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

Автор:
Ланди Бэнкрофт

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

Ланди Бэнкрофт

Психологический бестселлер (Эксмо)

Он не хочет признавать, что делает тебе больно. Для него нормально повышать голос, оскорблять или применять силу. Он ни во что не ставит твое мнение. Он не остановится, пока ты сама не прекратишь это безумие.

Советы, изложенные здесь, помогут распознать абьюзера и вооружат вас инструментами самозащиты, физической или психологической, от агрессивных и контролирующих мужчин. А также позволят скорректировать негативное поведение партнера, если он готов меняться.

Ланди Бэнкрофт

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

Lundy Bancroft

WHY DOES HE DO THAT?

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

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

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

Благодарности

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

В том, что я встал на путь, который привел меня к созданию этой книги, особенно «виноваты» мои коллеги по Emerge[1 - Коррекционная программа для мужчин, склонных к насилию. – Прим. ред.]: Дэвид Адамс, Сьюзан Кайюэтт, Тэд Джерман, Мэгуай Сек, Чак Тернер, Шарлин Аллен и Джим Птацек. Помимо того, что работать с ними было большим удовольствием, эти люди обеспечили меня необходимой интеллектуальной поддержкой и мотивацией. Надеюсь, я смог оправдать их надежды.

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

Другими людьми, оказавшими важное влияние на мое погружение в мир абьюзеров[2 - Абьюзер (от англ. abuse – насилие, жестокое обращение, злоупотребление) – человек, склонный к эмоциональному, физическому или сексуальному насилию. – Прим. ред.], стали Лонна Дэвис, Пэм Уитни, Иза Уолдгиорги, Сьюзан Скечер, Сара Бьюэл, Джим Харденман, Джанет Фендер и Бренда Лопез. Я бы хотел также выразить признательность Джеффу Эдлсону, Клэр Рензетти, Джексону Катцу, Питеру Джаффе, Барбаре Харт, Бонни Циммер, Элайне Альперт, Джоан Зорза, Дженифер Джулер, Стефани Айзенштат, Рэйндж Хатсон, Скотту Харшбаргеру и Морин Ширан за их вклад в мои знания о жестоком обращении и угнетении, а также за их профессиональную и моральную поддержку. И спасибо Кейт О’Кейн за то, что обеспечила меня спокойным местом, где я мог писать целыми днями.

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

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

Я невероятно обязан моему агенту Венди Шерман, которая не только нашла дом для этой книги, но и сыграла главную роль в формировании исходного концепта. Писатель не может оказаться в более надежных руках. Я также признателен Деб Фаттер из Doubleday[3 - Doubleday – американская издательская компания. – Прим. ред.], которая привела меня к Венди. Мой редактор в Putnam[4 - G. P. Putnam’s Sons – издательство, с 1996 года входит в состав издательской группы Penguin.], Джереми Катц, с самого начала непоколебимо верил в этот проект и помог мне пройти через тревоги и колебания. Я также хотел бы выразить свою признательность людям в Putnam, которые оказывали поддержку и работали над этой книгой, в частности Энн Мари Харрис, Дениз Сильвестро, Мэрилин Даксуорт и Бренде Голдберг.

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

Ланди Бэнкрофт

Зима 2002

Несколько слов о терминологии

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

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

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

Введение

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

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

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

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

Другой важной целью для меня была возможность предложить помощь женщинам, страдающим от того, как с ними обращаются близкие

контролирующего мужчины, каким бы словом они ни называли его поведение.

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

Мой опыт работы с агрессивными и контролирующими мужчинами

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

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

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

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

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

В-третьих, я работаю в первую очередь ради женщины, подвергающейся жестокому обращению. Моя цель – дать ей эмоциональную поддержку, помочь освободить свой разум от оков, наложенных на него партнером. Я могу сильно

осложнить ему возможность манипулировать ею, а иногда предупредить ее о его тайных маневрах или возможной эскалации насилия. Я практически всегда могу внести положительный вклад в ситуацию, независимо от того, решился ли мой жестокий клиент серьезно посмотреть в глаза своей проблеме или нет.

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

Как пользоваться этой книгой

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

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

Я знаю, как сложно порой обсуждать плохое обращение, которому вы подвергаетесь. Вам может быть стыдно, возможно, вы боитесь, что вас осудят… Но знайте: крайне важно не оставаться один на один со своим кошмаром. Найдите человека, которому вы можете доверять, и снимите с себя этот груз.

Это, вероятно, важнейший шаг, который вы можете сделать в направлении новой жизни, свободной от постоянного контроля и жестокости.

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

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

Часть 1. Природа жестокого мышления

Глава 1. Тайна

Прислушайтесь к словам этих женщин:

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

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

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

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

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

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

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

– Иногда он выносит мне мозг.

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

– Почему он это делает?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На первый взгляд Маури и Фрэн ничем не похожи друг на друга: один молодой, пользующийся популярностью, энергичный и самоуверенный, другой – социально не приспособленный, пассивный и очень ранимый. Фрэн иногда

прибегает к физическому насилию, Маури – нет. Но настолько ли они разные, как это кажется? Или в глубине души у них обоих кроется один и тот же комплекс проблем? Это некоторые из тех вопросов, на которые мы найдем ответы в следующих главах.

Вот еще одна история – ее рассказала Лора:

«Пол замечательный парень. Мы встречались с ним полгода и уже несколько месяцев живем вместе. Мы обручены. Я так сочувствую ему. Его бывшая жена обвинила его в жестоком обращении с ней, но это вранье. Он совершил одну ошибку – изменил ей, и она очень хочет отомстить ему за это. Она ни за что не остановится. Сейчас даже заявляет, что он проявлял насилие, ударил ее несколько раз и сломал ей кости. Смешно! Я с ним уже почти год и могу сказать: он совершенно не такой. Пол ни разу не поднимал на меня руки. Он пытается помочь мне заново построить свою жизнь. Когда мы встретились, я была в депрессии, много пила, а сейчас благодаря ему мне гораздо лучше. Я ненавижу эту стерву. Мы собираемся вместе работать над тем, чтобы получить опеку над его детьми, поскольку она себя не контролирует».

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

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

Трагедия жестокого обращения

Жестокое обращение с женщинами в быту затрагивает невообразимое количество жизней. Оставим в стороне случаи исключительно вербальной или психологической жестокости – только в США от 2 до 4 миллионов женщин в год подвергаются нападениям со стороны своих партнеров. Минздрав США заявляет, что нападения мужчин-партнеров являются первой главной причиной травм у

женщин в возрасте от 15 до 44 лет. Американская медицинская ассоциация сообщает, что каждая третья женщина хотя бы раз в своей жизни становится жертвой физического насилия со стороны мужа или бойфренда.

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

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

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

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

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

Разница между мужчинами, наносящими словесные оскорбления и физические побои, не так велика, как уверены многие. Поведение жестоких личностей всех типов произрастает из одних и тех же корней и движимо одним и тем же

мышлением. Мужчины любой категории проходят один и тот же процесс изменения, преодолевая свою склонность к жестокости – если они вообще пытаются измениться, что случается не так уж часто. И категории, как правило, размываются. Мужчины, проявляющие физическую агрессию, часто оскорбляют партнерш и вербально. Манипуляторы, как правило, склонны постепенно сдвигаться в сторону применения физического запугивания. В этой книге вы встретите жестоких мужчин всех сортов – от тех, кто никогда не прибегал к физическому насилию, до тех, кто вызывает откровенный ужас. Но в основе их поведения много общего!

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

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

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

Временами он агрессивен и страшен, его тон груб, рот извергает оскорбления, насмешки сыплются градом. Когда он в таком настроении, кажется, ничто из сказанного ею не оказывает на него ни малейшего действия, разве что может лишь еще больше разозлить его. Ее точка зрения в споре ничего не значит для

него – она во всем виновата. Он выкручивает ее слова так, что она неизбежно обороняется. Сколько партнерш моих клиентов говорили мне: «Кажется, я абсолютно все делаю не так!»

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

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

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

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

И простых решений здесь не бывает. Подруги говорят: «Он злобный». Но она знает, что во многих отношениях он был с ней хорошим. «Он ведет себя так, потому что ему все сходит с рук. Я бы никому не позволила так обращаться со мной». Но чем тверже она настаивает на своем, тем резче он реагирует и

пытается ее запугать. Восстань против него – он заставит заплатить за это, рано или поздно. «Уходи от него». Но это так непросто. Он будет обещать, что изменится. Он заставит друзей и родственников сочувствовать ему и оказывать на нее давление, чтобы дать ему еще один шанс. Он будет заставлять ее беспокоиться, все ли с ним в порядке. И, кроме того, станет еще опаснее, когда она попытается уйти…

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

Пять головоломок

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

Его версия жестокого обращения весьма далека от ее версии

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

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

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

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

«Дэйл был замечательным, когда мы познакомились, но потом что-то пошло не так. Он постоянно критиковал меня, мог жутко злиться из-за ерунды. Я не могла взять в толк, что сделать, чтобы ему стало лучше. Через несколько месяцев после свадьбы он сильно толкнул меня в первый раз, и после этого такие взрывы случались у него два-три раза в год. Обычно он ломал что-нибудь или замахивался, толкал меня или бил по щеке. Были годы, когда он не делал ничего такого и я думала, что все кончилось, но потом это случалось опять… Проявляя ко мне неуважение, он всегда говорил мне, что я должна делать. Так, будто я ничего не могла сделать правильно сама.

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

Обратите внимание на разительный контраст. Дэйл говорит, что первые 10 лет их брака жестокость не проявлялась, а Морин вспоминает нечто иное. Морин говорит, что подруга помогает и поддерживает ее, в то время как Дэйл считает,

что Элеанор настраивает Морин против него. Дэйл говорит, что они по-прежнему вместе, тогда как Морин сказала, что уже разорвала с ним отношения.

Каждый думает, что проблему создал другой.

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

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

Вот что рассказал Маршалл о своем конфликте с женой:

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

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

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

обвинения?

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

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

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

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

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

Я: Значит, вы провели пару консультаций с обоими?

Терапевт: Нет, я работаю с ним индивидуально.

Я: Сколько раз вы встречались с ней?

Терапевт: Ее вообще здесь не было.

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

Терапевт: Нет, я с ней не разговаривал.

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

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

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

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

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

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

Вот что ответил Марк:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

условно-досрочном освобождении под честное слово, и я боюсь, что этого будет достаточно, чтобы он убил меня, когда выйдет из тюрьмы».

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

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

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

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

Я убежден, что жестокий мужчина хочет быть таинственным.

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

Чтобы избежать необходимости встать лицом к лицу с самим собой, жестокая личность зачастую стремится убедить вас, что именно вы – причина его поведения или, по крайней мере, что вы разделяете с ним вину за произошедшее. Но жестокость не является результатом плохой динамики

отношений, и вы не можете улучшить ситуацию, изменив свое поведение или пытаясь лучше управлять своим партнером. Жестокость целиком и полностью лежит внутри самой жестокой личности.

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

• почему жестокие личности, столь обаятельные в начале отношений, впоследствии перестают быть таковыми;

• о первых тревожных признаках, которые могут указать вам на то, что вы имеете дело с жестоким или контролирующим мужчиной;

• почему их настроение меняется по малейшему поводу;

• что происходит в его мозгу и как его мышление становится причиной его поведения;

• какую роль алкоголь и наркотики играют – и не играют – в жестоком обращении с партнершей;

• почему, бросив жестокого мужчину, вы не всегда решаете проблему;

• как узнать, действительно ли жестокая личность меняется и что делать, если это не так;

• как друзья, родственники и другие члены общества могут остановить жестокость;

• почему многие жестокие мужчины кажутся психически больными и почему они обычно таковыми не являются.

Мы исследуем ответы на эти вопросы на трех уровнях. Первый – мышление жестоких мужчин, их мировосприятие и убеждения в повседневных проявлениях. Второй – процесс их формирования, благодаря которому такое мышление начало развиваться в раннем возрасте. И третий, касающийся тех плодов, которые он пожинает от контроля над партнершей, вдохновляющих его

вновь и вновь прибегать к жестокому поведению. По мере того, как мы будем приоткрывать дымовую завесу жестокой личности, вы обнаружите, что жестокость не столь уж таинственна.

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

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

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

Глава 2. Мифология

– Он псих.

– Он слишком плохо о себе думает. Ему необходимо просто немного повысить самовосприятие.

– Он просто теряет контроль.

– Он чувствует себя таким незащищенным.

– Его мать жестоко обращалась с ним, и теперь он обижен на всех женщин и вымещает эту обиду на мне.

– Я совершенно запуталась. Я не понимаю, что с ним происходит.

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

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

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

Мифология об агрессорах создана большей частью самими агрессорами.

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

– Я пью, потому что мне не везет в жизни.

