости от собственной культуры и предпочтений.

Каждая женщина, имеющая дело с мучителем, видит иную смесь методов и взглядов, уникальный ритм чередования хороших и плохих периодов, и иные способы «продать» себя окружающим. С другой стороны, можно сказать, что мучители не так уж сильно отличаются друг от друга. В каждом больше или меньше того или иного «ингредиента», чем в других, но при этом их объединяют общие черты: постоянные удары по самооценке партнерши, стремление контролировать, посягательства на ее независимость, хамство и неуважение. Каждая женщина, попавшая в такие отношения, иногда чувствует себя так, словно дракон тащит ее в море, и ей не хватает воздуха. Полная растерянность стала неотъемлемой частью отношений почти всех женщин из тех сотен, с кем мне довелось разговаривать. Манипулятивность мучителя, его популярность на публике, да и просто невероятный контраст между ним в «плохом настроении» и ним же во время «ремиссии» делают тщетными попытки всех этих женщин понять, что же происходит.

Понимание природы Ваших проблем – первый шаг из тумана. В этой главе я описываю десять типажей, которые мне попадались среди двух тысяч моих клиентов. Возможно, один из этих типажей подойдет вам точно, и Вы громко воскликнете: «Вот же он!». Может быть и так, что вы найдете признаки «своего» мучителя в разных типажах. Смотрите на эти типажи не как на характеристики разных мужчин, а как на описания одного и того же мужчины в разные дни и в разном настроении. В любом случае, эти описания должны помочь вам определить, с чем вы имеете дело. Предлагаемые «портреты» описывают каждый из типов в тот момент, когда он унижает и оскорбляет вас. Никто из них не пребывает в таком состоянии вечно. Любой описанный типаж может быть любящим и заботливым на протяжении дней, недель и даже месяцев. *{Прим перев: типажи переведены с большими купюрами, для многих приводятся только списки главных черт}* 36

Требовательный Как можно понять по названию, это человек, который требует, что все делалось так, как он себе представляет правильным. Ему нужно, чтобы жизнь жены крутилась вокруг него. При этом он нападает на нее за малейшее несоответствие его представлениям, оставляя ее с чувством, что она ничего не может сделать «как надо».

Любой ли требовательный мужчина – мучитель? Нет. Есть несколько важных характеристик, отличающих требовательного мучителя от других требовательных людей:

- У него нет никакого представления о взаимности. Он требует эмоциональной поддержки, одолжений, бытовой заботы и секса совершенно непропорционально тому, что может предложить сам. Он убежден, что вы должны ему вещи, которые он даже не пытался заслужить.

- Его собственный вклад непомерно раздут в его глазах. Если однажды в 1997 году он подал вам кофе в постель, вы, возможно, до сих пор слышите об этом как о доказательстве его прекрасного к вам отношения и вашей неблагодарности. Создается впечатление, что у него в голове есть список всего, что он когда-либо для вас сделал, и он ожидает, что каждое доброе дело вы вернете ему с большими процентами. Он считает, что вы должны молиться на него за выполнение повседневных домашних обязанностей – когда он их делает – но ваш собственный домашний труд считает само собой разумеющимся.

- Когда он не получает того, что ему «положено», он считает себя обиженным, а вас – заслужившей наказание

- Он щедр или добр, когда ему этого хочется. Когда у него нет настроения что-то давать окружающим, он не дает. Он может быть нежным и любящим, когда хочет произвести впечатление на окружающих или почувствовать себя лучше; или когда можно ожидать чего-то взамен. Короче, его любовь и забота для него, а не для вас. И чем дольше вы вместе, тем более это очевидно. В то же самое время, **требовательный** взвизывает, когда что-то требуют от *него*. Вы не должны не только просить его об одолжениях, но и напоминать ему о его собственных обещаниях. Если вы просите его убрать за собой, он может ответить «Я не прислуга». Если вы просите его взять сверхурочную работу, потому что дома туго с деньгами, он скажет: «Все, что тебе от меня нужно, это мои деньги». Он так ловко вывернет все, что вы скажете, что любая попытка поговорить о ваших потребностях и его ответственности превратится в обсуждение его потребностей и вашей ответственности.

Требовательный часто гораздо менее контролирующий, чем другие типы мучителей, пока его потребности удовлетворяются. Он, скорее всего, даст вам иметь собственных друзей и делать карьеру. Но результаты таких отношений могут быть такими же разрушительными, как с другими типажам. Центральные моменты подхода требовательного:

Делать что-то для меня, в том числе мои обязанности, когда у меня нет для них настроения – это твоя работа. Если я чем-то недоволен, неважно, относится ли это к нашим отношениям или нет – это твоя вина.

Ты ничего не должна от меня требовать. Ты должна быть благодарна за все, что я сам решаю для тебя сделать

Я выше критики 37

Я замечательный и заботливый партнер. Тебе крупно повезло, что я с тобой.

Мистер Истина

Мистер Истина считает себя главным экспертом по всему, существующему в природе. Он говорит таким тоном, что любые ваши возражения разлетаются в стороны, как назойливые мухи. Он считает, что ваши мнения и мысли не стоят ничего, и видит свою главную цель в опустошении вашей головы и наполнении ее своими великими мыслями. Сидя в моей группе, такой человек говорит о партнерше так, как если бы ей угрожала опасность от ее собственной глупости, и он должен непременно защитить ее. Ему трудно разговаривать с партнершей – и о партнерше – без нотки снисхождения в голосе. Во время конфликта эта нотка становится только сильнее. Это отличный способ получать, что хочется. Любое разногласие между Мистером Истиной и его женой превращается в конфликт Правильного и Неправильного, конфликт Ума и Глупости. Он высмеет ее точку зрения, и тогда ему не надо прислушиваться к ней. Вот один типичный диалог:

Банкрофт: Пэт, Вы можете рассказать о каких-то проблемных эпизодах, которые случились у вас за прошлую неделю? *Пэт:* Ну, я наорал на Гвен и назвал ее стервой один раз. Мы, как всегда, ссорились из-за денег. *Банкрофт:* Какова была точка зрения Гвен в этом споре? *Пэт:* Она думает, что деньги растут на деревьях *Банкрофт:* Гвен сказала, что деньги растут на деревьях? *Пэт:* Ну, не то чтобы. Но она именно так себя ведет *Банкрофт:* Попробуем заново. Что говорила Гвен? *Пэт:* Она считает, что у нас достаточно денег, чтобы купить детям кучу новой одежды. Но мы им купили гору одежды всего несколько недель назад. И у нас сейчас нет денег в банке *Банкрофт:* Гвен согласна с тем, что предыдущие покупки были всего несколько недель назад? *Пэт:* Нет, она говорит, это было четыре месяца назад, в самом начале лета, и это бред. Я помню, что лето уже перевалило за середину. *Банкрофт:* То есть, вы помните разное. Она объяснила, почему она думает, что одежду покупали раньше? *Пэт:* Да нет, конечно, она... Ну, может, она сказала, что помнит, как оплачивала счет за ту одежду, когда еще учебный год не кончился. Но она ошибается. *Банкрофт:* Хорошо, Вы говорите, денег просто нет. А Гвен думает иначе. Откуда, по ее мнению, должны взяться деньги? *Пэт:* Я же уже сказал, она считает, что я должен их материализовать, как фокусник. *Банкрофт:* Но она, наверное, что-то говорила по этому поводу? Что именно? *Пэт:* Ну я не знаю... Она говорит, можно продать машину и купить развалюху, это в перспективе обойдется дороже, и я не хочу этим заниматься. *Банкрофт:* А на чем Вы сейчас ездите? *Пэт:* На Саабе *Банкрофт:* Попробую угадать... Она хочет поменять Сааб на машину понадежнее, у которой ниже месячные выплаты, дешевле запчасти и техобслуживание. *Пэт:* Ну да, я же сказал, развалюху.

Как мы видим из этого диалога, Пэт каждый раз выворачивает слова Гвен и превращает их в абсурд. Видели, сколько времени мне понадобилось, чтобы вытащить из него, что она на самом деле говорила? Понятно, что Гвен чувствует, что что бы она ни делала, ее никогда не выслушают и не 38

воспримут всерьез. Одна из причин, почему Пэт считает Гвен глупой – он абсолютно уверен в собственной мудрости и правоте. Поскольку она продолжает с ним не соглашаться, он считает это лишним доказательством ее глупости.

Когда Мистер Истина решает взять разговор в свои руки, его голос меняется на Голос Истины, и этим голосом он декларирует правильное решение или единственно верные выводы. Психологи, работающие с мучителями, называют эту тактику *«постулирование реальности»*. В течение времени разговоры таким тоном заставляют партнерш чувствовать себя недалекими и глупыми. Мучителю это выгодно, потому что позволяет лучше контролировать партнершу. Кроме всесторонних познаний о сущности вещей, мучитель также крупный эксперт по вашей жизни и тому, как вы должны ее жить. Он знает, как разрешать ваши конфликты на работе, как вы должны проводить свое время и как воспитывать детей. Особо хорошо он разбирается в ваших недостатках, и в любой момент готов представить вам их подробный список, как будто вас можно улучшить, разобрав на детали. Иногда он проделывает это в присутствии посторонних, как лишнее доказательство своего интеллектуального превосходства.

В каком-то смысле Мистер Истина – это менее агрессивная форма Прапорщика, но Мистер Истина более сфокусирован на том, чтобы контролировать, что партнерша *думает*. Частенько такие мучители оправдывают свое поведение выражениями вроде «У меня есть четкие мнения» или «Я люблю обсуждать идеи». Это примерно как если бы грабитель в банке сказал: «Меня интересуют финансы». Мистер Истина не любит обсуждать идеи, он любит навязывать свои идеи другим. Центральные моменты подхода **Мистера Истины:**

Ты должна восхищаться моим интеллектом и смотреть на меня снизу вверх. Я всегда знаю лучше, в том числе лучше тебя знаю, что хорошо для тебя.

Твое мнение не заслуживает внимания, и не может восприниматься всерьез

То, что ты со мной иногда не соглашаешься, показывает, какая ты глупая

Если бы ты просто молча принимала то, что я говорю, наши отношения были бы куда лучше. И твоя жизнь тоже

Когда ты со мной споришь, неважно насколько вежливо, это оскорбляет меня

Если я достаточно долго буду показывать тебе, какая ты глупая, однажды ты и сама поймешь

Пытка водой

Этот стиль издевательства доказывает, что унижение партнерши не связано с гневом. Любитель пытать водой психологически терроризирует партнершу даже не повышая голоса. Он говорит очень спокойно, используя это спокойствие как еще один инструмент для сведения партнерши с ума. Он использует агрессивные тактики ведения разговора спокойно и тихо. Подобно Мистеру Истине, он выворачивает все сказанное партнершей наизнанку и доводит до абсурда. Он достает партнершу бесконечной чередой мелких, но болезненных уколов, иногда смешанных с мелкими актами насилия, такими, которые не наносят заметного физического ущерба, но ранят психологически. Он совершенно беспощаден в своей тихой жестокости.

Все это оказывает тяжелое воздействие на партнершу. Ее кровь закипает, или она чувствует себя полным ничтожеством, или и то, и другое. Нередко партнерша кричит на мучителя, или покидает комнату в слезах, или погружается в долгое молчание. Тогда любитель пытать водой говорит: «Ну, так кто из нас агрессивен? Ты орешь на меня, ты отказываешься разговаривать. А я что, я даже не повышаю голоса. С тобой просто невозможно ни о чем говорить».

Пытки водой оказывают очень тяжелое психологическое воздействие. Их трудно распознать, и 39

партнерши обвиняют себя в неправильном поведении, приводящем к чему-то, чему они затрудняются подобрать название. Когда вас ударили по лицу, вы знаете, что это было. Но женщинам, которых «пытают водой», совершенно непонятно, что происходит и почему, и они вынуждены держать свое расстройство в себе. В самом деле, как обратиться к подруге за поддержкой, если даже не можешь объяснить, в чем, собственно, проблема? Любитель пыток водой искренне верит, что в его поведении нет ничего особенного. Когда партнерша начинает возмущаться его издевательствами – а она начинает, рано или поздно, – он смотрит на нее, как на сумасшедшую, и говорит: «О чем ты вообще? Я тебе сроду ничего не делал». Друзья и родственники, если они оказываются свидетелями, часто подтверждают его точку зрения. Они говорят друг другу: «Не понимаю, что у них происходит. Она иногда просто взрывается, а он такой спокойный человек». Детям тоже кажется, что мама иногда «просто взрывается». Да она и сама начинает подозревать, что с ней что-то не в порядке.

Мучитель этого типа так же ждет за любое свое действие компенсации и благодарности, но он прячет это лучше, чем другие мучители. Если он физически агрессивен, это может называться «ради твоего же блага» или «я должен был привести тебя в чувство». Его ходы выглядят просчитанными наперед, и он редко делает случайные ошибки, такие как неподобающее поведение на публике – ведь это может создать ему проблемы.

Если вам достались пытки водой, вы могли потратить годы на попытки понять, что происходит. Вы можете чувствовать, что реагируете непропорционально, и что на самом деле все не так страшно. Но воздействие пыток водой аккумулируется у вас на душе. Если вы в итоге расстанетесь со своим мучителем, вы можете испытывать приступы сильного гнева по мере того, как к вам приходит понимание того, как долго над вами тихо и беспощадно издевались. Такие люди не задерживаются долго в моих группах, если только их не принуждает суд. Он довольно скоро приходит к выводу, что психолог так же неадекватен, как бывшая партнерша, и направляется к выходу.

Центральные моменты подхода мучителя, склонного к пыткам водой:

Ты неадекватна. Ты выходишь из себя по ничтожным поводам

Я легко могу показать другим людям, что это ты – источник проблем

Пока я не повышаю голоса, ты не можешь называть оскорблением или насилием ничего из того, что я говорю и делаю.

Я всегда знаю, как тебя достать

Прапорщик (сокращенно) Прапорщик доходит до крайности в контроле за партнершей.

Он критикует ее одежду, решает, может ли она пойти куда-то, и вмешивается в ее рабочие дела. Он ссорит ее с друзьями и родственниками, или просто запрещает с ними видеться.

Он может читать ее почту, прослушивать телефон и требовать, чтобы дети докладывали ему, что она делала в его отсутствие. Прапорщик обычно безумно ревнив. Он нападает на партнершу с безумными обвинениями, часто переходя на обсуждение женщин в целом. В то же самое время, мучители этого типа чаще изменяют женам, чем нет – их интересует не верность, а обладание.

К сожалению, отношения с прапорщиком почти всегда кончаются физическим насилием.

Более того, 40

с ним высок риск получить серьезные травмы. Расстаться с ним тоже нелегко, т.к. он контролирует каждый ваш шаг.

Если ваш партнер – «Прапорщик», вы в опасном положении. Вам может понадобиться смелость и осторожность даже для того, чтобы найти и прочесть эту книгу. Возможно, вы спрячете ее под матрацем или читаете урывками в доме у друзей. Не отчаивайтесь. Многие женщины прошли через подобное и смогли вырваться. Начните с звонков в «Горячую линию». Звоните на пять минут, если больше не получается. Звоните каждый день, если есть возможность. Это путь к свободе. У «прапорщиков» чаще всего есть психологические проблемы. Они не вызывают издевательское поведение сами по себе, но усиливают его. Если он иногда называет очевидное черное белым, не может договориться с другими людьми, пережил тяжелое детство или показывает еще какие-то признаки ментальных расстройств – будьте особенно осторожны. Прочитайте также типаж «Террорист». Центральные моменты подхода **Прапорщика:**

Я должен контролировать каждый твой жест, или ты сделаешь все неправильно

Я знаю в точности, что и как нужно делать в любой ситуации

Ты не должна иметь никого – и ничего – в своей жизни, кроме меня

Я буду следить за тобой, как ястреб, чтобы ты не обрела силу или независимость

Я люблю тебя больше всего на свете, но ты вызываешь у меня отвращение (!!)

Мистер Чувствительность (сокращенно)

Этот – прямая противоположность Прапорщику. Он мягкий в общении – когда в неагрессивном настроении – говорит об эмоциях, делится переживаниями и страхами. Он обнимает других мужчин. Он может рассуждать в стиле «как безобразна война, все люди братья». Он читает книги и активно употребляет терминологию из популярной литературы по психологии. Он представляет себя женщинам как борец с гендерной дискриминацией. Многим женщинам кажется, что он – воплощение их мечты.

Так в чем же проблема? Вроде бы, ни в чем. Вот тут-то и ловушка: если с вами безобразно обращается такой «продвинутый и просвещенный» мужчина, вы, скорее всего, подумаете, что проблема в вас. Вот приблизительный сценарий, по которому развиваются отношения с таким человеком: 1. Вы все время раните его чувства, не очень понятно, как, но он ждет, что вы все время будете заняты его эмоциональным состоянием. Если вы как-то были не в духе и что-то не то сказали, извиниться и признать свою ошибку недостаточно. Он будет требовать, чтобы вы признали свою невероятную жестокость, посыпали голову пеплом и распластались пред ним ниц. 2. Когда задеты ваши чувства, он будет, наоборот, стремиться побыстрее об этом забыть. Он будет кидать псевдопсихологические сентенции («Никто не может тебя обидеть, если ты не позволяешь себя обижать») вместо того, чтобы поддержать вас, особенно если вы расстроены по поводу чего-то, что сделал он.

3. Со временем, на вас падает вина за все на свете, что ранит его чувства. Вы живете с растущим чувством постоянной вины. 41

4. Он демонстрирует свои темные стороны, которые никто, кроме вас, не видит. Это может быстро превратиться в угрозы и шантаж.

Многие не могут поверить, что такой чувствительный человек может на протяжении времени оскорблять партнершу. Он, действительно, не станет переворачивать стол из-за остывшего ужина, зато может взорваться, обнаружив, что партнерша не поменяла все свои планы для того, чтобы провести вечер, сочувствуя его обидам. Он изображает хрупкого и ранимого, отвлекая внимание от эмоциональных руин, которые он оставляет за собой.

Центральные моменты подхода **Мистера Чувствительность:**

Я против мужчин в стиле «мачо», так что я не могу быть агрессивным

Пока я выражаюсь языком книжек по психологии, никто не поверит, что я тебя обижаю
Я могу контролировать тебя, анализируя твой ход мысли, чувства и комплексы. Я влезу в твое сознание, хочешь ты того или нет

Нет ничего на свете важнее моих эмоций

Женщины должны быть благодарны мне за то, что я не такой, как другие мужчины

Игрок (сокращенно) Игрок обычно хорошо выглядит и сексуален (хотя иногда он только думает, что это так). В начале отношений он выглядит по уши влюбленным и хочет проводить в кровати все возможное время. Он неплохой любовник. Вы можете чувствовать, что вам повезло, быть гордой, что вас видят вместе. Это повышает вашу самооценку.

Через некоторое время вы замечаете, что его мало что интересует, кроме секса, да и секс как-то меньше, что он засматривается на прохожих, флиртует с официантками. До вас доходят слухи, что он спал с этой, появлялся на вечеринке с той, а вон ту третью тоже хотел, но она пока не согласилась. Игрок может рассказывать, что не готов к серьезным отношениям, или заявлять, что вы его чем-то обидели, но на самом деле он не готов ни к каким ограничениям своей свободы. Он эксплуатирует женщин и наслаждается ощущением себя «секс-гигантом», и женщины начинают нападать друг на друга, а не на него, иногда доходя до физического насилия. Это легко отвлекает внимание от его нечестности и неверности.

Этот сценарий запускается комбинацией примерно таких методов:

1. Он умеет заставить женщину почувствовать себя особенной, но при этом не дать ей уверенности в будущем их отношений
2. Он рассказывает каждой о других, что они врут, потому что ревнуют, потому что он их отверг или бросил.
3. Он рассказывает каждой истории о других, прошлых и нынешних – в основном выдумки – выставляя их коварными, мстительными и порочными.
4. Он расстается с женщинами, а потом снова с ними встречается, так что никто не может уследить за его похождениями.
5. Он включает в число своих женщин пару непривлекательных, потому что они чувствуют себя более зависимыми от него, и использует их для раздувания конфликтов с другими женщинами.
Если у вас такой партнер, вы никогда не знаете, действительно ли он спит со всеми подряд, или 42

только безудержно флиртует. Даже если верно второе, это не лучше для отношений, чем настоящие измены. Вы начнете воспринимать любую женщину как угрозу. Постоянная неверность сама по себе унизительна, но Игрок на этом не останавливается. Он безответственен, безучастен к эмоциям партнерши, а зачастую вербально агрессивен. По мере развития отношений, он может неделями практически не обращать на партнершу внимания и не разговаривать с ней, так что она чувствует себя «отодвинутой в сторону». Он отказывается нести ответственность за безопасный секс, у него могут быть дети, которых он не признает. Зато будучи пойманным за руку, он становится очень агрессивным. Удивительным образом, когда партнерша ловит его на измене, чаще он бьет ее, чем наоборот. Обычно партнерши сфокусированы на изменах и не обращают внимания на другие симптомы. Например, они волнуются, «утихомирится» ли он, если они поженятся. Но его проблема лежит глубже чем просто флирт: он не может воспринимать женщин всерьез, как людей, а не как игрушки. С таким подходом он будет плохим партнером, изменяя или нет.

Игроки часто заявляют, что они «сексуально озабочены», и даже ходят в анонимные группы для сексуально озабоченных (и там обнаруживают, что это прекрасное место, чтобы клеить женщин). Но сексуальная озабоченность не вызывает ложь, вербальную агрессию и унижающее поведение. Игрок совершенно не сексуально озабоченный. Если он чем и озабочен, так это возможностью использовать женщин без всяких обязательств.

Центральные моменты подхода Игрока:

Женщины созданы для того, чтобы заниматься сексом с мужчинами – особенно со мной
Женщины, которые хотят секса – шлюхи, а которые не хотят – стервы (!)

Я не виноват, что женщины не могут передо мной устоять (точная цитата, я слышал это от своих клиентов много раз). Нельзя ожидать от меня воздержания, когда они все время вокруг меня. Меня соблазняют, и я не могу устоять

Если тебе от меня что-то нужно, я буду тебя игнорировать. Я с тобой тогда, когда мне это удобно, и когда я в соответствующем настроении

Женщины, которые требуют чего-то, кроме секса – стервы

Если бы ты могла удовлетворить мои сексуальные нужды, я бы не ходил к другим женщинам.

Рэмбо (сокращенно) Рэмбо агрессивен со всеми. У него очень прямолинейные представления о мужественности, а женщин он считает нежными и нуждающимися в защите. Как правило, его обижали в детстве, и он усвоил, что лучший способ защитить себя – быть сильным, жестким, и не волноваться за других. У него нет никакого терпения к слабости и нерешительности; зато часто есть криминальное прошлое- насилие, воровство, вождение в пьяном состоянии, наркотики.

Как большинство мучителей, Рэмбо в начале очень добр и нежен. Женщина может чувствовать себя в безопасности рядом с ним, и это особенно привлекает женщин, которых обижали в детстве, и тех, кто как раз находится в процессе разрыва предущих унижающих отношений. Рэмбо нравится защищать вас, однако, поскольку в нем нет уважения к женщинам, недалек тот день, когда он станет тем, от кого вас нужно защищать.

Множество «маскулинных» мужчин отнюдь не Рэмбо. Идея о том, что все мачо обижают женщин, базируется больше на стереотипах, чем на реальности. Эти же стереотипы помогают Мистеру Чувствительности и Мистеру Истине успешно притворяться ветошью. Полно «крутых парней» вполне дружелюбны и избегают конфликтов всеми силами. Вместо этого они развлекаются поднятием 43

тяжестей и прочими стереотипными мужскими занятиями. Даже борьбой, но в виде спорта или самозащиты. Опасаться надо не мачо, а людей, склонным к любому виду агрессии и неуважению к женщинам. Центральные моменты подхода **Рэмбо**:

Сила и агрессия – хорошо, сочувствие и мирное разрешение конфликта – плохо
Всего, что может быть хоть отдаленно связано с гомосексуальностью, в том числе ухода от насилия, проявления страха или сожаления, следует избегать любой ценой
Женственность (которую он ассоциирует с гомосексуальностью) отражение «второсортности». Женщины существуют для того, чтобы мужчины их использовали и защищали.

Бить женщину недостойно мужчины. Однако собственную женщину можно бить, если она плохо себя ведет; ей следует напоминать ее место.

Ты принадлежишь мне, подобно трофею

Жертва (сокращенно) Жизнь обижала Жертву. По его словам, его недооценивали, предавали, а его хорошими намерениями мостили дорогу в ад. Он рассказывает женщинам длинные печальные истории о своих прежних партнерах. У меня были десятки клиентов, с чьими нынешними и прежними партнерами я разговаривал, и, не имея права разглашать мои разговоры с ними, ограничивался советом, чтобы женщины поговорили друг с другом.

Как определить, действительно ли прежняя партнерша обижала вашего друга? - Если вы слушаете его внимательно, можно заметить разницу между *гневом* на прежнюю партнершу и *неуважением*. Это должно вас насторожить. Если вы слышите, что все произошедшее между ними – целиком ее вина, большие шансы, что перед вами мучитель. - Расспросите его о его собственном поведении, особенно в процессе расставания. Если валит все на нее – это дурной знак. - Особенно внимательно относитесь к утверждениям о физическом насилии со стороны бывшей партнерши. Большинство мужчин, которые так говорят, физически агрессивны. Расспросите его о деталях, а потом попробуйте поговорить с ней или еще с кем-то, кто может дать вам иную перспективу. - Обратите внимание на его отношение к женщинам, пострадавшим от насилия в семье. Мужчины – настоящие жертвы насилия сочувствуют и поддерживают таких женщин. Мучитель-«жертва» скажет, что женщины преувеличивают и придумывают, или что мужчины не меньше страдают от насилия в семье, чем женщины.

Жертва очень концентрирован на себе. Все вертится вокруг его прошлых травм, и он старается все время быть в центре внимания. Если у вас есть дети, он и их будет стараться заставить ему сочувствовать. Конечно же, в вас он тоже видит обидчика. Впрочем, кроме вас, его обижают начальники, родственники, соседи, друзья и прохожие на улице. Все всегда против него, лишь его самого не в чем упрекнуть.

Стандартная история Жертвы, попавшего в мою группу, примерно такова: «Я годами терпел нападки моей жены, но в какой-то момент мое терпение кончилось, и я заставил ее чувствовать то, что она заставляла чувствовать меня. Теперь меня объявили агрессивным. Женщинам всегда все можно, но только мужчина попробует вести себя также, на него тут же вешают ярлык». Дальше можно услышать, что женщины вообще правят миром и угнетают мужчин. На замечание, что мужчины явно доминируют среди, например, законодателей и блюстителей закона, Жертва выдает 44

параноидальные версии о том, что хитрые женщины за кулисами дергают за ниточки. Его способность превращать вещи в их полную противоположность и делает его мучителем. Если вы хотите оставить такого человека, вы, скорее всего, чувствуете себя виноватой перед ним, хотя это он оскорблял и унижал вас, а не наоборот.

Центральные моменты подхода **Жертвы**:

Все поступали со мной плохо, особенно женщины, с которыми у меня были отношения.
Бедный я.

Когда ты говоришь, что я тебя оскорбил, ты ведешь себя, как все эти люди. Ты такая же плохая, как они

Я имею право обойтись с тобой так же, как ты со мной, или даже намного хуже, чтобы ты поняла, каково это

Женщины, которые жалуются на плохое обращение и насилие со стороны мужчин – мужененавистницы, их убить мало

Я столько в жизни пережил, что я не могу нести ответственность ни за какие свои действия

Террорист (сокращенно) Одна из моих клиенток пришла ко мне, чтобы разработать план побега. Ее муж не тронул ее пальцем за пять лет, но он постоянно говорил ей вещи в стиле: «У тебя осталось шесть месяцев», а на вопрос, что он задумал, отвечал: «Подожди, увидишь».

Террористы очень контролирующие и невероятно требовательны. Но худшее, что они делают – постоянно напоминают своим партнерам, что они физически могут убить или покалечить их. Физическое насилие при этом совершенно не обязательно – террористы умеют держать жен в страхе при помощи угроз, странных намеков и действий. Один из моих клиентов вырезал из газеты статью о женщине, убитой собственным мужем, и приклеил к холодильнику. Другой отреагировал на намерение партнерши уйти, разлив кровь животного перед порогом. Еще один размахивал ружьем, но потом заявил, что просто собирался его почистить.

В отличие от остальных, Террорист обладает элементами садизма. Он также обычно пережил тяжелое детство, что в целом не характерно для остальных мучителей. Но вы не можете ему помочь. Это трудно принять, тем более что многих женщин держит в таких отношениях именно надежда помочь партнеру преодолеть детские травмы.

