Не бьет, просто обижает. Как распознать абьюзера, остановить вербальную агрессию и выбраться из токсичных отношений

Автор:
Патрисия Эванс

Не бьет, просто обижает. Как распознать абьюзера, остановить вербальную агрессию и выбраться из токсичных отношений

Патрисия Эванс

Ева бросает Адама. Книги для сильных женщин

Друзья и родные считают его замечательным. Но когда вы наедине, он критикует любую вашу инициативу, самые безобидные реплики выводят его из себя, а вспылив, он быстро отходит и напрочь забывает об инциденте. Или вам только кажется?

Книга Патрисии Эванс посвящена самой распространенной форме психологического насилия – вербальной агрессии. Она основана на интервью с 40 женщинами, жертвами вербального абьюза, которые годами терпели критику, обесценивание, пренебрежение и манипуляции.

Эта культовая книга расскажет, как понять, что ваши отношения с партнером токсичны, как научиться правильно реагировать на вербальную агрессию и в каком случае единственный выход – паковать чемоданы. Основываясь на анализе сотни реальных случаев, Патрисия Эванс предлагает стратегии, сценарии диалогов и конкретный план действий, которые помогут разрушить круговорот агрессии и справиться с ее последствиями.

Книга также выходит под названием «Бунт удобной жены. Как построить отношения, в которых вас ценят».

Патрисия Эванс

Не бьет, просто обижает

Как распознать абьюзера, остановить вербальную агрессию и выбраться из токсичных отношений

Patricia Evans

THE VERBALLY ABUSIVE RELATIONSHIP, EXPANDED THIRD EDITION: HOW TO RECOGNIZE IT AND HOW TO RESPOND

Copyright © 2010, 1996, 1992 by Patricia Evans. All rights reserved. Публикуется с разрешения издательства Adams Media, an imprint of Simon & Schuster (США) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

© Перфильев О. И., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Отзывы читателей о книге Патрисии Эванс

«Бунт удобной жены»

«Впервые в жизни я прочитала книгу о себе. В ней все так ясно описано – я считаю, что эта книга спасла мне жизнь».

Дж. М., Дэнвилл, Нью-Гэмпшир

«Я оставила закладки практически на каждой странице… Только час назад посоветовала ее своей младшей дочери. Жаль, что не прочитала ее 36 лет назад!»

М. М., Седалия, Миссури

«Никто не объяснил эту трагедию так, как это сделали вы».

А. У., Денвер, Колорадо

«Мне пришлось украсть восемь долларов, чтобы купить эту книгу. Иначе мне бы просто не позволили… Я думала, что вербальная агрессия – это когда тебя просто обзывают. Как же я ошибалась!»

Л. Х. Дугласвилль, Пенсильвания

«Не могу выразить, насколько радостно наконец-то прочитать книгу на эту тему… Эта книга подтвердила все, что я ощущала».

Дж. М., Питтсбург, Пенсильвания

«Бесценный вклад в дело помощи тем из нас, кто желает осознать проблемы в своих отношениях и справиться с ними».

Б. Р., Вашингтон, округ Колумбия

«Ваша книга спасла меня от гибели – эмоциональной и, возможно, физической… Спасибо вам за время, за мою жизнь».

Дж. Ф., Редондо-Бич, Калифорния

«Не могу поверить в то, о чем прочитала на этих страницах. Благодарю Бога каждый день за то, что вы сделали».

А. У., Спокан, Вашингтон

Благодарности

Я благодарна всем, кто поддерживал меня при написании этой книги. Особенно хочу признать вклад женщин, которые столь смело поделились со мной своими историями и переживаниями.

Пока я писала и переписывала, меня постоянно поощряла моя сестра Беверли Амори. Она ни на мгновение не усомнилась в ценности этой работы. Роберт Браунбридж, лицензированный клинический социальный работник, помог мне добиться ясности и поверить в себя.

Своей темой книга изначально обязана доктору Карлу Путцу, который однажды сказал: «Если бы вы могли рассказать людям, как распознать вербальную агрессию, это было бы здорово!» Я благодарю Карла не только за предложенную тему, но и за то, что убедил меня в том, что я могу писать.

Благодарю Патришу Сирайтер, которая помимо своей тихой силы и живого духа предоставила мне спокойствие «оазиса» – своей студии, идеального места для написания книги.

Пэт Коррингтон, лицензированный клинический работник, не только ободряла меня своим чудесным энтузиазмом, но и проявила мастерство редактора. В моем сердце для нее выделен отдельный уголок. Сьюзан Хираки, консультант по вопросам брака, семьи и детей, помимо воодушевления, любезно высказала мне

полезные комментарии.

Благодарю Кейт Гэнн за интересный вклад и Донну с друзьями за их неизменную эмоциональную поддержку.

За то, что это издание стало реальностью, я наиболее благодарна следующим людям: Элен Макграт, моему агенту и постоянному источнику воодушевления, всегда готовой прийти на помощь; Эду Уолтерсу и Поле Муньер, моим редакторам, с которыми было так приятно работать; терапевту Линде Кроуфорд из Сан-Диего, моему источнику знаний о нарративной терапии и гиду по этому миру; доктору Крегу Смиту, доктору Ричарду Майселу и их коллегам, которые тепло принимали меня на своих конференциях. Спасибо вам всем.

Наконец, я особенно благодарна своим детям за их неизменную веру в меня.

Патрисия Эванс

Предисловие

С тех пор как в 1992 году было опубликовано первое издание этой книги, ситуация с вербальной агрессией заметно изменилась. Начиная с того времени я – с помощью многих людей – постаралась распространить информацию о том, что существует само такое понятие – «вербальная агрессия». Опра посвятила этой теме целое шоу – «Вербальная агрессия в отношениях». Помогли распространить сведения о ней и многие другие теле- и радиоведущие, также уделив мне время и место в своих передачах.

Меня приглашали различные организации, не только в Соединенных Штатах, но и в Канаде, Австралии и Испании, где мое выступление синхронно переводили для участников недавно образованной «Комиссии по расследованию вербального насилия по отношению к женщинам». Кроме того, более ранние издания этой книги были опубликованы в переводе на разные языки, включая французский, немецкий, испанский, польский, сербский, хорватский и китайский.

Голоса таких же читателей, как вы

Огромную работу по распространению сведений об этой теме проделали мои читатели. За годы, прошедшие после выхода первого издания книги, благодаря которой мир познакомился с самими терминами «вербальная агрессия» и «абьюз», многие тысячи женщин связались со мной по телефону, электронной почте или посредством писем. Обычно звонящие коротко о чем-то спрашивали или хотели договориться о личной консультации, чтобы получить дополнительные сведения и советы. Но они также рассказывали о том, как пострадали от эмоционального насилия в своих отношениях. Они хотели ясности. Тысячи женщин говорили мне: «Я понимала, что что-то не так, просто не знала, что именно. Теперь мне известно, как называется то, от чего я страдала». Культура меняется. Вербально агрессивные отношения признаются такими, какие они есть на самом деле.

В этой книге я пыталась ответить на заданные мне вопросы.

От вербальной агрессии страдают не только женщины

Мне приходилось выслушивать и мужчин. Когда ко мне обращается мужчина, на протяжении многих лет неоднократно подвергавшийся вербальной агрессии, я не могу пообещать, что его партнерша изменится. Я не видела, чтобы абьюзеры – то есть те, которые постоянно критикуют, обвиняют или набрасываются с упреками, – менялись. Тем не менее он тоже может выполнить шаги, ведущие к переменам.

За последнее десятилетие со мной связались по меньшей мере несколько десятков мужчин, пострадавших от вербального насилия в своих отношениях. Их женщины не искали помощи. Вербально агрессивные женщины постоянно обвиняют и критикуют своих партнеров, а некоторые и набрасываются на них в гневе.

У вербально агрессивных женщин часто наблюдаются психологические расстройства. Я не знаю случаев, чтобы такие женщины обращались за помощью, даже когда дело доходит до развода. Некоторые, словно жертвы, даже сами инициируют развод. По всей видимости, они действительно верят в свои обвинения. Другими словами, такие обвинения – автоматические доводы

(«конфабуляции»), которые порождает сознание для объяснения того, почему их раздражает личность супруга, его успех или даже счастье. Точно так же и мужчины, обвиняющие своих жен, порождают конфабуляции по поводу того, почему их раздражает личность партнерши.

Судя по этим немногочисленным примерам, мужчины страдают от вербально агрессивных отношений точно так же, как и женщины. Они пытаются угодить своей партнерше. Пытаются дать своей половине все, что только возможно. Пытаются объяснить ситуацию самим себе и защититься, как если бы их партнерша вела себя рационально.

Мужчины страдают от вербально агрессивных отношений точно так же, как и женщины.

Одно из замеченных мною различий заключается в том, что мужчины неохотнее женщин делятся подробностями происходящего. Такая тенденция, по всей видимости, объясняется тем, что мужчины не привыкли быть жертвами женщин – обычно происходит наоборот. Издавна женщин преследовали или иным образом поддерживали неравенство и угнетение. Даже в США женщины не получают те же деньги за тот же труд, что и мужчины. Во многих странах мира из женщин делают жертв. И хотя в отношениях мужчины тоже могут становиться жертвами, общество не рассматривает их в такой роли, если не считать дискриминации по расе или предпочтениям. Другая важная причина того, что мужчины менее охотно раскрывают подробности агрессивного поведения по отношению к себе, заключается в том, что их учат защищать своих спутниц или «мириться с ситуацией».

Я считаю, что вербально агрессивные женщины не обращаются за помощью, потому что теряют больше, чем в среднем вербально агрессивный мужчина. Они в какой-то степени утрачивают некоторые аспекты «женственности»: теплоту, восприимчивость, доброту, эмоциональный интеллект. Также они теряют и свою «мужскую сторону»: уверенность в себе, самоуважение и ориентированность на действие, которые поощряются в мужчинах.

По сравнению с ними вербально агрессивные мужчины теряют «женские качества», но сохраняют большинство черт, приписываемых мужчинам в мужской культуре. Другими словами, мужчина может вполне вписываться в

культуру, которая рассматривает женщину как существо второго сорта, и при этом подавлять общечеловеческие качества, которые ошибочно воспринимаются как исключительно женские.

Действительно ли помогает консультация для пар?

Тысячи женщин, пострадавших от вербальной агрессии, обращаются за помощью к психотерапевтическому сообществу. Но редко получают ее на консультациях для пар. Многие находят поддержку на форумах, посвященных данной проблеме. Конечно, существуют терапевты, признающие вербальную агрессию. Услышав от партнера высказывание вроде «Она постоянно все преувеличивает», они тут же разделяют пары для индивидуальных консультаций.

К сожалению, многих консультантов для пар учили, что проблемы в отношениях в равной степени связаны с обоими партнерами. Тысячи женщин посещали консультации и сообщали мне, что от этого им становилось еще больше не по себе. В некоторых случаях вербальная агрессия наблюдалась прямо во время консультации, и специалисты никак ее не останавливали.

Мария перечислила мне имена различных специалистов, к которым обращалась, от священников и врачей до семейных терапевтов и социальных работников. Письмо подписал и ее муж Боб. Оба считают: «Никто из них не выявил проблему, и за последние 25 лет мы потратили около 30 000 долларов».