– Вообще-то я пью совсем немного – это просто сплетня, которую обо мне распространяют, потому что люди меня не любят.

– Я начал пить потому, что моя самооценка была разрушена всеми этими несправедливыми обвинениями в том, что я алкоголик, а я – не алкоголик.

Подобные самооправдания мы справедливо считаем просто оправданиями. Мы не рассматриваем хронических алкоголиков как надежный источник оценки. С какой же стати позволять агрессивным и контролирующим людям быть авторитетами в оценке причин их жестокости? Так что наша первая задача – убрать дым и зеркала, расставленные жестокой личностью, чтобы потом тщательно присмотреться к тому, что она на самом деле делает.

Небольшое упражнение

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

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

вы не одиноки.

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

Мифы о жестоких мужчинах:

1. Ребенком он подвергался жестокому обращению.

2. Его предыдущая партнерша причинила ему сильную боль.

3. Он направляет свою жестокость на тех, кого больше всего любит.

4. Он слишком сдерживает свои чувства.

5. У него агрессивный склад личности.

6. Он теряет контроль над собой.

7. Он слишком сильно злится.

8. Он психически болен.

9. Он ненавидит женщин.

10. Он боится близости и боится быть брошенным.

11. У него низкая самооценка.

12. Его начальник плохо с ним обращается.

13. У него низкие навыки общения и разрешения конфликтов.

14. Жестоких женщин столько же, сколько жестоких мужчин.

15. Его жестокость вредит ему не меньше, чем его партнерше.

16. Он злоупотребляет алкоголем.

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

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

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

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

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

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

Исследования показали, что жестокое обращение с женщинами весьма слабо связано с детскими переживаниями и травмами. Существуют гораздо более надежные факторы прогноза в отношении того, какие мужчины будут жестоко обращаться с женщинами. Замечу: мужчины, проявляющие насилие к другим мужчинам, часто бывают жертвами абьюза в детстве, однако эта связь гораздо менее очевидна для тех, кто применяет физическое насилие к женщинам.

Единственное исключение: мужчины, применяющие к женщинам грубое физическое насилие или терроризирующие их, зачастую пережили жестокое обращение с собой в детстве. Иначе говоря, тяжелое детство само по себе не приводит к тому, что человек становится жестоким, но может внести свой вклад в то, что жестокая личность становится наиболее опасной.

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

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

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

Мои клиенты, которые наиболее активно прибегали к психотерапии или программам реабилитации после злоупотребления психотропными веществами, иногда сами звучали как психотерапевты, а несколько из них таковыми и были. Один из клиентов пытался втянуть меня в дебаты замечаниями типа: «Ну, ваша группа следует когнитивно-поведенческой модели, которая, как показывает практика, имеет ограниченные возможности с такими глубокими проблемами, как эти». Жестокий мужчина, усвоивший язык чувств, может сводить с ума свою партнершу, превращая каждый аргумент в психотерапевтический сеанс, во

время которого он рассматривает ее реакции под микроскопом и назначает себя на роль ее «спасителя»[5 - Имеется в виду роль спасителя по треугольнику Карпмана – психологической и социальной модели взаимодействия между людьми. – Прим. ред.]. Он может, например, «объяснить» ей эмоциональные проблемы, которые ей следует проработать, или анализировать обоснования ее «ошибочного» убеждения, что он плохо с ней обращается.

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

Бюллетень Национальной ассоциации окружных прокуроров сообщил о показательном исследовании, проведенном на группе сексуальных насильников детей. Исследователь спрашивал каждого мужчину, подвергался ли он сам сексуальному насилию, когда был ребенком. Внушительные 67 % субъектов исследования ответили «да». Однако после этого исследователь сообщал мужчинам, что он намерен подключить их к детектору лжи и задать те же вопросы. Количество утвердительных ответов внезапно упало до 29 %. Другими словами, насильники всех сортов, как правило, понимают преимущество, которое они могут получить от слов: «Я жесток, потому что со мной тоже были жестоки».

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

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

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

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

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

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

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

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

много женщин знают, каково это – быть жертвой жестокого обращения. Увы, они могут проникнуться его страданиями.

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

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

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

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

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

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

Когда мой клиент обвиняет опыт своих прошлых отношений в своем грубом или контролирующем поведении, я вставляю серию быстрых вопросов: «Ваша бывшая партнерша когда-нибудь говорила, что чувствует себя контролируемой или запуганной вами? Каков ее взгляд на эту историю? Поднимали ли вы когда-нибудь на нее руку в гневе или получала ли она когда-либо приказание, ограничивающее ее в действиях?» К моменту, когда он заканчивает формулировать свои ответы, я обычно могу сказать, что случилось: с той женщиной он тоже был жесток.

Как только мужчина начинает использовать «тяжелое прошлое» как оправдание плохого обращения с вами, не верьте всему, что он говорит о «тех» отношениях. Воспринимайте его слова как признак того, что у него проблемы с женщинами. Разыщите его бывшую партнершу и поговорите с ней, даже если вы ненавидите ее. Жестокий мужчина может плохо обращаться со всеми партнершами подряд, будучи всякий раз уверен, что в проблемах виноваты сами женщины, а он – истинная жертва.

Независимо от того, чьей жертвой представляет себя абьюзер: своей бывшей или родителей, его цель – хотя, возможно, она подсознательна – в том, чтобы сыграть на вашем сострадании и избежать необходимости разбираться в себе.

Миф № 3: Он жесток со мной, потому что испытывает ко мне очень сильные чувства. Люди причиняют самую большую боль тем, о ком они больше всего беспокоятся

Мне частенько приходится слышать нечто вроде: «Никто не может расстроить меня так, как она. Я иногда просто теряю голову, поскольку испытываю к ней такие сильные чувства. То, что она делает, доставляет мне настоящую боль, и никто не действует на меня так, как она». В этом объяснении есть крупица правды: люди, которых мы любим, могут уязвлять нас сильнее, чем кто-либо другой. Но какое отношение это имеет к жестокому обращению?

Агрессор хотел бы, чтобы мы приняли простую, но неправильную формулу:

Чувства порождают поведение

Испытывая обиду, люди в ответ бросаются на кого-то другого. Ревнуя, они становятся собственниками и обвинителями. Чувствуя, что их контролируют, они кричат и угрожают. Верно?

Нет. Каждый справляется с болью и обидой по-своему. Испытывая такие чувства, вы можете хвататься за плитку шоколада, а я – заливаться слезами. Да, наши чувства влияют на то, как мы хотели бы действовать, но решение, как действовать, определяется в большей степени нашим мировоззрением и привычками. Наша реакция на эмоциональные травмы определяется нашими убеждениями относительно себя, тем, что мы думаем о человеке, причинившем нам боль, и нашим мировосприятием.

Только у очень серьезно травмированных или психически больных людей чувства управляют поведением. И только ничтожная часть жестоких мужчин имеет такого рода серьезные проблемы.

Принять оправдание «любовь порождает жестокость» нельзя и по другим причинам. Во-первых, многие люди приберегают для тех, кого любят, самое лучшее и доброе обращение. Должны ли мы считать, что эти люди ощущают любовь слабее или менее страстны, чем жестокие? Чепуха. И примеров тому сколько угодно. Но, увы, в нашем обществе широко принято нездоровое мнение, что страсть и агрессия неразрывны, что обмен грубостями или взрывы гнева – та цена, что вы платите за глубокие и сексуальные отношения. Популярные фильмы и мыльные оперы иногда усиливают этот образ.

Наиболее жестокие мужчины, как правило, имеют тесные отношения с другими людьми, помимо жен и подруг. Мои клиенты могут испытывать глубокую любовь к одному или обоим своим родителям, братьям или сестрам, близкому другу, тете или дяде. Обращаются ли они так же жестоко с другими любимыми? Редко. Не любовь или глубокая привязанность порождают эту проблему.

Миф № 4: Он слишком сильно сдерживает свои чувства, и они накапливаются в нем, пока не произойдет взрыв. Ему надо разобраться со своими эмоциями и научиться выражать их, чтобы предотвращать взрывы

Мы с коллегами называем это убеждение «теорией мужского бойлерного котла». Идея в том, что человек может переносить только некоторое определенное количество накопившейся боли и фрустраций. Если периодически не спускать пар – как из скороварки, – может последовать серьезная катастрофа. Этот миф похож на истину, поскольку всем нам известно, как много мужчин носят в себе подавляемые эмоции. Поскольку большинство абьюзеров – мужчины, все вроде сходится? Нет, и вот почему: мои клиенты не являются необычайно подавленными. Многие из них выражают свои чувства активней, чем обычные, не жестокие мужчины. Они скорее не держат все внутри себя, а делают прямо противоположное: преувеличивают важность собственных чувств, говорят о них и изображают их – бесконечно, доводя своих женщин и детей до полного изнеможения от необходимости выслушивать все это.

Эмоции жестоких личностей могут быть как слишком сильными, так и слишком слабыми.

Они могут наполнить своими эмоциями весь дом. Им плохо? Значит, для всех остальных членов семьи жизнь должна остановиться и не возобновляться, пока кто-нибудь не устранит их дискомфорт! Жизненные кризисы их партнерш, болезнь детей, обеды и ужины, дни рождения – все тлен и прах в сравнении с их чувствами.

Не свои чувства подавляет жестокий мужчина – он подавляет чувства своей жены и детей. Это именно те эмоции, о которых он знает так мало и с которыми он должен разобраться. Моя работа часто заставляет меня уводить дискуссию от обсуждения чувств моих клиентов в сторону их мыслей (включая их отношение к чувствам их партнерши). Мои клиенты постоянно пытаются вернуться к игре на своем поле, которое им знакомо и удобно и где их собственный внутренний мир – единственное, что имеет значение.

Десятилетиями психотерапевты пытались помочь агрессорам измениться, помогая им определить и выразить свои чувства. Увы, этот вымощенный

добрыми намерениями подход вел в ложном направлении, фактически питая эгоцентризм жестокой личности – одну из движущих сил жестокости.

Вы можете впасть в соблазн принять «теорию бойлерного котла», наблюдая, как ваш партнер следует одной и той же схеме: он становится все отрешеннее, говорит все меньше и, кажется, начинает переходить от состояния слабого кипения к бурлению, а затем извергается фонтаном крика, грубостей и оскорблений. Это выглядит как эмоциональный взрыв, и, естественно, вы именно так его и воспринимаете. Но растущее напряжение, скопление паров в скороварке его чувств на самом деле происходит из-за недостатка его внимания к вашим чувствам и движимо мировосприятием, которое мы исследуем позже. И он взрывается тогда, когда разрешает себе сделать это.

Миф № 5: У него агрессивный, взрывной характер. Ему нужно научиться быть менее агрессивным

Ваш партнер ладит со всеми, кроме вас? Для него нетипичны проявления словесной жестокости в отношении других людей или драки с другими мужчинами? Если он ведет себя агрессивно с мужчинами, это обычно имеет какое-то отношение к вам – например, бросается на того, кто на вас посмотрел? Подавляющее большинство жестоких мужчин исключительно разумны и спокойны в основной массе своих действий, не имеющих отношения к их партнершам. Партнерши моих клиентов постоянно жалуются мне: «Почему он так приветлив с остальными, но со мной всегда обращается как с грязью?» Если бы проблема была в агрессивном складе личности, мужчина не мог бы хранить эту сторону характера специально для вас. Многие психотерапевты в течение долгих лет предпринимали попытки найти у мужчин их наиболее уязвимую сторону личности. Увы, мягкие и чувствительные мужчины проявляют злобную – порой физическую – жестокость к своим партнершам. Двуликая природа жестоких мужчин – центральный аспект их загадочности.

Добавляет замешательства и социальный стереотип жестокого мужчины: «неуч из низов».

Считается также, что домашние агрессоры похожи на пещерных людей с кучей мышц, что, в свою очередь, равняет их с низшим классом.

Помимо того, что такой образ является неверным стереотипом восприятия мужчин из класса трудящихся, он также упускает из виду то, что специалисты и мужчины с высшим образованием имеют приблизительно такой же показатель вероятности проявления жестокости к женщинам, как и все остальные. Успешные бизнесмены, профессора или инструктор по управлению яхтой могут иметь мало общего с образом крепкого парня, покрытого наколками, но при этом они могут быть такими партнерами, которые не приснятся в кошмарном сне.

Жестокие мужчины могут иметь любой вид и любое происхождение. Иногда более образованный домашний тиран лучше знает, как опутать мозг женщины, как заставить ее обвинять себя саму и как похитрее убедить других людей, что она неадекватна. Чем большей социальной властью обладает абьюзер, тем сильнее может быть его жестокость – и тем труднее бывает спастись от нее. Двое из моих ранних клиентов были профессорами Гарварда.