Сосредоточьтесь лучше на себе. Террорист нацелен на то, чтобы держать вас в страхе, его поведение способно парализовать вашу волю. Однако, большинству женщин удается вырваться. Начните со звонков в Горячую линию. Будьте готовы к тому, что после разрыва Террорист будет преследовать вас и вести себя очень агрессивно. Очень важно обеспечить себе безопасное место для жизни, и настроить всех друзей, родственников и других задействованных людей на решительный отпор его попыткам насилия.

Центральные моменты подхода **Террориста**:

Ты не имеешь права бросить меня. Твоя жизнь в моих руках

Женщины – зло, их нужно терроризировать, чтобы это зло оставалось внутри них, а не распространилось по миру

Я скорее умру чем приму твое право на независимость

Дети – лучший способ держать тебя в страхе

Видеть тебя напуганной приносит удовольствие и удовлетворение 45

Алкоголик/наркоман/психопат Центральные моменты подхода:

Я не отвечаю за себя, потому что у меня проблемы

Если вы начинаете меня доставать насчет моего оскорбительного поведения, вы бессердечные, ведь у меня столько других проблем. Вы просто не понимаете, какие серьезные у меня другие проблемы

Я не веду себя оскорбительно, я просто _____ (алкоголик, наркоман, сын алкоголиков, депрессивный маньяк и тп)

Если вы будете задавать мне неудобные вопросы, у меня случится рецидив болезни/алкоголизма/чего-то еще, и это будет на вашей совести

Основные тезисы главы:

Поведение мужчин-мучителей может быть очень разным. Ваш партнер может относиться к типу, который мне еще не попадался, но это не делает вашу проблему менее реальной. Большинство мучителей представляют собой смесь нескольких типов.

Некоторые мучители настолько меняются ото дня ко дню, что их невозможно классифицировать ни в одну категорию. Такой человек настолько непредсказуем, что его партнерша в принципе не в состоянии понять, что происходит вокруг нее.

Любой мучитель временами нежен, щедр и заботлив. В такие моменты вам может казаться, что проблемы, наконец, решены, и ваши отношения снова станут такими, как в начале. Однако, мучитель всегда снова начнет вас унижать, если только он не занялся своей проблемой всерьез.

Глава 5. Как это начинается

Не понимаю, когда и как все пошло не так. У нас были такие близкие отношения Не знаю, что-то с ним не так, или это я виновата Он очень заботится обо мне. Ему нужно каждую секунду быть вместе Друзья жалуются, что больше не видят меня

«Райский сад» - вот как я называю начало отношений с мучителем. Первые несколько недель, или месяцев, иногда и дольше – женщины чувствуют себя на седьмом небе. Почти любые отношения такого рода начинаются с идиллии, как иначе мучитель смог бы найти партнершу? Если молодой человек на первом свидании ведет вас в ресторан, за десертом называет стервой и подкрепляет свою мысль летящим через стол стаканом, вы вряд ли в ответ поинтересуетесь, что он делает в следующие выходные. Очень редкие женщины ненавидят себя настолько, что готовы остаться с мужчиной, нагло ведущим себя с самого начала. Но очень многие женщины начинают ненавидеть себя позже, после того как мучитель в течение времени шаг за шагом разрушает их самооценку. Как женщины попадают на этот крючок?

Как любой влюбленный человек, она с упоением рассказывает друзьям и знакомым, какой он замечательный. Когда он начинает вести себя менее замечательно, ей неудобно признаться в этом всем, кому она так его хвалила, и она оставляет свои дурные мысли при себе довольно долгое время. 46

Она думает, что его агрессивность связана с каким-то его внутренними проблемами – а что бы вы подумали после того, как человек был с вами так мил и заботлив? Так что она сосредотачивается на мыслях о том, как помочь ему.

Она уже думала, что нашла мужчину своей мечты. Очень трудно расстаться с мечтой. Она волнуется, не ее ли промахи разбили их рай в шалаше, и старается найти причину и решение внутри себя.

Так что, получается, он все это планирует заранее? Я часто слышу от женщин этот вопрос. Нет, конечно, в большинстве случаев мужчина вовсе не собирается провести жизнь, обзывая партнершу и швыряя в нее предметами. В начале отношений он так же мечтает о личном счастье, как его партнерша.

Так как же тогда это происходит? Сначала, мужчина долго воображает себе прекрасную картину своего будущего, с женщиной, которая отвечает всем его запросам, красива и сексуальна круглые сутки, не имеет собственных потребностей и очарована его выдающимся умом и сообразительностью. Он мечтает о женщине, которая будет всегда рядом чтобы помочь и поддержать его, и не будет портить ему настроение, жалуясь на то, что он сделал не так, или ища поддержки с ее собственными проблемами вне дома.

Будущий мучитель не делится этими мечтами с партнершей. Он и сам себе не отдает отчет в том, что ему нужна не партнерша, а личная гейша-прислуга. Он произносит красивые обещания, и сам им верит, потому что хочет чувствовать себя благородным и заботливым, уважающим свою подругу. Позже, когда он начинает контролировать ее и игнорировать ее интересы, он легко убеждает себя в том, что этого на самом деле не происходит или происходит по ее вине. Он не хочет мучить подругу, но хочет контролировать ее, но он обнаруживает, что унижения дают ему возможность контролировать, и считает подобное поведение своим законным правом.

Среди моих клиентов есть и вполне осознанные манипуляторы. Они уверены, что все мужчины так поступают. Они говорят мне с улыбкой: «Ну понятно, говоришь ей пару ласковых слов, приглашаешь в дансинг-шмансинг, делаешь вид, что слушаешь ее пустую болтовню – женщины это любят...» Но даже эти люди не планируют унижать женщину. Манипуляции кажутся им естественным ходом событий, но скандалы и оскорбления – нет. Когда скандалы начинаются, он всегда обвинит в них ее, возможно, считая, что очень стервозно с ее стороны ожидать, что он перестанет манипулировать, ведь это естественный ход вещей. Манипуляции сами по себе он не считает унижительными.

МУЧИТЕЛЬ - НЕ ЧУДОВИЩЕ И НЕ ЖЕРТВА

И здесь мы приходим к двум центральным концепциям касательно мужчин-мучителей: Во-первых, **мучитель живой человек, а не адское чудовище, но у него есть очень сложная и разрушительная проблема, и ее нельзя недооценивать.**

Мучитель не обязан быть садистом. Он может быть милым, заботливым, чувствительным, и при этом постоянно унижать партнершу. Не следует впадать и в другую крайность – думать, что хорошие стороны его личности плохо видны из-за оскорбительного поведения, и что можно изменить его любовью, заботой и пониманием. Одним прекрасным утром он проснется и поймет, как жесток был с близкими, и перестанет так себя вести, как показывают нам в кино и мыльных операх. Болезненная реальность состоит в том, что изменить мучителя невероятно трудно. Тем не менее, друзья и даже 47

психологи будут бесконечно уговаривать женщину «Дать ему еще шанс». Во-вторых, **поведение мучителя преимущественно осознанное – он понимает, что делает, и делает это не случайно и не выйдя из себя, - но мышление, лежащее в основе такого поведения, по большей мере подсознательно.**

Мучитель усваивает подобное поведение в детстве, под влиянием важных мужчин в его жизни, сверстников и культурных стереотипов. К моменту, когда он становится взрослым, манипулятивное поведение уже укоренилось достаточно глубоко, чтобы стать автоматическим. Он знает, что он делает, но не обязательно знает, почему.

Одна из партнерш моих клиентов рассказала: «Он звал меня на лыжи в выходные, но мне не хотелось – у меня была тяжелая неделя, и я хотела пообщаться с друзьями. Когда я отказалась, он начал критиковать меня – сказал, что я никогда не научусь кататься на лыжах, если буду пропускать, что я даже не хочу пробовать, что я ленива, что я из-за этого никогда ничему не могу научиться как следует, и так далее. Это плохо звучало. Но я думаю, он прав – мне надо быть более дисциплинированной и научиться кататься на лыжах».

С чего начался поток обвинений в этой ситуации? Действительно ли парень беспокоился за успехи своей подруги на лыжном поприще? Нет. Человек не атакует самооценку партнера из желания помочь. Ему просто нужна была компания, не хотелось ехать на лыжи одному. Он не считал, что она имеет право предпочесть общение с друзьями, а считал, что она обязана сопровождать его. Он говорил все, что приходило ему в голову, чтобы заморочить ей голову и заставить пойти с ним (и он частично достиг своей цели – она начала сомневаться в себе). На следующей сессии мы обсудили это в группе, и настоящие мотивы стали сразу очевидны. Большая часть моей работы – помочь мучителям понять себя, осознать подлинные мотивы своих слов и поступков. Ранние предупреждения

Услышав о том, как обаятельны могут быть будущие мучители, женщины расстраиваются. Они спрашивают – неужели невозможно отличить и вовремя избежать унижительных отношений? По счастью, большинство мучителей дают предупреждающие сигналы прежде чем нажать на газ. Распознавание таких сигналов должно стать частью образования каждой девочки-подростка.

Вот некоторые сигналы, которые можно увидеть почти сразу:

он неуважительно отзывается о прежних партнершах

Понятно, что люди переживают, и он может поделиться с вами болью и горечью прежних разрывов. Но будьте осторожны, если он слишком сфокусирован на этом, или рассказывает вам на слишком раннем этапе вашего знакомства. Обратите внимание, говорит ли он о прежних подругах оскорбительно, представляет ли себя жертвой.

Особенно внимательно отнеситесь к обвинениям бывшей жены или партнерши в ложных наветах касательно его склонности к насилию – в подавляющем большинстве случаев эти «наветы» совершенно обоснованы. Ищите способ услышать ее версию. Даже если вы не поверите тому, что она рассказывает, у вас будет важная информация о том, какого его поведения стоит ожидать и опасаться.

Не верьте, когда вам говорят, что вы принципиально отличаетесь от всех прежних женщин, что вы первая, кто отнесся к нему хорошо, и что раньше его никто не понимал. Это заставляет вас особенно стараться, чтобы доказать ему, что он прав, и вы уже одной ногой в ловушке – очень скоро вы 48

услышите о себе «ты такая же, как все!» Его система ценностей гарантирует, что никакая женщина не может быть хороша, когда она с ним.

Бывают и другие случаи – все предыдущие женщины были лучше вас. Здесь вам не стоит даже пробовать его переубедить, это бесполезная затея. Обратите также внимание, принимает ли он на себя хоть какую-то часть ответственности за разрыв прежних отношений, или считает, что это целиком и полностью вина бывшей подруги.

он неуважителен по отношению к вам

Унижение растет на неуважении, как на черноземе. Если он игнорирует ваше мнение, хамит вам, особенно при посторонних, перебивает или высмеивает – все это проявление неуважения. Если это происходит постоянно, а когда вы пытаетесь пожаловаться, он защищает свои методы ведения разговора, унижительные отношения не за горами.

Неуважение может также принимать формы идеализации, когда вас ставят на пьедестал и сдувают пылинки. Мужчина, который так поступает с вами, занят не вами, а своими фантазиями, и и как только окажется, что вы не совпадаете с его фантазиями, он станет очень неприятным. Удивительным образом, смотрит ли мужчина на вас сверху вниз или снизу вверх – он одинаково демонстрирует неспособность воспринимать вас как живого человека.

он делает вам одолжения, о которых вы не просили, а потом делает из этого такой спектакль, что вам становится неудобно

Он пытается заставить почувствовать вас у себя в долгу. Один из моих клиентов первые пару лет знакомства со своей подругой все время помогал ее родственникам – возился с машиной брата, ремонтировал квартиру сестры, возил папу по врачам. Когда семья несколько лет спустя забеспокоилась о том, как он обращается с их дочерью и сестрой, он легко убедил ее, что они просто его использовали. Это помогло ему испортить отношения его подруги с семьей, и она смогла понять его манипуляцию лишь годы спустя.

он вас контролирует

Один клиент, по рассказам его подруги, всегда приходил на свидание с разработанным планом – сейчас идем выпить в паб «Три коня», потом ужин в китайском ресторане, а на вечер билеты в цирк. Сначала ей нравилось, что он так тщательно планирует, но заметила, что он совершенно не интересуется, куда бы она хотела пойти, и довольно скоро он начал громко возмущаться всякий раз, когда у нее не было настроения проводить время в точном соответствии с его планом. Контроль всегда начинается незаметно – замечания о вашей одежде («слишком открыто» или «слишком старомодно»), комментарии о ваших друзьях и родственниках, уговоры бросить работу или перейти на другую, слишком много советов о том, как вы должны жить свою жизнь, плюс некоторое раздражение, когда вы оказываетесь не со всем согласны

он собственник

Ревнивое поведение – один из самых надежных признаков того, что вас ждут унижения.

Собственничество выдает себя за любовь: «Извини, я так безобразно себя вел, но я так люблю тебя, 49

как никого раньше, я просто не мог видеть, как ты говоришь с тем парнем». Это может быть даже лестно – он сходит по вам с ума! Но сходить с ума можно и менее деструктивными способами. Ревность как чувство отличается от ревнивого поведения. Любой человек может чувствовать какую-то неуверенность в определенных ситуациях. Однако если он требует, чтобы вы отказались от свободы общаться с людьми, чтобы утолить его ревность, можете быть уверены – продолжение следует.

он никогда и ни в чем не виноват

этот же тип мужчин дает и не выполняет обещания, всегда находя уважительную причину, более важную, чем ваше разочарование.

он давит на вас в вопросах секса

Этот предупредительный сигнал особенно важен, когда дело касается подростков.

Неуважение к вашим желаниям свидетельствует о том, что он эксплуатирует вас. Если он требует секса как доказательства вашей любви к нему, покажите ему, где дверь.

стремление быстро перейти к серьезным отношениям

При том, что столько мужчин боятся обязательств, быстрый переход к планированию совместной жизни, без того чтобы лучше узнать вас, тоже не является добрым знаком. Это попытка побыстрее связать вас по рукам и ногам. Если к вашему мнению в этом вопросе не прислушиваются, проблемы не за горами.

он шантажирует вас, когда сердится:

- он перекрывает вам путь, удерживает и как-то иначе ограничивает вашу физическую свободу
- он говорит что «всего лишь пытается заставить вас его выслушать»
- он замахивается на вас кулаком или иным образом
- он делает угрожающие замечания, типа «Ты еще пожалеешь», «Мало не покажется»
- он опасно ведет автомобиль, когда сердит
- он колотит по стенам и дверям
- он швыряет предметы, не обязательно в вас

Не тешьте себя мыслью «если станет хуже, уйду». Хуже станет, а уйти с каждым днем все труднее.

двойные стандарты

у него разные «правила» для себя и для вас

он высказывается пренебрежительно о женщинах в целом

он совсем по-другому относится к вам в присутствии других людей

есть впечатление, что его привлекает слабость

среди моих клиентов есть такие, кого привлекают женщины, недавно пережившие травму, некоторые даже начинают с того, что помогают женщинам расстаться с их прежними 50

партнерами-мучителями, лишь для того, чтобы занять их место. С другой стороны, немало мучителей заинтересованы как раз в сильных и успешных женщинах. Мужчины такого типа чувствуют себя значительнее, когда им удастся взять под контроль уверенную и успешную женщину.

Если вы видите в своем новом друге признаки потенциального мучителя:

1. Как можно раньше скажите ему прямо и четко, что такое поведение для вас неприемлемо, и что вам придется прекратить отношения, если оно продолжится. 2. Если это снова случится, прекратите встречаться на достаточно долгое время. Не продолжайте видеться с предупреждениями «на этот раз я всерьез», потому что он интерпретирует это ровно наоборот. 3. Если все повторяется, или вы видите другие признаки, которых не замечали раньше, не давайте ему нового шанса. Вы горько пожалеете впоследствии, если дадите ему слишком много шансов.

Никто не спорит с тем, что практически в любых отношениях есть моменты, когда люди кричат друг на друга. Все люди, мужчины и женщины, иногда называют партнера не самыми лестными именами, перебивают, бывают слишком заняты собой или нечувствительны к тому, что происходит с партнером. Такое поведение, конечно, не должно поощряться, но далеко не всегда оно означает унижающие отношения, и далеко не всегда ведет к тем же последствиям. Все эти действия – унижение, когда они являются частью паттерна. Неприятно, когда люди кричат друг на друга, но далеко не во всех семьях в итоге создается такая тягостная обстановка, как в доме мучителя. **Некоторые характеристики унижающих отношений:**

он мстит вам за то, что вы жалуетесь на его поведение

например, если вы просите не называть вас стервой, он начнет называть вас так чаще.

Другой способ – обвинить вас в том же, в чем вы пытаетесь упрекнуть его. Не дает вам сказать? «Ну как же, мы будем слушать только тебя!» Некоторые смеются над женами или передразнивают их. Это, без сомнения, поведение мучителя.

Мсть может быть значительно менее явной, чем в этих примерах, но вы сможете догадаться по его поведению, что оно направлено на то, чтобы наказать вас, даже если прошло несколько дней с инцидента. Он не верит, что у вас есть право возражать, и он будет стараться сделать так, чтобы вы больше этого не делали.

он говорит, что ваше несогласие с тем, как он обращается с вами – ваша личная проблема «Ты такая вся из себя чувствительная, каждая ерунда тебя расстраивает.

Сколько можно делать из мухи слона»

«Не все любезны и изысканны, когда сердятся, как тебе бы хотелось»

«Не надо кричать, что я тебя унижаю, только потому что с тобой так обращался твой прошлый парень или отец! Хватит уже во всем видеть обиды» 51

«Ты злишься, что не добила своего, вот и говоришь, что я с тобой плохо обращаюсь». Вас пытаются убедить, что у вас нереалистичные ожидания, что вы на самом деле реагируете на что-то совершенно не связанное с ним, и что вы вымещаете на нем ваши проблемы, возникшие по другим поводам. Все это базируется на подсознательном убеждении «У тебя нет права выражать недовольство моим обращением».

он неискренне извиняется и требует, чтобы вы приняли извинения

Клэр: Ты так и не понял, почему я рассердилась вчера. Ты даже не извинился. *Дани* (сердито и громко): Хорошо, хорошо! Прошу прощения! *Клэр* (качая головой): Ты просто не понимаешь... *Дани:* Что тебе от меня надо, черт возьми! Я извинился! Или ты не успокоишься, пока не выешь мне печенку? *Клэр:* Твои извинения ничего не стоят, когда очевидно, что ты вовсе не сожалеешь. *Дани:* Что значит я не сожалею? Ты будешь мне объяснять, что у меня в голове? Великий психоналитик! Ты понятия не имеешь, что у меня в голове.

Клэр чувствует себя еще хуже, чем до разговора, а Дани полагает, что она должна быть благодарна за извинения, даже таким тоном. Он считает, что ему положено прощение, и требует его. Он также считает, что Клэр обязана принимать его версию реальности, даже если она противоречит тому, что она видит и слышит.

он обвиняет вас в том, что случилось по его вине

Один психолог сказал о своем клиенте-мучителе: «Когда он утром встает и видит свое грязное лицо, то начинает мыть зеркало». Мучитель очень недоволен, когда у его партнерши появляются симптомы постоянных издевательств, и он добавляет ей душевной боли, высмеивая ее переживания. Он даже использует ее эмоциональные проблемы как повод обижать ее дальше. Если она не хочет заниматься с ним сексом, он скажет «Похоже, ты занимаешься этим где-то в другом месте», если она перестает ему верить – «Из-за твоей подозрительности ты вбила себе в голову, что я тебя обижаю». Если она встает разбитая и измученная, потому что он полночи оскорблял ее всеми известными природе словами, он может встретить ее репликой: «С такой мордой тебе лучше оставаться в спальне, чтобы я хоть не должен был на тебя смотреть». Мучитель знает, что бьет лежачего. Не позволяйте ему этого делать. Ищите помощь, ваше состояние может стремительно ухудшиться при таком обращении.

никогда не бывает подходящего времени, или подходящего способа, чтобы что-то обсудить. Вы можете дожидаться самого спокойного момента, создать самую благоприятную атмосферу для разговора, но все равно ваши проблемы не будут услышаны. Любой человек встречает разговор о проблемах в штыки, но если с обычным человеком разговор можно прервать и отложить, и вернуться к нему некоторое время спустя, то мучителю время не помогает. Даже наоборот – он тратит это время не на то, чтобы обдумать проблему, а на то, чтобы подготовиться отбиваться от вас. 52

он мешает вашему продвижению в жизни

заставляет бросить работу или учебу, мешают заниматься карьерой, портит ваши отношения с друзьями и родственниками, говорит, что вы некомпетентны, высмеивает ваши хобби и требует чтобы вы их бросили, итп.

он отрицает свои слова и поступки

с некоторыми вещами можно спорить – то что один назовет повышенным тоном, другой назовет криком. Но если человек называет другого скотиной, это либо было, либо не было. Мучитель готов отрицать все, что он говорил или делал.

он оправдывает свое поведение тем, что вы его «довели»

он хватается вас в гневе, или пугает другими способами

Даже если партнер стукнул вас один раз, это уже считается abuse. Если он замахивается кулаком, хватается вас за волосы, пробивает дыру в стене, бросает предметы, мешает вам пройти или ограничивает как-то иначе, или даже просто угрожает причинить вам вред – все это физический abuse. Иногда человек пугает вас не нарочно – например, в его семье всегда громко разговаривают, и он не думал, что вас это задевает. В отличие от мучителя, нормальный человек постарается, чтобы этого больше не происходило – и не будет ставить вам никаких условий. Меня иногда спрашивают про рукоприкладство со стороны женщин – например, пощечины. Мужчинам пощечины, конечно, не нравятся, но мне трудно представить длительный эмоциональный эффект, вызванный у мужчины женской агрессией.

он заставляет вас заниматься сексом

звоните в «горячую линию» даже если вы не считаете, что это можно назвать изнасилованием. последствия длительного секса по принуждению – самые глубокие и тяжелые. у вас появились признаки унижаемой женщины • вы его боитесь • вы отстранились от семьи и друзей, потому что он делает это общение сложным • у вас мало энергии, нет мотивации, вы чувствуете себя в депрессии • ваша самооценка падает, вы словно в постоянное борьбе за то, чтобы доказать, что вы достаточно хороши • вы все время думаете о своих отношениях и о том, как их исправить • у вас есть чувство, что вы ничего не можете сделать правильно • вам кажется, что все проблемы в отношениях из-за вас • после каждого спора вы чувствуете, что все пошло неправильно, но не можете объяснить, почему 53

Действительно ли он сожалеет?

Хорошие новости – угрызения совести обычно искренние. Плохие новости – от этого мало проку. У мучителей в голове много противоречивого.

Например: «Женщины хрупкие существа и нуждаются в защите, **но** их надо периодически приструнять, чтобы они не наделали глупостей» «Я и моя жена имеем равные права в споре, **но** когда доходит до того, что мне важно, должно быть по-моему» «Мне очень неприятно, что я так с ней обошелся, **но** я не должен плохо себя чувствовать в отношениях, вне зависимости от того, что я сделал» «Никогда нельзя бить женщину, **но** иногда просто нет иного выбора»

Даже когда мучитель сожалеет после скандала, это сожаление сконцентрировано на нем самом. Он чувствует, что подпортил свою репутацию в глазах других, свое представление о том, каким человеком он должен быть, и недоволен, что не удастся контролировать партнершу, не опускаясь до неприемлемого поведения. От этих мыслей он легко переходит к обвинению партнерши в скандале, и очень быстро избавляется от всякой вины. По мере того, как инциденты накапливаются, угрызений совести становится все меньше. Но самое важное насчет угрызений совести – это то, что они никак не связаны со способностью мучителя измениться. Те, которым очень стыдно, меняются примерно так же часто, как те, кому не стыдно вовсе. Кстати, очень стыдно бывает самым сфокусированным на себе мучителям; они переживают, что ведут себя как жестокие диктаторы, в то время как им бы хотелось быть просвещенными диктаторами, как будто это делает их чем-то лучше.

Если сожаления после инцидента не имеют смысла, то что имеет?

- дать вам возможность выражать свой гнев по поводу происшедшего, вместо того чтобы говорить: «Ну хватит уже, сколько можно»
- выслушать вашу точку зрения, не перебивая, без отмазок и обвинений в ваш адрес
- исправить то, что он сделал – собрать раскиданные вещи, поговорить с друзьями, которым он врал о вас, сказать детям, что вел себя плохо и это недопустимо
- пообещать изменить свое поведение без всяких условий
- искать помощи без того, чтобы на него давили и требовали

Основные тезисы главы:

- Ранние признаки будущего мучителя обычно легко видны, если вы знаете, на что смотреть
- Если вы видите ранние сигналы, реагируйте сразу. Или ставьте границы, или прощайтесь. Чем больше времени вы провели с мучителем, тем труднее вам будет выбраться.
- Это не вы делаете вашего партнера таким, и не в ваших силах сделать его другим. Плохое настроение и неудовлетворенные нужды сами по себе не создают мучителя.
- У оскорбляемых женщин нет «патологических зависимостей». Мучители, а не их партнерши, делают отношения унижающими. 54

• Звоните в «горячую линию» или действуйте иным образом, как только вы заподозрили в своем партнере мучителя. Не ждите до тех пор, пока у вас не останется никаких сомнений.

Глава 6-1. Мужчина-мучитель в повседневной жизни

И чувствую, что схожу с ума Иногда я знаю, что сегодня «тот» день – что бы я ни делала, все равно мне достанется, раньше или позже В душе он просто плюшевый мишка Я никогда не знаю, чего от него ждать, он может взорваться в любой момент по любому поводу Я бы не назвала его мучителем. Он может быть очень милым, иногда неделями Я действительно люблю его

За пятнадцать лет работы с мужчинами-мучителями я провел сотни часов на телефоне, слушая патнерш моих клиентов, которые рассказывали мне о своей жизни. Моя работа – посмотреть на моих клиентов глазами женщины, представить, как я вхожу в их дом и живу в атмосфере, которую создает мучитель, день за днем. Этот подход позволяет мне увидеть больше, чем то, что рассказывает сам клиент.

В то же самое время, я, конечно, не вижу того же самого человека, которого видит обиженная женщина. Обстоятельства, в которых вижу его я, отличаются в нескольких важных аспектах:

• Я могу безбоязненно возражать ему, потому что я сижу в комнате, где полно свидетелей и присутствует мой напарник. Кроме того, многие мои клиенты могут попасть за решетку, получив от меня негативный отзыв • У меня есть названия и описания для их тактик. Меня трудно смутить, сбить с толку, заставить сомневаться в себе, потому что я опознаю его маневры и его мотивы, и говорю о них вслух. Как только манипуляции мучителя приобретают названия, они теряют значительную часть своей убойной силы • Я не живу с моими клиентами, и у них нет возможности мне отомстить • Другие мужчины в группе, работающие над собой, могут тоже указать клиенту на проблемы с его подходом и поведением. Когда вопросы задают другие люди в том же положении, свалить все на партнершу или женщин в целом затруднительно.

Я также могу узнать многое о человеке, глядя на его реакции и участие в обсуждении в группе. Например, многие могут высказываться о поведении других членов группы, которые используют иные оскорбительные приемы, поскольку для них все, что они не делает сами – «настоящее насилие». При этом к тем, кто ведет себя похожим образом, такой мучитель испытывает симпатию, и поддерживает их отмазки: «Но что же бедняге было делать в подобной ситуации?» В таких ситуациях я работаю с партнершей клиента, мы с ней делимся наблюдениями и стараемся вместе распознать типичное поведение и динамику. Я стремлюсь узнать от нее как можно больше о клиенте, и в то же самое время, поделиться с ней своими наблюдениями, потому что мои наблюдения могут облегчить ее жизнь и помочь разрешить головоломки, над которыми она бьется. Очень быстро я усвоил одну важную вещь – чтобы понять поведение мучителя, нужно смотреть не только на «вспышки», но и на то, что происходит между ними. Динамика происходящего в 55

«спокойные» периоды рассказывают нам о мировоззрении мучителя не меньше, чем приступы гнева, брошенные предметы, вспышки ревности или грязные ругательства. Мысли и действия мучителя в «спокойные» периоды создают почву для «извержений». В этой главе я описываю поведение мучителя в обычных повседневных ситуациях, чтобы помочь вам лучше понять, что «включает» его безобразные поступки.

Мучитель в споре.

Начну с типичного диалога, который я постоянно слышу в разных вариантах от моих клиентов и их партнеров. Джесс и Беа идут по улице своего городка. Джесс угрюм и явно недоволен.

Беа: Что с тобой? Я не понимаю, почему ты расстроен. *Джесс:* Я не расстроен. Я просто сейчас не в настроении разговаривать. Почему тебе всегда надо устроить из этого проблему? Я не могу иногда просто помолчать? Не все такие любители безостановочно молоть языком, как ты. *Беа:* Я не любитель безостановочно молоть языком. Я просто хотела узнать, что с тобой. *Джесс:* Я только что тебе сказал, НИЧЕГО! Оставь меня в покое хоть ненадолго со своей болтовней. Когда мы на днях ужинали с моим братом и его женой, я просто не мог поверить, что можно столько трепаться про какие-то дурацкие курсы журналистов. Тебе сорок лет, черт возьми, никому не нужны твои фантазии о том, чтобы стать знаменитой. Повзрослей уже наконец. *Беа:* Фантазии о том, чтобы стать знаменитой? Я пытаюсь найти работу, Джесс, потому что все турагенства переезжают в центр. И я не трепалась попусту, им было интересно. Они задавали мне кучу вопросов, поэтому мы так долго об этом говорили. *Джесс:* Ах да, им было очень интересно. Они просто вежливые люди. Ты так занята собой и наивна, что не можешь даже заметить, когда люди просто проявляют вежливость. *Беа:* Я тебе не верю. Тот ужин был две недели назад. Ты две недели зрел мне об этом сказать? *Джесс:* Я не зрел. Я этого не делаю, в отличие от тебя. Ты вечно ставишь нас обоих в неловкое положение. Всего хорошего, у меня нет настроения обсуждать эту фигню. *Беа:* Нет настроения? Я ничего не сделала! Ты дулся и ждал повода на меня нашуметь с того момента, как увидел меня сегодня! *Джесс:* Ты кричишь на меня, Беа. Ты знаешь, что я ненавижу, когда на меня кричат. Тебе надо обратиться за помощью, ты совершенно не контролируешь свои эмоции. Всего хорошего. *Беа:* Куда ты идешь? *Джесс:* Я иду домой. Можешь забрать машину. Я хочу побыть один. *Беа:* До дому больше получаса ходьбы, а на улице холодно. *Джесс:* Твоя забота очень трогательна. Всего хорошего (уходит)

Жизнь с мучителем полна такого рода перепалок. Джесс не обзывал Беа дурными словами, не повышал голоса, не бил и не угрожал ей. Если Беа попытается объяснить кому-то постороннему, что, собственно, произошло, ей будет довольно трудно это сделать, потому что поведение Джесса трудно описать. Что он сделал? Отпускал саркастические замечания? Попрекал ее чем-то, что случилось две недели назад? Слишком критиковал? Друзья могут сказать: «ОК, это, действительно, не звучит особо приятно, но называть это унижением я бы не стал». Тем не менее, когда Джесс уходит, Беа чувствует себя оплеванной. 56

Что же происходит в этом споре?

Давайте начнем с того, что Джесс *делает*, а потом поговорим о том, что он *думает*.

Проблема мучителя не в том, что он неадекватно реагирует на конфликт. Его склонность к унижению действует ДО конфликта, она, как правило, ВЫЗЫВАЕТ конфликт и диктует то, как этот конфликт РАЗВИВАЕТСЯ

Многие психологи пытаются анализировать реакцию мучителя на несогласие и работать с ним над техниками поведения в конфликтных ситуациях. Однако, они упускают самое важное – то, что ментальность мучителя является причиной конфликта.

Как большинство мучителей, Джесс использует целый набор тактик, позволяющих ему контролировать разговор:

- Он отрицает, что сердит, хотя это очевидно, и перенаправляет тему разговора на критику поведения Беа
- Он демонстрирует пренебрежение и снисходительность разными способами: говорит, что она любит болтать попусту, приписывает ей мечты о славе, призывает ее «повзрослеть», плюс обвиняет ее в том, что она вешает на него обвинения в том, в чем на самом деле виновата она.
- Он говорит, что она не понимает, что другие люди не воспринимают ее всерьез, и называет ее «наивной»
- Он критикует ее за то, что она повысила голос в ответ на его поток хамства
- Он обвиняет ее в том, что *она* хамит *ему*
- Наконец, он удаляется, изображая жертву, которой придется полчаса идти пешком по холоду.

Беа остается с ужасным чувством; наверное, так себя чувствует фонарный столб, об который кошка поточила когти и удалась. Одна из причин, по которой Беа так расстроена – она никогда не знает, в какой момент ожидать подобной перепалки, и чем она вызвана. В другой день она может так же приехать забрать Джесса с работы, и их разговор будет мирным и дружелюбным. Поэтому она продолжает думать, что что-то случилось в течение рабочего дня, и он выплескивает раздражение на нее – что в каком-то смысле правда, но на самом деле мало связано с происходящим. Так что же происходит? Все началось двумя неделями раньше, когда Беа и Джесс ужинали с родственниками Джесса. Как мы только что поняли из разговора, Джесс не любит, когда Беа оказывается в центре внимания на сколько-нибудь продолжительное время. Почему нет? Вот только некоторые причины:

1. Он считает, что ее задача – играть вторую роль при нем. Это примерно тот же подход, что стоит за пословицей «За каждым великим человеком стоит женщина». Если кто-то из них двоих должен стать центром внимания, то это он, а если он решает не выделяться, то и она не должна.
2. Он постоянно обращает внимания на ее оплошности, и думает, что остальные тоже.
3. Ему не нравится, когда другие люди видят ее умной, способной, интересной. Это противоречит его глубокому убеждению, что она нерациональна, некомпетентна, и достойна того, чтобы ее игнорировать – и он хочет, чтобы другие люди разделяли его мнение. 57

4. Он опасается где-то в душе, что если ее сильные стороны найдут достаточно поддержки у посторонних, она оставит его – и он недалеко от истины.

Обратите внимание – вторая и третья причины практически противоречат друг другу: он думает, что посторонние замечают все ее промахи, и это его беспокоит, но он также не хочет, чтобы посторонние считали ее умной и успешной. Его задевают оба варианта. Мы также видим, что Джесс воспринимает курс журналистики, который берет Беа, как угрозу своему контролю над ней. Скорее всего, именно это тревожило его все эти две недели, портя настроение. Мучители чувствуют сильный дискомфорт, когда видят признаки независимости партнерши, и часто предпринимают шаги, чтобы помешать им добиться намеченных целей.

Возвращаясь теперь к этому спору, мы видим, что Джесс пытается приписать Беа его же собственные характеристики, говоря, что она занята только собой, что она лелеет собственные обиды, что она кричит на него и вообще о нем не заботится. Подобное поведение мучителя часто ошибочно принимают за *проекцию* – психологический процесс, когда человек наделяет окружающих своими страхами и недостатками. Однако (и это описано в Главе 3), процесс, когда мучитель переворачивает реальность вверх ногами, не совсем то же самое, что проекция. Джесс считает, что Беа кричит на него, потому что один из его важнейших принципов – что она не должна на него сердиться, вне зависимости от того, что он делает. Он считает, что она не заботится о нем, потому что для него «заботиться о нем» означает «заботиться *только* о нем», но не о себе и не о других людях. Он считает, что она занята только собой, потому что она увлекается своими собственными занятиями и целями, в то время как он считает, что ее должно вдохновлять только то, что делает он. Он считает, что она слишком озабочена своими обидами, потому что иногда она пытается заставить его отвечать за его слова, вместо того чтобы бесконечно убирать за ним, в прямом и переносном смысле. Джесс также использует проекцию как контролируюшую тактику. Он обвиняет ее в эгоизме и поведении, присущем скорее ему, чтобы она не обратилась со своими обидами к кому-то кроме него. Некоторые мои клиенты говорили мне: «Я знал, что говорю неправду, но это единственный способ до нее достучаться!» (меня всегда поражает, насколько легко мучители признаются в осознанном использовании контролирующих тактик). Все это показывает, что мучитель не просто использует проекцию; такой подход далек от полного отражения его реальных мотивов. И, наконец, давайте посмотрим, почему Джесс решает пойти пешком в холодную погоду. Почему он делает себя жертвой?

Он хочет, чтобы Беа жалела его, и тогда он останется центром внимания, а она и ее эмоции окажутся неважны. Она также сделает вывод, что ей не следует ни на что жаловаться, потому что он такой ранимый и так от этого страдает.

Он хочет, чтобы и другие люди его пожалели. Он расскажет знакомым и друзьям, как они поссорились и ему пришлось идти пешком, и знакомые подумают: «Вот бедняга». Более того, он приукрасит историю – мучители обычно щедро добавляют детали. Скажет, что она была в ярости и уехала без него, и он шел домой пешком, стуча зубами всю дорогу.

Он не делает этого сознательно, просто жизнь научила его, что чем вдохновеннее он играет жертву, тем больше симпатий будет на его стороне.

Он также может хотеть заставить ее беспокоиться о мнении окружающих. Она не захочет выглядеть жесткой, и постарается быть более уступчивой.

В некотором смысле он получает удовольствие от получасовой прогулки, полностью погруженный в 58

жаление себя, потому что это помогает убедить себя, что у его повторяющегося хамского поведения по отношению к Беа есть уважительные причины. Ему надо убедить себя, что проблема в ней, а не в нем. Мучитель живой человек, и где-то внутри под слоями неуважения и хамства, у него тоже есть сердце, и оно подсказывает ему, что он делает что-то не так. Иногда его человеческая душа пытается простучаться через толщу, так что ему приходится что-то предпринимать, чтобы заглушить этот стук. Любая словесная схватка с мучителем – это поход через минное поле, и каждое из этих полей другое. Джесс демонстрирует поведение любителя Пытки Водой и Жертвы, с некоторым вкраплениями Мистера Истины. Аналогичная беседа с Прапорщиком или Игроком выглядела бы иначе. Но, вне зависимости от сказанных слов, очень мало из того, что мучитель говорит и делает в споре, действительно так иррационально и эмоционально-бесконтрольно, как кажется.

Четыре главных характеристики спора, в котором мучитель унижает собеседницу

Вы можете обнаружить, что любое несогласие с вашим партнером уникально, может начинаться тысячей разных способов, но всегда заканчивается одним из четырех-пяти сценариев, и все они плохие. Ваши ощущения бесполезности и неотвратимости этих разговоров обусловлены тем, как мучитель относится к словесным конфликтам. Его восприятие делает продуктивный разговор невозможным. Для него разговор может закончиться либо полным удовлетворением всех его требований, либо ничем. Четыре момента бросаются в глаза: **1. Мучитель воспринимает спор как войну**

Его цель в словесном конфликте не переговоры, не поиски взаимного понимания или компромисса. Он хочет победить. Победа измеряется тем, кто говорит больше, кто отпустит больше «шуток» (совершенно не смешных по мнению партнерши), и кто контролирует итоговое решение. Он не согласен ни на что, кроме победы. Если он чувствует, что победить не удастся, он сменит тему, добьется тактической передышки и начнет группироваться для нового боя. Уровнем глубже у многих мучителей находится убеждение, что отношения в целом – это война. В его понимании, отношения дихотомичны, вы или на одной стороне, или на другой – со щитом или на щите, он не представляет другой расстановки сил.

2. Для него она всегда неправа

Утомительно и бессмысленно спорить с человеком, у которого нет тени сомнения в том, что его восприятие верно и объективно, а ваше всегда неправильное и глупое. Куда может завести подобный разговор?

Это не вопрос того, агрессивно он спорит или нет. Многие обычные люди выразат свое мнение бурно и эмоционально, и тем не менее их можно убедить разумными аргументами. С другой стороны, обычно легко видно оппонента, который не собирается даже прислушиваться к вашему мнению, а только ищет, как бы побольнее вас пнуть, чтобы вы отстали. Когда ваш партнер говорит: «Ты вечно недовольна тем, как я разговариваю, потому что ты не терпишь ничего мнения, кроме своего», он переводит стрелки на вас и отвлекает вас от тактик, которые он использует в разговоре. Он также передергивает действительность, в которой он не может принять вашего мнения, если оно не совпадает с его собственным, и не хочет прислушиваться к вашим аргументам (в тех редких случаях, когда он принимает ваши идеи, он объявляет их своими собственными). 59

3. У него целый арсенал разных тактик

Мои клиенты оскорбляют своих партнеров таким количеством разных способов, что я просто не в состоянии перечислить их все. Вот некоторые наиболее часто встречающиеся:

• Сарказм • Высмеивание • Перевираание того, что вы сказали • Перевираание того, что произошло раньше • Обиженный вид • Обвиняет вас в поступках и мыслях, которые на самом деле его • Использует тон абсолютной правоты • Перебивает • Не слушает, отказывается отвечать • Громко смеется над вашим мнением • Использует ваши обиды против вас • Переводит тему разговора на его обиды • Нападает на вас с резкой, злой, незаслуженной критикой • Создает у вас чувство вины • Изображает жертву • Закатывает глаза, строит рожи • Кричит и перекрикивает • Ругается • Обзывается, хамит • Уходит • Наступает на вас, зажимает в угол, загоразживает двери • Другие физические угрозы • Угрожает уйти от вас или причинить вам вред

Тактики контроля в разговоре всегда неприятны, но когда они используются мужчиной-мучителем в общем контексте эмоционального или физического насилия, они причиняют гораздо больше вреда. Я почти не встречал мучителей, которые не вели бы разговоры подобным образом. Если каждый спор – это война, почему бы не применить любое доступное оружие? Мировоззрение мучителя делает подобное поведение неизбежным. Главная цель мучителя в таком разговоре – дискредитировать ваши мнения и чувства, и особенно – жалобы на него. Он может сказать вам, что «на самом деле» вы жалуетесь потому, что:

• не хотите, чтобы он хорошо себя чувствовал • не терпите, если его мнение не совпадает с вашим, или не выносите его недовольства • вы слишком чувствительны, придаете смысл всякой ерунде, и неправильно понимаете его слова • вас обижали в детстве или в прошлой романтической связи, и теперь вы обижаетесь по поводу и без 60

Все эти стратегии помогают ему не воспринимать ваши обиды всерьез, потому что тогда ему придется что-то менять в своем поведении.

Основная цель мучителя в скандале – заставить вас перестать думать самостоятельно и заставить вас замолчать, потому что ваши желания и мнения мешают ему навязывать вам свое мнение и чувствовать свою власть. Если вы присмотритесь внимательнее, то увидите, как часто **контролирующее поведение направлено на то, чтобы дискредитировать вас и заставить замолчать. 4. Он добивается своего любым способом – не мытьем, так катаньем**

Любой спор с мучителем кончается тем, что он добивается своего – сегодня, завтра и всегда, - и он считает, что это его законное право.

Глава 6-2 «Циклы» мучителя

Жизнь с мужчиной-мучителем состоит из сменяющих друг друга замечательных отношений и болезненных периодов эмоционального, физического и сексуального унижения. Чем дольше вы состоите в отношениях, тем короче и реже счастливые времена, и если речь идет о многолетних отношениях, счастливых времен может больше не быть вовсе, а ваш партнер постоянно причиняет вам дискомфорт и душевную боль.

Периоды относительного спокойствия сменяются днями или неделями, в течение которых мучитель все время во взрывоопасном состоянии. По мере того, как его внутренняя напряженность растет, все более мелкие события выводят его из себя. Его критицизм и неудовольствие, вкупе с массой «уважительных причин», оправдывающих любое его поведение, кажутся бесконечными. Многие женщины говорили мне, что за годы совместной жизни научились опознавать приближение «извержений», когда мучитель окончательно выходит из себя, чаще всего по самой тривиальной причине, и начинает орать, оскорблять окружающих, угрожать и шантажировать, а если это агрессивный мужчина, то еще и швыряться мебелью, пробивать дыры в стенах, а то и просто бить партнершу, пугая ее до смерти.

Потом он успокаивается и даже раскаивается в произошедшем, по крайней мере, в первые годы отношений. После этого он некоторое время будет напоминать вам мужчину, которого вы полюбили – обаятельного, внимательного, веселого и доброго. Его поведение затягивает вас в травмирующий цикл, когда вы снова и снова надеетесь, что все позади и он изменится к лучшему. Но вскоре вы видите симптомы приближения следующей волны издевательств, и вновь испытываете опустошенность и разочарование.

Женщины часто спрашивают меня: «Что можно сделать, чтобы помочь ему остаться в 'хорошей' фазе?» Чтобы ответить на этот вопрос, давайте взглянем на происходящее в каждой «фазе» его глазами: Фаза «подогрева»:

В это время ваш партнер собирает на вас «компромат», и складывает их, как белка, про запас. Каждая мелочь, любое мелкое разочарование, которое он испытал по вашему поводу, каждый раз, 61

когда вы не соответствовали его мечте об идеальной женщине, лишенной собственного «я» - все это составляет длинный черный список под вашим именем.

Мучители лелеют свои обиды. Один из моих коллег называл эту привычку «Садам жалоб» - каждая маленькая неудовлетворенность культивируется, пока не станет большой, достойной того, чтобы ответить на нее унижением. Джесс в нашем предыдущем примере уцепился за эпизод в застольном разговоре и культивировал его в своем «саду жалоб» две недели, чтобы в удобный момент смешать с парой других обид в гадкий клубок оскорблений, и бросить его Беа в лицо. На любые выражения вашего недовольства у мучителя есть длинный список его обид на вас, и он складывает их как оружие для защиты его священной территории эгоизма и безответственности. Часть его недовольства вами – это просто привычка подмечать все, что может быть вменено вам в вину. Поскольку он считает, что вы ответственны за исправление всего, что в жизни идет не так, он будет вешать на вас собак за все происходящее кругом, в том числе за мелкие неприятности, свойственные нормальной человеческой жизни.

«Взрыв» Мучитель собирает на вас «компромат» до тех пор, пока не решает, что вы «заработали» наказание. Как только он принял такое решение, любого неосторожного слова достаточно, чтобы он взорвался. Многие женщины предпочитают спровоцировать скандал, чтобы он уже случился и кончился, вместо того чтобы ходить на цыпочках и ждать, когда он разразится.

После «извержения» мучитель затихает, погруженный в чувство вины за потерю контроля над собой, жалость к себе, несчастной жертве провокаций партнерши, или в переживание собственной ужасной душевной боли. В другое время он, скорее всего, говорит, что мужчины сильнее женщин и не позволяют эмоциям брать верх, но сейчас у него другая версия: «Сколько человек может вытерпеть?!» или «Она меня по-настоящему оскорбила, и я не мог так этого оставить!» Женские эмоции – например, когда партнерша плачет, - он считает изменчивыми и недостойными сочувствия, при том, что они не причиняют никому вреда, однако когда мужчину одолевают эмоции, даже насилие для него вполне оправдано. Некоторые мои «мачо»-клиенты постоянно используют свои неприятные эмоции как оправдание своему безобразному поведению. Фаза «Цветов и мороженого» После извинений, мучитель входит в относительно спокойную стадию. Он словно переживает катарсис после разверзания небес и изливания на вас бурю эмоций. Он может говорить о том, чтобы начать все заново, или направлять отношения в новое русло. Конечно, для партнерши жизнь вовсе не обязательно напоминает катарсис – она обычно чувствует себя хуже и хуже с каждым таким циклом. Но во вселенной мучителя центром является он сам, поэтому он совершенно убежден, что ей должно быть хорошо потому что ему хорошо.

В этот период мучитель старается восстановить мосты, сожженные во время скандалов. Он хочет разделять с партнершей маленькие повседневные радости, он хочет секса, и он хочет уверенности в том, что она его не бросит и не «сдаст» окружающим. Он дарит цветы и покупает подарки. Однако, он не собирается серьезно посмотреть на свое поведение. Его цель – заклеить красивыми обоями дырки в стене, в прямом и переносном смысле, и вернуться к обычному положению дел. Хорошие времена не продолжатся долго, потому что ничего не изменилось. Его привычки, взгляды, двойные стандарты по-прежнему при нем. Цикл повторяется сначала, потому что нет никакой причины, по которой он мог бы перестать повторяться. 62

Некоторые мучители не воспроизводят именно тот цикл, который я только что описал. У вашего партнера может вообще не быть четкого паттерна, так что вы не можете предугадать, когда он взорвется. У меня были клиенты, которые сделали собственную непредсказуемость предметом своей гордости; это дает им еще больше власти над партнершей. Непредсказуемые скандалы особенно деструктивны для вашей психики и психики ваших детей.

Подробнее о спокойных периодах

Когда алкоголик перестает пить, и не пьет месяц или два, появляется надежда, что он сломал порочный круг и сможет окончательно завязать. Но для мучителя подобная схема не работает – периоды, когда он ведет себя спокойно, или относительно спокойно – это не выход из порочного круга, а интегральная его часть. Спокойные периоды позволяют мучителю:

- повысить свою самооценку, побыв добрым и щедрым. Думая о том, какой он хороший, мучитель легче верит в то, что во всем виноваты вы - вернуть ваше доверие и втянуть вас обратно в отношения, особенно если у него нет других способов удержать вас – таких как деньги или дети - снова почувствовав к нему доверие, вы расскажете ему больше о своих чувствах и отношениях по поводу разных вещей, и он сможет потом использовать это против вас (причем он вряд ли осознанно планирует это) - он использует спокойные периоды, чтобы улучшить свой имидж в глазах посторонних

Я не видел ни одного случая, чтобы хороший период продолжался по-настоящему долго. Все они заканчиваются одним и тем же – возвращением к обычному поведению. Я понимаю, как больно принять эту реальность женщине, которая каждый раз хочет надеяться, что ей, наконец, воздалось хоть частично за все перенесенные унижения, но, к сожалению, это всего лишь иллюзия, еще один способ держать вас в ловушке. Настоящие изменения выглядят абсолютно иначе, и спугать их с «мирным» периодом невозможно.

Зачем меняться?

Мы обсуждали, на чем основан образ мысли мучителей. Затем, в главе 14 (прим. перев.: я ее не переводила) мы рассматривали процесс превращения мальчика в мужчину-мучителя. Но есть еще третий аспект, который обсуждается довольно редко, но является очень важным – что мучитель выигрывает от своего поведения, и почему оно для него удобно и желательно. Представьте, например, ситуацию, когда семья закончила ужинать, отец встает из-за стола и направляется по своим делам, и кто-то напоминает ему, что сегодня его очередь мыть посуду. В ответ он орет на всех присутствующих, с грохотом бьет пару тарелок, а когда напуганные малыши начинают плакать, приказывает им заткнуться. После одного такого скандала никто не будет напоминать ему про его дежурство по тарелкам в течение очень долгого времени. Он будет мыть их когда захочет, а когда не захочет, другие члены семьи со вздохом сделают работу за него. Очень удобно позиция, которая быстро начинает казаться естественной. Удивительно ли после этого, что мучители совершенно не заинтересованы в том, чтобы меняться? Преимущества такого поведения почему-то являются большим, редко упоминаемым секретом. Почему? Да потому, что мучители большие мастера отвлечь наше внимание. Они не хотят, чтобы кто-то заметил, как они хорошо устроились (собственно, они часто и сами себе в этом не признаются). Если мы поймем, в чем дело, мы перестанем им сочувствовать, а вместо этого потребуем ответа за их поведение. Пока же мы 63

видим в мучителях жертв или людей, неспособных контролировать себя, они будут продолжать безнаказанно разрушать судьбы своих партнерш. **Если мы хотим, чтобы мучители изменились, мы должны лишить их возможности эксплуатировать других людей.**

Когда вы чувствуете боль и разочарование от общения с контролирующим партнером, задайтесь вопросом – зачем ему это нужно? Что он пытается получить таким способом? Ответив для себя на эти вопросы, вы сможете мыслить яснее и лучше понимать его тактику. Безусловно, мучитель теряет немало из-за своего поведения. Он теряет возможность по-настоящему близких отношений, лишает себя способности к сочувствию и эмпатии. Но он часто не ценит подобные вещи и не беспокоится, что у него их нет. Даже если мучителю хотелось бы построить более близкие отношения, их отсутствие с лихвой компенсируется преимуществами, которые он получает, контролируя партнершу.

Перерастет ли это в физическое насилие?

Мучитель может быть по-настоящему страшным. Даже если он никогда не поднимал руку на партнершу, она часто подозревает, что рано или поздно это произойдет. Она знает, каким агрессивным он может стать на ровном месте, и его желание эмоционально раздавить ее бывает просто физически ощутимым. Когда он оскорбляет ее с цинизмом, какого она даже вообразить не могла, задаться вопросом о том, далеко ли до физического насилия, совершенно естественно. **Исследования показывают, что при любых факторах риска, лучшим индикатором того, станет партнер физически агрессивным или нет, является интуиция самой женщины.** То есть, в первую очередь – слушайте свой внутренний голос. Вы можете также обратить внимание на следующие красные флажки:

- *запирал ли он вас когда-нибудь в комнате?*
- *угрожал ли он вам кулаком, словно собирався ударить?*
- *кидал ли он в вас или рядом с вами предметы?*
- *хватал, удерживал силой, не давал вырваться?*
- *угрожал нанести вам увечья?*

Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, можете не беспокоиться, станет ли он агрессивным – он уже стал. Более чем в половине случаев, когда женщины рассказывают о вербальном насилии, физическое насилие тоже имеет место.

Важно использовать здравый смысл и юридическое определение насилия, а не то определение, которое предложит вам мучитель. Он будет постоянно сравнивать себя с мужчинами, которые «по-настоящему агрессивны». Если он никогда не угрожает партнерше, то «по-настоящему» агрессивны для него те, кто угрожают. Если угрожает, но не бьет – то «по-настоящему» агрессивны те, кто бьет, и так далее. Для него самого его собственное поведение никогда не может быть по-настоящему агрессивным.

Очень похожий ход мысли я вижу у моих клиентов, которые говорят: «Я не из тех парней, что приходят домой и бьют жену *без всякой причины*». То есть если причина есть, то это уже как бы и не насилие. Что особенно печально – партнерши мучителей перенимают от них этот подход. Я часто слышу фразы вроде: «Я действительно вывела его из себя», или «Он меня никогда не бьет, так, шлепнет иногда». 64

Мы должны забрать у мучителей право определять, что является насилием, а что нет!

Насилием является поведение, которое:

- вызывает у вас физическую боль или страх - использует физический контакт чтобы контролировать или шантажировать вас - лишает вас свободы передвижения (например, запирая в комнате или не давая выйти из машины) - запугивает вас физическим ущербом - вынуждает вас к сексуальному или иному физическому контакту

Таким образом, если он кричит что из вас «дурь повышибает», это уже является насилием.

Также, если партнер утверждает, что это вы начали, а он побил вас в качестве самообороны, чаще всего нанесенные побои далеко выходят за пределы того, что можно считать самообороной. Если ваши действия не оскорбили его и не нанесли ему никакого ущерба, я бы не классифицировал это как насилие с вашей стороны. Чаще всего разговоры о том, что вы дали ему пощечину или стукнули, заводятся для того, чтобы переключить внимание на ваше «плохое поведение». Тем не менее, я очень не советую вам нападать на него, потому что он может в следующий раз нанести вам серьезные увечья «в качестве самообороны», и потому, что бить партнера в любом случае неправильно. Если вы видите, что не можете удержаться, немедленно звоните в «Горячую линию». **Расовые и культурные особенности**

Я вижу общие корни в образе мысли мучителей самых разных культур и слоев общества.

Главная цель таких мужчин, осознанная или нет, - контролировать партнершу. Они считают себя вправе требовать услуг и наказывать ее, если их требования не выполнены.

Они смотрят на своих партнерш с пренебрежением и сверху вниз; часто это

распространяется вообще на всех женщин. В то же самое время, унижающее поведение

может принимать разные формы у представителей разных культур. Американцы,

например, очень сосредоточены на том, как их партнерша может выражать несогласие.

Если она поднимает голос, ругается или отказывается «заткнуться», ей несдобровать. Во

многих других культурах основное внимание сфокусировано на том, как женщина следит за домом или готовит. Их социальная жизнь разворачивается вокруг еды, и главное

требование – чтобы мужчину ждали вечером с горячим, вкусным и оригинальным

ужином. И если он появляется дома на два часа позже обычного, не предупредив, ужин

все равно должен быть горячим, а не то берегись. Есть и такие культуры, где главным

проявлением контроля служит совершенно ненормальная ревность, и женщину могут

разорвать на кусочки за то, что она перекинулась двумя словами с посторонним

мужчиной. Мужчины из одной части света бьют детей ремнем, что приводит в ужас всех

остальных, зато у остальных считается нормальным отнять детей у матери, чего никогда

не сделают любители ремня.

Не только поведение, но и оправдания отличаются от культуре к культуре. Одни

предпочитают утверждать, что потеряли контроль, в то время как другие предпочитают

объяснять свое поведение свободным выбором и оправдывают этот выбор

необходимостью защищать порядок в семье. Оскорбительное мужское поведение – это

паттерн, который передается в семье из поколения в поколение, и поэтому он тесно связан

с культурой. Однако для женщин и детей, которые подвергаются унижению в семье,

культурный контекст ничего не меняет. Контроль, неуважение, пренебрежение и отмазки

не зависят от культуры. Одного ингредиента может быть чуть больше, другого чуть

меньше, но в общем и целом у мучителей гораздо больше общего, чем различий. 65

Есть ли культуры, в которых оскорбление женщин допустимо?

Я постоянно сталкиваюсь с убеждением, что мужчины некоторых национальностей относятся к женщинам значительно хуже, чем представители основного населения США и Канады. Социальные работники могут иногда сказать: «Я работаю с семьей из одной из стран, где домашнее насилие считается допустимым и нормальным». Правда же состоит в том, что наше общество, даже весьма образованное и элитарное, весьма толерантно к домашнему насилию, и по этому показателю мы хоть и не самые худшие в мире, но сильно уступаем многим странам. США – единственная развитая страна, которая не ратифицировала конвенцию ООН против дискриминации женщин, которая, среди прочего, называет насилие одной из форм дискриминации. Тыкать пальцем в другие страны – всего лишь способ закрыть глаза на собственные проблемы.

Оскорбление женщин – и его социальная легитимация – это распространенная и серьезная проблема во многих развитых обществах. Единственные общества, где ее совсем нет – это некоторые племена, где порицается любое насилие, и мужчины и женщины имеют равные права. Просто в некоторых культурах мужчины выражаются более открыто, они могут сказать, что Бог сделал мужчину высшим существом по сравнению с женщиной, или угрожающе рявкнуть на жену, что обеспечивать ему секс – ее обязанность. Думают ли белые американцы-мучители иначе? Нет. Они просто прячут свои мысли лучше и выглядят более «просвещенными». Но сказанное прямо вовсе не означает худшего отношения. Я работал с людьми из более чем 20 стран, представителями самых разных культур, и смею вас заверить, что мои белые клиенты-американцы совершенно так же циничны и в не меньшей степени оскорбляют своих партнерш, находя этому не менее изобретательные оправдания. Я сам воспитан в белой протестантской англо-саксонской среде и очень хорошо знаком с ее вековой традицией упаковывания принуждения в красивую обертку. В развернутом виде поведение моих белых клиентов среднего класса ничем не отличается от остальных. **Основные тезисы главы:**

- Оскорбительное поведение вызвано мировоззрением, а не эмоциями. Собственничество, уверенность в своем праве и контроль – вот корни, ствол и ветки этого дерева.
- Унижение и уважение – антонимы. Мучитель не может измениться, если не избавится от неспособности уважать партнершу
- Мучители гораздо лучше понимают, что делают, чем это может казаться. Но даже менее осознанные элементы их поведения имеют те же самые корни и мотивы.
- Мучители не хотят вести себя иначе, а не не могут. Они не готовы отказаться от контроля.
- Вы не сошли с ума. Верьте своим глазам и чувствам в том, что касается поведения партнера по отношению к вам.

Глава 14. Процесс изменений

*С тех пор как он ходит на вашу терапию, он стал еще большим эгоистом И думаю, в этот раз он действительно раскаивается Он обычно очень замкнут и не говорит о своих чувствах, надеюсь, теперь он будет немного открытее Наш семейный консультант говорит, что мы **оба** должны измениться Вы думаете, он может измениться? Я не знаю, как долго я готова ждать результата, не зная, 66*

произойдет это или нет

Я работаю с мужчинами, унижающими своих партнеров, пятнадцать лет, и есть одна вещь, в которой я уверен: короткого пути нет. Изменения – тяжелая, неприятная и болезненная работа. Для мужчины оставаться мучителем гораздо выгоднее, чем меняться. Однако есть такие, кто искренне решает докопаться до причин и корней и научиться смотреть на отношения с женщинами принципиально другим образом. Понять, насколько ваш партнер серьезен, непросто.

Многие женщины пытаются уговорить своих партнеров заняться собой. Мне неприятно это говорить, но я никогда не видел, чтобы это работало. Мужчины, которым действительно удавалось измениться – это те, кто знал наверняка, что партнерша покинет их, если они не изменятся, а также попавшие к жестким полицейским, которые не давали им спуска и требовали реальных результатов. Даже если мужчина искренне раскаивается в своем поведении, это еще не делает его серьезным клиентом, готовым к переменам.

Лишь через несколько месяцев работы над собой некоторые клиенты начинают испытывать настоящую эмпатию к партнерше, искренне переживать за детей и даже видеть, что их жизнь полнее и интереснее, несмотря на отказ от комфорта, который давали им прежние отношения. Но чтобы дойти до этого момента, нужно время.

Для иллюстрации процесса изменения себя, я рассказываю клиентам вот такую историю: Жил-был человек, у него были соседи, а у соседей во дворе рос большой клен. Он давал тень летом, радовал всех разноцветными листьями осенью, и стоял в снегу зимой, как большая деревянная скульптура. Но наш герой ненавидел это дерево, потому что из-за него на его участке хуже росла трава, и огород, который он очень любил, получал недостаточно света. Он пытался уломать соседей срубить дерево или хотя бы сильно его подрезать, но соседи повторяли одно и то же: «Ты можешь обрезать все ветки, которые над твоим участком, но не более того. Мы любим наше дерево, извини, что от него тень, но от деревьев всегда тень».

Однажды соседи уехали в отпуск, и человек решил, что это его шанс. Он взял электропилу и срубил дерево, проследив, чтобы оно не упало ни на чей дом, и чтобы не попало на его участок, так что ему не надо было его убирать. Затем он выбросил свою пилу и приготовился отрицать очевидное. Он не учел одной вещи – все вокруг любили его соседа, и он не мог себе даже представить, как это будет тяжело, когда вся улица перестанет с ним здороваться. Так что в один прекрасный день он понял, что в его интересах признаться и постараться восстановить свое доброе имя. Что ему нужно предпринять, чтобы этого достичь?

Шаги к принятию ответственности

1. Он должен признать, что это он срубил дерево. Он вынужден смотреть людям в глаза и мямлить «Да, это был я», хотя они и так знали. Но он должен был сказать это сам. Он должен был перестать говорить, что соседи срубили дерево, чтобы свалить на него и поссорить его со всеми. И он также должен был признать, что он срубил большое и прекрасное дерево, а не пытаться рассказать, что оно было маленьким и уродливым.

2. Он должен был признать, что срубил его *намеренно*, что его действия были результатом его собственного *выбора*. Он не мог говорить, что был пьян и не понимал, что делал. Не мог говорить, что собирался сделать пару зарубок, чтобы припугнуть соседей, и сам не заметил, как... Короче, он должен был *перестать находить отговорки*. Более того, он должен был признаться, что у него 67

были конкретные *цели*. Он должен быть честен касательно *мотивов* своих действий. 3. Он должен был признать, что то, что он сделал – *плохо*. Он должен перестать обвинять соседей и строить из себя жертву. Он должен искренне, от всего сердца, раскаяться. 4. Он должен принять право соседей сердиться на него. Это означает, что он признает результаты своих действий. Его поступок очень расстроил соседей, и он должен это принять, а не говорить, что «они сделали из мухи слона, какое-то дурацкое дерево, и столько шуму» и что «это было сто лет назад, ну и злопамятные же вы все». Хотя его извинения – важный шаг, он должен понимать, что это было только начало, и что без его действий, направленных на компенсацию ущерба, извинения ничего не значат.

5. Он должен *принять последствия своих действий*. Ему следует заплатить честную сумму денег за срубленное дерево, и если соседи судились с ним, признать себя виновным и избавить их от неприятного общения с судебной системой. Ему также не следует изображать жертву заявлениями вроде «Бедный я, пришлось заплатить столько денег за дурацкое дерево, у меня так плохо с деньгами, а от дерева все равно не было никакого толку, одна тень». 6. От него потребуются *длительные и серьезные усилия*, направленные на компенсацию ущерба. Деньги не заменят взрослого дерева. Ему стоит купить здоровое молодое дерево, посадить в соседском дворе, поливать, защищать и удобрять *в течение многих лет*. Молодое дерево долго приживается на новом месте.

7. Он не может *требовать прощения*. Он должен понимать, что, что бы он ни делал, соседям все равно было горько и больно, и эти чувства не исчезнут по волшебству за одну ночь. Он не имеет права говорить им, как долго они могут или не могут на него сердиться. Люди могут стать с ним любезнее, но они вовсе не обязательно когда-либо станут снова хорошо к нему относиться. Соседи могут никогда больше не захотеть быть его друзьями – да и с чего бы? Если они милы с ним, он должен воспринимать это как проявление великодушия, а не как естественный результат того, что он посадил им новое дерево.

8. К соседям надо хорошо относиться, всегда. Он не может через пять лет срубить соседский розовый куст и сказать: «Ну да, я оплошал, но я до этого пять лет хорошо себя вел, никто не идеален». Требование не рвать соседских цветов и требование быть идеальным – не одно и то же. 9. Ему следует перестать говорить о соседях гадости, и признать, что все плохое, что ему было о них сказать (а они запросто могли быть с ним весьма нелюбезны), было вызвано его собственным безобразным поведением.

Когда я обсуждаю этот пример со своими клиентами, они соглашаются с каждым пунктом, пока речь идет о соседях и дереве. Как только я начинаю проводить параллели с их собственным поведением по отношению к партнершам, их настрой меняется. Они не хотят вкладывать столько сил, чтобы измениться, чувствуя, что куда проще накинуть чистое одеяло на заплесневелый матрас и продолжать жить, как прежде.

Как описанные выше шаги относятся к отношениям

1. *Признать полностью всю историю психологического, сексуального или физического насилия, по отношению ко всем партнершам, нынешним и прошлым, которых он подвергал унижениям. Отрицание и преуменьшение должны остаться в прошлом, так же как самовнушение о том, что он* 68

этого не помнит. Нельзя измениться, если продолжать скрывать, от других и от себя, часть того, что было. 2. *Признать, что унижение партнерши – безусловное зло.* Он должен вспомнить оправдания, которые использовал раньше, включая разные способы перевести стрелки на вас, и быть в состоянии говорить о своих действиях в деталях, не скатываясь на оборонительные позиции. 3. *Признать, что его поведение было его свободным выбором,* а не потерей контроля над собой. Например, он должен признать, что в каждом эпизоде был момент, когда он давал сам себе «зеленый свет», и что он всегда знал, как далеко он готов сегодня зайти. 4. *Признать, какое влияние его поведение оказало на вас и ваших детей,* и выразить эмпатию. Он должен в *деталях* обсудить кратковременные и долговременные последствия его поведения, включая страх, потерю доверия, гнев, потерю свободы и других человеческих прав. И он должен сделать это, не переключая внимание на себя, без сочувствия самому себе и рассказов о том, как ему было тяжело. 5. *Выделить конкретные элементы его контролирующего поведения и мировоззрения.* Он должен обсудить в *деталях* повседневные тактики, которые он использовал против вас. Не менее важно, чтобы он мог определить, какие убеждения и взгляды позволяли ему так себя вести – убеждение, что он должен получать постоянное внимание, пренебрежительное отношение к вам или теория о том, что он не несет ответственности когда «его провоцируют». 6. *Выработать уважительный подход к отношениям* взамен унижающего, от которого он хочет избавиться. Вы можете проследить за тем, как он разговаривает с вами, как ведет себя во время споров, выполняет ли свою долю домашних дел. Он должен показать, что принял тот факт, что у вас есть права, и они такие же, как у него. 7. *Переосмыслить свое восприятие вас, заменить свое нынешнее на более позитивное и эмпатичное.* Он должен понять, что в его прежние ментальные привычки входило всяческое раздувание любого недовольства вами и вашими недостатками, и что ему стоит сфокусироваться на ваших достоинствах и возможности вас хвалить. 8. *Компенсировать нанесенный ущерб.* Он должен осознать, что он в большом долгу перед вами и вашими детьми. Он может постараться быть особо внимательным, отложить свои собственные потребности на пару лет, поговорить с людьми, которым он говорил о вас гадости, заплатить за испорченные вещи, и так далее. В то же время, он должен понимать, что он может быть не в состоянии когда-либо компенсировать весь нанесенный вам ущерб. 9. *Принять последствия своих действий.* Он должен прекратить жаловаться или сваливать на вас проблемы, вызванные его собственным поведением – например, что вы больше не хотите заниматься с ним сексом, или что на него заведено дело в полиции. 10. *Обязаться больше не унижать партнершу, и выполнять это обязательство.* Никаких условий для перемен, вроде «я не буду тебя обзывать, если ты не будешь на меня кричать». Если он возвращается к прежнему, отмазки вроде «Я хорошо себя вел три месяца, я не идеален» не годятся – нормальное поведение не приносит человеку «жетоны на плохое поведение». 11. *Принять, что ему не положены его прежние «привилегии» и не требовать их больше.* Это 69

означает – распрощаться с двойными стандартами, не флиртовать с другими женщинами, иметь столько же права выражать свой гнев, как вы.

12. *Признать, что борьба с прежним мировоззрением – на всю жизнь.* Он никогда не сможет сказать «Я изменился, а ты нет», или сказать, что ему надоело говорить о своем прошлом. Он должен принять тот факт, что ему всю жизнь придется работать над собой, и что вы будете чувствовать последствия его поведения много лет.

13. *Принять ответственность за свое поведение, прошлое и будущее.* Его убежденность в том, что он выше критики, должна уступить место готовности принимать комментарии и критику, быть честным, когда речь идет о промахах, и отвечать за то, что он делает и за то, как это может повлиять на вас и детей.

Долговременных изменений не произойдет, если перескочить любой из этих шагов.

Некоторые из них проще, чем другие – например, большинству моих клиентов довольно легко извиниться. Некоторые даже встраивают извинения в свое обычное поведение и превращают их в еще одно оружие против партнерши. Его неписаное правило может гласить, что как только он извинился, неважно насколько искренне, партнершу это должно полностью удовлетворить. Она больше не имеет права выражать негативные эмоции, связанные с его поступком или просить сделать что-то, чтобы исправить ситуацию. Если она пытается вернуться к инциденту, он, скорее всего, заорет на нее: «Но я же уже *сказал*, что я сожалею! Хватит уже об этом!»

Большинство моих клиентов проходит через первые три шага – они признают значительную часть своих прошлых действий, соглашаются с тем, что это был их выбор, а не потеря контроля над собой, и извиняются. Но дальше в их головах включается злобный голос и кричит: «Ты уже столько признал, сколько можно! Ни шагу дальше! Они уже уболтали тебя до того, что ты признал все своей виной, а ты же знаешь, что вина по меньшей мере наполовину ее, она делает тебе столько гадостей! Она должна быть благодарна за то, что ты тут сидишь и извиняешься, это очень непросто. Ей повезло, что ты такой покладистый, куча других мужиков уже размазали бы ее по стенке вместо извинений!» И этот визгливый голос тащит их назад в болото, из которого они только было начали выбираться. Или четвертый шаг. Он требует признать за партнершей право сердиться. Это означает – серьезно отнестись к тому, что она говорит, когда рассержена, и подумать над этим вместо того чтобы использовать ее эмоциональное состояние как повод отмахнуться, как он обычно делает. Когда я объясняю это клиентам, они смотрят на меня так, как если бы у меня на лбу был третий глаз: «Я должен что? Она на меня орет, а я должен сидеть и слушать?» На что я отвечаю: «Не только. Вы должны выслушать, обдумать и ответить по делу». И мы начинаем заниматься именно этим – я прошу их дать примеры того, что говорят их партнерши, когда они на взводе, и помогаю им понять, чем вызвана такая реакция и принять право подруг на гнев. И так шаг за шагом. На каждом следующем шаге кто-то продолжает трудный путь вперед, а кто-то предпочитает забрать пальто и вернуться к своему обычному поведению.

Взгляд мучителя на перемены

Понятно, что мучители приносят с собой в группу все свои привычки, убеждения и манипуляции, и я должен иметь это в виду, работая с ними. Вот некоторые вещи, которые можно видеть, когда партнерша, суд или консультант требуют его изменить свое поведение: 70

«Игра в перемены всего лишь часть всех обычных игр»

Многие клиенты попадают на программу потому, что партнерши расстались с ними, иногда через суд. Они стараются убедить партнерш, что занялись собой, и если те пустят их назад, займутся собой с удвоенной силой. Но, понятно, едва распаковав чемоданы по возвращении, они тут же находят массу причин бросить программу – это дорого, это больше не нужно, ему неуютно в компании «настоящих насильников» и тд.

«Я могу перестать оскорблять партнершу, найдя неоскорбительные способы контролировать и манипулировать ею»

Я часто вижу этот подход, обычно бессознательный: «Я думал, вы научите меня, что делать с безобразным поведением моей партнерши без того, чтобы бить и оскорблять ее, но вы меня этому не учите». Очень много мужчин бросает программу в течение первых нескольких недель именно по этой причине – они обнаруживают, что от них хотят, чтобы они относились к партнерше с уважением, в то время как их интересуют только более «мягкие» способы продолжать командовать парадом. *«Перемены – это сделка»*

Обычно мучитель убежден, что его партнерша не меньше виновата, чем он сам, и начинает предлагать «компромиссы»: «Я перестану называть тебя стервой, если ты перестанешь донимать меня с уборкой детской комнаты», «Я не буду называть тебя шлюхой, если ты перестанешь разговаривать с другими мужчинами», «Я не буду размазывать тебя по стенке, если ты перестанешь спорить, когда видишь, что я сержусь». Ему кажется, что все это – разумный компромисс, на самом же деле он предлагает женщине отказаться от ее нормальных человеческих прав в обмен на то, что ее не будут унижать. Такие предложения сами по себе унижительны.

«Я готов в чем-то измениться, но не в каких-то важных для меня вещах»

Мужчины могут ходить в группу месяцами и соглашаться на многие «уступки», но в какой-то момент многие решают, что с них хватит, и они лучше продолжают жить по-прежнему, чем начнут помогать по дому/перестанут ходить налево/подставьте что хотите. Мучитель, который не готов отказаться от власти, не изменится надолго. Его прогресс на программе - иллюзия. Если он сохраняет за собой право оскорбить партнершу хотя бы по одному поводу, он оставляет для себя открытую лазейку. И со временем эта лазейка будет расти, пока не вернет все к прежнему положению дел. Пока мучитель не готов расстаться с особым статусом, который он сам себе присвоил – он не может по-настоящему измениться.

Как относиться к заявлениям мучителя, что он меняется

Только обиженная женщина может судить, изменился ее обидчик или нет. Два важных принципа должны помочь вам оценить, насколько высоки шансы, что ваш партнер может стать честным и уважительным на долгий срок:

1. Перемены невозможны без отказа от власти и убеждения в собственном превосходстве. Любые поверхностные изменения – временны. 71

2. Не имеет значения, насколько он с вами вежлив. У всех мучителей бывают периоды относительной вежливости. Важно то, насколько уважительно и ненасильственно он относится к вам и вашим мнениям.

Некоторые женщины рассказывают, что их партнеры изменились к лучшему и больше не оскорбляют их, но выясняется, что партнеры не делают просто ничего. Они не обзывают партнершу и не кричат на нее, но и не проводят с ней время, не разговаривают с ней и не оказывают никаких признаков внимания. Они уходят от проблем в отношениях, попросту уходя от самих отношений. Одна из партнерш назвала это так: «У него есть две передачи: злобная и нейтральная». Остранение может быть хуже избегания – мужчина пытается наказать свою партнершу за то, что она противостоит ему. Некоторое число моих клиентов просто бросили своих партнерш, поняв, что им больше не дадут вести себя прежним образом. Но гораздо более популярная тактика – оставаться физически в доме, но превращать открытую конфронтацию в пассивную агрессию. Он просто перестает обижать ее своими действиями, но умело ранит тем, что *не* делает чего-то. **Явные признаки того, что мучитель не меняется**

- Он говорит, что изменится только если вы тоже изменитесь
- Он говорит, что изменится только если вы ему «поможете» - поддержите эмоционально, простите, проведете с ним время. Это часто означает, что он хочет расстроить ваши планы отдохнуть от него.
- Он критикует вас за то, что вы не понимаете, как сильно он изменился.
- Он критикует вас за то, что вы не верите в долгосрочность изменений
- Он критикует вас за то, что вы допускаете, что он может вести себя по-хамски в будущем, хотя он уже вел себя так в прошлом, и немало, но «как вы можете даже подумать о нем такое».
- Он напоминает вам о том, как он плохо вел себя в прошлом, но теперь этого не делает – и это звучит как скрытая угроза
- Он говорит, что вы слишком долго думаете и он не будет «ждать вечно», пытаясь помешать вам спокойно взвесить ваши решения касательно отношений с ним
- Он говорит «Я меняюсь, я меняюсь», но вы этого не видите.

Будьте честны с собой: вам может быть трудно посмотреть на ситуацию честно, потому что вы любите его, у вас общие дети, или вам сложно с ним расстаться по другим причинам. Вы можете испытывать большое желание продолжать надеяться. Если он не делал ничего пять лет, или двадцать лет, а потом вдруг подвинулся на дюйм, вы можете начать думать: «О! Дюйм! Это прогресс!»

Не обманывайте себя. Я слышал столько женщин, говоривших с болью в голосе: «Ах, если бы я могла вернуть годы, потраченные на ожидание, пока он разберется со своими проблемами». Помогите себе, не соглашайтесь ни на что кроме настоящего уважения.

Семейная терапия. Семейная терапия в таких случаях похожа на попытки расколоть орех не с той стороны – после этого его становится еще труднее расколоть. Семейная терапия рассчитана на взаимные проблемы. Она может помочь наладить коммуникацию, избавиться от каких-то детских комплексов, которые каждый принес в отношения, или открыться и достичь большей близости. Однако все это не относится к ситуации с унижением партнерши партнером. Нормальная 72

коммуникация невозможна, если один человек не уважает другого и стремится избежать равенства в диалоге. Вы не можете избавляться от прежних эмоциональных травм, не чувствуя себя – и не будучи! - в эмоциональной безопасности. А если вам удастся открыться и достичь большей близости с мучителем, он использует это для того, чтобы в недалеком будущем ударить вас еще сильнее. Семейная терапия посылает неверный месседж и мучителю, и его партнерше. Мучитель убеждается, что его партнерша «держит за его ниточки» и должна научиться вести себя так, чтобы не расстраивать его. Это как раз то, что он всегда говорил. Для настоящих изменений он должен перестать заниматься своими чувствами и поведением партнерши, а поинтересоваться ее чувствами и своим поведением. Более того, некоторые психологи вообще считают, что важны только чувства, а не происходящее в реальности. Такой психолог может проникновенно сказать вам: «Но он тоже чувствует, что вы его обижаете». К сожалению, чем больше мучитель убежден в том, что его переживания более менее равны вашим, тем меньше шансов, что он изменится. Месседж, который семейная терапия посылает вам – что вы можете изменить поведение партнера по отношению к вам, изменив *свое поведение по отношению к нему*. Такой посыл, честно говоря, просто мошенничество.

Систематическое оскорбление партнерши не возникает из-за плохой динамики в отношениях. Вы не можете изменить поведение партнера своим поведением, но он хочет, чтобы вы думали, что это возможно. Он внушает вам: «Если ты перестанешь делать то и это, и будешь больше обо мне заботиться, я стану белым и пушистым». Даже если предположить, что этого действительно возможно добиться, можно ли такие отношения считать здоровыми и взаимными? К сожалению, семейная терапия часто становится ловушкой для унижаемых женщин. Чем больше они настаивают на том, что агрессивность партнера требует вмешательства, тем энергичнее психолог встает на сторону мучителя, критикуя ее за то, что она пытается все свалить на него и не хочет нести свою половину ответственности. Ей приходится защищаться еще и от психолога, и это последнее, что ей действительно нужно. Мне не раз попадались случаи, где психолог и мучитель оказывались в одной команде, нанося обиженной женщине новые травмы. У таких психологов добрые намерения, но они упускают из виду особенность поведения мучителя и позволяют ему влиять на формирование своего мнения.

Одна из женщин рассказала, как после полугода семейной терапии терапевт предпринял решительный шаг – он сказал ей, что она не открывается на сессиях и что ей пора «взять на себя эмоциональный риск». Она рассказала, что муж бьет и оскорбляет ее, и как ужасно она себя чувствует. Муж прослезился и выглядел глубоко раскаявшимся. Терапевт обрадовался прорыву в их отношениях и отпустил их со словами: «Ну вот теперь можно начать по-настоящему работать». Всю дорогу домой муж вел машину одной рукой, держа жену второй рукой за волосы и ударяя головой о приборную доску, со словами: «Скотина! Я велел тебе никогда и никому не рассказывать! Ты обещала! Мерзкая лгунья!» и тп. После этой истории я понял, что нельзя недооценивать ущерб, который способна нанести женщинам совместная терапия.

Если ваш партнер не соглашается ни на что, кроме совместной терапии, вы можете подумать: «ОК, это лучше чем ничего. Может, попадется удачный психолог, который поймет что к чему». Но даже если это произойдет, ваш партнер просто обвинит вас в том, что вы настроили психолога против него – то же самое, что он всегда говорит.

Некоторые семейные терапевты говорили мне: «Когда я работаю с такой парой, я требую соглашения, что во время терапии никакого насилия, и никаких «наказаний» за сказанное на сессии». Такие обещания абсолютно бессмысленны, потому что практически каждый мучитель считает, что может нарушить любое свое обещание по отношению к партнерше, *если на то есть* 73

достаточная причина, а достаточной может оказаться любая причина. Все больше и больше семейных терапевтов в США и Канаде отказываются работать с парами, где имеет место систематическое унижение, и это ответственный подход к делу.

Индивидуальная терапия. Чем больше клиент прошел индивидуальной терапии, тем сложнее иметь с ним дело. Он особенно снисходителен и манипулятивен. Он использует концепции из психологии, чтобы дискредитировать ощущения своей партнерши. Он не несет ответственности ни за какие свои действия, зато рассуждает о неправильной динамике, непонимании и символически. Он ждет, что его оценят за его открытость, пожалуют за пережитое в прошлом и похвалят за глубокое проникновение в суть вещей. Несколько лет назад один из клиентов гордо рассказал, что в результате долгой работы с терапевтом над своими детскими проблемами он понял, что, когда бил жену, на самом деле он бил свою мать! Он откинулся на стул и победно обвел взглядом комнату, ожидая реакции. Мой коллега посмотрел на него сквозь очки и сказал: «Нет, на самом деле ты бил свою жену!» Психотерапевт может помочь мучителю чувствовать себя лучше; но не его партнерше. Психотерапия решает проблемы, которые она призвана решить, и унижающие отношения к этой категории не относятся. Для этого есть специальные программы.

..... **Можно ли помочь мучителю измениться?**

Мучитель не меняется оттого, что ему стыдно, оттого, что он вдруг прозрел, или услышал глас божий. Он не меняется, увидев страх в глазах своих детей или почувствовав, что они не хотят с ним общаться. На него не снисходит озарение, что его партнерша достойна лучшего обращения. Из-за того, что мучитель сконцентрирован на себе, и получает явные преимущества, контролируя вас, он может измениться, только если сам почувствует, что должен измениться. Поэтому единственное, что можно сделать – это поставить его в ситуацию, когда у него нет другого выхода. Иногда, после долгой работы и существенных изменений, мотивация мучителя может стать более внутренней. Но для начала процесса нужен внешний толчок. Или партнерша требует изменений и обещает уйти, или суд требует изменений и обещает посадить в тюрьму. Мужчины, которые приходили в группы сами по доброй воле, всегда покидали программу через несколько недель.

Таким образом, вы можете сделать следующее:

- Реализовать *последствия*. Будьте готовы уйти, если это возможно, или задействуйте правоохранительные органы. - Четко сформулировать свои ожидания к его отношению к вам. Что вас устраивает, и с чем вы не собираетесь мириться. - Сфокусируйтесь на себе и своих целях и задачах. Дайте ему четкое ощущение, что, если он не изменится, вы его покинете.

Мне грустно это говорить, но вы ничего не добьетесь уговорами, намеками, поддержкой, задействованием друзей или любым другим способом, не предусматривающим конфронтацию. Вы должны требовать и не соглашаться на меньшее. Нет также никакого смысла объяснять мучителю, как он выиграет от перемен, потому что для него возможность контролировать вас гораздо важнее многого другого. Мучитель сосредоточен на себе, и когда он чувствует, что ему некомфортно, он покидает программу. Те мои клиенты, кто действительно изменился – это люди, осознавшие, как много горя они принесли своим партнершам и детям, и научились думать о нуждах других и выражать эмпатию вместо того, чтобы принимать во внимание только себя. 74

..... **Ключевые моменты:**

- Вы не можете заставить или хотя бы помочь мучителю измениться. Вы можете создать контекст для изменений, а остальное зависит только от него.
- Вы – главный судья тому, изменился ваш партнер или нет. Не позволяйте никому выносить суждения за вас.
- Мучитель не изменится, «работая над своим гневом», если не проделает гораздо более сложную работу над своим видением себя и мира.
- Поставьте во главу угла ваши собственные интересы и интересы ваших детей
- Привычка унижать партнершу – как ядовитое растение с большой корневой системой. От него нельзя избавиться, выкорчевав отдельные ветки или излечив какие-то симптомы. Из тех же корней вырастет новое, и корни эти – то, как мужчина воспринимает отношения между партнерами.