Сара сообщила мне, что они с супругом за несколько лет потратили 100 000 долларов на терапию, надеясь выяснить, что с ними не так и как улучшить свои отношения.

Хорошие новости

С 1992 года, когда в свет вышло первое издание этой книги, наблюдается некоторый прогресс:

• В нескольких штатах введены программы по просвещению детей в связи с абьюзом в отношениях.

• Вербально агрессивные отношения в настоящее время признаются и обсуждаются в различных средствах массовой информации.

• Отношение мужчин к концепции вербального насилия меняется.

В последние несколько лет я слышала о том, что все больше мужчин, рискующих потерять отношения, хотят узнать, как им измениться. Они осознают, что воспринимали своего партнера во многом так, как описано в этой книге.

Некоторые мужчины также говорили о том, что хотят измениться, даже не ожидая вернуть женщин, которые уже вступили в другие отношения. Они поняли, что им необходима помощь.

Один из них, Мэк, даже основал группу поддержки в виде форума для мужчин, желающих изменить свое поведение.

«Узнать, что ты абьюзер, – это в чем-то сравнимо с падением в кроличью нору, – пишет Мэк. – Весь твой мир сотрясается до основания. Обнаружить, что твои отношения испорчены, окружающие боятся тебя и с тобой что-то не так, как и с твоим отношением к миру и общению, – это очень пугает и меняет всю твою жизнь… Мы поможем вам. Как только вы примете истину и начнете двигаться в верном направлении, желая измениться, придет осознание, что настоящие отношения, основанные на доверии, уважении и любви, приносят гораздо больше наград».

Эти мужчины хотят знать, что происходит с ними. Хотят прекратить свое иррациональное поведение, выражающееся, в частности, в высказываниях, которыми они пытаются определить для себя внутренний мир партнера. Иными словами, характеризовать мотивы, потребности и даже природу партнера в своих собственных терминах. Например:

• «Ты пытаешься начать спор». (Мотив)

• «Тебе просто хочется, чтобы ты была права». (Потребность)

• «Ты этого не чувствуешь». (Ощущение)

• «Ты слишком раздражительная». (Природа)

Агрессоры разбрасываются этими высказываниями, словно боги, как если бы они забрались в тело, сознание и душу партнера и знали, что женщина чувствует и думает на самом деле!

Но все больше мужчин осознают, что такие высказывания – признак иррационального поведения, и стремятся положить ему конец – как для себя, так и для других агрессоров. Один из этих мужчин планирует создать программу «анонимных вербальных агрессоров», основанную на модели двенадцати шагов. Для этого может потребоваться время, но я не сомневаюсь, что она будет основана.

Мы проделали долгий путь, но…

Формально мы проделали долгий путь. Я создала новый сайт www.verbalabuse.com (http://www.verbalabuse.com/) с видеоинтервью, бесплатным форумом для общения с 6000 участников и почтовой рассылкой для более чем 7000 подписчиков.

Женщины и мужчины борются с вербальной агрессией. И хотя мы проделали такой долгий путь, нам предстоит сделать еще многое. Надеюсь, что это расширенное третье издание книги сыграет решающую роль в дальнейшей поддержке жертв, просвещении среди агрессоров и распространении знаний о таких отношениях среди всех слоев общества.

Примечание: Поскольку чаще всего мне рассказывают о женщинах, я продолжу говорить о них как о жертвах вербальной агрессии. Это не значит, что женщины не могут относиться агрессивно к мужчинам; это означает всего лишь то, что у меня мало сведений о таких случаях. Мужчины, неоднократно пытавшиеся наладить свои отношения и объясниться с партнером, могут считать верным для себя все, что говорится о жертвах.

Также я использовала обобщающие образы и псевдонимы для защиты людей, поделившихся со мной своими историями.

Введение

Это книга для всех. Так получилось, что описанными в ней историями делились со мной женщины. Как следствие, я пишу о женщинах, испытывающих замешательство и страдающих от вербальной агрессии, и надеюсь, что в этом не увидят никакой предвзятости. Для защиты конфиденциальности женщин, поделившихся со мной своим опытом, я изменила их имена и некоторые подробности, объединив отдельные истории. Все они – партнеры или бывшие партнеры вербальных агрессоров.

Вербальная агрессия – это своего рода словесные побои, не оставляющие следов в отличие от синяков и ссадин физического насилия. Но они бывают такими же болезненными, а восстановление длится гораздо дольше. Жертва агрессии со временем все более и более запутывается. На публике она появляется с одним человеком, в частной жизни он оказывается другим. Пренебрежительные замечания, гневные выпады, холодная отстраненность или демонстрация своего превосходства, нелогичные требования – все это становится частым и обыденным. И сопровождается высказываниями вроде «Что с тобой не так», «Вечно ты делаешь из мухи слона» и другими многочисленными формами отрицания. Часто вербальная агрессия происходит за закрытыми дверями, и нет никого, кто понял бы переживания жертвы. В глазах друзей и родных агрессор может выглядеть вполне приятным человеком, и уж сам он точно считает себя таковым.

Хотя эта книга описывает переживания женщин, от вербальной агрессии своих партнеров страдают и некоторые мужчины. Впрочем, в общем случае они не живут в атмосфере страха, свойственной для женщин, находящихся рядом с раздражительным мужчиной.

Если вам случалось стать жертвой вербальной агрессии, то вы знакомы с ситуацией, когда вам намеками или явно давали понять, что ваше восприятие реальности ошибочно и чувства неправильные. Как следствие, вы могли усомниться в своих ощущениях, сами того не осознавая. Могу с уверенностью предположить, что сейчас, читая это описание вербальной агрессии, вы испытываете нечто знакомое.

Вербальная агрессия – это своего рода словесные побои, не оставляющие следов в отличие от синяков и ссадин физического насилия.

Эта книга призвана помочь распознать неявные случаи вербальной агрессии и манипулирования. Моя цель – описать нюансы и показать, что испытывают партнеры агрессоров. Всем хотелось бы забыть прошлое и никогда не вспоминать о неприятных событиях, из-за которых и была написана эта книга. Всем нам хотелось бы забыть о проблемах нашего коллективного прошлого. Но мы можем поучиться на примерах из прошлого и благодаря усвоенному уроку сделать сознательный выбор на пути к лучшему будущему. Унижение одного человека – это унижение всех нас.

Эта книга основана на моих интервью с сорока женщинами, жертвами вербальной агрессии, в возрасте от двадцати одного до шестидесяти четырех лет. В среднем их отношения длились немногим более шестнадцати лет. Следовательно, в общем, я основывалась на 640 годах коллективного переживания вербального абьюза в отношениях. Многие из опрошенных мною женщин прервали эти отношения. Осознание и усвоение пережитого при этом продолжалось и пять, и десять, и пятнадцать лет спустя. Многие прибегали к различным средствам и методам, желая улучшить свои отношения. Среди них объяснения, игнорирование, просьбы, индивидуальное и совместное консультирование, стремление усилить свою самостоятельность, удовлетворение своих потребностей, попытки не «требовать слишком многого», стремление «довольствоваться малым» и «понять другого». И казалось, ничто из этого не работает. Динамика отношений по-прежнему зачастую остается загадкой.

Если по прочтении этой книги у вас появится подозрение, что вы находитесь в отношениях с абьюзером, то, надеюсь, вы обратитесь за профессиональной помощью – и возьмете с собой эту книгу. Вам потребуются поддержка и подтверждение того, что ваша реальность не выдумана. Возможности построения счастливых отношений существуют, если обе стороны желают измениться.

Очень важное предупреждение

Если вы были жертвой вербальной агрессии, если искали в своей душе ответы на вопросы, как говорить так, чтобы он понял, почему вы слышите то, что он, по его словам, не говорил, или почему чувствуете то, что, как утверждает он, не должны чувствовать, то, возможно, вы пришли к мнению, что что-то не так с вашей способностью к коммуникации или с вашими ощущениями и восприятием. Возможно, вы задаетесь вопросом: «Как мне изменить себя, свою природу? Ведь я только что прочитала: «Возможности построения счастливых отношений существуют, если обе стороны желают измениться»».

Не отчаивайтесь. Я не призываю вас изменить собственную природу ради того, чтобы построить счастливые отношения со своим избранником. Вместо этого я предлагаю вам осознать то, что вы испытываете, и реагировать на происходящее соответствующим образом, подразумевающим перемены. Да, в процессе вы можете испытать страх «потери любви». Но в противном случае вы можете столкнуться со страхом «потерять себя».

Основная идея данной книги заключается в том, что абьюз – это форма контроля, средство проявления силы и власти одного человека над другим. Такая агрессия может быть открытой или скрытой, постоянной, контролирующей и, как выразились Бах и Дойч (1980), «сводящей с ума».

Последствия вербальной агрессии в основном качественные. То есть их нельзя рассматривать как последствия физической агрессии. Не бывает физических следов насилия, никаких синяков под глазами или сломанных рук. Степень агрессии в данном случае определяется интенсивностью переживаний, которые испытывает жертва. Качество переживания жертвы и определяет степень агрессии.

Моя основная цель – научить вас, читателей, распознавать вербальную агрессию. Поскольку вербальная агрессия по своей природе соотносится с опытом и переживаниями, то и эта книга в целом посвящена опыту переживаний.

Что касается темы данной книги, то ее перспективу расширяют следующие значимые факты:

1. В общем случае в вербально агрессивных отношениях абьюзер отрицает свою агрессию.

2. Вербальная агрессия чаще всего наблюдается за закрытыми дверями.

3. Физической агрессии всегда предшествует вербальная.

Книга поделена на две части. Часть I начинается с опроса, призванного оценить ваши переживания. Затем она в широкой перспективе описывает Силу подчинения, заключающуюся в доминировании и контроле и противостоящую Силе личности, проявляющейся во взаимности и сотрудничестве. Далее исследуются переживания, чувства и мысли партнера в вербально агрессивных отношениях. Наконец, описываются основные образцы агрессии.

В части II даются определения категорий вербальной агрессии, таких как необщительность, возражение, обесценивание и тривиализация, а также описывается культурный контекст, в котором женщина-партнер оценивает свои переживания и ощущения. Объясняются соответствующие методы коммуникации, ведущие к переменам. Затем мы исследуем динамику, лежащую в основе вербально агрессивных отношений, затрагиваем темы терапии и детей в вербально агрессивных отношениях. В последней главе обсуждается глубинная динамика вербально агрессивных отношений.

Часть I

Часть I начинается с вопросов, которые должны помочь читателям оценить случаи нераспознанного абьюза. Описываются два контрастирующих вида влияния: Сила подчинения и Сила личности. В их контексте сравниваются агрессивные и неагрессивные отношения. Затем мы исследуем некоторые из примеров и узнаем, почему можно говорить о том, что абьюзер и его партнер существуют как бы в разных реальностях и при этом не способны осознать мир другого. Мы узнаем, как вербальная агрессия действует на женщину-партнера – что она думает, что чувствует и во что верит.

При этом описывается замешательство, которое порождает как культурная среда, так и вербальная агрессия. Под конец приводятся образцы вербальной агрессии, а также реальные сны, физические симптомы и внутренние образы, благодаря которым некоторые женщины-партнеры осознали тот факт, что их

отношения в действительности не такие, какими им казались.

Глава 1

Оценка своего опыта

Криками в адрес живых существ можно убить дух. Камни и палки могут переломать кости, но слова разбивают сердца…

Роберт Фулгам

Большинство из нас знают, что бранные слова и выражения – это вербальная агрессия. Если вас обзывают «идиоткой», «тупой», «сукой» и тому подобными унижающими прозвищами, то вы – жертва абьюза. Но это самая явная ее форма, которую нетрудно распознать. Другие формы вербальной агрессии не столь очевидны. Увидеть их в отношениях между взрослыми людьми бывает трудно по разным причинам. Некоторые из основных следующие:

1. В большинстве случаев вербальная агрессия скрыта от глаз посторонних. Обычно все это выслушивает только жертва наедине с агрессором.

2. Со временем интенсивность вербальной агрессии нарастает. Партнер привыкает и адаптируется к ней.

3. Вербальная агрессия принимает разные формы и маскируется.

4. Вербальная агрессия постоянно обесценивает восприятие жертвы.

В каком-то смысле абьюз встроен в нашу культуру. Многие считают вполне приемлемым добиваться превосходства и победы над другими, унижать, противодействовать, манипулировать, критиковать, навязывать свое мнение и настаивать на своем. Когда такая борьба за власть проявляется в отношениях, но действующее лицо отрицает это, возникает замешательство. Жертва оказывается сбитой с толку.

Следующий опрос поможет вам определить, испытываете ли вы вербальный абьюз в своих отношениях. Отметьте галочкой то высказывание, которое верно для ваших отношений.

_____

? Он сердится или выходит из себя несколько раз в неделю или чаще, хотя вы не сделали ничего, что могло бы огорчить его. Каждый раз вы удивляетесь этому. (Когда вы спрашиваете, почему он сердится, он утверждает, что не сердится, или настаивает на том, что это ваша вина.)

? Когда вам больно и вы пытаетесь поговорить о своих чувствах с ним, вам не кажется, что вопрос полностью решен, вы не испытываете облегчения, как и ощущения, что «достаточно обняться, и проблема будет решена». (Он утверждает, что вы хотите просто поспорить с ним, или иным образом намекает на то, что вы не хотите решать вопрос.)

? Его ответы часто сбивают вас с толку и огорчают, потому что вы никак не можете достучаться до него и рассказать о своих намерениях.

? Вас расстраивают не столько конкретные вопросы – сколько времени проводить вместе, куда поехать на отдых и т. д., – сколько общая проблема общения в отношениях: как он воспринимает ваши слова и как вы воспринимаете сказанное им.

? Вы иногда задумываетесь: «Что со мной не так? Я не должна чувствовать себя настолько плохо».

? Он редко хочет делиться с вами мыслями или планами, если вообще хочет.

? Вам кажется, он придерживается противоположного взгляда почти на все, вами сказанное, и при этом говорит так, будто это не его личное мнение («Я считаю», «я думаю» или «я чувствую»), а общепринятое.

? Иногда вы сомневаетесь, что он относится к вам как к самостоятельной личности.

? Вы не помните, когда в последний раз говорили ему «Прекрати!» или «Хватит!».

? Когда вы пытаетесь обсудить с ним проблему, он либо сердится, либо говорит: «Понятия не имею, о чем ты».

Если вы согласились с двумя или более высказываниями, эта книга поможет вам осознать вербальную агрессию. Если вы не испытывали ничего похожего, эта книга поможет вам понять тех, кто подвергся агрессии, и проникнуться к ним сочувствием. Если вы не уверены, что испытывали нечто подобное, продолжайте читать.

Вербальная агрессия может быть открытой, такой как вспышка гнева по отношению к партнеру или упреки вроде: «Ты слишком раздражительная». Также она может быть скрытой, как в случае: «Не понимаю, о чем ты говоришь», – хотя на самом деле агрессор все понимает.

Скрытая вербальная агрессия разрушительна своей непрямой направленностью. Это скрытая атака или принуждение. Такого рода агрессия описывается как «сведение с ума» или «доведение до умопомешательства». Это «форма межличностного взаимодействия с подавлением интенсивной агрессии, серьезно нарушающая способность жертвы осознавать межличностную реальность и реагировать на нее» (Bach and Goldberg, 1974, с. 251).

Когда наблюдается такая агрессия, жертве не нужно как-то особенно реагировать. Она должна доверять своему восприятию и, как бы ни было больно, осознать, что абьюзер не любит, не ценит и не уважает ее.

Джордж Р. Бах и Рональд М. Дойч в своей книге «Стоп! Ты сводишь меня с ума» (1980, с. 272–273) пишут:

Что касается умения осознавать сводящие с ума ситуации, то в этом весьма полезен следующий список:

1. Чувство временной потери равновесия и неспособности доказать свою правоту.

2. Чувство неуверенности, как будто не знаешь, что ищешь.

3. Чувство, что тебя застали врасплох.

4. Чувство потери ориентации, непонимания, что происходит.

5. Чувство, как будто тебя сбивают с ног или выдергивают из-под тебя ковер.

6. Ощущение, что тебе говорят фразы с двойным смыслом, но при этом ты боишься уточнить, что имеется в виду. [Примечание автора: или просьба уточнить, на которую отвечают отказом.]

7. Чувство, будто тебя раздражает одно лишь присутствие другого человека.

8. Осознание того, что ты ошибался, когда оценивал ситуацию или высказывал свое мнение.

9. Ощущение, что ты полностью не готов к нарушению обещаний или неисполнению ожиданий.

10. Чувство, что разрушилась какая-то важная твоя «мечта».

11. Осознание того, что «добрыми» поступками другой человек на самом деле преследовал иные цели.

12. Чувство, что тебя заставляют что-то сделать против твоей воли.

13. Неспособность выйти из замкнутого цикла мыслей.

14. То, что казалось ясным, становится запутанным.

15. Неловкое и странное ощущение пустоты.

16. Сильное желание убежать, но неспособность двигаться, как в стопоре.

17. Озадаченность, неспособность приняться за решение проблемы.

18. Смутные подозрения, что что-то идет не так.

19. Чувство, что твой субъективный мир становится хаотичным.

[Перепечатано с разрешения Putnam Publishing Group, NY из книги Stop! You’re Driving Me Crazy, by Dr. George R. Bach and Ronald M. Deutsch, copyright 1980 by Dr. George R. Bach and Ronald M. Deutsch.]

Какие-то из описанных выше чувств и размышлений могут показаться вам знакомыми, другие не совсем понятными. Некоторые партнеры вербальных агрессоров уже спустя время после разрыва отношений признавались, что «ощущали нечто подобное».

Вербальная агрессия – это враждебное отношение к другому человеку. Партнер агрессора не провоцирует его на такое поведение. Агрессор может осознанно или неосознанно отрицать, что ведет себя таким образом. В любом случае он вряд ли однажды задумается и воскликнет: «О боже! Что я наделал! Извини меня, мне так жаль. Я больше не буду». Никто, кроме его жертвы, таких переживаний не испытывает, и обычно только она может их распознать. «Агрессию можно опознать по тому вредному воздействию, которое она оказывает на жертву» (Bach and Goldberg, 1974, с. 119).

В общем случае ответственность за распознавание вербальной агрессии лежит на жертве, потому что у агрессора нет мотивации измениться. Тем не менее жертве бывает трудно распознать абьюз, потому что ее заставляют усомниться в своих чувствах. Например, если она переживает по поводу каких-то слов партнера и говорит: «Я огорчилась, когда ты это сказал», – то абьюзер вместо

того, чтобы признать ее чувства и ответить соответствующим образом, отмахивается фразой вроде: «Не понимаю, о чем ты. Ты слишком раздражительная». В результате жертва начинает сомневаться в собственном восприятии и ощущениях. Почему? В детстве ее, как и многих других, учили игнорировать свои чувства. Но чувства важны для нас, потому что они служат критерием, говорящим о том, что что-то идет не так или ситуация небезопасна.

Научившись осознавать и оценивать свои чувства, жертва начнет распознавать случаи абьюза. Другими словами, она может сказать себе:

Я ощущаю боль; мне доставляют боль.

Я ощущаю, что меня принижают; меня принижают.

Я ощущаю, что меня не признают; меня не признают.

Я ощущаю, что меня игнорируют; меня игнорируют.

Я ощущаю, что надо мной смеются; надо мной смеются.

Я ощущаю, со мной не считаются; со мной не считаются.

Я ощущаю, что меня отстраняют; меня отстраняют.

(Далее можно вставить свои ощущения, и т. д.)

Я ощущаю, что _____; меня _____.

Если она поделится своими чувствами с агрессором, можно со стопроцентной уверенностью заявить, что он сочтет их несущественными. Например, он может ответить саркастическим замечанием, а когда она начнет возражать, скажет, что пошутил. Затем женщина может усомниться в своих ощущениях и восприятии. Тем не менее «само впечатление об истине, скорее всего, воспринимается не с точки зрения другого, а со своей собственной» (Bach and Deutsh, 1980, с. 207).

Глава 2

Два вида силы: обзор

Мир без духа – пустыня.

Джозеф Кэмпбелл

Во взаимоотношениях между людьми существует два вида силы. Одна убивает дух, другая его питает. Первая – это Сила подчинения. Вторая – Сила личности.

Сила подчинения проявляется в контроле и зависимости одного человека от другого. Сила личности проявляется во взаимности и сотрудничестве. Взаимность – это такой способ отношений, который способствует росту и благосостоянию одного и другого человека через здоровое общение и сочувственное понимание. Сотрудничество – это осознанное участие в жизни другого, помогающее достичь общих целей. (Более подробно эти концепции будут обсуждаться в главах III и IV.)

Поскольку вербальная агрессия – симптом личностных, культурных и глобальных проблем, коренящихся в неправильном использовании силы и влияния, то я начну с общего описания Силы подчинения.

Сила подчинения – это модель, согласно которой, как считалось, работает мир. Вера в Силу подчинения напоминает линзу, через которую наблюдатель рассматривает все вокруг. Верящий в эту силу ожидает получить что-то от других посредством подчинения их своей воле. На Силе подчинения основана наша западная цивилизация. И сейчас мы, как цивилизация, обладаем огромной Силой подчинения над землей, ее народами и ресурсами. Мы обладаем силой, способной стереть все с лица нашего мира. Мы обладаем силой полного разрушения. И я считаю, что модель Силы подчинения в настоящее время лишилась своей убедительности. Некоторые из ее последствий – это загрязнение окружающей среды, потенциальное уничтожение всего живого, голод, безработица, предрассудки и тирания.

Подобные опасения заставляют глубже задуматься о человеческом достоинстве и качестве жизни. Сущность Силы подчинения – в насилии над жизнью. Это может выражаться в отрицании ее ценности. Модель Силы подчинения, контроля и господства пропитывала наше сознание на протяжении тысячелетий и довела нас до грани глобального хаоса.

Наука учит нас, что из хаоса рождается новый порядок. Откуда же придет этот новый порядок? Его нельзя ввести законодательным образом, как нельзя и установить посредством очередных войн и проявления Силы подчинения. Я считаю, что этот новый порядок может возникнуть только благодаря индивидуальной сознательности. По этой причине осознание вербальной агрессии как средства контроля, подчинения и проявления силы важно для всех нас.

Поскольку микрокосм личных отношений влияет на макрокосм цивилизации, точно так же как и цивилизация – ее обычаи и культура – на личные отношения, то мы можем способствовать переменам именно своими отношениями. Если это так, то нам в нашей обыденной жизни предоставляется возможность оценить себя, понять, как мы выражаем ценность своих отношений, и защитить эту ценность.

Если мы хотим осознать влияние модели Силы подчинения и освободиться от нее, нам нужно услышать самих себя – какие слова мы говорим и как это делаем. Точно так же мы должны научиться выслушивать слова, обращенные к нам, и осознавать, как их говорят. Благодаря такому осознанию мы поймем, насколько уважаем, защищаем и ценим самих себя (или нет) и в конечном счете свою жизнь. И начать мы должны с веры в свою ценность и доверия к своему восприятию.

Для партнера вербального агрессора это может оказаться трудной задачей, потому что вербальная агрессия порождает жертв, точно так же как и другие системы подавления. Вербальная агрессия по своему определению умаляет и сбрасывает со счетов чувства и восприятие жертвы. Из тех женщин, с которыми я общалась, лишь немногие понимали, что на самом деле происходит в их отношениях, и уж определенно они не рассматривали себя как жертв. Они просто знали, что тут что-то не то. Если кто-то из них и прерывал отношения, то по другим причинам.

В вербально агрессивных отношениях партнер привыкает к оскорблениям и подавлению, теряет чувство уважения к себе, не понимая этого. Абьюзер обвиняет женщину, и она становится козлом отпущения. А затем жертвой.

Любопытно, что, согласно христианскому верованию, Христос был последней жертвой и последним «козлом отпущения». Он умер ради всего человечества. Но это послание затмили преобладающее представление о Силе подчинения и мнение о «правоте силы», которые все еще порождают жертв и козлов отпущения.

Как мы увидим, жертвы абьюза должны вернуть себе чувство самоценности и самоуважение даже в самых запутанных и безнадежных ситуациях. И сделать это они смогут, признав вербальную агрессию тем, чем она является на самом деле.

Каковы же истоки модели Силы подчинения? Это результат и средство так называемой ядовитой педагогики, обсуждаемой в книге Элис Миллер «Ради твоего же блага» и в работах Джона Брэдшоу. Ядовитая педагогика – это токсичный метод обучения и воспитания ребенка. Это метод контроля поведения посредством злоупотребления Силой подчинения. Такое злоупотребление доставляет ребенку крайнюю боль. Если он не преодолеет болезненного опыта, то, став взрослым, будет придерживаться этой же модели. Он сам, в свою очередь, станет токсичным или ядовитым для других. Такую токсичность мы и наблюдаем в агрессивных отношениях.

В вербально агрессивных отношениях партнер привыкает к оскорблениям и подавлению, теряет чувство уважения к себе, не понимая этого.

Рассмотрев модель Силы подчинения, мы узнали, что отдельные люди, как и целые страны, мотивированы контролировать и подчинять себе других. Можно отметить, что иллюзия власти поддерживается только до тех пор, пока имеется некий «другой», по отношению к которому проявляется эта сила. Как ни трагично, но многие отчаянно цепляются за такое положение дел, потому что это единственная сила, которую они знают. Если «другого» не существует, его создают.

Сила личности – еще один способ влияния, не подразумевающий победителей и проигравших, начальников и подчиненных и не требующий власти над «другим». Сила личности действует посредством взаимности и сотрудничества, и ее можно рассматривать как новый способ существования и восприятия мира.

Рассмотрим эти концепции в контексте отношений, поскольку здесь мы часто наблюдаем двух человек, живущих и воспринимающих друг друга согласно двум разным моделям: один согласно Силе подчинения, другой согласно Силе личности. Рассматривая мир через разные линзы, эти люди могут не видеть ни друг друга, ни реальность другого.

Одно из самых важных открытий, которые я сделала, исследуя вербально агрессивные отношения, заключалось в том, что складывается впечатление, будто вербальный агрессор и его партнер живут в двух разных реальностях. Агрессор ориентирован на контроль и доминирование, партнер – на взаимность и сотрудничество. Во многих отношениях они действительно находятся в разных реальностях.

Чтобы понять лучше, предположим, что они живут в отдельных реальностях, и для простоты обозначим их как Реальность I и Реальность II, соответствующие моделям Силы подчинения и Силы личности. Иными словами, те, кто осуществляет влияние посредством доминирования и контроля (Сила подчинения), живут в Реальности I. Те, кто осуществляет влияние посредством взаимности и сотрудничества (Сила личности), находятся в Реальности II.

Похоже, мы живем в мире, который еще не может принять Реальность II, хотя опасности Реальности I становятся все более очевидными. Неспособные мыслить по-новому, мы находимся под постоянной угрозой уничтожения, застряв между конфликтующими реальностями.

Мы можем разрешить этот конфликт, осознав, что происходит, когда люди из разных реальностей вступают в отношения – к примеру, если находящиеся в Реальности II научатся понимать людей, находящихся в Реальности I. Так, фраза «в любви и на войне все средства хороши» – это восприятие, характерное для Реальности I. Ниже приведен пример отношений, в которых каждый человек находится в своей реальности.

Если женщина-партнер агрессора воспитывалась в Реальности I, а затем стала жить в Реальности II, то ей может быть очень трудно различать их. Возможно, она считает, что стремится к взаимности, не усвоив самоуважения Реальности II – подобно тому как рыба пытается выйти из воды, не будучи еще земноводным.

Я также открыла тот важный факт, что многие женщины, живущие в Реальности II, допускали общение, присущее Реальности I, признавали его и считали корректным. Следующий пример показывает, как это происходит. (Стоит его прочитать несколько раз, поскольку он иллюстрирует центральную проблему в агрессивных отношениях.)

