

А. ЭЛИС М. Г. ПАУЭРС  
ЖИВУС

САМ СЕБЕ  
ПСИХОЛОГ

**КОГДА СЛОВА РАНЯТ.  
ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ КРИКА,  
ОСКОРБЛЕНИЙ, РУГАНИ**



*“Людей больше беспокоят не сами события,  
а то, как они воспринимают их”.*



**Альберт Эллис**

**Марсия Град Пауэрс**

# **Когда слова ранят. Защити себя от крика, оскорблений, ругани**

## **Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68053046](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68053046)*

*Когда слова ранят. Защити себя от крика, оскорблений, ругани:*

*Питер; Санкт-Петербург; 2022*

*ISBN 978-5-4461-2979-9*

### **Аннотация**

Узнайте, как:

- уверенно отвечать вне зависимости от того, что происходит сейчас или происходило в прошлом;
- настаивать на своем без тревоги и страха даже если вы уходите от своего партнера;
- вновь обрести чувство собственного достоинства, уважения к себе, адекватную самооценку и внутреннюю личную силу и громко заявить о них;
- найти инструменты в словах, которые смогут дать вам свободу – свободу от боли, неуверенности и страхов независимо от того, решите вы остаться со своим партнером или уйдете от него.

Эти сведения помогут вам независимо от того, подросток вы или взрослый, мужчина или женщина. Если у вас есть дети, книга поможет вам стать для них лучшим примером и ориентиром, а следовательно, уменьшить риск, что они перенесут практику насильственных взаимоотношений в собственную взрослую жизнь.

Итак, начнем же наш путь к знаниям и силе, которые радикальным образом изменят вашу жизнь!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Благодарности	7
Об авторах	8
Введение	11
Часть первая	20
1. Давным-давно...	20
Наша история	20
2. Узнать правду: ваш первый шаг к эмоциональной свободе	30
Что в действительности происходит, когда вы подвергаетесь вербальному абьюзу?	40
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# **Альберт Эллис, Марсия Град Пауэрс Когда слова ранят. Защити себя от крика, оскорблений, ругани**

*“Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их”.*

*Посвящается нашим клиенткам, ученицам и читательницам наших предыдущих книг, которые отважно делились своими личными историями вербального абьюза, побудившими нас к написанию этой книги.*

Права на издание получены по соглашению с Wilshire Book Company, Los Angeles,

California USA, [www.mpowers.com](http://www.mpowers.com). Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2000 by Albert Ellis Institute and Marcia Grad Powers

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2021

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

\* \* \*

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!** Все идеи, техники, методы и предложения, описанные в этой книге, предназначены исключительно для образовательных и информативных целей и никоим образом не могут служить заменой профессиональным рекомендациям квалифицированного психолога или психиатра. Не должны они также препятствовать своевременному обращению к соответствующим должностным лицам, если существует любая вероятность физического насилия. Соавторы и издатель особенно подчеркивают, что не несут ответственности за какие-либо нежелательные последствия, прямо или косвенно произошедшие от применения любых сведений, содержащихся в этой книге.

Медицинские сведения, истории из жизни и примеры, приведенные на страницах этой книги, мы почерпнули у наших клиентов, учеников и читателей. Все имена, идентифицирующие данные и обстоятельства изменены, а ситуации в ряде случаев скомбинированы для большей наглядности.

# Благодарности

Мы благодарим нашего незаменимого редактора Кэрол Фоули за ее искреннее участие, существенный вклад и непоколебимое стремление воплотить эту книгу в жизнь.

Выражаем сердечную признательность нашему издателю Мелвину Пауэрсу, который с неугасимым энтузиазмом ждал написания этой книги и верил, что она окажет важное влияние на жизни множества женщин, ежедневно сталкивающихся с одним из наиболее тревожащих и сложных социальных явлений нашего времени.

# Об авторах

**Альберт Эллис.** Родился в Питтсбурге, вырос в Нью-Йорке. Обучался в отделении клинической психологии Колумбийского университета, где получил магистерскую и докторскую степени. Он занимал немало важных постов, включая должность главного психолога штата Нью-Джерси, и преподавал по контракту в Ратгерском и других университетах. В настоящее время<sup>1</sup> является президентом Института Альберта Эллиса в Нью-Йорке. Более полувека практиковал психотерапию, брачное и семейное консультирование и сексуальную терапию; продолжает эти практики в психологической клинике при своем институте в Нью-Йорке. Является основателем рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) и сооснователем современной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

Доктор Эллис исполнял обязанности президента отделения консультативной психологии при Американской психологической ассоциации и Обществе научного изучения сексуальности, а также был членом правления нескольких профессиональных сообществ, включая Американскую ассоциацию брака и семейной терапии, Американскую психотерапевтическую академию и Американскую ассоциацию сексу-

---

<sup>1</sup> То есть в 2000 г., когда была издана книга. Альберт Эллис скончался в 2007 г. – *Примеч. пер.*



альных педагогов, консультантов и терапевтов. Имеет дипломы в области клинической психологии, выданные Американским советом профессиональной психологии и несколькими другими профессиональными организациями.

В числе профессиональных сообществ, удостоивших доктора Эллиса своих высочайших профессиональных и клинических наград, Американская психологическая ассоциация, Американская ассоциация консультирования, Ассоциация по развитию поведенческой<sup>2</sup> терапии и Американская психопатологическая ассоциация. Американские и канадские психологи и консультанты считают доктора Эллиса одним из наиболее влиятельных психотерапевтов. Доктор Эллис исполнял обязанности консультанта и помощника редактора во многих научных журналах и опубликовал более 700 научных статей, а также выпустил более 200 аудио- и видеокассет. Он является автором или редактором более 65 книг и монографий, включая некоторые популярные бестселлеры и профессиональные издания.

**Марсия Град Пауэрс** имеет степень в области образования и учительский аттестат штата Калифорния. Она читала лекции на темы психологического и личностного роста для групп бизнесменов и профессионалов, а также в многочисленных колледжах и университетах, и давала интервью раз-

---

<sup>2</sup> Здесь и далее термин behavior(al) therapy переводится как «поведенческая терапия»; также распространен вариант «бихевиоральная терапия». – *Примеч. пер.*

личным радио- и телевизионным программам.

Исполняя на протяжении 18 лет роль ведущего редактора в издательстве Wilshire Book Company, специализирующемся на книгах по психологии и саморазвитию<sup>3</sup>, мисс Пауэрс находилась в тесном контакте с психологами, психиатрами, консультантами и прочими профессионалами в области душевного здоровья. Она принимала участие в интенсивных тренингах и мастер-классах по РЭПТ для психотерапевтов, желающих повысить свою квалификацию, и получала личные инструкции по РЭПТ от доктора Альберта Эллиса, который считает эту книгу ее диссертацией в данной области и лично подтверждает ее полномочия в качестве преподавателя этого вида терапии.

Помимо этой, она является автором (под именем Марсия Град) еще трех книг, переведенных на множество языков: «Вкус к жизни» («A Taste for Life»), «Харизма: секрет “особого обаяния”» («Charisma: How to get “that special magic”») и «Принцесса, которая верила в сказки» («The Princess Who Believed in Fairy Tales»).

---

<sup>3</sup> Данная книга также была выпущена этим издательством.

# Введение

С 1980-х гг., когда приобрели популярность первые серьезные труды, объясняющие динамику абьюзивных взаимоотношений, мы узнали много нового. Теперь нам известно о таких вещах, как созависимость и неблагополучные семьи. Мы начали понимать, как заботиться о себе в эмоциональном отношении, как можно сделать нашу жизнь лучше – вне зависимости от того, решили мы, волей или неволей, сохранить связь с нашим абьюзером или собираемся разорвать ее.

Те из нас, кто сохраняет подобные отношения – а так поступают многие, – к несчастью, обнаруживают, что даже *знание* того, почему наша жизнь сложилась так, как она сложилась, и новообретенные *умения*, помогающие сделать ее лучше, далеко не всегда дают значительное *облегчение*. Сколь бы много мы ни узнали о своей ситуации, сколько бы ни практиковали новые способы взаимодействия с абьюзивным партнером, как бы ни старались побольше радовать себя, ежедневная битва за сохранение нашей психики продолжается. У нас по-прежнему остаются чувства незащищенности, вины, беспокойства и депрессии. Мы отважно боремся, пытаемся обрести некое подобие внутреннего покоя и привнести в наше существование некую крупицу счастья. И тем не менее зачастую нам так и не удается добиться внутреннего покоя и счастья, даже если мы уходим от партнера и наша жизнь

становится неизмеримо лучше.

Почему же мы не можем положить конец нашим мучениям, если так много узнали? Почему мы до сих пор так несчастны? Почему по-прежнему занимаемся бесконечным самоанализом, почему нас все так же переполняют эмоции, когда мы пытаемся как-то совладать с нашим абьюзером? Почему большинство из нас остаются с партнером, цепляясь за дорогую нашему сердцу сказку про «они жили долго и счастливо», даже если она рассыпается у нас на глазах? Почему столь многие из нас, уходя, потом раз за разом возвращаются? И почему столь многие из нас, наконец-то окончательно разорвав абьюзивные отношения, впоследствии заводят новые, не менее абьюзивные?

Будучи автором книг по саморазвитию, лектором по психологии и личностному росту и ведущим редактором в издательстве Wilshire Book Company, специализирующемся на книгах по саморазвитию, я [М. Г. Пауэрс] постоянно слышу подобные вопросы от людей, которые подвергались или продолжают подвергаться вербальному абьюзу. Эта тема снова и снова поднимается в письмах моих читателей, в наших обсуждениях с учениками, а также в рукописях, предоставляемых на мое рассмотрение потенциальными авторами книг по саморазвитию. Эти люди – главным образом женщины – жалуются на боль и пустоту, вызываемые чувством одиночества, возмущение от того, что их не понимают, систематическое разрушение их самооценки и любви к себе, разочаро-

вание и неудовлетворенность из-за того, что их волшебная сказка рассыпалась. В эмоциональном отношении они чувствуют себя словно на гигантских качелях, которые подталкивает их абьюзер. Они тонут в море эмоций, кричат «На помощь!», шарят на ощупь в поисках спасательного троса...

Я и сама некогда пережила ту же бурю чувств, находясь в вербально абьюзивных отношениях, и знала, какую огромную помощь может оказать даже один-единственный человек, который поймет тебя и протянет тебе руку, поэтому я писала пространные ответы на письма моих читательниц. Я надолго задерживалась после окончания своих университетских лекций, смеясь и плача, обнимаясь и делясь личными наблюдениями с группами моих учениц, которые просто не могли заставить себя покинуть аудиторию вместе с другими. Некоторые из них только сейчас впервые смогли понять, что дурное обращение, которому они подвергаются, можно квалифицировать как вербальный абьюз. Другие знали, что подвергаются абьюзу, однако отрицали это даже перед самими собой. Лишь немногие осознавали: то, что они испытывают, – это психологическое и эмоциональное избиение, которое Американская медицинская ассоциация признала формой домашнего насилия.

Чувствуя, что это нужно многим людям, я преисполнилась решимости как-то помочь миллионам жертв вербального абьюза, в полном одиночестве томящихся в своих эмоциональных тюрьмах. Поскольку эта цель завладела моим умом

и поскольку я уже была писательницей, нет ничего удивительного в том, что вскоре в моей голове раздался голосок прекрасной маленькой принцессы, зовущий меня и требующий, чтобы я помогла ей рассказать свою историю. Так было положено начало моей книге «Принцесса, которая верила в сказки» – аллегорической повести, которая помогала читателям обнаружить боль от абьюзивного отношения к себе, прочувствовать эту боль, а затем избавиться от нее и навсегда изменить свое восприятие происходящего. Возможность укреплять самооценку других людей, вдохновлять, направлять и оказывать им поддержку, опираясь на трудные уроки, преобразовавшие мою жизнь и жизни тех, кто рассказывал мне свои истории, – один из самых утешительных аспектов моей работы.

Я получила много трогательных писем от читателей из США и других стран («Принцесса, которая верила в сказки» была переведена на множество языков), в которых они благодарили меня за то, что я рассказала «их» историю. Многие говорили, что больше не чувствуют себя одинокими и что «Принцесса» помогла им восполнить личную энергию и дала им эмоциональную свободу. Эту книгу прижимали к сердцу, заливали слезами и приветствовали как дорогого друга гораздо больше людей, чем я могла вообразить: мужчины, женщины и дети всех возрастов, занимающиеся самыми различными видами деятельности.

Чем больше писем я получала, чем с большим количе-

ством людей говорила, тем становилось очевиднее, что помимо этого требуется также нечто другое – некие практические повседневные методы, которые смогли бы помочь жертвам абьюза смягчить свою боль, встретиться со своими страхами, исцелить самих себя и свою жизнь более быстро и всесторонне, чем они сделали бы это с помощью обычных способов.

Принимая во внимание избыток книг, статей, радио-и телевизионных программ, посвященных абьюзивным отношениям, было трудно представить, где можно было бы найти такие методы, раз этого не было сделано до сих пор. Тем не менее я верила, что где-то в этом огромном мире имеется некая мощная сила, которую пока что упускали из виду, – некий ключ, который смог бы открыть секрет того, как эффективно справляться с вербальным абюзом. Так начался мой поиск.

В процессе моей редакторской деятельности мне довелось работать со многими рукописями на психологическую тематику и подробно обсуждать различные методы и приемы с психологами, психиатрами, консультантами и другими специалистами по душевному здоровью из самых разных стран. Нигде я не находила методов, которые отвечали бы особым запросам подвергающихся абюзу людей, которые продолжали мне писать. Мне ужасно хотелось, чтобы этот секрет каким-то волшебным образом сам упал мне в руки – хотя, разумеется, я на это не рассчитывала. Я продолжала искать.

И вот однажды эта рукопись – *та самая* рукопись – действительно в каком-то смысле «упала мне в руки». Ее прислали мне на редактирование. Это было новое, переработанное издание книги, уже издававшейся в Wilshire Book Company – предыдущие издания разошлись в количестве 1,5 млн копий. Эта книга, признанная во всем мире классическим трудом по психологии, называлась «A Guide to Rational Living»<sup>4</sup> и обучала уникальной и действенной методике, которая могла помочь любому человеку перестать чувствовать себя несчастным практически в любых ситуациях.

Одним из соавторов этого труда был Альберт Эллис – доктор философии, основатель рационально-эмоциональной поведенческой терапии и сооснователь современной когнитивной терапии. Известный на весь мир психолог и лектор, директор Института Альберта Эллиса в Нью-Йорке, привлекающего клиентов и обучающего психотерапевтов со всего мира. (Я настоятельно рекомендую вам после того, как вы дочитаете нашу книгу, прочесть и «Руководство по рациональной жизни».)

Читая эту рукопись, я поняла, что наконец-то обнаружила в точности то, что искала, – ключ к тому, как справиться с вербальным абюзом. Удивительно, что идея применить терапевтические методы доктора Эллиса именно к вербальному абюзу не приходила мне в голову раньше, ведь я была

---

<sup>4</sup> На русском языке книга выходила под названием «Разум или чувства. Что важнее, когда решил изменить жизнь к лучшему».



знакомы с его испытанными временем техниками уже многие годы.

Доктор Эллис с энтузиазмом встретил мое сообщение, что я хочу написать книгу, в которой его революционная философия и методы будут адаптированы для применения людьми, страдающими от вербально абьюзивных взаимоотношений. Так началось наше сотрудничество. Его результатом явилась книга, которую вы держите в руках. Следует признаться, что секрет, раскрываемый на ее страницах, по существу вовсе не является секретом: миллионы людей слышали о нем и с успехом применяли его, чтобы справиться с самыми различными психологическими проблемами. Тем не менее лишь немногие понимают, насколько революционным является этот метод в применении именно к вербальному абьюзу.

Эта книга предлагает вам совершенно новый способ воспринимать и переживать свои обиды. Здесь содержатся надежные, испытанные временем, проверенные на опыте методы, которые обернут вас, словно толстое, теплое защитное одеяло, предохраняя от боли, которую вы переживаете или переживали в прошлом. Эти методы помогут вам:

- расстаться с сомнениями и неуверенностью относительно самих себя, своего восприятия того, что происходит сейчас или происходило с вами в прошлом;
- установить и поддерживать свой эмоциональный баланс, стать хозяином или хозяйкой своих чувств и поведения —

вне зависимости от того, остаетесь вы или уходите от своего партнера;

- вновь обрести чувство собственного достоинства, уважения к себе, адекватную самооценку и внутреннюю личную силу;

- наконец-то пережить те внутренний покой и счастье, к которым вы стремились, которых желали и о которых, оставшись одни, в слезах молились – возможно, многие годы.

Книга, которую мы с доктором Эллисом написали, – это та самая книга, которой мне так не хватало, когда мой «прекрасный принц» взялся за оружие и пронзил мне сердце своими словами. Она могла бы избавить меня от многих лет страданий, смятения и слез. В книге мы описываем инструменты, которые смогут дать вам свободу – свободу от боли, неуверенности и страхов независимо от того, решите вы остаться со своим партнером или уйдете от него, – и сделают это гораздо быстрее, чем вы могли вообразить. Эти сведения помогут вам независимо от того, подросток вы или взрослый, мужчина или женщина. Если у вас есть дети, эти инструменты помогут вам стать для них лучшим примером и ориентиром, а следовательно, уменьшить риск, что ваши дети перенесут практику насильственных взаимоотношений в собственную взрослую жизнь.

Итак, начнем же наш путь к знаниям и силе, которые радикальным образом изменят вашу жизнь!

*Марсия Град Пауэрс,  
Северный Голливуд, Калифорния*

# **Часть первая**

## **Очарованные сказкой – раздавленные реальностью**

### **1. Давным-давно...**

*Давным-давно жила маленькая девочка, которая мечтала встретить своего прекрасного принца и жить с ним долго и счастливо. Этой девочкой была я [М. Г. Пауэрс]. Возможно, вы тоже ею были – вместе с миллионами других женщин по всему миру.*

### **Наша история**

Давным-давно мы верили, что однажды встретим своего прекрасного принца, который завладеет нашим сердцем и будет нас вечно любить и лелеять. И тогда мы обретем счастье и чувство завершенности. Тогда мы будем чувствовать себя особенными, кем-то вроде принцесс – независимых современных принцесс со своими мнениями, целями и, возможно, даже собственной карьерой. Наш принц будет нас ценить и обожать и любящими руками поставит на пьедестал – то есть позволит почувствовать себя уважаемой, почитае-

мой и достойной.

И потом, когда мы действительно встречаем своего прекрасного принца, возможно, так все и происходит в течение какого-то времени.

А затем наступает день, когда наш принц, неожиданно растеряв все свое очарование, бросает в нас обидные, ранящие слова. Порой эти слова настолько завуалированы, что мы сомневаемся, верно ли поняли их значение. В других случаях они настолько грубы и резки, что мы едва можем поверить, что действительно их услышали. Мы ошеломлены, нас переполняют обида и скорбь. Этого просто не может быть! Разумеется, наш прекрасный принц никогда бы не сказал и не сделал ничего такого, что принесло бы нам боль. В конце концов, ведь он – наша любовь, наша судьба!

Он утверждает, что мы все придумали или же что он не имел в виду ничего особенного. Ведь мы же знаем – настаивает он, – что он никогда не обидит нас ни словом, ни делом! Если мы продолжаем колебаться, он говорит, чтобы мы не делали из мухи слона.

Порой наш принц обвиняет во всем нас самих. В других случаях он потом извиняется, заверяет, что любит нас и сам не знает, почему говорил с нами в таком тоне. Он говорит, что у него был тяжелый день или что он был из-за чего-то расстроен и вовсе не собирался вымещать это на нас; он признает, что мы вовсе этого не заслужили. Он просит у нас прощения и обещает, что это никогда не повторится. И мы ему

верим.

Но это повторяется – снова и снова. Слова нашего принца бьют наотмашь, словно кулак, и ранят глубоко, словно невидимый кинжал. Мы выбиты из равновесия. Мы все крепче и крепче цепляемся за свой пьедестал, в нашей голове все кружится, мысли носятся все быстрее и быстрее. Этого не может быть!.. или может? Мы не уверены. А вдруг мы действительно вообразили все это? – но нет, едва ли. Или мы действительно слишком переживаем из-за пустяков? – но почему тогда нам так плохо? Неужели наш принц действительно такой злой? Нет, этого просто не может быть! Конечно же, для того, что он сказал, должна быть какая-то причина... Мы задаемся вопросами. Мы анализируем. Мы возражаем. Мы пытаемся выполнять все, чего он от нас хочет. Мы пытаемся разрешить наши «недопонимания» логически. Мы пытаемся говорить с ним, взывать к нему, объяснять, как мы себя чувствуем. Когда все это не приносит никаких результатов, мы изо всех сил пытаемся выбросить мысли о болезненных инцидентах из головы и сделать вид, будто все по-прежнему в порядке. Но в глубине души мы знаем, что это не так, – и это подтверждает наш живот, который начинает болезненно сжиматься.

День за днем ранящие слова попадают в цель и пронзают нам сердце. Мы цепляемся за пьедестал еще крепче прежнего, напрягая все силы, чтобы не свалиться со своего пьедестала. Однако удары продолжают сыпаться, и в конечном сче-

те мы все же падаем на землю. Снова и снова, охваченные смятением, мы поднимаемся на ноги и взбираемся обратно наверх. Но через какое-то время больше не можем найти в себе силы карабкаться. Впрочем, это уже и неважно. Мы все равно больше не верим, что там, наверху, действительно наше место.

Жизнь становится грустной, пустой, одинокой и мучительной. Мы перестаем доверять своим инстинктам и верить в собственную ценность. Мы уже почти не знаем, кто мы такие. Мы проводим все больше времени в догадках и беспокойстве, в надежде и ожидании, пытаюсь понять и чувствуя неуверенность. Мы анализируем, объясняем, защищаемся, просим, умоляем, кричим, угрожаем – и плачем. Когда ничего из этого не работает, мы чувствуем гнев и раздражение, испуг и потерянность – и плачем снова.

В конце концов мы начинаем думать, что сходим с ума. Наш живот постоянно так напряжен, что мы даже не помним, что он когда-то был расслаблен. Мы стараемся действовать осторожно, ходить на цыпочках, выжидаем удобный момент для каждого нашего движения – и каждый день с беспокойством гадаем, кого мы сегодня увидим: любящего доктора Джекила, которым, по нашему убеждению, в действительности является наш партнер в глубине души, или отвратительного мистера Хайда, в которого он все чаще и чаще превращается. Мало-помалу – так медленно, что мы едва замечаем, как это происходит, – все это до тошноты нам надо-

едает. В конечном счете мы начинаем чувствовать ужасную усталость от самого этого чувства смертельной тоски.

Есть лишь одно, в чем мы совершенно уверены: все должно было быть совсем иначе. Мы чувствуем обязанность выяснить, что пошло не так – что такого мы сказали или сделали (или *не* сказали и *не* сделали), из-за чего наш прекрасный принц превратился в нашего яростного противника. Мы пытаемся понять, когда мы стали ему врагом и почему продолжаем проигрывать сражение за сражением в войне, которую не собирались развязывать, которой не понимаем, в которую не можем поверить – и хуже всего, которую не имеем никакого способа остановить. Так мы сидим в полном одиночестве среди хаоса, не имея представления, куда обратиться за помощью или утешением, вспоминая, как все было прежде – а возможно, порой бывает и до сих пор, – и надеемся, ждем и даже молимся о том, чтобы положение как-то улучшилось.

Через какое-то время нас окутывает туман оцепенения и все становится еще более непонятным, чем прежде. Тем не менее мы пробиваемся вперед, пытаюсь отыскать ответы, которые должны избавить нас от нашей боли, смятения и страха. Мы ломаем голову в поисках решения; кажется, сама наша жизнь зависит от того, найдем ли мы способ все исправить... но как? Попытки найти какое-то объяснение становятся нашим повседневным занятием, а затем – ежеминутной навязчивой идеей.

Почему наш принц не видит, как нам больно? Неужели он



не знает, как мы его любим? Неужели не понимает, что он – наш прекрасный принц, тот, о ком мы мечтали и которого ждали всю жизнь, тот, кто должен был воплотить в реальность нашу сказку про «жили долго и счастливо»? Почему мы справляемся со своими задачами на работе, но не можем справиться с ситуацией у себя дома? И почему мы отлично ладим со всеми остальными людьми в своей жизни, кроме единственного человека, который значит для нас больше всех остальных? Кажется, все окончательно потеряло смысл!

Раз за разом мы отчаянно пытаемся постичь непостижимое и исправить неисправимое, пока в конце концов кто-то из нас не опускает руки. Но это уже не имеет значения: в любом случае мы остаемся одни. Дрожащие в темноте, мы боимся, что теряем рассудок. Мы гадаем, куда подевался наш лучший друг – наш замечательный прекрасный принц, которому прежде было достаточно заключить нас в объятия, чтобы весь остальной мир попросту исчез. Мы гадаем, доведется ли нам еще хоть раз испытать это чувство. Мы боимся, что в какой-то момент потеряли самих себя. Мы чувствуем себя ранеными, обреченными; нашу жизнь и сердце переполняют горе и смятение, пустота и отчаяние. Мы не видим выхода. У нас есть одни лишь вопросы и никаких ответов, одни лишь проблемы и никаких решений.

И нам совершенно не с кем об этом поговорить – даже с лучшей из наших подруг.

...Похожа ли история, которую вы прочитали, на *вашу* ис-

торию? Если да, то какие-то из перечисленных ниже эмоций и состояний, должно быть, описывают и ваши эмоции и состояния.

- Вам кажется, будто что-то «определенно не так», но вы не можете понять что.
- Вы чувствуете, будто вас за что-то осуждают, но не можете уловить причину.
- Обаяние вашего партнера без предупреждения сменяется гневом, часто заставляя вас врасплох.
- Порой он начинает относиться к вам как к врагу, часто сердится из-за самых незначительных вещей. То, что кажется вам сущими мелочами, зачастую служит причиной настоящих сражений.
- Вы постоянно стараетесь ходить на цыпочках, чтобы его не «завести».
- Вы постоянно расстроены, напряжены, обессилены, сердиты, печальны или в депрессии и чувствуете, что не способны ничего контролировать.
- Сегодня вашему партнеру не нравится одно, завтра – другое. Не успеваете вы исправить то, что вызвало его неудовольствие, как он тут же начинает критиковать, жаловаться или сердиться на что-то другое. Кажется, что бы вы ни сделали, этого будет недостаточно, чтобы ему угодить.
- Он явно полагает, что вы должны быть в курсе всех его мыслей и чувств, предугадывать его невысказанные нужды и желания и ставить их впереди своих собственных.

- Вы чувствуете себя в патовом положении. Что бы вы ни сказали и ни сделали (или *не* сказали и *не* сделали), ваш партнер повернет это так, что вы окажетесь неправы.

- Вы чувствуете раздражение из-за того, что ваши намерения и замечания понимаются неправильно. Вам трудно поддерживать логически связную беседу или разрешать «спорные вопросы». Ваш партнер часто воспринимает ваши высказывания как личную обиду или критику, как бы вы ни пытались, чтобы они прозвучали безобидно. Временами это кажется вам невыносимым.

- Вы пытаетесь объяснить для себя недостатки поведения своего партнера и как-то их оправдать. Иногда вы даже лжете, покрывая его.

- После ваших бесед вы их анализируете, пытаетесь понять, что произошло в действительности, что вы могли бы сделать по-другому и не лежит ли вина на вас хотя бы частично.

- В разговорах и намерениях, которые вначале кажутся вполне ясными, появляется путаница. Вы чувствуете себя неуверенно и сомневаетесь в том, что все правильно поняли. Временами вы боитесь, что сходите с ума.

- В присутствии вашего партнера в вас проявляются самые худшие черты, вы говорите и делаете то, за что сами себя осуждаете, – однако не можете остановиться.

- Вы часто ощущаете себя неадекватным, ни к чему не годным, глупым, презираете сами себя.

- Если у вас есть дети, вы чувствуете, что разрываетесь

между отношениями с вашим партнером и желанием защитить от него детей. То, как он обращается с вами у них на глазах, подрывает ваш авторитет и контроль.

- Он ревниво относится ко времени, которое вы проводите с детьми, с другими членами семьи, с друзьями. Ему не нравится, что вы должны отводить какое-то время работе или другой деятельности, в которой он не участвует.

- Он пытается контролировать то, как вы одеваетесь и с кем разговариваете.

- Вы обнаруживаете, что вас ограничивают, следят за вами, подвергают ваши действия тщательному рассмотрению и обвиняют вас в том, чего вы не делали.

- Ваш партнер умаляет ваше достоинство, унижает или обзывает вас.

- Он обижает вас, а позднее хочет с вами секса и винит вас в том, что у вас нет настроения.

- Временами он так сильно злится, что швыряет или ломает вещи.

- Сколько бы вы ему ни отдавали, как бы ни показывали свои чувства, какие бы нежные слова ни говорили – вы не можете его убедить, что любите его не меньше, чем он вас. Его жажда любви и утешения поистине неутолима.

- Когда ваш партнер относится к вам доброжелательно, вы подчас забываете о боли, причиненной им в прошлом, и начинаете думать, что он переменялся и теперь все будет хорошо. Вы думаете, что, может быть, хорошее все же переве-

сит плохое.

- Вы часто испытываете чувство одиночества, даже когда ваш партнер находится рядом с вами: вам не хватает того человека, которого вы знали и любили прежде.

- Вы не можете никому рассказать о том, что с вами происходит. Вы считаете, что не сможете объяснить это так, чтобы человек со стороны смог вас понять. К тому же вы боитесь, что окажетесь в этой ситуации «плохим» просто потому, что другие видят в вашем партнере обаятельного, чудесного, приятного человека.

- У вас такое чувство, будто вы попали в западню и никакой надежды нет.

Если вы переживаете и чувствуете все то, что описано в этой главе, – вы находитесь в вербально абьюзивных отношениях. Но не отчаивайтесь; ваша история еще далеко не закончена! Ваше «долго и счастливо» еще возможно, просто, скорее всего, оно окажется не похожим на то, что вам когда-то представлялось. Может быть, в данный момент вам будет непросто в это поверить, но вскоре вы обнаружите, что каждый из нас сам пишет собственную историю и волен закончить ее так, как ему захочется. Вопрос лишь в том, чтобы понять, как это сделать. Так отправляйтесь же в путешествие вместе с доктором Эллисом и мной, и мы любящей рукой направим вас по новому пути, ведущему к эмоциональной свободе!

## 2. Узнать правду: ваш первый шаг к эмоциональной свободе

Сколько раз вы проводили день со своим партнером, зная, что что-то не так, но не могли понять, что именно? Сколько раз вас начинало трясти без видимой причины? Сколько раз беседа с вашим партнером начиналась, казалось бы, вполне нормально и логично, а затем постепенно теряла всякий смысл, и это все больше сбивало вас с толку и расстраивало? Сколько раз ваш партнер раздражался монологом, с каждой минутой его голос становился все громче, все раздраженнее, а высказываемые мысли – все абсурднее? И сколько раз, сделав свое «черное дело», он отгораживался от вас, чтобы не слышать вашей реакции?

Когда происходят подобные инциденты, чаще всего вы настолько заняты попытками понять, что происходит, увернуться от словесных атак и справиться с собственными чувствами, что у вас не хватает времени посмотреть на ситуацию со стороны. Любую ситуацию проще увидеть, когда вы не находитесь в ее эпицентре. Прочтите приведенные ниже примеры типичных эпизодов с участием подвергающихся абьюзу партнеров и попробуйте понять, что происходит в каждом из них. Запишите свои ответы на листке бумаги. Позднее мы познакомим вас с *нашими* интерпретациями, которые, возможно, вас удивят.

## Эпизод № 1

Вы вешаете телефонную трубку после короткого разговора. Ваш партнер замечает:

– Ну что, с кем ты говорила на этот раз? Снова с Мэри? Или со своей *мамой*? Ты тратишь слишком много времени на разговоры с ними обеими. Они плохо на тебя влияют. Из-за них у тебя абсолютно нет собственного мнения!

## Эпизод № 2

Вы рассказываете своему партнеру о неприятном происшествии в магазине: другая покупательница наговорила вам гадостей, хотя вы вроде бы ничем не спровоцировали ее гнев. Реакция вашего партнера:

– Ну, ты, наверное, все же сделала что-то такое, что вывело ее из себя, иначе она не сказала бы тебе всего этого.

## Эпизод № 3

Вы получаете долгожданное повышение на работе и в радостном возбуждении сообщаете об этом своему партнеру. Он отвечает:

– О, повышение! Отлично! После этого он неделю дуется

и не разговаривает с вами.

## Эпизод № 4

Вы с вашим партнером отправляетесь на рождественскую вечеринку у него на работе. Он говорит:

– Наверное, будет лучше, если ты сегодня постарайся поменьше говорить. Тогда все будет отлично, – он обнимает вас за талию и заглядывает вам в глаза. – Ты ведь понимаешь, что я говорю это для твоего же блага, верно?

## Эпизод № 5

Вы с вашим партнером пришли на общественное мероприятие. У вас завязывается беседа с человеком, который оказывается учителем музыки – предмета, к которому вы давно питаете страсть. Ваш разговор очень интересен, вы оживлены и получаете от него искреннее удовольствие.

Позднее ваш партнер делает вам выговор за то, что вы так долго разговаривали с другим мужчиной. Он говорит, что вы никогда не выглядите такой возбужденной, когда говорите с *ним*. Он обвиняет вас в заигрывании и говорит, что вы всегда игнорируете его, находясь в окружении других людей. После этого он раздражается тирадой о других случаях, когда вы «пренебрегали» им на публике, предпочитая общество сво-



их друзей или родственников.

## Эпизод № 6

Вы с вашим партнером выходите от врача. Вы предъявляете секретарше парковочный талон, но она заявляет, что их клиника больше не оплачивает парковку своих клиентов. Выходя из здания, ваш партнер говорит вам:

– Эта контора уже последние копейки считает.

– Да, похоже на то, – соглашаетесь вы.

– Похоже? – саркастически отзывается ваш партнер. – Не *похоже*, а так и есть!

– Я просто хотела сказать, что им, наверное, приходится сокращать расходы...

– А я что, сказал что-то другое? Это же ребенку ясно: с их уровнем некомпетентности и низкими доходами им приходится выгадывать хоть на чем-нибудь, вот они и экономят на парковочных местах. Впрочем, ты все равно не разбираешься в таких вещах.

## Эпизод № 7

Вы с вашим партнером едете в ресторан, в котором были только однажды. На перекрестке ваш партнер собирается поворачивать влево. Вы говорите, что, как вам кажется,

здесь надо поворачивать направо.

– Ничего подобного! – отвечает он. – Ты вообще понятия не имеешь, где мы находимся! Я здесь человек с развитым чувством направления!

И он сворачивает налево.

Несколько минут ваш партнер едет вперед, а затем понимает, что все же свернул не туда. Он начинает сердито брюзжать. Вы говорите, что в этом нет ничего страшного и что вы случайно запомнили правильный поворот только потому, что там на углу был цветочный магазин. Вы предлагаете ему просто развернуться и доехать до того перекрестка, где надо было поворачивать направо.

– Не указывай мне, что делать! – рывкает он. – Это вообще ты виновата, что мы повернули не туда! Если бы ты не болтала без умолку, как обычно, я бы смог лучше сосредоточиться на дороге.

Вы начинаете возражать, но он перебивает:

– Ладно, проехали!

После этого он со скрежетом разворачивается посередине квартала, едва не задев припаркованную у обочины машину, и врезает по газам. Вы чувствуете себя в ловушке. Собрав все спокойствие, вы просите его не волноваться так сильно.

– Да я спокоен как танк! – взрывается ваш партнер. – Ты вечно считаешь, что я психую, когда ничего подобного и близко нет. Это ты всегда устраиваешь черт-те что на ровном месте! Я был на полметра от той припаркованной машины!

И вообще, если тебе не нравится, как я вожу, – вылезай и иди пешком!

Он включает радио на полную громкость и игнорирует ваши попытки ответить.

## Эпизод № 8

Обычно ваш партнер сам забирает свою одежду из чистки. Тем не менее однажды утром, когда вы оба собираетесь на работу, он говорит вам, что на следующий день у него важная деловая встреча и ему понадобится его синий костюм, который будет готов только после полудня, и просит вас забрать его. Вы отвечаете, что у вас на работе будет вечернее совещание и вы не уверены, что успеете в чистку до закрытия. Уже отъезжая, ваш партнер кричит:

– Хоть раз в жизни найди время сделать что-то для меня! Если бы ты после работы собиралась в парикмахерскую, уж небось что-нибудь придумала!

Вы отправляетесь на работу и весь день беспокоитесь о том, что не успеете в чистку. Совещание тянется и тянется без конца, на нем присутствует ваш начальник, так что вы не можете уйти пораньше. Наконец вы добираетесь до чистки и обнаруживаете, что она уже закрыта. Вы возвращаетесь домой без костюма. Ваш партнер сердито говорит:

– На тебя ни в чем нельзя положиться! Ты никогда мне не помогаешь. Я попросил тебя об одной-единственной вещи –

и даже этого ты не смогла сделать!

– Я хотела его забрать, – возражаете вы. – Я пыталась. Мне очень жаль, но я не могла уйти с совещания. Я с самого начала боялась, что так случится.

– Вечные оправдания! – восклицает он. – Но оправданий недостаточно. Почему ты не можешь просто признать, что не приложила достаточно усилий? Ты заботишься только о себе! Я для тебя всегда на последнем месте!

– Ничего подобного, – возражаете вы. – Ты же знаешь, как ты для меня важен. Я всегда ставлю твои интересы на первое место, тебе это прекрасно известно. Вот, например, вчера я...

– Если бы ты заботилась о моих интересах, у меня сейчас был бы мой костюм! – обрывает он.

После этого он хватает газету и принимается читать, делая вид, будто вас нет.

## Эпизод № 9

Вы специально выделили целый день, чтобы провести его вдвоем. Однако стоит вам отъехать от дома, как ваш партнер начинает брюзжать по поводу чего-то, что вы сделали не так неделю назад. У вас появляется «старое знакомое чувство», что где-то вы уже это слышали. Он так или иначе умудрится испортить вам все удовольствие.

## Эпизод № 10

Вы с вашим партнером приходите на вечеринку, где много спиртного. Выпив несколько бокалов, он начинает танцевать с другой женщиной. Дождавшись, когда он пойдет к бару, вы следуете за ним и просите больше не танцевать с ней.

– Люди на вас смотрят, – говорите вы. – Мне это очень неприятно.

– Я просто хочу повеселиться, не надо делать из этого какое-то преступление! – отвечает он. – Если тебе что-то не нравится, ты можешь уйти.

Вы настолько расстроены, что просите подругу подвезти вас до дома.

Позднее появляется ваш партнер, охваченный гневом, будит вас и принимается орать, что вы устроили сцену и ушли, не дождавшись его. Вы объясняете, что были очень расстроены, что его поведение вас обидело, и напоминаете: он сам сказал, что вы можете уйти, если вам не нравится происходящее.

– Я сыт по горло твоими жалкими оправданиями! – обрывает он. – Вовсе я не говорил, что ты можешь уйти! Ты всегда вспоминаешь то, чего не было. Ничего я плохого не делал, и никто на меня не смотрел, ты все выдумала. Ты все преувеличиваешь – как всегда!

После этого он хочет заняться с вами сексом. Когда вы

отказываетесь, говоря, что все еще расстроены, он отвечает:  
– О, великолепно! Обычные отговорки. Ну и ладно, не надо делать мне одолжений. Ты все равно меня больше не заводишь.

## Эпизод № 11

Ваш партнер хочет заменить прожектор наружного освещения на крыше. Он просит вас держать лестницу и подавать ему инструменты по мере надобности. Вы в ужасе от предстоящего испытания, но соглашаетесь, надеясь, что все окажется не настолько плохо, как обычно. Будучи наученной горьким опытом, вы стараетесь говорить поменьше, просто как можно крепче держите лестницу и подаете ему инструменты, когда он просит. И не спорите, когда он орет на вас за то, что вы не знаете, какой инструмент ему понадобится в следующий раз.

Он просит отвертку. Вы протягиваете ему требуемое.

– Да не крестовую, дура! – Вы тянетесь за другой отверткой, и он вопит: – Черт побери, не отпускай лестницу! Она же качается!

Потом он оцарапывает руку и восклицает:

– Ну вот! Это все из-за тебя!

И принимается бормотать ругательства. Чем больше он бормочет, тем больше себя взвинчивает, и чем больше он себя взвинчивает, тем более рассеянным становится и делает

все больше ошибок. Наконец он роняет на землю шуруп.

– Черт! Поддай мне этот шуруп!

Вы нервно пытаетесь высмотреть упавший шуруп, продолжая держать лестницу.

– Я не знаю, где он, – говорите вы. – Его нигде не видно.

– Как это ты не знаешь? – взвизгивает он. – Ты что, не видела, куда он упал? Ты же стояла рядом!

И раздраженно бурчит:

– Уж лучше б ты мне не помогала! С тобой все в два раза труднее...

То, что, *как вам кажется*, происходит в этих эпизодах, вероятно, не то, что происходит *на самом деле*. И точно так же ваши представления о том, что происходит во время абьюзивных инцидентов, которым постоянно подвергаетесь вы сами, скорее всего, тоже не соответствуют реальной картине происходящего. Если вы находитесь в вербально абьюзивных отношениях, ваши представления о самих себе, о вашей ситуации и вашем прекрасном принце постоянно меняются. Единственный способ покончить с сомнениями и начать разбираться в причинах ваших несчастий – это узнать правду о том, что с вами происходит *в действительности*. А для этого вам нужно будет расстаться с волшебной сказкой хотя бы настолько, чтобы увидеть ваши отношения с партнером такими, какие они есть, и узнать некоторые основополагающие факты касательно них.

Чем больше вы узнаете о динамике вербально абьюзивных

отношений, тем больше для вас вероятность осознать, что многие из ваших представлений касательно того, как работают ваши отношения, не соответствуют истине и также не соответствуют истине многие из ваших представлений касательно вашего «прекрасного принца». Его взгляд на ваши взаимоотношения, его ожидания в этой связи, его цели и мотивы его поведения сильно отличаются от тех, какими их представляете себе вы, и сильно отличаются от ваших собственных. Осознание этого станет вашим первым шагом к свободе от боли, неуверенности и страха.

## **Что в действительности происходит, когда вы подвергаетесь вербальному абьюзу?**

Эпизоды, о которых вы только что прочитали, – совсем не то, чем они кажутся на первый взгляд. Дело там вовсе не в парковочных местах, не в том, чтобы успеть забрать костюм из чистки или повернуть на правильном перекрестке. Совершенно неважно, что кто-то с кем-то флиртовал или обращал на своего партнера слишком мало внимания на социальном мероприятии. Это не случаи взаимного непонимания. Это не обыденные конфликты. Здесь не имеет никакого значения, кто что сказал или не сказал, сделал или не сделал. Эти случаи почти не имеют отношения к вещам, из-за которых, казалось бы, они и произошли. К чему эти эпизоды действи-



тельно имеют отношение – так это к попыткам контроля одного партнера над другим. Установить и поддерживать такой контроль – вот настоящая цель абьюзера, хотя он, возможно, сам не отдает в этом себе отчета. Он делает это, давая другому понять: «У меня все в порядке», «У тебя не все в порядке», а также «Без меня ты ничего не можешь».

Подобно абьюзивным партнерам, обрисованным в приведенных эпизодах, ваш партнер задает вопросы не для того, чтобы на них отвечали, дает вам «полезные» советы отнюдь не «для вашей пользы» и вообще не имеет в виду никакую позитивную цель. Его оскорбительные заявления и поведение нужны ему для того, чтобы утолить потребность ощущать свою власть, чтобы установить над вами контроль. Сосредоточивая внимание на отдельных эпизодах, вы упускаете из виду очевидное: что проблема вовсе не в том, *что конкретно* с вами произошло. Вы подвергаетесь вербальному абьюзу – вот в чем проблема. Ваш партнер пытается установить над вами контроль – вот проблема. Иррациональность того, что с вами происходит – вот проблема. Проблемой является весь процесс взаимодействия между вами и вашим партнером, повторяющийся снова и снова.

На протяжении этого процесса вы с вашим партнером, взяв на себя определенные роли, снова и снова разыгрываете одни и те же сценарии. Он говорит или делает что-то ранящее вас, вызывая у вас ответную реакцию. Ваша реакция является для него раздражителем, побуждающим к дальней-

шему действию, и так далее. Или же вы можете сказать или сделать что-либо безобидное, тем не менее вызвав ранящие действия с его стороны. Его ответ побуждает вас к защитной реакции, что в свою очередь служит ему толчком для следующей атаки.

Поняв, что с вами происходит, вы, как правило, приобретаете способность вычленить определенные повторяющиеся схемы. Например, он нападает – вы защищаетесь. Он обвиняет – вы объясняетесь. Вы плачете – он уходит. Вы пытаетесь говорить о том, что вас беспокоит, – он меняет тему и начинает придирается к вам по совершенно другому поводу, в результате чего вам снова приходится защищаться. В той или иной форме вы проигрываете друг с другом один и тот же словесный, психологический, поведенческий «танец», раз за разом, не ведая о подводных течениях, направляющих подобное поведение.

Ваш партнер говорит с уверенностью и превосходством, считая себя абсолютно правым. Его слова звучат настолько убедительно, что вы можете сами поверить в то, что это правда и что он действительно, как и уверяет, думает только о вашей пользе. Он может прибегать к разным видам абьюзивного поведения в любых комбинациях: требования, запугивание, обвинение, критика, унижение, игнорирование, а также отказ признать, что он делает что-то не то. Его поведение иррационально и непредсказуемо, оно имеет тенденцию со временем наращивать интенсивность и характери-

зуются сбивающими с толку интеллектуальными и психологическими манипуляциями. Ваш абьюзер может доминировать открыто или контролировать вас исподтишка. Он может быть раздражителен и сердит все время, а может лишь изредка. Он может быть общительным или замкнутым. Он может быть спортсменом или интеллектуалом – или и тем и другим одновременно. Каждый абьюзер имеет собственный «стиль» психологического давления. Однако оно все равно остается давлением. Чтобы защититься от него, вы должны научиться распознавать его в разнообразных формах.

Если ваш партнер открыто использует оскорбительные слова и модели поведения, вы, скорее всего, сразу понимаете, что на вас нападают. Например, он может обзывать вас нехорошими словами и обвинять в том, чего вы не делали. Тем не менее, если вербальные атаки вашего партнера проводятся тихо и незаметно, вы можете и не распознать их как абьюзивные. Такие атаки могут не казаться чем-то катастрофическим, но из-за своей регулярности, коварства, неуловимости, иррациональности они могут приводить к катастрофическим последствиям для психики.

Хотя между скрытым и откровенным абюзом нет четкой границы, мы для удобства будем рассматривать их по отдельности. Чаще всего жертвы абюза испытывают обе разновидности, поскольку интенсивность оказываемого давления может меняться и обидчики могут в разное время прибегать к различным тактикам.

## Скрытый абьюз

Скрытый абьюз вызывает у вас неприятное, беспокоящее чувство, будто что-то сильно не так, но вы никак не можете понять, что именно. Порой это сопровождается легким подташниванием, ощущением «комка» в горле и другими физическими реакциями. Живя в условиях скрытого абьюза, вы настолько приноравливаетесь к нему, что он уже не кажется вам чем-то настолько плохим, как вначале. Состояние сдержанной тревоги становится для вас нормой. Однако со временем воздействие многочисленных случаев скрытого абьюза может стать разрушительным. Хотя вариаций скрытого абьюза может быть множество, все они характеризуются тем, что с вами обращаются без должного уважения. Вот некоторые из наиболее распространенных форм, с которыми вы можете столкнуться.

- Неодобрительное, обвиняющее выражение лица – ваш партнер поднимает глаза к потолку, хмурит брови и т. п., а затем отрицает это, уверяя, что вам все привиделось.
- Неодобрительный, обвиняющий или саркастический тон – что ваш партнер также отрицает, утверждая, что вы неправильно его расслышали.
- Ранящие замечания, делаемые в искренней, заботливой манере.
- Критические замечания касательно вашей внешности,

того, что и как вы говорите, — делаемые, по заверению вашего партнера, исключительно ради вашей же пользы.

- Намеки на то, что вы неправы, глупы, небрежны, некомпетентны или еще как-либо ущербны и неадекватны, — причем ваш партнер отрицает, что имел в виду или говорил что-либо подобное.

- Осуждение или отрицание ценности ваших мыслей, взглядов или чувств. Ваш партнер заявляет, что ваши намерения, мысли или чувства известны ему лучше, чем вам самим. Он утверждает, что знает вас лучше, чем вы сами знаете себя.

- Оспаривание или снисходительные ремарки касательно ваших мнений, убеждений, выборов, решений, целей, идей или достижений. Ваш партнер часто требует доказательств, прежде чем поверить в то, что вы говорите.

- Оскорбления, уничижительные намеки или саркастические ремарки, которые могут выражаться в виде шуток или пренебрежительных замечаний касательно вас, ваших родных или друзей, вашей работы или вещей, которые вам нравятся. Потом ваш партнер уверяет, что не имел в виду ничего плохого или имел в виду не то, что вы подумали, что он просто пошутил, что вы все вообразили, или может вообще отрицать, что делал подобное замечание.

- Принижающие вас шутки, которые, по словам вашего партнера, вы поняли неправильно. Он обвиняет вас в том, что вы чересчур чувствительны и слишком бурно на все ре-

агируете.

- Повторяющиеся замечания о том, что кто-то другой *все-гда* поступает так или иначе (или *никогда* не делает того или иного), подразумевающие, что этот другой лучше, чем вы. Когда же вам удастся действительно чего-то достичь, ваш партнер не видит в этом ничего особенного.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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