Некоторых женщин привлекает образ крутого парня, некоторые его не переносят. Выбор за вами. Существуют способы определить, насколько вероятно, что мужчина будет проявлять жестокость, но чувствительный склад личности или образ мачо не относятся к таким признакам. (Учтите, однако: если мужчина грубо запугивает других людей – берегитесь! Рано или поздно он направит свое устрашение на вас. Поначалу вам может показаться, что рядом с мужчиной, который пугает людей, вы в безопасности, но агрессия будет длиться, только пока очередь не дойдет до вас.)

Миф № 6: Просто теряет контроль над собой. Он просто приходит в бешенство

Много лет назад женщина по имени Шейла описала приступы бешенства, которые периодически случались у моего клиента Майкла: «Он впадает в полное неистовство, и совершенно невозможно предугадать, когда с ним такое случится. Он просто начинает хватать все, что попадет под руку, и швырять во все стороны, об стену, об пол и ломает вещи, иногда очень нужные. Затем буря будто проходит, он успокаивается и уходит на некоторые время. После этого он

выглядит так, будто ему стыдно».

Я задал Шейле два вопроса. Первый: «Когда вещи ломаются, что это за вещи: его, ваши или общие?» Она довольно долго размышляла. Потом сказала: «Знаете что? Странно, я никогда об этом не думала, но он ломает только мои вещи. Не могу вспомнить, чтобы он хоть раз разбил что-нибудь, принадлежащее ему». – «А кто потом наводит порядок?» – «Я, конечно».

Я заметил: «Кажется, поведение Майкла совсем не такое уж и неистовое, а? И если б он действительно раскаивался, он помог бы вам в уборке».

Вопрос 2: Он делает это с умыслом?

Когда мой клиент говорит, что становится агрессивным, потому что теряет над собой контроль, я спрашиваю его, почему он не сделал чего-то худшего. Например: «Вы назвали ее чертовой шлюхой, выхватили телефон из ее руки и швырнули его в другой конец комнаты, затем толкнули ее, она упала. Она была у ваших ног, и вам легко было пнуть ее ногой по голове. Итак, вы только что сказали, что полностью потеряли самоконтроль, но вы не пнули ее. Что вас остановило?» И клиент всегда может назвать мне причину. Вот некоторые распространенные объяснения:

– Я не хотел нанести ей серьезного вреда.

– Я понял, что дети смотрят на нас.

– Я боялся, что кто-нибудь вызовет полицию.

– Я бы убил ее, если б сделал это.

– Сцена становилась громкой, и я боялся, что соседи услышат.

И наиболее частый ответ из всех: «Господи, я бы никогда не сделал этого. Я бы никогда не сделал с ней ничего подобного».

Ответ, который я слышал лишь дважды за 15 лет работы: «Я не знаю».

Эти готовые ответы срывают покров с оправдания «потерял контроль», используемого моими клиентами. В состоянии буйства жестокости, словесной или физической, разум мужчины контролирует целый ряд параметров: «Я делаю нечто, о чем могут узнать другие люди, так может ли это заставить их плохо думать обо мне? Не делаю ли я чего-то, что приведет к проблемам с законом? Могу ли я навредить себе? Не делаю ли я чего-нибудь, что я сам считаю грубостью, гадостью или насилием?»

Прозрение пришло ко мне после работы с первыми несколькими десятками клиентов: агрессор практически никогда не делает того, что он сам считает морально неприемлемым. Он скрывает свои действия, поскольку полагает, что другие будут против этого, но внутри себя он считает эти действия оправданными. Я не могу вспомнить клиента, который сказал бы мне: «Тому, что я сделал, нет оправданий. Я кругом не прав». У него обязательно есть причина, которую он считает достаточно веской. Короче, центральная проблема жестокой личности состоит в искажении восприятия правильного и неправильного.

Иногда я спрашиваю клиентов: «Кто из вас ощущал себя настолько обозленным на свою мать, что испытывал непреодолимое желание назвать ее стервой?» Обычно половина или более членов группы поднимают руки. «А кто из вас хоть раз выполнил это желание?» Руки тут же опускаются, мужчины бросают на меня ошеломленные взгляды, будто я спросил их, не продают ли они наркотики возле начальной школы. Тогда я спрашиваю: «Ну, так почему вы не сделали этого?» Один и тот же ответ произносится хором КАЖДЫЙ раз: «Нельзя так обращаться с матерью, как бы ты ни злился! Просто нельзя!»

А невысказанное продолжение этого утверждения мы можем произнести за моих клиентов: «Но я могу так обращаться с женой или девушкой, если у меня есть для этого достаточно уважительная причина. Это другое».

Иначе говоря, проблема жестокого мужчины прежде всего в том, что контролирующее поведение или жестокое обращение с партнершей может быть оправданно.

Этот вывод имеет огромное значение для коррекционной работы. Об этом мы будем говорить позже.

Когда я только начинал консультировать, мой собственный миф о потере контроля постоянно приходил в столкновение с реальностью, содержавшейся в рассказах моих первых клиентов. Кеннет подтвердил, что часто приглушал свет, а затем убеждал Дженифер, что ничего не изменилось, пытаясь заставить ее чувствовать себя сумасшедшей (он, кстати, занимает выдающееся место в моих воспоминаниях из-за его открытой критики товарищей по группе за их бесчувственность по отношению к партнершам, несмотря на его собственные действия). Джеймс сказал, что иногда прятал что-то от подруги – книжку или ключи от машины, – дожидался, когда она занервничает и расстроится, а затем выкладывал эту вещь на видное место и настаивал, что она всегда там лежала. Марио измерил расстояние от дома до магазина и, если жена говорила, что ездила за покупками, проверял счетчик пробега на машине – не была ли она где-то еще?

Как-то мои коллеги Дэвид и Кэрол готовили для конференции скетч и решили показать репетицию своей группе. После этого члены группы со скоростью пулемета начали выдавать свои рекомендации по улучшению скетча, адресуя их в основном Дэвиду: «Нет, Дэвид, ты не должен оправдываться в том, что пришел поздно, – ты так обороняешься! Оберни все против нее, скажи, что ты знаешь, что она тебе изменяет… Ты слишком далеко, Дэвид, – подойди к ней на пару шагов, пусть знает, что ты настроен серьезно… ты позволяешь ей слишком много говорить, прерви ее и не отклоняйся от своей темы». Консультанты были поражены тем, насколько их клиенты осознавали все многообразие используемых ими приемов, и тем, почему они их использовали: охваченные вдохновением от просьбы высказать свое мнение о скетче, они сняли маску «потерявшего над собой контроль агрессора, не ведающего, что творит»!

Я не хочу, чтобы жестокие мужчины казались исчадиями ада. Они не просчитывают и не планируют каждое совершаемое ими действие, хотя преднамеренно действуют гораздо чаще, чем вы можете подумать.

Воспринимайте жестокую личность как циркового акробата – «неистового»… до определенной степени, который никогда не забывает, где проходят границы допустимого.

Когда кто-либо из моих клиентов говорит мне «я взорвался» или «я просто потерял контроль», я прошу его мысленно пройти шаг за шагом через моменты, приведшие к жестокому поведению. Я спрашиваю: «Вы «просто взорвались» или же в какой-то момент решили дать себе зеленый свет? Был ли какой-то момент, когда вы подумали «с меня достаточно» или «я не собираюсь больше этого терпеть», и в это мгновение вы решили разрешить себе дать свободу сделать то, что вы хотели или намеревались сделать?» После этого проблеск понимания появляется в глазах клиента и он обычно подтверждает, что на самом деле был момент, когда он дал себе волю, чтобы начать шоу.

Даже те, кто применяет физическое насилие, демонстрируют наличие самоконтроля. Так, в момент приближения полицейских они обычно сразу успокаиваются, а когда они появляются в доме, говорят с ними в дружественной и разумной манере. Полицейские практически никогда не застают избиения в действии. Тай, когда-то устраивавший бытовые побоища, а теперь консультирующий других мужчин, в видеопособии сообщает, что, погасив приступ ярости, вежливо рассказывал полицейским, что она сделала. Затем они смотрели на нее, и оказывалось, что именно она не контролировала себя, поскольку я только что унижал ее и нагонял на нее страх. Я говорил полиции: «Видите, это не я». Таю удавалось избежать арестов благодаря своему спокойному поведению и заявлениям о вынужденной самозащите.

Миф № 7: Он слишком сильно злится. Ему надо научиться контролировать свой гнев

Несколько лет назад у партнерши одного из моих клиентов 12-летний сын (от предыдущего брака) пропал более чем на двое суток. Мэри Бэт колесила по городу в поисках своего сына, звонила всем, кого знала, носила фото сына в полицию, в газеты и на радио. Она практически не спала. В это время ее новый муж, Рэй, посещавший одну из моих групп, медленно закипал. К концу второго дня он взорвался: «Я сыт по горло твоим невниманием! Ты игнорируешь меня, будто меня не существует! Катись к черту!»

Думая, что злость порождает жестокость, люди путают причину и следствие.

Рэй не был жесток от злости, он был зол, потому что был жесток. Жестокие люди обладают мировосприятием, порождающим ярость. Нежестокий мужчина не будет ожидать от жены проявлений к нему внимания во время такого тяжелого кризиса – напротив, он будет стремиться помочь ей в поисках ребенка. Бесполезно учить Рэя таким приемам, как взять тайм-аут и взбить подушку, совершить энергичную пешую прогулку или сконцентрироваться на глубоком дыхании, поскольку его мыслительный процесс вскоре снова приведет его в состояние ярости. В главе 3 вы увидите, как и почему мировосприятие жестокой личности поддерживает состояние гнева.

Когда клиент говорит мне: «Я попал в вашу программу из-за своей злости», я отвечаю ему: «Нет, злость тут ни при чем – вы попали сюда из-за вашей жестокости». Любой человек бывает злым. Большинство людей переживают моменты чрезмерной злости, непропорциональной вызвавшему ее событию. Некоторые доводят себя до язвы, инфаркта или гипертонии. Но при этом вовсе не обязательно, что они жестоки со своими партнершами.

Вспышки гнева жестоких мужчин могут отвлекать ваше внимание от пренебрежения, безответственности, заговаривания зубов, лжи и прочих проявлений жестокого и контролирующего поведения, которые он демонстрирует, даже когда не слишком расстроен. Разве злость заставляет столь многих жестоких мужчин изменять женам? Разве гнев заставляет его годами скрывать тот факт, что его бывшая девушка вынуждена была скрываться, чтобы отделаться от него? Разве это особая форма вспыльчивости, когда партнер давит на вас, чтобы вы перестали общаться с друзьями и проводили меньше времени с братьями и сестрами? Нет. Возможно, его самые громкие, самые очевидные или самые пугающие проявления жестокости имеют место, когда он зол, но его внутренняя схема работает постоянно.

Миф № 8: Он псих. У него психическое заболевание, которое необходимо лечить

Мужчина, лицо которого искажено горечью или ненавистью, выглядит немного сумасшедшим. Когда его настроение меняется с радостного на агрессивное за одно мгновение, его психическая устойчивость вызывает вопрос. Когда он обвиняет свою партнершу в том, что она строит планы, как навредить ему, он кажется параноиком. Ничего удивительного в том, что партнерша жестокого

мужчины начинает подозревать, что он психически болен.

И все же подавляющее большинство моих клиентов были психологически «нормальны». Их разум работал логично, они понимали причинно-следственные связи, у них не было галлюцинаций. Их восприятие большинства жизненных обстоятельств было адекватным. О них хорошо отзывались на работе, они хорошо учились или занимались на курсах подготовки, и никто, кроме их партнерши и детей, не думал, что с ними что-то не так. Нездорова их система ценностей, а не психика.

Большая часть того, что кажется ненормальным в поведении жестокой личности, отлично на нее работает. Помните Майкла, который никогда не ломал своих вещей, и Маршалла, не верившего в собственное ревнивое обвинение? Далее вы найдете массу примеров методичности, стоящей за безумием жестоких личностей. Вы также узнаете, насколько искажен их взгляд на партнерш – из-за чего абьюзер может казаться эмоционально неустойчивым – и где эти искажения берут свое начало.

Исследования демонстрируют, что даже среди применяющих физическое насилие мужчин психически больных немного.

Несколько моих клиентов, отличавшихся особо брутальным физическим насилием, прошли психологическое освидетельствование, и только один из них имел психическое заболевание. В то же время некоторые мои клиенты, которые, по моему убеждению, были по-настоящему ненормальны, физического насилия не осуществляли. Исследования указывают на то, что среди тех, кто применял наиболее экстремальное физическое насилие – душил партнершу, приставлял пистолет к голове, выслеживал и убивал, – уровень психических заболеваний выше. Но какого-то конкретного психического заболевания, типичного для такого рода жестоких агрессоров, не существует. У них могут быть различные диагнозы, в частности психозы, пограничные расстройства личности, маниакальная депрессия, асоциальный склад личности, обсессивно-компульсивное расстройство и пр. (и даже среди наиболее опасных агрессоров есть много таких, которые не демонстрируют видимых психиатрических симптомов).