Энн находится в Реальности II (PII) и полагает, что Зи тоже находится в PII вместе с ней. Но мы знаем, что это не так. Следя за их беседой, вы увидите, как Энн в какой-то момент проскальзывает в пространство между PII, в которой живет, и PI, в которой находится Зи. Также вы увидите, как Энн все время полагает, будто Зи находится в ее реальности.

Зи входит в комнату, плюхается на стул рядом с Энн и говорит небрежно:

– Уф! Не хочешь, значит, мне помогать. (Он в PI и пытается продемонстрировать свою Силу подчинения.)

Энн немного удивленно смотрит на него и спрашивает:

– Почему ты так говоришь? (Она реагирует, как если бы высказывание Зи было корректным. Она полагает, что Зи находится в ее реальности взаимности и действительно имеет какие-то причины утверждать, что она ему не помогает.)

Теперь Зи готов вступить в бой за доминирование и проявить Силу подчинения. Энн для него открыта и готова выслушать, почему ему не помогает. Он отвечает ей с некоторым раздражением и едва различимой ноткой превосходства:

– Потому что ты не помогала мне собирать фрукты.

Энн чувствует, что должна как-то оправдаться, и говорит:

– Но я не знала, что ты их собирал.

Зи огрызается:

– А я собирал!

В своем сознании он одержал победу. Он только что поступил согласно модели Силы подчинения. Он заставил Энн усомниться в восприятии себя самой, и она уступила ему, спросив «почему?». Зи не знает о реальности Энн. Ему комфортно и хорошо.

В этот момент Энн огорчена и расстроена. Она не понимает, как убедить Зи в том, что ей хочется ему помогать. Она испытывает смущение и недоумевает, почему он не сообщил ей о том, что собирает фрукты. Она не понимает, что весь этот разговор вообще не о фруктах. Она совершенно не воспринимает реальность Зи, потому что он часто говорил ей, как любит ее, а любовь для нее означает взаимную помощь, а не Силу подчинения.

Если бы Энн ответила: «Мне обидно, что ты говоришь, будто я не хочу тебе помогать», то Зи, как закоренелый агрессор, отмахнулся бы от ее чувств, сказав, например: «Вечно ты из мухи слона делаешь» или (с сарказмом) «Ну, если ты так считаешь, то извини!».

И Энн все равно осталась бы в расстроенных чувствах и замешательстве.

Если бы Зи находился в Реальности II (реальности Энн) и сказал: «О, извини, мне казалось, ты знаешь, что я собираю фрукты. Жаль, что не спросил тебя», – мы бы все равно думали, что он немного сварлив, но по крайней мере жалеет, что рассердился на нее.

Если бы Энн выросла в Реальности II, она бы поняла, что «каких-то причин», по которым Зи утверждает, что она не хочет ему помогать, нет, и признала, что Зи находится не в ее реальности. Она тут же сказала бы нечто вроде: «Прекрати!» Зная, что действительно хочет помогать Зи, Энн бы не потерпела унижения и не захотела оставаться в расстроенных чувствах и замешательстве, почему она не может сделать так, чтобы он ее понял. Она бы знала, что он и не пытается ее понять. Зи больше интересует его личная победа и ее поражение, ведь именно так Реальность I позволяет ему ощутить свое влияние.

Такого рода влияние – это не Сила личности. Это Сила подчинения. А Сила подчинения – это украденное влияние. В Реальности I, если у вас нет никого, над кем можно было бы продемонстрировать свое превосходство, у вас нет и никакого влияния и силы.

Иначе потребность Зи в проявлении своей Силы подчинения можно объяснить страхом проиграть. Это страх, что тебя обойдут и ты окажешься слабее кого-то другого. В Реальности I либо Зи подчиняет кого-то, либо подчиняют его, потому что в ней нет взаимности.

Некоторые женщины могли бы и дальше жить с Зи, смирившись с его упреками и даже с тем, что он не обращает внимания на то, как они их ранят. Но никто не может жить по-настоящему в атмосфере враждебности, ибо Сила подчинения – враждебная сила. Он не изменится, пока не захочет этого. И если женщина все-таки попытается противостоять его упрекам, если признает, что они своего рода словесные побои, если попросит измениться, а он откажется, если он поведет себя так, как высказался один агрессор: «Я могу говорить все что угодно!» – то она наряду с признанием, что он может говорить все, что ему угодно, также должна будет признать, что нет ничего героического в том, чтобы оставаться и выслушивать эти упреки.

Глава 3

Сила личности

Любовь – дитя свободы и никогда – господства.

Эрих Фромм

В данной главе рассматривается Реальность II – как в ней воспринимаются любовные отношения и как они в ней существуют. В следующей главе мы по контрасту рассмотрим Реальность I, в которой стремление агрессора к Силе подчинения, доминированию и контролю мешает отношениям.

Сила личности действует благодаря взаимности и сотрудничеству. Она проистекает из веры в свои чувства и усиливается благодаря совместной работе и участию в жизни друг друга. Сотрудничество и участие в жизни другого человека порождают общую реальность. Такое созидание и есть собственно отношения. Это отношения Реальности II, потому что обе стороны осознают свою Силу личности. Они взаимно поддерживают друг друга и проявляют эмпатию друг к другу. Обе стороны живут в Реальности II.

Реальность II – это определенно то, к чему стоит стремиться. Если в своих отношениях вы переживаете трудности, то, возможно, задаете себе вопрос: «Как превратить мои отношения в отношения взаимной поддержки Реальности II?» При этом важно понимать, что создать

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/evans_patrisiya/ne-b-et-prosto-obizhaet-kak-raspoznat-ab-yuzera-ostanovit-verbal-nuyu-agressiyu-i-vybrat-sya-iz-toksichnyh-otnosheniy

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить