

Ланди Бэнкрофт

практическая психология

# Мужья- тираны

Как  
остановить  
мужскую  
жестокость

Ланди Бэнкрофт

**Мужья-тираны. Как остановить  
мужскую жестокость**

«ЭКСМО»

2012

## **Бэнкрофт Л.**

Мужья-тираны. Как остановить мужскую жестокость /  
Л. Бэнкрофт — «Эксмо», 2012

Ланди Бэнкрофт последние семнадцать лет посвятил специализации в сфере бытовой жестокости и поведения жестоких мужчин. Он автор книг «When Dad Hurts Mom» («Когда папа обижает маму») и «The Batterer as a Parent» («Домашний агрессор в роли отца»), а также нескольких статей для «The New England Journal of Medicine» (одного из старейших медицинских журналов мира) и других профессиональных публикаций. Бывший содиректор Emerge, первой национальной коррекционной программы для мужчин, склонных к проявлению жестокости, на сегодняшний день он практикует в Массачусетсе и одновременно обучает сотрудников различных государственных и юридических организаций работе со случаями бытовой жестокости.

## Содержание

Благодарности	5
Несколько слов о терминологии	7
Введение	9
Мой опыт работы с агрессивными и контролирующими мужчинами	11
Как пользоваться этой книгой	13
Часть 1. Природа жестокого мышления	14
Глава 1. Тайна	14
Трагедия жестокого обращения	16
Пять головоломок	18
Глава 2. Мифология	24
Небольшое упражнение	25
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Ланди Бэнкрофт

## Мужья-тираны. Как остановить мужскую жестокость

*Посвящается тысячам отважных женщин, многие из которых сами были жертвами насилия, создавшим и участвующим в движении против жестокого обращения с женщинами, и множеству мужчин, присоединившихся к их усилиям в качестве союзников.*

### Благодарности

У меня было очень, очень много учителей, которые помогли прийти к пониманию образа мышления и поведения жестоких мужчин. Но прежде чем я назову их имена, я должен поблагодарить сотни жен и подруг, а также бывших жен и подруг моих клиентов, которые поделились со мной своими историями и тем самым пролили свет на то, о чем умолчали или что исказили мои клиенты в своем изложении событий. Жертвы насилия были моими главными учителями. Если бы мы побольше слушали их и поменьше – насильников и их союзников, мир быстро бы избавился от хронической проблемы плохого обращения.

В том, что я встал на путь, приведший меня к созданию этой книги, особенно виноваты мои коллеги по Emerge: Дэвид Адамс (David Adams), Сюзан Кэюэт (Susan Cayouette), Тэд Джерман (Ted German), Мэгуай Сек (Magueye Seck), Чак Тернер (Chack Turner), Шарлин Аллен (Charlene Allen) и Джим Птасек (Jim Ptacek). Помимо того, что работать с ними было большим удовольствием, эти люди обеспечили меня столь необходимой интеллектуальной поддержкой и мотивацией. Надеюсь, то, что я, в свою очередь, смог отдать им, составляет разумную долю от того, что они смогли предложить мне.

Не менее важную роль в росте моего понимания как самих жестоких мужчин, так и их влияния на своих партнерш и детей, сыграла Кароль Суса (Carole Sousa), которая одновременно учила нас в Emerge и следила за тем, чтобы мы были честны. Ее критика в отношении наших пробелов нередко раздражала, большей частью тем, что она была совершенно права. Никто другой не внес такого вклада в понимание того, чем я здесь делюсь. Я должен также поблагодарить Кароль за ее великодушное согласие просмотреть рукопись этой книги и оставленные ею комментарии (важные, как обычно). Ее рекомендации серьезно усилили эту книгу.

Другими людьми, оказавшими важное влияние на мое проникновение в мир контролирующих и агрессивных мужчин стали Лонна Дэвис (Lonna Davis), Пэм Уитни (Pam Whitney), Иза Уолдгиоргис (Isa Woldegiorgis), Сюзан Скечер (Susan Schecher), Сара Бьюэл (Sarah Buel), Джим Харденман (Jim Hardenman), Джанет Фендер (Janet Fender) и Бренда Лопез (Brenda Lopez). Я бы хотел также выразить свою признательность Джеффу Эдлсону (Jeff Edleson), Клэр Рензетти (Clair Renzetti), Джексону Катцу (Jackson Katz), Питеру Джаффе (Peter Jaffe), Барбаре Харт (Barbara Hart), Бонни Циммер (Bonnie Zimmer), Элайне Альперт (Elain Alpert), Джоан Зорза (Joan Zorza), Дженифер Джулер (Jenifer Juhler), Стефани Айзенштат (Stephanie Eisenstat), Рэйндж Хатсон (Range Hutson), Скотту Харшбаргеру (Scott Harshbarger) и Морин Ширан (Maureen Sheeran) за их вклад в мои знания о жестоком обращении и угнетении, а также за их профессиональную и моральную поддержку. Кейт О'Кейн (Kate O'Kane) внесла свой вклад, обеспечив меня прекрасным и спокойным местом, где я мог писать в течение дня.

Я также должен признать, что за долгие годы очень многому научился у самих моих клиентов, но для меня неприемлемо выражать им благодарность, поскольку без их жестокости в отношении женщин не было бы необходимости писать эту книгу.

Я весьма благодарен Джиллиан Андрюс (Gillian Andrews), Карлин Павлос (Carlene Pavlos), Джею Силверману (Jay Silverman), Стиву Холмсу (Steve Holmes), Кэтрин Бенедикт (Catherine Benedict), Гэйл Дайнс (Gail Dines), Кэрри Катберт (Carrie Cuthbert) и Ким Слот (Kim Slote) за поддержку, интеллектуальную/профессиональную стимуляцию и помощь на протяжении многих лет. Джиллиан и Гейл в течение ряда лет особенно настойчиво подталкивали меня к работе над книгой, и по большей части благодаря их постоянным тычкам она наконец появилась на свет. Джиллиан также сделала неоценимые замечания и рекомендации по тексту. Моя семья также проявила любовь и поддержку (и терпение). Я люблю вас и благодарен вам больше, чем могу высказать, за вашу моральную поддержку.

Я невероятно обязан моему агенту, Уэнди Шерман (Wendy Sherman), которая не только нашла дом для этой книги, но и сыграла главную роль в формировании исходного концепта и движении в заданном направлении. Писатель не может оказаться в более надежных руках. Я также признателен Деб Фаттер (Deb Futter) из Doubleday, которая привела меня к Уэнди. Мой редактор в Putnam, Джереми Катц (Jeremy Katz), с самого начала непоколебимо верил в этот проект и помог мне пройти через тревоги и колебания. Я также хотел бы выразить свою признательность людям в Putnam, которые оказывали поддержку и работали над этой книгой, в частности ЭннМари Харрис (AnnMarie Harris), Дениз Сильвестро (Denise Silvestro), Мэрилин Даксуорт (Marilyn Ducksworth) и Бренде Голдберг (Brenda Goldberg).

И наконец, я хотел бы выразить свою глубочайшую признательность трем людям, которые не знают меня, но чьи труды вдохновляли и поддерживали меня на протяжении многих лет: Брюсу Кокберну (Bruce Cockburn), Мерседес Соса (Mercedes Sosa) и Линде Хоган (Linda Hogan). Возможно, наши пути еще пересекутся.

Ланди Бэнкрофт  
Зима 2002

## Несколько слов о терминологии

Агрессивных и авторитарных мужчин я называю «жестокий мужчина» или «жестокая личность»<sup>1</sup>. Дело не в том, что я уверен, будто каждый мужчина, склонный к агрессивному или контролирующему поведению, проявляет жестокость и насилие. Мне необходимо было подобрать простые слова, которые я мог бы применить к любому мужчине, способному демонстрировать неуважение, оскорблять и унижать свою партнершу независимо от того, содержит ли его поведение открытую вербальную жестокость, физическую агрессию или сексуальное принуждение. Любое из таких действий может оказать серьезный эффект на жизнь женщины, привести ее в перманентное замешательство, сделать подавленной, тревожной и испуганной. Так что, даже если ваш партнер не является жестокой личностью, эта книга поможет понять ваши проблемы в отношениях с ним и найти способ наладить их. Если вы не знаете, можно ли назвать поведение вашего партнера «жестоким», загляните в главу 5.

Однако если поведение вашего партнера и не подпадает под определение «жестокое обращение», оно все равно может оказывать на вас серьезное влияние. Любое принуждение или неуважение партнера – серьезная проблема. Контролирующие мужчины используют целый *спектр* моделей поведения и демонстрируют широкий диапазон своих жизненных позиций (как мы увидим в главе 5, один из лучших способов сказать, насколько глубоко уходит проблема мужского контроля, – это посмотреть на его реакцию в те моменты, когда вы начинаете требовать лучшего отношения к себе. Если он принимает ваше недовольство и пытается изменить свое поведение, перспективы на будущее несколько просветляются). Уровень агрессии также сильно варьируется, но, увы, как мы увидим, само про себе это мало говорит о том, насколько психологически разрушительным может быть его поведение и каковы шансы, что оно изменится.

Кроме того, я решил использовать слово «он» в отношении жестокой личности и слово «она» в отношении партнера, подвергающегося жестокому обращению. И решил использовать эти слова для удобства, а также потому, что они правильно соотносятся с большинством отношений, в которых происходит злоупотребление силой и властью. Однако контроль и жестокость являются также широко распространенной проблемой в лесбийских и мужских гомосексуальных отношениях, и подавляющая часть материала этой книги применима к жестоким гомосексуалистам и лесбиянкам.

Несколько слов о терминологии от переводчика:

Слово, используемое в английском языке для обозначения действий, которым посвящена эта книга, – *abuse*. В русском языке для обозначения тех же действий используется термин *жестокое обращение*. На основе этого термина строится весь язык перевода. Однако точное значение слова *abuse* – *злоупотребление, неправильное использование*. В силу этого расхождения значений в некоторых случаях употребление слова *жестокость* и его производных кажется утрированным и избыточным. Поэтому следует помнить, что в данном случае это просто термин, последовательное использование которого необходимо для сохранения авторской логики изложения. Кроме того, во многих ситуациях, которые описывает автор, русское слово *жестокость* гораздо уместнее, чем мягкое английское *злоупотребление*.

---

<sup>1</sup> В оригинале «abusive man» и «abuser». – Прим. перев.

Термин *партнерша* политкорректно объединяет все статусы женщины в отношении с мужчиной: жена, гражданская жена, *его* женщина или девушка, герлфренд и т. д.

И, наконец, термины *контроль* и *контролирующее поведение* на бытовом языке означают стремление *держат вас под контролем*: знать все про вашу жизнь (возможно, и мысли) и управлять вашим поведением.

## Введение

Я работал с агрессивными и контролирующими мужчинами как консультант, эксперт и дознаватель в течение 15 лет и накопил огромный объем знаний на основе двух, а то и больше, тысяч реальных случаев. Я узнал о предупредительных сигналах проявления жестокости и контроля. Я понял, *что на самом деле* говорит контролирующий мужчина, *что* стоит за его словами. Я знаю признаки, указывающие на то, что вербальная и эмоциональная агрессия грозит перерасти в физическое насилие. Я могу отличить мужчин, имитирующих исправление, от тех, кто честно пытается работать над собой. И я узнал, что проявления жестокости, в общем-то, не связаны с тем, что мужчина *чувствует* – мои клиенты по своим эмоциональным переживаниям в основном варьировались от маложестоких до совсем не жестоких – и зависят от того, как он *мыслит*.

Однако как бы мне ни было приятно осознавать, что мне удалось проникнуть в суть этой проблемы, *я не тот человек, которому больше всех необходимо такое понимание*. Оно необходимо *женщинам*. Именно им мои знания помогут распознать, когда ими манипулируют или их дискредитируют, найти способ избавиться от жестокого обращения и понять, как избежать вступления в отношения с жестоким мужчиной в следующий раз. Цель этой книги – вооружить женщин инструментами самозащиты, физической или психологической, от агрессивных и контролирующих мужчин.

Работая над этой книгой я составил список из 21 вопроса, которые женщины чаще всего задают мне о своих жестоких партнерах. Это вопросы типа:

- «Он действительно сожалеет о том, что сделал?»
- «Почему многие из наших друзей занимают его сторону?»
- «Рано или поздно он ударит меня?»

Потом я строил свои объяснения вокруг этих проблем, чтобы обеспечить женщинам возможность найти в книге нужную информацию. Все эти вопросы выделены в книге.

Другой важной целью для меня была возможность предложить помощь женщинам, страдающим от того, как с ней обращается близкий мужчина, каким бы словом она ни назвала его поведение. Такие слова, как «контроль» и «жестокость», могут показаться вам не слишком подходящими к вашим конкретным обстоятельствам. Я выбрал термин «жестокый мужчина» для обозначения мужчин, использующих широкий спектр инструментов манипулирования, унижения и запугивания. В некоторых случаях я говорю о тех, кто прибегает к физическому насилию, в других – о тех, кто использует своих партнерш или оскорбляет их, но никогда не пугает их. Некоторые меняют свое настроение так часто и так радикально, что невозможно понять, что они собой представляют. Партнер может быть высокомерным, или играть в интеллектуальные игры, или вести себя как полный эгоист, но его положительные стороны могут заставлять вас думать, что его нельзя назвать «жестоким». Пожалуйста, не позволяйте моим словам запутать вас. Слово «жестокый» у меня означает мужчину, который «хронически заставляет партнершу чувствовать, что с ней дурно обращаются». Вы можете использовать для характеристики вашего партнера более подходящее слово – если оно вам известно. Но не в словах суть.

Если человек, с которым вы состоите в отношениях, одного с вами пола, вам тоже будет интересен этот материал. Лесбиянки и гомосексуалисты, жестоко обращающиеся со своими партнершами и партнерами, демонстрируют схожее мышление, используют те же приемы и оправдания, как и гетеросексуальные мужчины. В этой книге я использую слово «он» для жестокой личности и «она» для жертвы, чтобы мои объяснения выглядели простыми и ясными. Конечно, вам будет необходимо изменить род местоимений в тексте, чтобы он соответствовал вашей ситуации, за что я заранее приношу свои извинения. Вы также найдете раздел в главе 6,

где я конкретно говорю о схожести и отличии жестокого обращения в гомосексуальных отношениях.

В этой книге есть истории мужчин широкой расовой и культурной принадлежности. Хотя отношение и поведение контролирующих и жестоких мужчин несколько варьируется в зависимости от культуры, их схожесть серьезно перевешивает их различия. Я не указываю расу или этническую принадлежность моих персонажей, но около трети историй касаются представителей цветных рас или наций, живущих за пределами Северной Америки. Подробнее некоторые специфические расовые или культурные особенности обсуждаются в главе 6.

## **Мой опыт работы с агрессивными и контролирующими мужчинами**

Я начал заниматься индивидуальными и групповыми консультациями мужчин в 1987 году, в рамках коррекционной программы Emerge – первой в США организации, предлагающей помощь мужчинам, жестоко обращающимся с женщинами. Около 5 последующих лет моими клиентами почти исключительно были те, кто добровольно пришли в Emerge. Как правило, они находились под большим давлением своих партнерш, либо грозивших разрывом с ними, либо уже сделавшим это. Во многих случаях женщины обратились в суд с просьбой юридического запрета мужчине появляться в доме и даже держаться на определенном расстоянии от женщины. Основным мотивом моих клиентов была надежда сохранить отношения. Практически все они чувствовали вину или дискомфорт от своего поведения, но одновременно были абсолютно уверены в обоснованности своего поведения, поэтому чувство их раскаяния само по себе не было достаточно сильно для того, чтобы заставить их придерживаться моей программы. Мои клиенты использовали в гораздо большей степени словесные оскорбления и эмоциональную жестокость, нежели физическое насилие, хотя большинство из них прибегали и к физическим угрозам или воздействию.

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

Я и мои коллеги всегда беседовали с женщинами, подвергшимися жестокому обращению наших клиентов, были они по-прежнему вместе или нет. (И если у него была новая партнерша, мы говорили и с ней, отчасти благодаря чему мы узнали, что жестокие мужчины сохраняют схемы своего поведения в отношениях с разными женщинами.) Рассказы женщин позволили узнать, что жестокие мужчины представляют свои истории с искажением, минимизацией и непризнанием своего поведения, так что у нас нет иной возможности получить точную картину отношений, кроме как выслушать женщин, подвергшихся жестокому обращению.

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

Но стоит ли работать с жестокими мужчинами, коль изменить их так трудно? Да. Во-первых, даже если один из десяти мужчин в группе меняется, значит, мое время и усилия не прошли даром. Во-вторых, я верю, что жестокие личности должны отвечать за свои действия. Если они участвуют в коррекционной программе, то они хотя бы могут быть призваны к ответу за свои деяния. И я надеюсь (и вижу признаки этого), что ценности могут измениться, если люди поймут, что мужчины, унижающие женщин, должны быть привлечены к ответу. В-третьих, я работаю в первую очередь ради женщины, подвергшейся жестокому обращению. Моя цель – дать ей эмоциональную поддержку, помочь ей освободить свой разум от оков, наложенных на нее партнером. Я могу сильно осложнить ему возможность манипулировать ею, а иногда предупредить ее о его тайных маневрах или возможной эскалации насилия. Я практически

всегда могу внести положительный вклад в ситуацию, независимо от того, решился ли мой жестокий клиент серьезно посмотреть в глаза своей проблеме. (В главе 14 я описываю, что в действительности происходит в рамках программы консультаций для мужчин, склонных к жестокости, и объясняю, как женщины могут определить, правильно ли работает конкретная коррекционная программа.)

Благодаря работе в качестве дознавателя в случаях жестокого обращения с детьми, а также эксперта по делам опеки над детьми в различных судах, я пришел к новой форме взаимодействия с семьями, подвергшимися жестокому обращению со стороны мужчин. Этим опытом я делюсь в главе 10, посвященной переживаниям детей, испытавших жестокость со стороны мужчин, и манипуляциям, к которым прибегают некоторые жестокие личности для продолжения своего контроля.

## Как пользоваться этой книгой

Одна из главных особенностей жизни с агрессивным или контролирующим партнером состоит в том, что он часто *говорит вам, что вы должны думать*, и пытается вызвать у вас сомнения в себе, дискредитировать ваше собственное восприятие. Мне бы не хотелось, чтобы ваши переживания, вызванные этой книгой, воссоздали такую негативную динамику. Поэтому, прислушиваясь к тому, что я говорю, думайте о себе. Если что-то из моих описаний не соответствует вашему опыту, не важно: сосредоточьтесь на тех частях, которые вам подходят. Вы даже можете откладывать книгу и спрашивать себя: «Как это применить к *моей* ситуации? Каковы мои собственные примеры того, как мыслит и ведет себя грубый или контролирующий мужчина?»

Некоторые женщины могут почувствовать, что им слишком тяжело оставаться один на один с этой книгой. В таком случае поищите поддержки у надежного друга или подруги. Но в любом случае позвоните по горячей линии жертв жестокого обращения в вашем регионе. И еще раз: не спотыкайтесь о слово «жестокость». Персонал горячей линии берет трубку для того, чтобы выслушать вас и помочь вам осмыслить любые отношения, в которых с вами обращаются так, что вы чувствуете себя плохо.

Я знаю, какое неудобство можно испытывать от необходимости обсуждать плохое обращение, которому вы подвергаетесь. Вам может быть стыдно, вы, возможно, боитесь, что вас осудят... Но знайте: крайне важно не оставаться один на один со своим стрессом или непониманием того, что происходит в ваших отношениях. Найдите человека, которому вы можете доверять, и снимите с себя этот груз. Это, вероятно, важнейший шаг, который вы можете сделать в направлении строительства жизни, свободной от постоянного контроля и жестокости.

Если контролирующее или оскорбительное поведение партнера носит хронический характер, вы, без сомнения, очень много думаете о том, как его изменить, и можете обнаружить, что у вас совсем нет времени подумать *о себе*, разве о том, что ему в вас не нравится. Так вот, эта книга, помимо прочего, призвана помочь вам *меньше* думать о нем, чтобы вы смогли поставить себя (и своих детей, если вы мать) в центр своей жизни, где вам и место. Первый шаг к этому – научиться определять, что делает ваш партнер, и понимать, почему он это делает. Но когда вы закончите глубокое погружение в сознание жестокой личности, необходимо выйти на свет и с этого момента *постараться оставаться на свету как можно дольше*. Я не говорю, что вы должны бросить своего партнера – это сложное и очень личное решение. Но, как бы там ни было, вы можете принять решение больше не позволять партнеру искажать ваше видение жизни постоянными попытками занять центр картины. Вы заслуживаете того, чтобы *самой* быть в центре собственной жизни.

## Часть 1. Природа жестокого мышления

### Глава 1. Тайна

Прислушайтесь к словам этих женщин:

- В нем два разных человека. У меня ощущение, что я живу с Доктором Джекилом и Мистером Хайдом.
- На самом деле он не хотел меня обидеть. Он просто потерял контроль над собой.
- Все думают, что он совершенно замечательный. Не понимаю, что во мне есть такого, что выводит его из себя.
- Он совершенно нормальный, когда трезвый. Но стоит ему выпить – берегись.
- У меня такое чувство, что ему не нравится все, что я делаю.
- Он напугал меня несколько раз, но он никогда не обижал детей. Он замечательный отец.
- Сначала он грязно обзывает меня, а через час ему нужен секс. Не понимаю...
- Иногда он выносит мне мозг.
- Суть в том, что он по-настоящему понимает меня.
- Почему он это *делает*?

Этими словами женщины пытались описать свои отношения с партнером. Каждая из них знает, что происходит что-то не то, но не может точно определить, что именно. Всякий раз, когда она думает, что наконец поняла, что беспокоит ее партнера, происходит нечто новое, что-то меняется. Отдельные фрагменты не хотят складываться в целостную картину.

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

Маури казался мужчиной моей мечты. Не верилось, что все это происходит со мной наяву. Обаятельный, веселый – самый лучший! – он с ума сходил по мне. Я открыла ему душу, рассказав о тяжелых испытаниях, выпавших на мою долю, и он был полностью на моей стороне... И он был готов к *действию* – чего бы я ни захотела, он был готов на все. Первый год или чуть больше он был великолепен.

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

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

Мы до сих пор вместе, но у меня такое чувство, что он собирается меня бросить. Кажется, я не оправдываю его ожиданий. Я стараюсь, но он так не

думает. А сейчас, когда он по-настоящему зол или расстроен, он откровенно оскорбляет меня. Несколько дней назад он сказал: «Ты ленивая стерва, просто ищешь мужика, чтобы жить за его счет, как и твоя мать». Я не поняла этого. Я достаточно вкладывала в бюджет. Я не работала последние два года, поскольку у нас родился ребенок, но скоро я выхожу на работу. Я не думаю, что он действительно имел в виду то, что сказал, и все же...

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

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

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

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

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

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

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

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

В моем возрасте трудно думать о том, чтобы уйти от него. Начинать сейчас все сначала очень трудно. Я бы просто хотела, чтобы он получил какую-то помощь.

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

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

Вот еще одна история – ее рассказала Лора:

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

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

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

## Трагедия жестокого обращения

Жестокое обращение с женщинами в быту затрагивает невообразимое количество жизней. Оставим в стороне случаи исключительно вербальной или психологической жестокости – только в США от 2 до 4 миллионов женщин *в год* подвергаются нападениям со стороны своих партнеров. Минздрав США заявляет, что нападения мужчин-партнеров являются *первой главной причиной травм* у женщин в возрасте от 15 до 44 лет. Американская медицинская ассоциация сообщает, что *каждая третья женщина* хотя бы раз в своей жизни становится жертвой физического насилия со стороны мужа или бойфренда. Эмоциональный эффект от насилия является побудительным фактором в более чем четверти суицидальных попыток среди женщин, а также ведущей причиной злоупотребления психотропными веществами. По официальным данным, от 1500 до 2000 женщин в год умирают от руки своих партнеров или бывших партнеров, что составляет более трети всех жертв убийства среди женщин, а бытовым убийствам практически всегда предшествует долгая история насилия, угроз и преследования.

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

признаки стрессовых детских переживаний. Жестокое обращение с женщинами становится причиной приблизительно трети разводов семейных пар с детьми и половины разводов, где оспаривается опека над детьми.

Не меньшую тревогу вызывает и тот известный факт, что физическая агрессия является лишь верхушкой целого спектра приемов жестокости. Миллионы женщин, которых никогда не били, живут в атмосфере постоянных словесных оскорблений, унижения, сексуального принуждения и прочих форм психологической жестокости, часто сопровождающейся экономической эксплуатацией. Шрамы от душевной жестокости могут быть столь же глубокими и стойкими, как и от побоев, но они не столь заметны. Кстати, даже среди женщин, переживших физическое насилие, половина или более утверждают, что именно *жестокое эмоциональное воздействие причиняет им наибольшее страдание*.

Разница между мужчинами, наносящими словесные оскорбления и физические побои, не так велика, как уверены многие. Поведение жестоких личностей всех типов произрастает из одних и тех же корней и движимо одним и тем же мышлением. Мужчины любой категории проходят один и тот же процесс изменения, преодолевая свою склонность к жестокости – если они вообще пытаются измениться, что случается не так уж часто. И категории, как правило, размываются. Мужчины, проявляющие физическую агрессию, часто оскорбляют партнерш и вербально. Манипуляторы, как правило, склонны постепенно сдвигаться в сторону применения физического запугивания. В этой книге вы встретите жестоких мужчин всех сортов – от тех, кто никогда не прибегал к физическому насилию, до тех, кто вызывает откровенный ужас. Но много общего в основе их поведения!

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

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

Изменения настроения жестокой личности вызывают наибольшее замешательство. Он может казаться совершенно другим человеком, нежели был вчера, а то и час назад. Временами он агрессивен и страшен, его тон груб, рот извергает оскорбления, насмешки сыплются градом. Когда он в таком настроении, кажется, ничто из сказанного ею не оказывает на него ни малейшего действия, разве что может лишь еще больше разозлить его. Ее точка зрения в споре ничего не значит для него – она во всем виновата. Он выкручивает ее слова так, что она неизбежно обороняется. Сколько партнерш моих клиентов говорило мне: «Кажется, я абсолютно все делаю не так»!

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

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

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

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

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

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

## Пять головоломок

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

### ЕГО ВЕРСИЯ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ ВЕСЬМА ДАЛЕКА ОТ ЕЕ ВЕРСИИ

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

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

Ну и вот, эта стерва настроила Морин против меня. Она говорила ей, что я плюю на нее, что я сплю с другими, чего только не врала ей. И добилась

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

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

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

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

Обратите внимание на разительный контраст. Дэйл говорит, что первые 10 лет их брака жестокость не проявлялась, а Морин вспоминает нечто иное. Морин говорит, что подруга помогает и поддерживает ее, в то время как Дэйл считает, что Элеанор настраивает Морин против него. Дэйл говорит, что они по-прежнему вместе, тогда как Морин сказала, что уже разорвала с ним отношения. Каждый думает, что проблему создал другой. В следующих главах мы будем исследовать мышление жестоких мужчин, чтобы понять, почему взгляды Дэйла содержат такие серьезные искажения.

## ОН МОЖЕТ СТАТЬ БЕЗУМНО РЕВНИВЫМ, НО ВО ВСЕМ ОСТАЛЬНОМ КАЖЕТСЯ АБСОЛЮТНО РАЦИОНАЛЬНЫМ

Вот что рассказал Маршалл о своем конфликте с женой:

Мы договорились пойти на ланч. Я ждал ее возле лифта, и когда она вышла из него, я увидел, что она ехала не одна, а с парнем. У него было такое выражение на лице, и у нее тоже, я не могу описать точно, но я мог сказать, что что-то происходило. Я сказал: «В чем, вообще, дело?» – а она притворилась, что не понимает, о чем это я. Я завелся и типа слегка накричал на нее. Может, я кричал несколько громче, чем следовало. Но ведь я был зол! Ну, я сказал ей:

«Вы занимались чем-то с тем парнем в лифте, разве нет? Не ври мне, шлюха, я не дурак». Но она продолжала косить под дурачку, говоря, что даже не знает его, а это вранье.

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

Если принять тот факт, что даже самые ревнические агрессоры, оказывается, способны разумно воспринимать реальность, зачем они выдвигают безумные обвинения? Может, в поведении, похожем на сумасшествие, есть нечто, что доставляет им удовольствие? Чего они могут достичь таким поведением? (Я отвечу на эти вопросы в главе 3, когда мы будем обсуждать проблему «собственности».)

### ОН УСПЕШНО ПРИВЛЕКАЕТ ЛЮДЕЙ НА СВОЮ СТОРОНУ, ТАК ЧТО ОНИ НАСТРОЕНЫ ПРОТИВ ЕГО ПАРТНЕРШИ

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

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

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

**Бэнкрофт:** Значит, вы провели пару консультаций с обоими?

**Терапевт:** Нет, я работаю с ним индивидуально.

**Бэнкрофт:** Сколько раз вы встречались с ней?

**Терапевт:** Ее вообще здесь не было.

**Бэнкрофт:** Значит, у вас должен был быть весьма обширный телефонный разговор с нею.

**Терапевт:** Нет, я с ней не разговаривал.

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

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

**Бэнкрофт:** Но он подтвердил случаи проявления эмоциональной жестокости по отношению к Джинни, хотя он это так не называет. Люди,

склонные к жестокости, – ненадежный источник информации о своих партнершах.

Увы, от индивидуальной терапии Мартин получил официальное, заверенное печатью одобрение непризнания своей жестокости и своей точки зрения, будто Джинни страдает психическим заболеванием. Как ему удалось заставить врача принять свою точку зрения на партнершу? Как удастся людям, склонным к жестокости, так виртуозно вербовать членов своей команды, включая порой людей со значительным статусом и влиянием, и зачем им это надо? (Эти вопросы мы обсудим в главе 11.)

**ПОРОЙ ОН КАЖЕТСЯ ПОТЕРЯВШИМ КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ, В ДРУГИХ ЖЕ СИТУАЦИЯХ ЕГО КОНТРОЛИРУЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ВЫГЛЯДИТ ХОРОШО ПРОСЧИТАННЫМ**

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

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

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

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

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

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

Марк вывернул все в свою пользу. Я объяснил Эйлин, что произошло, и извинился, что моя программа только добавила ей трудностей. Высокая степень манипулятивности, к которой прибегнул Марк, к несчастью, не есть что-то из ряда вон выходящее среди жестоких мужчин. Они могут быть очень расчетливы при том, что в другие моменты теряют контроль над собой! Где связь? Ответы вы найдете в главе 2, где мы исследуем оправдания, которые жестокие мужчины используют для обоснования своих действий.

**ИНОГДА КАЖЕТСЯ, ЧТО ОН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ИЗМЕНИЛСЯ, НО ЭТО ИЗМЕНЕНИЕ, КАК ПРАВИЛО, ИСЧЕЗАЕТ**

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

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

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

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

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

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

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

Карл здорово изображал после каждого занятия, что многому научился, и его комментарии предполагали серьезное осмысление проблемы. Что происходило каждую неделю в его мозгу, прежде чем он попадал домой? Как может жестокий человек настолько глубоко разобраться в собственных чувствах и вести себя столь деструктивно? И как происходит настоящее изменение? (Мы вернемся к этим вопросам в главе 14.)

Это всего лишь некоторые из множества запутанных вопросов, с которыми сталкивается каждый – партнерша жестокого мужчины, его друг или специалист, – кто пытается найти эффективный ответ на жестокое поведение. Я убежден, что жестокий мужчина *хочет* быть таинственным. Чтобы его поведение оставалось безнаказанным и ему не пришлось бы смотреть в лицо своей проблеме, он должен убедить всех – и себя в том числе, – что его поведение не имеет смысла. Ему нужно, чтобы его партнерша была сосредоточена на чем угодно, *кроме* реальных причин его поведения. Чтобы увидеть жестокую личность такой, как она есть в действительности, необходимо слой за слоем счищать с нее налет сумбурности, противоречивых

сигналов и обмана. Как и любой человек с серьезными проблемами, жестокие личности очень стараются прятать свое истинное «я».

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

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

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

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

Разум жестокого человека вмещает целый мир убеждений, восприятий и реакций, по своему удивительно логичный. Ее поведение *имеет* смысл. За фасадом вспыльчивости и иррациональности прячется проблемная личность. Но она не хочет, чтобы вы ее раскусили.

Жестокий человек создает сумбурность, поскольку она ему необходима. Он не может контролировать и запугивать вас, привлекать окружающих на свою сторону, избегать наказания за собственные действия, если не выбьет всех из колеи. Но стоит вывести жестокую личность на свет, и ее власть исчезает. Мы заглянем под маску агрессора – поняв, как работает мышление вашего жестокого партнера, вы сможете вернуть себе контроль над собственной жизнью. Срывая маску с жестокого человека, вы приносите пользу и *ему*, лишая возможности прятаться и предоставляя шанс честно взглянуть в лицо проблеме.

Чем лучше мы понимаем тех, кто прибегает к жестокому обращению, тем больше шансов создать дома и семьи, где царят любовь и спокойствие.

## Глава 2. Мифология

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

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

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

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

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

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

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

## Небольшое упражнение

Свои лекции я часто начинаю с простого упражнения. Я прошу аудиторию записать все, что они когда-либо слышали или в чем были уверены сами, об источниках проблемы жестокого обращения. Закройте-ка эту книгу на 2–3 минуты и составьте такой список.

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

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

### *Мифы о жестоких мужчинах*

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

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

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

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

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

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

**ВОПРОС 1: ПРОИСХОДИТ ЛИ ЭТО ОТТОГО, ЧТО ОН ПОДВЕРГСЯ ЖЕСТОКОМУ ОБРАЩЕНИЮ В ДЕТСТВЕ?**

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

Если б жестокость была результатом эмоциональных травм детства, жестокие личности могли бы преодолеть свои проблемы, прибегнув к психотерапии. Но о случаях существенных и устойчивых изменений *жесткой модели поведения* в результате психотерапии что-то не слышать (в главе 14 я расскажу о различиях между психотерапией и специализированной коррекционной программой для лиц, склонных к жестокости, которая иногда дает хорошие результаты). Он может справиться с другими эмоциональными трудностями, может понять себя самого, но его поведение останется прежним. На деле оно, как правило, становится еще хуже, поскольку он использует психотерапию для выработки новых самооправданий, более сложные аргументы для доказательства, что его партнерша психически неуравновешенна, и более творческие способы заставить ее чувствовать ответственность за его эмоциональные страдания. Жестокие мужчины иногда мастерски творят истории о своей горькой судьбе и могут прийти к выводу, что рассказы о жестоком обращении с ними в детстве – лучший способ задеть сердечные струны.

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

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

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

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

Я не говорю, что вы не должны сочувствовать детским страданиям вашего партнера. Жестокая личность заслуживает такого же сопереживания, как и нежестокая, не больше и не меньше. Но нежестокий мужчина не использует свое прошлое для оправдания своего плохого обращения с вами. Сочувствие вашему партнеру может быть ловушкой, заставляя вас испытывать чувство вины за то, что вы протестуете против его жестокого поведения.

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

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

Как мы видели на примере Фрэна из главы 1, рассказанная жестоким мужчиной горькая история эмоционального разрушения, устроенного бывшей женой или подругой, может оказать мощное воздействие на его нынешнюю партнершу. В наиболее распространенной версии этой истории мужчина подробно рассказывает, как его «бывшая» разбила его сердце, изменив ему. Если вы спросите его, как он об этом узнал, он ответит вам, что об этом знали все или что ему сказал его друг. Он также может сказать, что сам поймал ее на измене, но когда вы начинаете выяснять у него, что конкретно он *видел*, может оказаться, что ничего или что он видел, как она разговаривала с каким-то парнем или как ехала в его машине поздно вечером и т. п.

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

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

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

## ЕСЛИ ЭТО ОПРАВДЫВАЕТ ПЛОХОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ВАМИ, ЗНАЧИТ, ЭТО ИСКАЖЕНИЕ ФАКТОВ!

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

Задумайтесь: вы когда-нибудь слышали, чтобы женщина заявляла, что причина ее плохого обращения со своим партнером – жестокое обращение, которому ее подвергал ее предыдущий мужчина? Я не сталкивался с подобным оправданием за 15 лет моей работы в сфере жестокого обращения. У меня действительно были случаи, когда женщина не могла найти в себе способность доверять другому мужчине после расставания с жестоким партнером, но здесь необходимо провести жестокое разграничение: ее прошлые переживания объясняют, что она *чувствует*, но они не являются оправданием того, как она *ведет* себя. То же самое верно и для мужчин.

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

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

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

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

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

Жестокий мужчина хотел бы, чтобы мы приняли простую, но неправильную формулу:

### ЧУВСТВА ПОРОЖДАЮТ ПОВЕДЕНИЕ

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

Нет. Каждый справляется с болью и обидой по-своему. Чувствуя обиду или страх, вы можете хвататься за плитку шоколада, а я – залиться слезами. Да, наши чувства влияют на то, как мы хотели бы действовать, но решение, *как действовать*, определяется в большей степени нашим *мировоззрением и привычками*. Наша реакция на эмоциональные травмы определяется нашими убеждениями относительно себя, тем, что мы думаем о человеке, причинившем нам боль, и нашим мировосприятием. Только у очень серьезно травмированных или психически

больных людей чувства управляют поведением. И только ничтожная часть жестоких мужчин имеет такого рода серьезные проблемы.

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

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

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

Мы с коллегами называем это убеждение «теорией мужского бойлерного котла». Идея в том, что человек может переносить только некоторое определенное количество накопившейся боли и фрустраций. Если периодически не спускать пар – как из скороварки, – может последовать серьезная катастрофа. Этот миф похож на истину, поскольку всем нам известно, как много мужчин носят в себе подавляемые эмоции. Поскольку большинство жестоких личностей – мужчины, все вроде сходится?

Нет, и вот почему: *мои клиенты не являются необычайно подавленными*. Многие из них выражают свои чувства активней, чем обычные нежестокое мужчины. Они скорее не держат все внутри себя, а делают прямо противоположное: преувеличивают важность собственных чувств, говорят о них и изображают их – бесконечно, доводя своих женщин и детей до полного изнеможения от необходимости выслушивать все это. Эмоции жестоких личностей могут быть как слишком сильными, так и слишком слабыми. Они могут наполнить своими эмоциями весь дом. Им плохо? Значит, для всех остальных членов семьи жизнь должна остановиться и не возобновляться, пока кто-нибудь не устранил их дискомфорт! Жизненные кризисы их партнерш, болезнь детей, обеды и ужины, дни рождения – все тлен и прах в сравнении с их чувствами.

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

Десятилетиями психотерапевты пытались помочь жестоким мужчинам измениться, помогая им определить и выразить свои чувства. Увы, этот вымощенный добрыми намерениями подход вел в ложном направлении, фактически питая эгоцентризм жестокой личности – одну из движущих сил жестокости.

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

чувствам и подвижно мировосприятием, которое мы исследуем позже. И он взрывается тогда, когда разрешает себе сделать это.

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

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

## **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.