Как могут различные психические заболевания приводить к схожим схемам поведения? Никак. Психическое заболевание приводит к жестокости не больше, чем алкоголь. То, что происходит, скорее говорит о том, что психиатрические проблемы взаимодействуют с жестокостью, формируя склонность к насилию. Так, жестокого мужчину в глубокой депрессии может перестать беспокоить то, что последствия его действий могут принести страдание ему самому, и это повышает опасность того, что он предпримет серьезную атаку на жену или детей. Жестокая личность с психическим заболеванием имеет две отдельные – хотя и связанные между собой – проблемы, точно так же, как это происходит с алкоголиками и наркоманами.

Фундаментальный справочник по психическим заболеваниям – «Диагностико-статистическое руководство по психическим заболеваниям»[6 - DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) – использующаяся в США с 2013 года система психических расстройств. Разрабатывается и публикуется Американской психиатрической ассоциацией. – Прим. ред.] – не содержит заболеваний, которые могли бы послужить диагнозом для жестоких личностей. Некоторые врачи растягивают одно из определений, чтобы применить его к клиенту, склонному к жестокости, – синдром эпизодического нарушения контроля, например, – чтобы страховка покрывала его лечение. Однако этот диагноз ошибочен, если он ставится исключительно на основе его жестокого поведения. Человек, чье деструктивное поведение ограничивается, в основном или полностью, сферой интимных отношений, является жестокой личностью, а не психиатрическим пациентом.

Еще два слова о психических заболеваниях: во-первых, я слышал человека, который, обсуждая насилие со стороны жестокого мужчины, сказал: «Он должен иметь иллюзорную веру в то, что может остаться безнаказанным». Но, увы, на самом деле часто выходит так, что он может остаться безнаказанным, поэтому такая уверенность отнюдь не иллюзорна. Во-вторых, я получил ничтожно малое количество отчетов о случаях, когда поведение жестокой личности временно улучшилось в результате приема медикаментов. В целом эпизоды жестокости не прекратились, но наиболее шокирующие и ужасающие проявления смягчились. Однако медикаментозное лечение не может служить долгосрочным решением проблемы по двум серьезным причинам:

1. Жестокие личности не любят принимать медикаменты, поскольку они, как правило, слишком эгоистичны для того, чтобы терпеть побочные эффекты от лекарств, независимо от того, насколько улучшение их состояния пойдет на

пользу их партнершам. Поэтому мужчины обычно бросают принимать лекарства спустя несколько месяцев. После этого прием медикаментов становится еще одним инструментом, используемым для психологической жестокости. Например, такой мужчина может прекращать прием медикаментов, когда он недоволен партнершей, зная, что это вызовет у нее страх и тревогу. Или если он хочет нанести ей очень болезненный удар, он может намеренно принять повышенную дозу, вызвав медицинский кризис.

2. Нет такого лекарства, которое превратило бы жестокую личность в любящего, внимательного и заботливого партнера. Медикаменты могут только притупить остроту его наиболее агрессивных проявлений, а могут не сделать даже этого. Если ваш жестокий партнер принимает медикаменты, знайте, что вы только выигрываете время. Воспользуйтесь преимуществом (более) спокойного периода, чтобы восстановиться самой. Начните со звонка в организацию для женщин, подвергшихся жестокому обращению.

Миф № 9: Он ненавидит женщин. Его мать (или другая женщина), вероятно, сделала с ним нечто ужасное

Мнение о том, что жестокие мужчины ненавидят женщин, широко распространилось благодаря книге Сьюзан Форвард «Мужчины, которые ненавидят женщин, и женщины, которые их любят» (Men Who Hate Women and Women Who Love Them). Описания жестоких мужчин, предложенные доктором Форвард, наиболее точные из всех, которые я когда-либо читал, но она ошибается в одном: большинство жестоких мужчин не испытывают ненависти к женщинам. Они часто очень близки со своими матерями, сестрами или женщинами-друзьями. Огромное их число способно успешно работать под руководством женщины-начальника и уважать ее авторитет, по крайней мере внешне.

Диапазон неуважения к женщинам широк: от довольно конструктивного взаимодействия (если они не состоят с ним в близких отношениях) до откровенного женоненавистничества. В целом точка зрения моих клиентов, согласно которой партнерша должна удовлетворять все их потребности и не стоит того, чтобы к ней относиться серьезно, на самом деле переносится на их отношение и к другим женщинам, включая собственных дочерей.

Но неуважение к женщинам вообще, как правило, порождено культурными ценностями и воспитанием жестоких мужчин, а не личным опытом жертвы женского произвола.

Некоторые жестокие мужчины оправдывают себя тем, что их поведение является реакцией на такой произвол, поскольку хотят переложить на женщин ответственность за мужскую жестокость. Заметьте: исследование показало, что мужчины, имевшие жестоких матерей, не склонны вырабатывать особенно негативное отношение к женщинам, но мужчины, у которых были жестокие отцы, как правило, его вырабатывают. Неуважение, которое тиран проявляет к жене и дочерям, часто впитывается его сыновьями.

Таким образом, лишь небольшая часть жестоких мужчин ненавидит женщин, а подавляющее большинство проявляет менее выраженное – хотя часто более всепроникающее – чувство превосходства и презрения к женскому полу, и некоторые из них не демонстрируют признаков проблем с женщинами, пока не вступят в серьезные отношения с одной из них.

Миф № 10: Он боится близости и быть брошенным

Жестокие мужчины часто ревнивы и проявляют собственническое отношение к женщине, а их насильственное или деструктивное поведение может усиливаться, когда партнерша предпринимает попытки порвать с ними. Некоторые психологи решили, что жестокие мужчины боятся, что их бросят. Но многие люди – и мужчины, и женщины – боятся быть брошенными и могут сходить с ума от паники, боли разбитого сердца или отчаяния, когда их покидает партнер.

Если паническая реакция личности на разрыв отношений порождала бы угрозы, преследования или убийства, все наше общество было бы зоной боевых действий.

Но убийства партнеров после разрыва отношений совершаются практически исключительно мужчинами (и в таких случаях практически всегда разрыву предшествует жестокое обращение). Если страх быть покинутым порождает насилие после разрыва отношений, почему статистика столь неравномерна? Женщины гораздо легче переносят, когда их бросают? Нет.

Кровный родственник мифа о страхе быть покинутым – убеждение, что жестокие мужчины боятся близости, с помощью чего пытаются объяснить, почему большинство жестоких личностей обращается плохо только со своими партнерами и почему большинство из таких личностей – мужчины. Согласно этой теории жестокий человек с помощью грубости удерживает партнера на некоей эмоциональной дистанции – поведение, которое на языке психологов называется «опосредование близости».

Но в этой теории есть несколько пробелов. Во-первых, жестокие мужчины обычно устраивают самые агрессивные атаки после периода наращивания напряжения и увеличения дистанции, а не в моменты наибольшей близости. Некоторые сохраняют эмоциональную дистанцию постоянно, поэтому их отношения никогда не становятся достаточно близкими, чтобы активизировать какой бы то ни было страх перед близостью, который может быть у мужчины, но жестокое обращение продолжается. Жестокое обращение с женами проявляется так же сурово и в тех культурах, где эмоциональная близость между женами и мужьями вообще не ожидается, где брак не имеет ничего общего с реальными эмоциональными связями. И наконец, огромное количество мужчин с мощным страхом перед близостью не нападают и не контролируют своих партнерш – поскольку не обладают жестоким образом мышления.

Миф № 11: Он страдает от низкой самооценки. Ему надо повысить самооценку

Вопрос 3: Это происходит оттого, что он плохо думает о себе?

Женщины, подвергающиеся жестокому обращению, нередко пытаются, массируя эго своего партнера, предотвратить следующий взрыв. Увы, это не

лучшая стратегия. Вы можете управлять жестокой личностью только очень короткий период. Похвала и повышение его самооценки могут дать вам выигрыш во времени, но рано или поздно он снова начнет рвать вас на куски. Пытаясь улучшить отношение жестокой личности к себе самому, вы только усугубляете проблему. Агрессор ожидает полного обслуживания, и чем больше положительного внимания он получает, тем больше требует. Он никогда не достигает состояния удовлетворенности – привыкая к хорошему обращению с собой, он вскоре повышает свои требования.

Я и мои коллеги узнали о такой динамике благодаря ошибке, которую мы совершали в начале нашей работы. Несколько раз мы просили клиента, достигавшего прогресса в рамках нашей программы, дать интервью для телевидения или выступить перед учениками старшей школы. Мы полагали, что людям будет полезно послушать, как домашний агрессор расскажет о своем поведении и процессе изменения. Но… всякий раз, когда наш клиент получал публичное внимание, у него происходил серьезный инцидент жестокого обращения с партнершей в течение буквально нескольких дней после события. Почувствовав себя звездой и новым человеком, потеряв голову от внимания публики, он шел домой и набрасывался на свою партнершу с обвинениями и оскорблениями. Так что мы прекратили такую практику.

Миф о самооценке – большая награда для жестокой личности, поскольку он заставляет его партнершу, психотерапевта и всех остальных обхаживать его в эмоциональном плане.

Представьте себе, какую выгоду получает жестокая личность: в большинстве случаев все делается так, как он хочет, партнерша из кожи вон лезет, чтобы он был счастлив, чтобы не взрывался, и сверх всего этого он получает похвалу за то, что он такой хороший, и каждый пытается помочь ему лучше думать о себе!

Определенно, бытовой агрессор может испытывать стыд или раскаяние после акта жестокости, особенно если кто-то видел, что он делает. Но эти чувства – результат его жестокого поведения, а не причина. И по мере развития отношений с партнершей жестокая личность, как правило, все больше примиряется со своим собственным поведением, и его раскаяние постепенно сходит на нет, раздавленное тяжестью самооправданий. Он может стать отвратительным, недостаточно часто получая комплименты, ободрение и

почтение, которых, по его мнению, он заслуживает, но его реакция произрастает не из чувства неполноценности. На деле все происходит с точностью до наоборот.

Задумайтесь: как унижающее и издевательское поведение партнера сказывается на вашей самооценке? Вы превращаетесь от этого внезапно в безжалостную и вспыльчивую личность? Если низкая самооценка не оправдывает вашей жестокости, она не является оправданием и для него.

Миф № 12: Его начальник плохо обращается с ним, поэтому он чувствует себя неудачником. Он вымещает свою обиду на семье, ведь это единственное место, где он ощущает свою власть

Я называю этот миф «начальник обижает мужчину, мужчина – женщину, женщина – ребенка, ребенок пинает собаку, собака кусает кошку». Образ, который он вызывает, выглядит правдоподобно, но слишком много элементов выпадает из него. Сотни моих клиентов были популярными, успешными мужчинами приятной наружности, а вовсе не забитыми козлами отпущения, раздираемыми внутренними терзаниями. Некоторые наихудшие тираны, с которыми я работал, находились на самой вершине – у них вообще не было босса! Чем большей властью эти люди обладали на работе, тем большей услужливости и подчинения ожидали дома.

Несколько моих клиентов говорили мне: «Я командую всеми людьми на работе, поэтому мне трудно выйти из этого режима, когда я возвращаюсь домой». Таким образом, если одни жестокие мужчины используют в свое оправдание «злобного босса», то другие – прямо противоположное.

Наиболее важный момент один: за 15 лет работы я ни разу не сталкивался с клиентом, поведение которого дома улучшилось бы после изменения ситуации на работе.

Миф № 13: У него плохо развиты навыки коммуникации, разрешения конфликтов и управления стрессом. Ему надо научиться этому

Дело не в том, что жестокий мужчина неспособен разрешать конфликты, не прибегая к жестокости, а в том, что он не хочет так делать. Дефицит навыков у людей, склонных к жестокому обращению, был предметом ряда исследований, результаты которых таковы: жестокие личности обладают нормальными способностями к разрешению конфликтных ситуаций и коммуникациям, а также уверенностью в себе, когда они решают их использовать. Они обычно выходят из напряженных ситуаций на работе, никому не угрожая. Они управляют своим стрессом без вспышек эмоций, когда проводят День благодарения с родителями. Они открыто говорят с братьями и сестрами о своей печали из-за смерти дедушки или бабушки. Но они не хотят разбираться с проблемами такого типа без применения жестокости, когда дело касается их жен. Вы можете снабдить жестокого мужчину самыми последними навыками «Нового Поколения» для выражения его глубинных эмоций, активного слушания и ведения успешных переговоров, а потом он пойдет домой и продолжит жестоко обращаться с женой. В главе 3 мы узнаем почему.

Миф № 14: Существует столько же жестоких женщин, сколько и мужчин. Мужчины, подвергшиеся жестокому обращению, незаметны, поскольку им стыдно в этом признаваться

Да, некоторые женщины плохо обращаются со своими партнерами, ругают их, всячески обзывают, пытаются их контролировать. Их негативное влияние на жизнь мужчин может быть весьма значительным. Но встречали ли вы мужчину, чья самооценка постепенно разрушалась в ходе этого процесса? Встречали ли вы мужчину, чей прогресс в учебе или карьере застопорился из-за постоянных нападок? Где те несчастные, которых партнерша принуждает к сексу? Где они, вынужденные бежать в страхе за свою жизнь? Как насчет тех, кто пытается добраться до телефона, чтобы позвать на помощь, но женщина преграждает им путь или перерезает провод? Причина, по которой мы не видели таких мужчин, проста: они встречаются крайне редко.

Я нисколько не сомневаюсь, что мужчине было бы очень стыдно обратиться за помощью и признаться, что женщина жестоко с ним обращается. Но не следует недооценивать того, какой позор ощущает женщина, когда она открывает правду о жестоком обращении с ней. Женщины ценят свое достоинство не

меньше, чем мужчины.

Если бы стыд удерживал человека от обращения за помощью, никто бы никогда не признался.

Даже если мужчины, ставшие жертвами насилия, не хотят в этом признаваться, их все равно обнаружили бы. Сегодня, слыша крики, звуки разбивающихся предметов, громкие шлепки, люди звонят в полицию. Среди моих клиентов, применявших физическую жестокость, практически каждый третий был арестован в результате звонка в полицию, поступавшего не от женщины, подвергавшейся насилию. Существуй миллионы запуганных, дрожащих мужчин, полиция нашла бы их. Жестокие мужчины довольно часто и с удовольствием изображают из себя жертву, и большинство мужчин, заявляющих, что их избили, в действительности являются виновниками насилия, а не его жертвами.

В своих усилиях натянуть на себя маску жертвы мои клиенты пытаются преувеличивать силу слов своих партнерш: «Конечно, я сильнее физически, но она гораздо лучше использует свою речь, чем я, поэтому, я бы сказал, все сбалансировано». (Один из моих очень физически агрессивных клиентов сказал на групповом занятии: «Она пронзает мне сердце своими словами», дабы оправдать тот факт, что он пронзил партнерше грудь ножом.) Но жестокое обращение – это не битва, в которой ты можешь победить, если умеешь лучше выражать себя словами. Ты побеждаешь, если лучше владеешь сарказмом, искусством унижения, извращения фактов и другими приемами контроля над личностью. Это арена, на которой мои клиенты побеждают партнерш одной левой, точно так же, как они делают это в ссорах. Кто победит жестокого мужчину в его собственной игре?

Мужчины могут быть жертвами жестокого обращения со стороны других мужчин, однако и женщины могут подвергаться жестокому обращению со стороны женщин, иногда включающему в себя физическое запугивание или насилие.

Миф № 15: Его жестокость вредит ему не меньше, чем его партнерше. Они оба жертвы

Мои клиенты проходят через боль, оставленную инцидентом жестокого обращения, намного быстрее своих партнерш. Помните Дэйла из главы 1, который настаивал на том, что первые 10 лет брака прошли спокойно, в то время как Морин насчитала 10 лет грубости и обид? Определенно, жестокое обращение с партнершей нельзя назвать нормальным, но его негативные эффекты не идут ни в какое сравнение с эмоциональной и физической болью, потерей свободы, самообвинением и другими последствиями, которые жестокое обращение приносит своей жертве женского пола. В отличие от алкоголиков и наркоманов жестокие мужчины не «достигают дна». Они могут продолжать проявлять жестокость 20 и 30 лет, и при этом их карьера остается успешной, их здоровье – в норме, их дружба продолжается. Как мы увидим в главе 6, жестокие личности, как правило, получают большую выгоду от своего контролирующего поведения. Жестокая личность обычно может продемонстрировать более высокие, чем его жертва, показатели в психологических тестах, которые обычно проводятся в процессе диспутов об опеке, поскольку не его годами третировали психологически или физически. Ни один из тех, кто внимательно слушает трагические истории женщин, подвергшихся жестокому обращению, а затем видит жестоких мужчин каждую неделю на групповых консультациях, как делал это я и мои коллеги, никогда не обманется, поверив, что жизнь одинаково трудна для обоих.

Миф № 16: Его делает жестоким алкоголь. Если я смогу сделать так, чтобы он не пил, у нас будут нормальные отношения

Так много мужчин прячут свою жестокость за ширмой алкоголизма, что я решил посвятить главу 8 исследованию этого вопроса. Самое важное: алкоголь не может создать абьюзера, как трезвость не может вылечить от жестокости.

Единственный способ преодолеть жестокость мужчины – это бороться с его жестокостью.

И вы не способствуете тому, чтобы ваш партнер жестоко обращался с вами. Он сам отвечает за свои действия.

На этом мы завершаем наш тур по музею мифов о жестоких мужчинах. Возможно, вам будет не так просто оставить позади все эти заблуждения. Я тоже много лет назад был привязан к мифам, но жестокие мужчины продолжают заставлять меня смотреть в глаза реальности, даже если сами они упрямо избегают такого взгляда. Если вы состоите в отношениях с мужчиной, который издевается над вами или оскорбляет вас, вы, возможно, чувствуете себя сейчас еще более запутавшейся, чем до того, как прочли эту главу. Возможно, вы думаете: «Но если его проблема не вырастает из всех этих причин, где же ее истоки?»

Поэтому нашим следующим шагом будет сплетение всех спутанных нитей, которые мы только что распутали, в полную картину. Когда мы сделаем это, вам станет легче: понимание наполнит вас энергией, и таинственность, над созданием которой так настойчиво работают тираны, исчезнет.

Помните

• Эмоциональные проблемы агрессоров не являются причиной их жестокости. Вы не можете изменить его, стараясь понять, что его беспокоит, помочь ему почувствовать себя лучше или улучшить динамику ваших отношений.

• Чувства не управляют жестоким или контролирующим поведением. Движущими силами являются убеждения, ценности и привычки.

• Причины, которыми тиран объясняет свое поведение, являются просто оправданиями. Не существует способа преодолеть проблему жестокости, концентрируясь на таких побочных вещах, как самооценка, разрешение конфликтов, управление гневом или контроль над импульсивностью. Проблема жестокости решается только путем борьбы с жестокостью.

• Абьюзеры процветают за счет создания неясности, включая неясность в отношении самой жестокости.

• У вас нет никаких отклонений или нарушений. Жестокость вашего партнера – это исключительно его собственная проблема.

Глава 3. Образ мышления жестокой личности

– Кажется, его отношение ко мне всегда звучит как «ты мне должна».

– Ему всегда удается вывернуть все так, что я оказываюсь во всем виновата.

– Я начинаю задыхаться. Он пытается управлять моей жизнью.

– Кажется, что все вокруг думают, что он лучший парень на земле. Я бы хотела, чтобы они знали о той его стороне, с которой мне приходится жить.

– Он так часто говорит мне, что любит меня. Так почему он так со мной обращается?

Хроническое плохое обращение с людьми приводит к тому, что они начинают сомневаться сами в себе. Дети жестоких родителей знают, что что-то неправильно, но они предполагают, что плохи именно они. Сотрудники, руководимые жестоким начальником, большую часть времени испытывают ощущение, что они никудышные работники, что они должны быть сообразительнее и работать больше. Ребята, попавшие под всякого рода «дедовщину», чувствуют, что должны быть сильнее или меньше бояться вступать в драку.

Когда я работаю с женщиной, подвергшейся жестокому обращению, моей первой целью является помочь ей восстановить веру в себя. Сделать так, чтобы она снова могла полагаться на свое собственное восприятие, прислушиваться к своему внутреннему голосу. Вам не нужен «эксперт» по жестокости, чтобы рассказать вам о вашей жизни. То, что вам нужно прежде всего, – это ободрение и поддержка способности верить в собственную правоту.

Ваш партнер пытается игнорировать ваш жизненный опыт. Он хочет выдернуть ваше восприятие реальности из вашей головы и заменить его своим. Если кто-то много раз подобным образом покушается на вашу индивидуальность, естественно, что вы теряете ощущение равновесия. Но вы можете найти свой путь назад к устойчивости.

Жестокая личность создает целый сонм ложных представлений, чтобы заставить партнершу сомневаться в себе и завести ее в тупик. Избавившись от этих мифов, мы можем теперь посмотреть в корень его стиля жизни, напоминающего паровой каток. Я уверен, вы его узнаете.

Знания, которыми я делюсь с вами, я получил в первую очередь от самих женщин, подвергшихся жестокому обращению, – экспертов в области мужской жестокости. Другими учителями были мои клиенты, которые ведут нас к пониманию всякий раз, когда невзначай открывают свои истинные мотивы.

Реальность № 1: Он контролирует

Однажды Гленн прибыл ко мне в состоянии гнева и не мог дождаться начала занятий. Там его прорвало:

«Хэрриет начала кричать на меня в пятницу днем и сказала, что собирается уйти от меня. Затем она уехала с сыном на все выходные. Она по-настоящему обидела меня. Поэтому я решил тоже ее обидеть, и я хотел найти что-то важное для нее, чтобы показать ей, каково это. Она работала неделю над бумагами для колледжа и собиралась подать их в понедельник. Она оставила их на шкафу, как нарочно. Так я разодрал их в клочки, затем я изрезал пачку фотографий, где мы втроем, и сложил все аккуратной стопкой на ее кровати, приготовив ей встречу. Я думаю, это ее чему-то научит».

Гленн был удивительно честен, вероятно, потому, что считал свои действия абсолютно оправданными. Он верил в свое право контролировать действия жены. Он ожидал, что его слово должно быть последним. И он не терпел неповиновения. Он считал, что вправе наказывать Хэрриет самым суровым способом, какой мог выдумать, если она предпринимала шаги, чтобы вернуть

себе власть над собственной жизнью. Он гордо говорил о том, как «позволял» ей различные свободы, когда они были вместе, будто он был ее отцом и защищал свое право лишать ее привилегий.

Контроль имеет различные формы. Некоторые мои клиенты были исключительно контролирующими, настолько, что могли бы стать военачальниками. Рассел, например, пошел так далеко, что заставлял своих детей заниматься физкультурой каждое утро перед школой. Его жене не позволялось разговаривать ни с кем без его разрешения, а утром он отсылал ее переодеваться, если не одобрял ее выбора. За обедом он откидывался на спинку стула и, как ресторанный критик, комментировал достоинства и недостатки ее стряпни и периодически отправлял ее на кухню принести что-нибудь для детей, будто она была официанткой.

Стиль Рассела, однако, находится на одном конце диапазона контролирующего поведения. Большинство моих клиентов не пытались управлять всем, а предпочитали застолбить определенную площадь контроля. Один любой ценой готов был одержать победу в финансовой сфере, но совершенно не обращал внимания на одежду партнерши. Другой мог позволить жене спорить с ним по поводу детей, например, но если она отказывалась переключать телевизор, когда он этого хотел, – берегись! (Десятки моих клиентов швыряли и разбивали дистанционные пульты; телевидение надежно контролируется большинством жестоких мужчин.) Третий установил комендантский час для жены, четвертый позволял ей уходить и приходить, когда угодно, если она приготовит ему еду, постирает и т. д.

Сферы контроля

Контроль жестокого мужчины обычно распространяется на одну или несколько следующих сфер:

Споры и принятие решений

Близкие отношения предполагают непрерывный поток решений, которые необходимо принимать, конфликтных ситуаций, которые нужно урегулировать, вкусов и желаний, которые нужно балансировать. Кто будет убирать на кухне? Сколько времени проводить только вдвоем, а сколько – с друзьями? Как наши хобби и интересы вписываются в систему наших приоритетов? Как мы будем обрабатывать и разрешать раздражение и обиды? Какие правила мы введем для детей?

Но как трудно вести переговоры или искать компромисс с человеком, который действует в рамках следующих принципов (независимо от того, озвучивает он их или нет):

1. Спор может продолжаться лишь до тех пор, пока хватает моего терпения. Как только оно иссякнет, дискуссия заканчивается, и тогда тебе следует заткнуться.

2. Если проблема, над которой мы бьемся, важна для меня, я должен получить то, что хочу. Если ты не отступаешь, ты вредишь мне.

3. Я знаю, что лучше для тебя и для наших отношений. Если ты не соглашаешься со мной после того, как я четко объяснил, что правильно, ты ведешь себя глупо.

4. Если мой авторитет и контроль начинают слабеть, я вправе предпринять действия для восстановления власти моей воли, включая жестокость.

Последний пункт в этом списке больше всего отличает жестоких личностей от других людей: вероятно, любой из нас может скользнуть в чувства, подобные описанным в первых трех пунктах, но жестокая личность дает себе разрешение действовать на основе своих убеждений. В его случае вышеназванные утверждения – не чувства. Это сокровенные убеждения, которыми он руководствуется в своих действиях. Именно поэтому они ведут к подавляющему поведению.

Личная свобода

Абьюзер часто считает своим правом контролировать партнершу: куда она идет, с кем общается, что носит и когда должна быть дома. Более того, он полагает, что она должна быть благодарна за любую свободу, которую он – на свое усмотрение – подарил ей. На консультативном занятии будет говорить что-то вроде: «Она вне себя от злости из-за одной гнусной девчонки, с которой я не позволяю общаться, в то время когда я разрешаю ей дружить с кем угодно». Он ожидает, что его партнерша даст ему медаль за великодушие, а не станет критиковать за угнетение. Он воспринимает себя в разумных пределах демократичным родителем – в отношении свой взрослой партнерши – и не хочет встречать сопротивления там, где, по его мнению, ему нужно быть твердым.

Иногда такой контроль осуществляется не с помощью криков и грубых приказаний, а путем бесконечных претензий, изматывающих женщину. Жестокий мужчина, например, может постоянно отпускать негативные замечания в отношении одной из подруг партнерши, так что они постепенно перестают встречаться, чтобы лишний раз не капали на мозги. Партнерша даже может в конце концов поверить, что это было ее собственное решение, не заметив, как абьюзер подспудно внушил ей его.

Является ли мышление жестоких мужчин искаженным? Определенно. Партнерша – не его ребенок, и свобода, которую он ей «предоставляет», – не награда, которую можно выдавать, как карманную мелочь, когда возникает желание применить контроль. Но его правила выгодны для него, и он будет биться за их соблюдение.

Родительская роль

Если у пары есть дети, жестокий партнер, как правило, рассматривает себя авторитетом в воспитании, даже если его вклад в реальную работу по уходу за детьми ничтожен. Он видит себя мудрым и великодушным главным тренером, который пассивно наблюдает за игрой из-за боковой линии, когда все идет спокойно, но вступает в дело со своим «правильным» подходом, когда партнерша обращается с детьми «не так». Его самонадеянность может сравниться только с ничтожностью его понимания нужд ребенка или того внимания, которое он ему уделяет. Не важно, насколько хорошей матерью является партнерша, он думает, что она должна учиться у него, а не наоборот.

Жестокие мужчины заявляют, что их контроль идет на пользу самой женщине. Вот что рассказал мой клиент Винни:

«Мы с Ольгой ехали по реально опасному району. Мы поспорили, и она, как обычно, взбесилась и стала пытаться вылезти из машины. Было темно. Это было место, где с ней могло случиться что угодно. Я сказал ей, чтобы она оставалась в машине, что ей нельзя находиться в подобном месте, но она все равно пыталась открыть дверь. Я не мог остановить ее, поэтому я в конце концов ударил ее в плечо, и, к несчастью, она ударилась головой об окно. Но это, по крайней мере, ее успокоило и оставило в машине».

Верит ли Винни в то, что жесток с партнершей для ее же блага? До некоторой степени да, поскольку он убедил себя в этом. Но его истинный мотив легко увидеть: Ольга хотела выйти из машины, чтобы избавиться от контроля Винни, а он хотел доказать, что ей это не удастся.

Увы, агрессор иногда может убедить людей, что его партнерша неразумна и не контролирует себя, что ее способность к суждениям так низка, что ее нужно спасать от нее самой.

Не верьте мужчине, заявляющему, что он причиняет боль партнерше, чтобы защитить ее. Так мыслят только жестокие мужчины.

Приступая к моей программе, мужчины часто говорят: «Я здесь потому, что иногда теряю контроль над собой. Мне нужно научиться сдерживаться». Я всегда поправляю его: «Ваша проблема не в том, что вы теряете контроль над собой, а в том, что вы берете контроль над своей партнершей. Чтобы измениться, вам не нужно брать себя под контроль, а нужно отказаться от контроля над ней». Жестокость чаще всего проявляется в форме наказания, используемого в качестве возмездия за сопротивление контролю. Это принципиально важно понять.

Реальность № 2: Он чувствует себя вправе

Позиция правомочия – это уверенность жестокой личности в том, что он обладает особым статусом и этот статус дает ему эксклюзивные права и привилегии, которых нет у партнерши. Мировоззрение, движущее жестоким поведением, во многом может быть охарактеризовано этими словами.

Чтобы понять позицию правомочия, нам сначала нужно взглянуть на правильное отношение к распределению прав в паре или семье:

Права мужчины и права женщины имеют одинаковый объем. У обоих есть право на уважение их мнений и желаний, право 50 % участия в принятии решений, право жить без вербальной жестокости и физических травм. Права их детей несколько меньше, однако весьма значительны: дети не могут иметь равное со взрослыми право участия в принятии решений, поскольку их знания и опыт ограниченны, но у них есть право жить без жестокости и страха, право на уважительное обращение с ними и право быть услышанными во всех вопросах, которые их так или иначе касаются. Однако жестокая личность воспринимает распределение прав в семье следующим образом:

В его восприятии не только уменьшаются права его жены и детей – у некоторых деспотичных личностей эти маленькие кружки исчезают вовсе, – но и непомерно раздуваются его собственные. Моя фундаментальная задача как консультанта – заставить жестокую личность расширить восприятие прав своей партнерши и своих детей до их нормального размера и сжать его видение собственных прав до принадлежащих ему реально. Жестокая личность наделяет себя всеми мыслимыми «правами», включая:

• физическое обслуживание;

• эмоциональное обслуживание;

• сексуальное обслуживание;

• почтительное отношение;

• свободу от ответственности.

Физическое обслуживание – это главный фокус для традиционно мыслящего абьюзера. Он ожидает, что его партнерша будет готовить для него обед так, как ему нравится, смотреть за детьми, убирать в доме и выполнять бесконечный список дополнительных задач. По сути, он воспринимает ее как бесплатную прислугу. Он ворчит: «Я пашу как проклятый целый день, а когда прихожу домой, все, что мне надо, – это немного покоя и тишины. Я хочу слишком многого?» Похоже, он ожидает мягкого кресла, газеты и скамеечки для ног. По выходным он ждет, что обо всем в доме кто-то должен позаботиться, чтобы он мог спокойно смотреть футбол или возиться с машиной, играть в гольф, наблюдать за птицами или просто спать. Если она не выполнит тысячу своих домашних обязанностей, он чувствует себя вправе выдать порцию жестокой критики.

Несмотря на некоторую старомодность, такой стиль жестокого обращения по-прежнему живет и процветает. В 80–90-е годы мужчина стал использовать более симпатичную упаковку для своих королевских ожиданий. В наши дни мало жестоких мужчин говорят мне в глаза: «Я хочу, чтобы дома меня ждал теплый вкусный ужин», но по-прежнему готовы взорваться, если такого ужина не будет.

С переоценкой жестокой личностью своей работы тесно связана недооценка труда его партнерши.

Мои клиенты жалуются: «Я не знаю, чем она там занимается. Я прихожу домой, там бардак, дети не накормлены, а она болтает по телефону. Она тратит все свое время на сериалы». Если она работает – а немногие семьи могут позволить себе жить на одну зарплату, – тогда он настаивает, что ее работа гораздо легче, чем его. Конечно, если он попытается делать то, что делает она, – например, если он на время станет основным родителем, поскольку он без работы, а она работает, – он делает внезапный разворот на 180°: внезапно он начинает заявлять, что уход за детьми и ведение домашнего хозяйства являются

монументальными и достойными восхищения задачами, требуя для себя несколько часов отдыха в день для восстановления сил.

Эмоциональное обслуживание может быть даже более важным для современного домашнего деспота, чем прислуживание. Помните Рея, который набросился на Мэри Бет за то, что она игнорировала его в течение двух дней, когда искала пропавшего сына? Он был уверен, что ничто – даже пропавший ребенок – не должно мешать Мэри Бет удовлетворять его эмоциональные потребности. Жестокие личности, которые взрываются, если партнерша устала слушать его бесконечные разговоры о себе, или потому, что она хочет побыть немного одна, что не бросила все, чтобы успокоить его, когда у него испортилось настроение, или даже потому, что она не предугадала его смутного желания, встречаются так же часто, как и те, которые не могут пережить, что ужин запоздал.

Жестокие мужчины часто прячут свои эмоциональные запросы, маскируя их под нечто другое.

Так, мой клиент Берт мог прийти в ярость, если Керстин не бросала телефон сразу, как только он вошел в дом. Свои нападки на нее он оправдывал тем, что его волнуют «деньги, которые она тратит на телефон, хотя знает, что мы не можем себе этого позволить», но мы заметили, что проблема возникает, только когда он хочет ее внимания. Если она звонит в Англию, когда его нет дома, или когда он каждую субботу по часу разговаривает со своими родителями, расходы его не волнуют.

Когда у меня появляется новый клиент, я иду к доске и рисую компас со стрелкой, указывающей прямо вверх на большую букву N. «Вы хотите, чтобы ваша партнерша была этим компасом, – говорю я ему, – а сами хотите быть Северным полюсом. Неважно, куда движется компас, он всегда указывает в одном и том же направлении. И неважно, куда она идет, что делает, чем заняты ее мысли, вы ожидаете, что она должна всегда быть сфокусирована на вас». Мои клиенты часто возражают: «Но для этого и существуют близкие отношения. Предполагается, что мы сфокусированы друг на друге». Но я замечаю, что, когда он фокусируется на ней, большая часть того, о чем он думает, – это что она может сделать для него, а не наоборот. И когда он чувствует, что вообще о ней не думает, его это никак не беспокоит.

Может казаться, что агрессор нуждается в эмоциональной поддержке. Вы можете попасть в ловушку, обслуживая его, пытаясь наполнить эту бездну. Но он не столько нуждается, сколько чувствует себя вправе – в обладании неограниченным правомочием – требовать внимания, поэтому неважно, сколько вы ему отдадите, ему всегда будет мало. Уверенный, что удовлетворение его потребностей – ваша обязанность, он просто будет переходить к новым требованиям, пока вы не дойдете до полного истощения.

Сексуальное обслуживание означает, что он считает обязанностью партнерши поддержание его сексуальной удовлетворенности. Он не может принять ситуацию, когда его сексуальные притязания отвергаются, но при этом он отвергает ее предложения, если ему так хочется. Даже ее удовольствие существует для его выгоды: например, если она не достигает оргазма, он может обидеться на нее, поскольку он хочет получить удовольствие от роли великолепного любовника.

Не все жестокие мужчины проявляют интерес к сексу. Некоторые очень заняты «внешними» отношениями или злоупотребляют психотропными веществами, снижающими их сексуальные желания. Небольшая часть – гомосексуалисты, использующие партнершу для отвода глаз. Некоторые из моих клиентов могут чувствовать влечение к женщине только в качестве части фантазии о собственном господстве. Жестокие личности этого типа теряют интерес к сексу, если их партнерша отстаивает себя как равноправного, заслуживающего уважения человека, или начинают принуждать ее, или насилуют. Короче, он хочет секса на своих условиях или не хочет его вообще.

Почтительное отношение связано с убеждением жестокой личности в своем праве требовать, чтобы его вкусы и мнения считались непререкаемыми. Как только он произнес, что этот фильм пустой, или что Лоис пыталась соблазнить Джея на пикнике, или что республиканцы не знают, как управлять экономикой, предполагается, что партнерша безоговорочно должна принять его точку зрения. Для него особенно важно, чтобы она не выражала своего несогласия с ним прилюдно. Если она сделает это, он может потом накричать на нее: «Ты выставила меня дураком, ты всегда высмеиваешь меня на людях!» и т. п. Его неписаное правило – она не подвергает сомнению его идеи.

Свобода от ответственности означает, что жестокий мужчина считает себя вне критики.

Если партнерша делает попытку высказать свое недовольство, она «пилит» или «провоцирует». Он уверен, что ему должно быть разрешено игнорировать ущерб, который наносит его поведение, и он может применять репрессии к тому, кто пытается заставить его посмотреть на это. Вспоминается такой диалог:

Я: Вы можете объяснить, почему присоединились к программе для лиц, склонных к проявлению жестокости?

Хэнк: Ну, я ударил свою девушку несколько недель назад, и она сказала, что я не войду больше в ее дом, пока не пройду консультации.

Я: Что привело вас к проявлению жестокости? Вы поспорили?

Хэнк: Да. И она обвинила меня в том, что у меня роман на стороне! Это реально вывело меня из себя!

Я: Ну а у вас был роман?

Хэнк (пауза, несколько поражен моим вопросом): Ну да… Но у нее нет доказательств! Она не должна говорить подобные вещи, не имея доказательств!

Хэнк оставил за собой привилегию критиковать свою партнершу, которую использует на все сто! Жалобы на него, включая привлечение внимания к тому, какую боль его поведение принесло другим людям, он пресекает на корню. В случае Хэнка репрессии приняли форму физического воздействия.

Позиция высоких правомочий приводит к чрезмерным и безосновательным ожиданиям того, что отношения будут вращаться вокруг его потребностей. Отношение жестокого мужчины к партнерше: «Ты мне должна». На каждую унцию того, что он дает, он хочет взять фунт. Он хочет, чтобы партнерша полностью посвящала себя его обслуживанию, даже если это идет в ущерб потребностям ее и детей. Вы можете вложить всю свою энергию в то, чтобы удовлетворить партнера, но он никогда не будет удовлетворен надолго и будет все время испытывать ощущение, что вы контролируете его, поскольку уверен,

что вы не должны устанавливать какие бы то ни было ограничения на его поведение или настаивать, чтобы он выполнял свои обязанности.

Многие мужчины ощущают особое правомочие применять насилие. В ходе исследования 1997 года студентов мужского пола, изучающих психологию, выяснилось, что 10 % из них уверены, что вполне приемлемо ударить свою партнершу за отказ заниматься сексом, а 20 % – что это приемлемо, если мужчина подозревает ее в измене. Аналогичные цифры характеризуют убеждение молодых людей в том, что они обладают правом принудить женщину к сексу, если они потратили значительную сумму денег на развлечения или если женщина сначала хотела секса, а потом изменила свое мнение. Эти исследования указывают на то, что важно сфокусироваться на изменении позиции правомочия в отношении партнерши, свойственной жестоким личностям, а не пытаться обнаружить отклонения в их личной психологии.

Точка зрения жестокого мужчины на гнев женщины

Проблема гнева жестоких мужчин практически прямо противоположна общепринятым представлениям. Реальность такова:

У вашего жестокого партнера нет проблем с гневом. У него проблема с вашим гневом

Одно из основных человеческих прав, которого он вас лишает, – это испытывать к нему гнев. Он уверен, что ваш голос не должен повышаться и у вас не должна закипать кровь. Привилегия на ярость принадлежит ему. Когда ваш гнев вырывается из вас – что время от времени происходит с любой женщиной, подвергающейся жестокому обращению, – он постарается заткнуть его вам обратно в глотку как можно скорее. Затем он использует собственный гнев против вас, чтобы доказать, насколько иррациональной личностью вы являетесь. Жестокость может заставить вас чувствовать несвободу. У вас могут выработаться эмоциональные и физические реакции на подавление собственного гнева: депрессия, ночные кошмары, эмоциональное оцепенение

или проблемы со сном и питанием, – которые ваш партнер может использовать в качестве оправдания для дальнейшего вашего унижения или для того, чтобы заставить вас чувствовать себя психически ненормальной.

Почему он так сильно реагирует на ваш гнев? Возможно, потому, что он считает себя вне критики. Возможно также, что на определенном уровне он ощущает – хотя не обязательно осознает, – что в вашем гневе есть сила.

Если вы сохраняете способность ощущать и выражать свой гнев, значит, вы способны сопротивляться его удушению.

Он пытается уничтожить ваш гнев, чтобы погасить вашу сопротивляемость. И наконец, он воспринимает ваш гнев как вызов, на который он отвечает тем, что пересиливает вас своим гневом. Так он обеспечивает сохранение своего эксклюзивного права быть единственным, кому позволено демонстрировать свой гнев.

Собственный гнев жестокой личности

Понимание природы позиции правомочия проясняет следующий концепт:

Абьюзер жесток не потому, что он зол, – абьюзер зол, потому что жесток

Чрезмерные и безосновательные ожидания жестокого мужчины сами по себе гарантируют, что его партнерша никогда не сможет следовать всем его правилам и выполнять все его требования. В итоге он часто злится или приходит в ярость. Такую динамику недавно проиллюстрировал на ток-шоу молодой человек, с которым обсуждали его жестокость по отношению к бывшей жене. Он сказал, что его определение хороших отношений таково: «Никогда не спорить и говорить, что любите друг друга, каждый день». Он сказал аудитории, что его

жена заслужила плохое обращение, поскольку она не жила в соответствии с этим нереалистичным образом. Нет смысла отправлять этого молодого человека или любого другого жестокого мужчину на программу управления гневом, поскольку его позиция правомочия будет просто порождать все больше гнева. Менять необходимо его жизненную позицию.

Реальность № 3: Он все выворачивает наизнанку

Эмиль – мой клиент, который использовал физическое насилие, – рассказал мне историю о самом худшем случае нападения на свою жену: «Однажды Таня переборщила со словами, и я настолько разозлился, что схватил ее за горло и прижал к стене». Голосом, полным негодования, он произнес: «Затем она попыталась ударить меня коленкой в пах! Как вам это понравится? Конечно, я взбесился. И когда я махнул рукой вниз, мои ногти оставили глубокую царапину на ее лице. А чего она ожидала?»

Вопрос 4: Почему он говорит, что это я обращаюсь с ним жестоко?

Система восприятия жестокого мужчины с ее высокими воспринимаемыми правомочиями порождает реверсию агрессии и самозащиты. Попытку Тани защитить себя он определил как насилие в отношении себя. Нанесение ей телесных повреждений он расценил как самозащиту от ее жестокости. Через призму неограниченных правомочий, которую тиран всегда держит перед своими глазами, все выглядит перевернутым вверх ногами, как отражение в ложке.

Другой клиент, Уэнделл, описывает инцидент, когда он убежал из дома, громко хлопнув дверью: «Айша пилит меня часами. Есть предел моему терпению, чтобы выслушивать ее претензии и разговоры о том, какой я плохой. Вчера она опять завелась, и я в конце концов обозвал ее стервой и ушел из дома». – «А чем была расстроена Айша?» – «Не знаю. Когда она заводит свою шарманку, я просто отключаюсь». Спустя несколько дней я говорил с Айшей. Она сказала, что действительно кричала на Уэнделла минут 5–10. Однако он забыл сказать мне,

что оскорбил ее утром: «Он подавляет меня в спорах; он повторяется, как заезженная пластинка, и мне повезет, если я смогу вставить хоть слово. И его язык ужасен – он обозвал меня стервой раз десять за тот день». Она не выдержала и начала яростно себя отстаивать, вот тогда он и ушел в ночь.

Почему Уэнделл думал, что именно Айша кричала и предъявляла ему претензии? Потому что в его понимании она должна слушать, а не говорить. То, что она вообще высказывается, – это слишком!..

Когда я призываю своих клиентов не издеваться над женами, они выворачивают мои слова наизнанку, как и слова своих партнерш. Они обвиняют меня в том, что я говорю вещи, не имеющие никакого отношения к словам, которые я произнес. Один сказал мне: «Вы считаете, что я должен позволить ей вытирать об меня ноги? Значит, они могут делать с нами что хотят, а нам нельзя и пальцем пошевелить?» – поскольку партнерша сказала ему, что сыта по горло тем, что его друзья безобразничают в доме и он должен «убрать этот чертов мусор». Он продолжил: «Ваш подход – это все, что она делает, – хорошо, потому что она женщина, а раз я мужик, ко мне применяются более строгие правила!» Это в ответ на то, что я указал на его двойные стандарты и убеждал его жить по тем же правилам, что он применяет к ней.

У жестокого мужчины есть еще одна причина преувеличивать и высмеивать слова своей партнерши (и мои): он хочет избежать необходимости серьезно думать о том, что она говорит, усваивать это. Он чувствует себя вправе прихлопнуть ее, как муху.

Реальность № 4: Он не уважает партнершу и считает, что он выше ее

Шелдона направили ко мне, поскольку он нарушил ограничительное постановление суда. Он настаивает, что никогда не проявлял насилия и не запугивал Келли. Теперь он пытается получить опеку над 3-летней дочкой Эшли. Он заявляет, что Келли никогда не смотрела за ребенком с момента его рождения и «никогда не была с ней близка». «Я не считаю ее матерью Эшли, она только сосуд, канал, через который Эшли пришла в этот мир».

Келли в сознании Шелдона – неодушевленный объект, машина для производства младенцев. Говоря о ней, он задирает подбородок, его лицо выражает высокомерное презрение. Но он никогда не выглядит расстроенным – кто такая Келли, чтобы вызывать раздражение? Его снисходительный тон говорит о его полной уверенности в своем превосходстве над Келли.

Вполне обычный для жестоких мужчин стереотип. Им свойственно видеть партнершу менее интеллектуальной, менее компетентной, менее логичной и даже менее чувствительной и сострадательной, чем он. Ему часто трудно воспринимать ее как человеческое существо. Эта тенденция известна как объективизация или деперсонализация.

Вербальные атаки большинства жестоких мужчин направлены на унижение достоинства.

Они используют слова, которые, как они знают, наиболее сильно задевают женщин: «стерва», «шлюха» или «сука», перед которыми часто ставят эпитет «жирная». Партнерши моих клиентов говорили мне, что ощущают такие слова как физическое насилие. С помощью оскорблений – а мои клиенты иногда признаются, что используют самые унизительные слова, которые способны выдумать, – жестокие мужчины заставляют своих партнерш чувствовать как унижение, так и неуверенность в безопасности.

Объективизация – основная причина того, почему жестокая личность со временем, как правило, становится все более жестокой. Когда его сознание приспосабливается к одному уровню жестокости или насилия, он строит следующий. Деперсонализируя свою партнершу, он защищает себя от естественных человеческих эмоций вины и сострадания, чтобы спокойно спать всю ночь с чистой совестью. Он дистанцирует себя от ее человеческой сущности столь далеко, что ее чувства перестают идти в расчет или просто перестают существовать. Через несколько лет мои клиенты достигают в отношениях с партнершей той точки, когда испытывают чувство вины за унижение или угрозы в ее адрес не больше, чем вы или я, пнув со злости камень, попавшийся на дороге.

Жестокое обращение и уважение находятся на противоположных сторонах диапазона отношений: вы не уважаете того, с кем жестоко обращаетесь, и не

обращаетесь жестоко с теми, кого уважаете.

Реальность № 5: Он путает любовь с жестокостью

Вот что я часто слышу от своих клиентов:

– Причина моего жестокого обращения в том, что я испытываю к ней очень сильные чувства. Мы делаем больнее всего тем, кого больше всего любим.

– Никто не может расстроить меня больше, чем она.

– Я же говорил ей, чтоб она даже не пыталась уйти от меня. Вы и представить не можете, как я ее люблю!

– Мне было противно смотреть, как она разрушала свою жизнь. Я слишком беспокоюсь о ней, чтобы спокойно смотреть на это и ничего не предпринимать.

Жестокие мужчины часто пытаются убедить свою партнершу, что их плохое обращение с ней доказывает силу их чувств, но жестокость противоположна любви.

Чем больше жестокости проявляет к вам мужчина, тем больше он демонстрирует, что заботится только о себе.

Он может чувствовать очень сильное желание получить вашу любовь и заботу, но давать их вам он хочет, только когда это ему удобно.

Так врет ли он, когда говорит, что любит вас? Как сказать. Большинство моих клиентов ощущают мощное влечение, которое и называют любовью. Для многих из них это единственное чувство к партнерше, которое они когда-либо испытывали, поэтому у них нет возможности понять, что это не любовь. Когда агрессор ощущает нечто подобное, он, скорее всего, чувствует:

• желание, чтобы вы посвятили свою жизнь его счастью, без каких-либо внешних помех;

• желание обладать вами сексуально;

• желание произвести впечатление на других тем, что вы стали его партнершей;

• желание контролировать вас.

Он может вполне искренне любить вас, но ему в первую очередь необходимо радикально переориентировать свою точку зрения, чтобы отделить злоупотребление и собственнические желания от настоящей заботы и получить способность по-настоящему видеть вас.

Смешивание любви с жестокостью – это именно то, что позволяет убийцам своих партнерш заявлять, что ими двигало сильное чувство любви.

СМИ, к сожалению, слишком часто принимают точку зрения агрессора на эти акты, описывая их как «преступления страсти». Неужто? Если мать убьет ребенка, примем ли мы заявление, что она сделала это, поскольку была переполнена чувством заботы? Ни в коем случае. И не должны. Искренняя любовь подразумевает уважение достоинства другого человека, желание, чтобы ему было хорошо, а также поддержку самооценки и независимости любимого человека. Такая любовь несовместима с жестокостью и насилием.

Реальность № 6: Он манипулирует

Рассмотрим интеракции между Дэвидом и Джоанн:

• Дэвид кричит на Джоанн и, покраснев, тычет в нее пальцем. Джоанн говорит ему, что он слишком зол и ей это не нравится. Он еще громче: «Я не зол. Я просто пытаюсь достучаться до тебя, а ты не слушаешь! Не говори мне, что я чувствую, я ненавижу это! Ты не находишься внутри меня!»

• Однажды Джоанн сказала Дэвиду, что его вспышки ее достали и ей нужно отдохнуть от их отношений. Дэвид: «Значит, ты больше меня не любишь. Не уверен, что ты меня когда-нибудь вообще любила. Ты даже не понимаешь, насколько сильные у меня чувства к тебе». Кажется, он сейчас расплачется. Джоанн начинает убеждать Дэвида, что не бросает его и ее претензии к его поведению затеряны в перетасованной ситуации…

• Джоанн заявляет, что хочет вернуться к учебе. Дэвид: «Мы не можем себе этого позволить» – и отказывается смотреть за детьми, когда она будет учиться. Джоанн предлагает множество вариантов того, как разобраться с деньгами и уходом за детьми. В каждом из них Дэвид находит что-то неподходящее. В конце концов Джоанн решает, что продолжать образование ей невозможно, но Дэвид настаивает, что не пытался отговаривать ее от этого. Она остается с мнением, что решение не продолжать образование является ее собственным.

Совсем немногие жестокие личности полностью полагаются на словесную жестокость или запугивание партнерш. Чтобы бесконечно быть угрожающим, нужно слишком много сил, и при этом мужчина не вызывает к себе симпатии. Если он жесток все время, партнерша начинает понимать, что подвергается жестокому обращению, и это может заставить его испытывать слишком большое чувство вины за свое поведение. Поэтому абьюзер, как правило, переключается на манипулирование своей партнершей, чтобы получить то, что он хочет. Он может иногда использовать эту тактику, чтобы просто расстроить ее или ввести в замешательство.

Вот некоторые признаки манипулирования жестокого мужчины:

• Внезапная и частая смена настроения, которая приводит к тому, что вам трудно сказать, какой он и что он чувствует, и это постоянно выводит вас из состояния равновесия. Его чувства по отношению к вам особенно переменчивы.

• Отрицание очевидных вещей, касающихся того, что он думает или чувствует. Он будет говорить с вами голосом, дрожащим от гнева, или он обвинит в создании проблемы или надуется, а затем будет отрицать это, глядя вам в глаза. Вы знаете, что это не так – и он знает! – но отказывается признать это, что может довести вас до белого каления. Затем он может назвать вас ненормальной, раз вы так расстроились из-за его отрицания.

• Он убеждает вас, что заставляет вас сделать то, что будет в ваших же интересах. Таким способом он может добиться того, что его эгоизм будет выглядеть как благородство. Ловкий трюк! Много утечет воды, прежде чем вы поймете, каковы были его истинные мотивы.

• Он заставляет вас сочувствовать ему, так что вы теряете желание настаивать на своих претензиях к тому, что он делает.

• Он заставляет вас обвинять себя или других в том, что он делает.

• Он использует тактику запутывания в спорах, незаметно или открыто меняя тему, настаивая, что вы думаете или чувствуете что-то, чего вы на самом деле не думаете и не чувствуете, выворачивая наизнанку ваши слова, а также используя массу других приемов, которые, как паутина, опутывают ваш мозг. После спора может показаться, что вы теряете рассудок.

• Он врет или направляет по ложному пути ваши мысли о его действиях, желаниях или причинах того, почему он делает определенные вещи, чтобы заставить вас сделать то, что он хочет. Женщины очень часто жалуются на ложь партнеров, эта ложь является формой психологической жестокости, и очень деструктивной.

• Он настраивает друг против друга вас и людей, которые вам дороги, выдавая секреты, проявляя грубость к вашим друзьям, рассказывая людям неправду о том, что вы якобы о них говорили и т. п.

Манипулирование может оказаться хуже открытой жестокости – особенно когда они сопутствуют друг другу. Когда женщину называют стервой или толкают и дают ей пощечины, она хоть знает, что с ней сделали. Однако при манипулировании она может не понимать, что происходит. Она просто чувствует себя ужасно – будто сходит с ума, и почему-то ей кажется, что она сама в этом виновата.

Реальность № 7: Он старается поддерживать хороший имидж

Вы можете потратить много времени, пытаясь понять, что неправильного в вас, вместо того чтобы думать, что не так с ним. Если он хорошо ладит с другими и производит на них хорошее впечатление щедростью, чувством юмора и дружелюбием, вы можете сходить с ума от мысли: «Что такого во мне, что выводит его из себя? Другие люди, судя по всему, считают, что он замечательный».

Вопрос 5: Как получается, что все остальные считают, что он замечательный?

Многие жестокие мужчины надевают маску обаяния на людях, создавая резкую разницу между своим публичным имиджем и тем, как они ведут себя со своими женщинами и детьми в частной жизни. Он может быть:

• яростным дома, но спокойным и улыбчивым вне дома;

• эгоистичным и эгоцентричным с вами, но щедрым и готовым прийти на помощь с другими;

• подавляющим дома и готовым к переговорам и компромиссам в других местах;

• демонстрирующим крайне негативное отношение к женщинам дома, но громогласно поддерживающим равноправие, если его слышит кто-то чужой;

• жестоким с партнершей или детьми, но обходящимся без насилия и угроз с другими;

• занимающим позицию завышенных правомочий в доме, но критикующим мужчин, не уважающих женщин и нападающих на них.

Боль от таких контрастов может разъедать сознание женщины. Утром муж сильно обидел ее, назвав «тупой жирной коровой», а несколько часов спустя она видит, как он смеется, общаясь с соседями, и помогает им чинить машину. Позже сосед скажет ей: «Ваш муж такой славный. Вам повезло с ним – многие мужчины никогда не делают того, что он». – «Да-да», – недоумевая, бормочет она в ответ. Вернувшись домой, она вновь и вновь спрашивает себя: «Почему он

так со мной?»

Есть ли у жестоких мужчин раздвоение личности?

В принципе нет. Они заинтересованы в контроле и власти, и частью их усилий в этом направлении является создание привлекательного образа на публике. Шарм жестоких мужчин удерживает их партнерш от того, чтобы просить поддержки и помощи, поскольку женщина чувствует, что люди сочтут ее откровения неправдоподобными и будут обвинять ее. Если друзья случайно услышали, как он говорит что-то оскорбительное, или полиция арестовала его за нападение, его предыдущие старания понравиться людям становятся основой освобождения его от ответственности. Наблюдатели думают: «Он такой славный парень, он просто не может быть агрессивным. Она, должно быть, по-настоящему обидела его».

Личина отличного парня, которую носят жестокие личности, помогает им считать себя правыми. Мои клиенты говорят: «Я лажу со всеми, кроме нее. Поспрашивайте обо мне – все скажут, что я спокойный, здравомыслящий человек. Это она срывается в штопор». В то же время он использует проблемы, которые возникают у нее в отношениях с другими людьми, и многие из них могут быть созданы им самим как дополнительное доказательство того, что именно она – человек с проблемами.

Мне, как консультанту, приходилось изо всех сил сопротивляться обаянию жестоких личностей. Когда они болтают и смеются на занятиях, их грубость и эгоизм, кажется, исчезают. Я часто удивляюсь тому же, чему удивляются соседи: да может ли этот парень быть отвратительным? И даже после того, как он признает, что может, в это трудно поверить. Такой контраст – ключевая причина того, почему жестокие мужчины могут безнаказанно продолжать делать то, что они делают.

Среди моих клиентов были врачи, включая двух хирургов, масса бизнесменов, включая владельцев и директоров крупных компаний, около десятка профессоров, несколько юристов, известный – и обладающий очень мягким и приятным голосом – радиоведущий, представители духовенства и два очень известных спортсмена. Один из моих клиентов в течение 10 лет каждый День

благодарения работал добровольцем в бесплатной кухне. Другой был сотрудником крупной правозащитной организации. Кто бы мог поверить, что эти люди способны на такую жестокость и разрушение!

Эти мужчины старательно прячут свою жестокую сторону от внешнего мира, но существует одна ситуация, в которой они выдают себя: когда кто-то выступает против их жестокости и встает на сторону обиженной женщины. Внезапно отношение к вещам и приемы, которые они обычно приберегают для дома, вырываются наружу. Подавляющее большинство женщин, говорящих о том, что с ними жестоко обращаются, говорят правду. Я знаю: это правда, поскольку жестокие мужчины опускают свой щит со мной, изобличая свои ложные отрицания.

Реальность № 8: Он считает свои действия оправданными

Несколько лет назад один из моих клиентов заявил: «Я здесь потому, что избиваю свою жену». Я был впечатлен тем, как он осознает свою проблему. Однако на следующей неделе он смягчил свои слова: «Я здесь потому, что жестоко обращаюсь со своей женой». А еще через неделю я услышал: «Моя жена считает, что я жестоко с ней обращаюсь, вот я и попал сюда». Через несколько недель он перестал приходить, обеспечив себе комфорт путем самооправдания.

Жестокие личности выносят вовне ответственность за собственные действия, уверяя себя в том, что партнерша заставляет их вести себя жестоко.

Каждый из моих клиентов предсказуемо использовал один из вариантов следующих идей:

– Она знает, как вывести меня из себя.

– Она хочет, чтобы я взорвался, и знает, как это сделать.

– Она слишком далеко зашла.

– Человеческое терпение не безгранично.

– Вы ожидали, что я позволю ей растоптать себя? Что бы вы сделали на моем месте?

Многие клиенты выражают вину и раскаяние, когда в первый раз приходят на консультацию, но стоит надавить на них – заставить взглянуть на историю своего поведения, – как они уходят в глухую защиту. Им ничего не стоит заявить: «Я знаю, что поступил плохо», но когда я прошу их описать свои словесные и физические атаки в деталях, они возвращаются на позиции того, что эти действия оправданны.

Абьюзеры – мастера по части самооправдания! В этом отношении они напоминают алкоголиков и наркоманов, которые уверены, что все и вся виноваты в их действиях, кроме них самих. Если они не сваливают вину на партнерш, то обвиняют стресс, алкоголь, трудное детство, своих детей, начальника или свою неуверенность в завтрашнем дне. Более того, они считают себя вправе оправдываться. Когда я говорю им, что другие мужчины при тех же обстоятельствах не прибегают к жестокости, они, как правило, начинают злиться или демонстрируют презрение.

Значит ли это, что жестокие мужчины – психопаты, у которых отсутствуют стыд и совесть? В обычном случае – нет, хотя у меня было небольшое количество случаев (около 5 % клиентов), которые были такими. У большинства жестоких личностей есть совесть, когда речь идет об их поведении вне семьи. Они готовы отвечать за свои поступки на работе, в клубе или на улице. Однако в доме берет верх их позиция высоких правомочий.

Тиран обычно уверен, что может обвинять партнершу в любых ошибках и неудачах, не только в собственной жестокости.

Он только что пережил разочарование? Это из-за нее. Он смущен своей ошибкой? Она должна была это предотвратить. У ребенка сложный период? Она плохая мать. Во всем виноват кто-то другой, и этот другой обычно она.

Реальность № 9: Жестокие личности отрицают или преуменьшают свою жестокость

Мне случается работать в рамках судебных процессов в отношении лиц, применявших бытовое насилие или жестоко обращавшихся с детьми. Судейские чиновники частенько заявляют: «Так, она обвиняет его в жестоком обращении, а он все отрицает» – и отказываются от процесса, будто отрицание мужчиной обвинений закрывает дело! Или: «Он говорит, она делает то же самое с ним, поэтому, думаю, они жестоко обращаются друг с другом». Такого рода мужское отрицание и перекрестное обвинение ничего не говорят о том, насколько правдиво обвинение женщины в его адрес. Если мужчина жесток, он обязательно будет отрицать это, отчасти чтобы защитить себя, отчасти оттого, что его восприятие искажено.

Если б он был готов принять на себя ответственность за свои действия с партнершей, он не был бы жестокой личностью. Пробиться через отрицание и преуменьшение – одна из главнейших задач консультанта по жестокому обращению. Большинство мужчин в моих группах признают некоторое жестокое поведение – хотя, конечно, они не считают его жестоким, – но раскрывают только малую часть того, что в реальности делают, как я узнаю это из бесед с их партнершами.

Когда обидчик отрицает инцидент сразу после того, как он произошел, голова его партнерши может пойти кругом. Представьте себе женщину, которая просыпается утром, ощущая, что ее с души воротит от отвратительной сцены, произошедшей накануне вечером. Ее партнер кривит лицо, увидев ее на кухне, и говорит: «Чего это ты сегодня не в духе?»

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

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

2

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

3

Doubleday – американская издательская компания. – Прим. ред.

4

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

5

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

6

DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) – использующаяся в США с 2013 года система психических расстройств. Разрабатывается и публикуется Американской психиатрической ассоциацией. – Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/benkroft_landi/pochemu-on-delaet-eto-kto-takoy-ab-yuzer-i-kak-emu-protivostoyat

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити