



Как справиться с вербальной агрессией **Патриция Эванс**

Перевод с английского П.В. Сарновой

Если вы сами не подвергались вербальной агрессии, то наверняка о ней слышали. Автор опровергает мнение о том, что в ссоре виноваты оба партнера, как утверждает народная мудрость. Что противопоставить оскорблениям? Как изменить ситуацию? Эта книга поможет вам справиться с трудными ситуациями.

Как справиться с вербальной агрессией

Патриция Эванс

Оглавление

ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ.....	4
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ВСТУПЛЕНИЕ.....	8
ВВЕДЕНИЕ.....	9
ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ.....	11
ЧАСТЬ I.....	13
Глава I. Оценивая свой опыт.....	14
Глава II. Два вида реальности: общий обзор.....	20
Глава III. Сотрудничество: взглянем на Реальность II.....	27
Глава IV. Агрессор и агрессивные взаимоотношения: взгляд на Реальность I.....	31
Глава V. Последствия вербальной агрессии.....	42
Глава VI. Чувства партнера.....	52
Глава VII. Препятствия и индикаторы.....	63
ЧАСТЬ II.....	73
Глава VIII. Характеристики и категории вербальной агрессии.....	74
Глава IX. Гнев как наркотик.....	98
Глава X. Партнер и постепенное изменение психологического климата.....	106
Глава XI. Как определить вербальную агрессию и добиться перемен в поведении.....	113
Глава XII. Как дать отпор вербальной агрессии.....	130
Глава XIII. Исцеление.....	152
Глава XIV. Оглядываясь назад.....	156
Глава XV. Внутренняя динамика: некоторые причины.....	165
Глава XVI. О терапии и в пользу терапевта.....	177
Глава XVII. Дети и вербальная агрессия.....	193
Глава XVIII. Наиболее часто задаваемые вопросы.....	204

ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Хочу поблагодарить всех тех, кто поддерживал меня в период написания этой книги. Особенно хочу выразить свою благодарность тем многочисленным женщинам, которые нашли в себе смелость поделиться со мной своими историями и размышлениями.

Название книги подсказал мне Карл Путц, доктор философии: «Если бы только можно было научить людей распознавать вербальную агрессию, вот было бы здорово!» Спасибо, Карл, не только за то, что предложил саму эту тему — научить людей замечать и определять агрессию, но еще и за то, что помог мне написать об этом.

Благодарю Патрицию Сиритер, которая поддержала меня и предоставила мне свою студию «Оазис», где мне так легко писалось.

Спасибо Пэт Коррингтон, которая подбадривала меня своим удивительным энтузиазмом и помогала мне в качестве редактора. Ей принадлежит особое место в моем сердце. Благодарю Сьюзан Хираки, которая подбадривала меня и щедро делилась со мной глубокими мыслями.

Спасибо Кейт Гэнн за ее вклад, Донне и всем остальным ребятам за их эмоциональную поддержку.

И еще я бесконечно благодарна всем, кто сделал выход этой книги реальностью. Это Хелен МакГрат, мой агент, источник теплоты и внимания, всегда готовая прийти на помощь, Эд Уолтерс, мой издатель (сколько было радости от работы с ним), психолог Линда Кроуфорд из Сам-Днего, мой консультант по нарративной терапии, Крейг Смит, доктор философии, Ричард Мейзел, доктор философии, и их коллеги, которые принимали меня на своей конференции. Спасибо всем.

И наконец, я очень благодарна моим детям, за то, что они всегда верили в меня.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В 1992 году, когда эта книга вышла в свет, она стала первой книгой, в которой говорилось о том, как распознать и охарактеризовать вербальную агрессию* между двумя взрослыми людьми. В то время я и представить себе не могла, сколько людей откликнутся на нее. Я глубоко признательна всем, кто поделился своим опытом в этой области, и продолжаю узнавать новое о женском и мужском взгляде на проблему и их опыте.

Хотя первая книга на эту тему «Вербальная агрессия. Говорят очевидцы» дает ответы на многие вопросы, есть некоторые вещи, о которых я хочу поговорить поподробнее. Я рада, что у меня есть возможность представить вашему вниманию мои размышления на эту тему в новой книге.

Большинство тех, кто пишет мне, — женщины (более 98 процентов), но есть и мужчины. Они готовы к переменам. Я вижу, что они готовы учиться, прислушиваясь к женскому опыту. Они понимают, что те, кто был угнетен, — те, кто страдал от такого вида предательства, — именно им по силам распознать, под какими личинами прячется эта форма угнетения, и именно они могут поделиться своими знаниями с другими.

Хотя в целом вербальная агрессия не приводит к насилию, все же существует множество случаев, когда такое происходило. Вербальная агрессия открывает дорогу насилию и ведет к разрушению отношений. В этом нет сомнения. Например, мужчине не удастся сблизиться с женщиной и тогда он начинает оскорблять и избивать ее. И если понять, как развиваются подобные отношения и найти способ нейтрализовать агрессора**, можно считать, что сделан первый шаг на пути к сокращению количества насилия во всем мире.

Даже помня о том, что мужчины с большей, нежели женщины, неохотой делятся своими переживаниями, похоже, что вербальная агрессия (как, впрочем, и физическая) в отношениях между двумя взрослыми разнополыми людьми — явление половое.

Существует множество различий, которые на протяжении многих лет выработались благодаря этим половым различиям. Первым и

* В английском варианте *verbal abuse*. *Verbal* означает словесный, устный, *abuse* — оскорбление, злоупотребление, причинение вреда. Вербальная агрессия, иными словами, это словесная агрессия, акт нанесения оскорбления. (Примеч. пер.)

** В английском варианте *a verbal abuser*, то есть человек, причиняющий вред словами, оскорбляющий словесно, обидчик. (Примеч. пер.)

самым важным является то, что скорее мужчины, нежели женщины, склонны считать нормальным такой стиль общения, при котором один человек стремится доминировать над другим взрослым и вполне здравомыслящим человеком. Само допущение того, что у него есть некое «право» стоять над другим, является самым разрушительным допущением из всех, когда-либо приходивших в голову людям. Конечно, именно из всего этого вытекают вербальная агрессия и насилие.

С другой стороны, в нашей культуре мало кому из женщин приходит в голову, что они могут доминировать над своим партнером-мужчиной. В любом случае, мысль о том, что кто-то может быть выше другого, — нонсенс. Люди рождаются с ответственностью за себя, с детства и в течение всей жизни мы учимся контролировать самих себя, быть честными с собой, не перекладывать ответственность на других.

Отношение к этому меняется уже хотя бы потому, что многие люди (как мужчины, так и женщины) постепенно осознают, что вербальная агрессия не только ранит того человека, против которого она направлена, но и причиняет вред семье и всему нашему обществу.

Есть некоторые признаки, которые указывают, что современное общество становится все более и более нетерпимым к вербальной агрессии. Какое-то время назад такой вид агрессии и физическое насилие даже не преследовались в судебном порядке. Почему? Потому что они совершались против женщин.

Меня всегда шокирует, когда я узнаю, что некоторые люди намеренно учат детей, как манипулировать другим человеком и как умело подчиняться. И это когда речь идет о двух взрослых людях, занимающихся важным для обоих делом. Необразованные и бескультурные люди оскорбляют и унижают других, даже не понимая, что они творят. Конечно, каждый из нас может по-своему смотреть на эту проблему и по-своему ее называть. Одно из названий этой проблемы — «патриархат».

Помимо всех этих размышлений, я включила в книгу три главы, которые, как мне кажется, будут полезны.

«О терапии и в пользу терапевта», в которой речь пойдет о психотерапии и патриархате. В ней я хочу поддержать терапевтов и всех читателей, которые сталкиваются с проблемой вербальной агрессии.

Глава «Дети и вербальная агрессия» написана о разведенных родителях, которые живут отдельно, но при этом хотят, чтобы их ребенок рос и атмосфере любви, гармонии и понимания.

Последняя глава «Наиболее часто задаваемые вопросы» отвечает на вопросы, на которые нет ответов в ранее вышедшей книге «Вербальная агрессия. Говорят очевидцы».

Я обнаружила, что в мире много любви и доброты. Я верю, что те боль и страдания, с которыми мы сталкиваемся в мире, даны нам как напоминание, что с нашим миром не все в порядке. Пора понять, что именно в нашем мире не так. Надеюсь, что это новое издание поможет в этом разобраться.

ВСТУПЛЕНИЕ

Я считаю, что мы сейчас живем в разгар эволюционного процесса совершенствования совести. Эта эволюция началась с тех пор, как мы стали придавать значение каждой индивидуальности, проявлять интерес к нашему человеческому потенциалу.

Когда мы пришли к пониманию человеческих прав, мы возвысились в своем уважении к человеческой личности и достоинству. Мы увидели, как под влиянием человеческой совести распадались старые структуры и старые убеждения. Общество более не может мириться с рабством, эксплуатацией и унижением детей или избиением жен. Общество переходит черту между стремлением доминировать и стремлением к сотрудничеству (сотворчеству).

Это трудный и длинный путь, и прогресс на этом пути кажется ничтожным по сравнению с теми проблемами, которые еще предстоит решить. По мере того, как мы переходим эту грань, мы постепенно отказываемся от доминирования над другим человеком и приобретаем понимание того, что представляет собой сотрудничество в отношениях. Пример такого преобразования — освобождение народа России, переломный момент мировой истории.

Мы теперь знаем, что политическая и экономическая система репрессивна, если создана путем физического насилия. Мы, однако, еще мало знаем о насилии психологическом. Такое насилие создается через устное манипулирование и физическое принуждение. Поэтому я считаю, что даже если мы далеко продвинемся на пути физического освобождения, мы все-таки должны внимательно следить, чтобы не стать рабами менее очевидной, но столь же распространенной формы контроля. Репрессивные системы существуют до тех пор, пока им удается скрывать факт своего существования.

ВВЕДЕНИЕ

Это книга для всех. Так случилось, что все примеры, рассказы из жизни, которые изложены в этой книге, мне дали женщины. Следовательно, и, надеюсь, без предубеждения, я обращаюсь к женскому опыту встреч с вербальной агрессией, женской боли и переживаниям. Чтобы обеспечить конфиденциальность тем женщинам, которые рассказали мне свои истории, я поменяла все имена, названия мест и другие подробности. Женщины, которых я описываю, — это собирательные образы. Они партнеры или бывшие партнеры тех, кто может оскорбить словом.

Вербальная агрессия — это что-то вроде психологического истязания, после которого не остается видимых следов — синяков, кровоподтеков или сломанных ребер. Однако оскорбления причиняют такую же боль, а исцеление может занять намного больше времени, чем после физического избиения. Жертва оскорблений живет в постоянном состоянии неуверенности. На людях с ней рядом один человек, а наедине он вдруг преобразуется и становится совсем другим. Замаскированное унижение, вспышки гнева, холодное равнодушие или демонстрация своего превосходства, злой и умный сарказм или необъяснимое молчание, манипулятивное насилие или необоснованные требования — все это обычные вещи в отношениях. Однако все это обычно прикрывается фразами типа: «Что тебе не нравится на этот раз? Вечно ты из всего устраиваешь скандал», и многими, многими другими из той же оперы. Часто у униженной женщины нет свидетеля, который бы подтвердил ей самой ее правоту, нет никого, кто бы понял, что происходит вокруг нее. Другим и родственникам кажется, что обидчик вполне приличный человек, и уж конечно он сам считает себя таковым.

Хотя эта книга описывает проблему с женской стороны, немало есть мужчин, которые подвергаются вербальной агрессии со стороны своих жен и подруг. При этом разница заключается в том, что они не живут в том страхе перед партнером, который испытывают женщины перед разгневанной мужчиной.

Вербальная агрессия, это когда вам говорят — открыто или завуалированно, что ваше видение реальности, мягко говоря, неверно и что ваши чувства вас обманывают. В результате этого вы можете начать сомневаться в том, что адекватно воспринимаете реальность, и

в то же время вы можете не заметить, что усомнились в своей адекватности. Предлагаю вам, пока вы читаете о реально имевших место ситуациях с вербальной агрессией, отмечать про себя, случалось ли с вами подобное.

Эта книга написана для того, чтобы вы научились узнавать скрытые моменты насилия, оскорблений и манипуляции. Моя задача — воссоздать во всех подробностях все эти ситуации глазами тех, кто был унижен и оскорблен. Всем нам хочется поскорее забыть неприятные минуты и ситуации, когда нас обидели. Однако на прошлом можно учиться, чтобы не совершать тех же ошибок в будущем и сделать это будущее лучше. Унижение даже одного человека оскорбляет нас всех.

Книга «Вербальная агрессия. Как распознать и как противостоять ей» основана на моих беседах с сорока женщинами, пережившими насилие. Это женщины от 21 до 66 лет. Приблизительный средний срок их отношений с агрессором - 16 лет. То есть я описываю отношения с агрессорами, длившиеся более 640 лет. Многие из тех, с кем я общалась, все еще находились в отношениях со своими обидчиками. Понимание того, что с ними происходило, занимало у них пять, десять, пятнадцать лет. Многие из них испробовали множество способов, чтобы исправить отношения: пытались объяснить, не обращать внимания, просить, умолять, ходить к психологам в одиночку и с обидчиком, жить независимо, старались заниматься своим делом, не задавать лишних вопросов, быть менее требовательными, не ждать многого, пытались понять его. Но ничто не помогало. Динамика отношений оставалась загадкой.

Если после прочтения этой книги вы вдруг поймете, что и вы втянуты в отношения насилия и унижения, надеюсь, вы придете к необходимости профессиональной помощи и принесете психологу эту книгу. Вам понадобится поддержка и признание вашей правоты. Есть надежда на исправление ситуации, но только если обе стороны хотят меняться.

ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Если вы оказались жертвой вербальной агрессии, если вы задавались вопросом, как объяснить ему, как договориться с ним, чтобы он понял — как это возможно, что вы слышите в его словах то, чего, как он утверждает, он не говорил, или чувствуете в его словах то, чего в них вроде бы нет, вы можете подумать, что что-то не так с вашей способностью общаться или с вашим восприятием. Возможно, сейчас вы спрашиваете: «Как мне изменить себя? В конце концов, я только что прочитала в предыдущем абзаце — можно создать счастливые взаимоотношения, если обе стороны этого хотят».

Не отчаивайтесь. Я вовсе не предлагаю вам ради счастливых отношений с вашим партнером изменить основу своей личности. Вместо этого я предлагаю разобраться, с чем именно вы столкнулись, понять, в чем именно заключается проблема. А когда вы это сделаете, дать отпор агрессии особым способом — потребовать перемен. Сделать это означает порой потерять любовь. Не сделать — означает потерять себя.

Основной идеей этой книги является понимание вербальной агрессии как средства контроля и подавления другого человека. Такая агрессия может быть как открытой, так и скрытой, и при этом постоянной, то есть тем самым, что Бах и Дойч (1980) называют «тактикой сведения с ума».

Эффекты вербальной агрессии главным образом качественные. То есть эти результаты невозможно увидеть, как при физической агрессии. На теле нет следов побоев, нет синяков, кровоподтеков, кости не сломаны. Но именно интенсивность страдания, которые испытывает жертва, определяет степень повреждения. Степень агрессии можно измерить опытом жертвы.

Моя основная задача — научить вас, моего читателя, распознавать агрессию. Поскольку невозможно понять, что такое вербальная агрессия, не испытав ее на себе самом, вся эта книга посвящена реальному человеческому опыту людей, которые имели несчастье личного опыта вербального нападения.

Главные факты, которые были получены на основе собранного материала в этой книге, следующие:

1. В вербально агрессивных отношениях агрессор всегда отрицает факт агрессии.

2. Вербальная агрессия чаще всего происходит без свидетелей, когда агрессор и его жертва находятся наедине.

3. Физической агрессии всегда предшествует вербальная агрессия.

Книга состоит из двух частей. Часть I начинается анкетой, которая поможет понять, как вы сами себя оцениваете. Затем в общих чертах я описываю стремление доминировать и контролировать другого и, в противовес ему, сотрудничество на равных, сотворчество и взаимное стремление строить отношения. Мы подробно описываем эмоции, чувства и мысли партнера словесного обидчика. И наконец, даем основные сценарии проявления вербальной агрессии.

Часть II дает определение всех существующих категорий вербальной агрессии, таких как замкнутость, возражение, обесценивание, опошление и так далее, и описывает культурный контекст, в котором партнер живет и оценивает свой опыт. Подробно объяснены методы общения с обидчиком и поиска перемен. Затем мы расскажем о внутренней динамике вербально агрессивных отношений, о терапии и о том, как вербальная агрессия отражается на детях и как уберечь их от этого вселенского ада. Последняя глава посвящена обсуждению внутренней динамики отношений, построенных на словесных оскорблениях.

ЧАСТЬ I

Часть I начинается короткой анкетой, чтобы помочь читателю открыть для себя неизвестные прежде эпизоды словесного нападения. Мы описываем два феномена в контрасте: власть над другими и сотрудничество. И в контексте этих двух феноменов, агрессивного и неагрессивного, мы сравниваем два вида отношений. Затем мы проанализируем, почему вербальный агрессор и его партнер живут в разных реальностях и не могут понять друг друга. Мы узнаем, как вербальная агрессия влияет на пострадавшую сторону, как она себя чувствует, что думает и как у нее начинает падать самооценка.

Подробно обсуждается разрушительное влияние вербальной агрессии. И наконец, мы познакомим читателя со сценариями словесного нападения, со снами, соматическими симптомами и внутренними переживаниями, которые обычно являются первыми признаками того, что против вас идет война, и которые помогают женщине понять, что агрессия реальна, а не является плодом нездоровой фантазии и неадекватного восприятия.

Глава I. Оценивая свой опыт

*Кричать на живые существа - значит убивать
в них живой дух. Палки и камни
ломают наши кости, словами
мы разбиваем сердца друг друга...
Роберт Фалгэм**

Большинство из нас знают, что обзывать другого человека — это оскорбление. Если вас назвали идиотом, дураком, сукой и тому подобными словами, вам нанесли оскорбление. Обзывательство — самая очевидная форма вербальной агрессии, и понять, что вас оскорбили, несложно. Другие формы вербальной агрессии не так легко распознать по той простой причине, что:

1. В большинстве случаев вербальная агрессия происходит без свидетелей.

2. Вербальная агрессия начинается с малого и усиливается постепенно. Но к тому времени, как агрессия стала уже очевидной, тот, кого оскорбляют, свыкается с ней и часто перестает ее замечать.

3. Вербальная агрессия может принимать многочисленные формы и виды.

4. Вербальная агрессия постепенно снижает уровень чувствительности того, против кого она ведется.

Вербальная агрессия в некотором смысле врожденное явление нашей культуры. Стремление к превосходству над другими, желание победить, положить другого на лопатки, захватить, властвовать, манипулировать другим человеком, критиковать, навязывать свое, запугивать - все это принимается нашим обществом как честные способы ведения дел. Когда люди начинают строить свои отношения, используя эти принципы, и при этом отрицают тот факт, что они это делают, возникает проблема.

Далее я представляю вашему вниманию краткий тест, выполнив который вы сможете понять, являлись ли вы когда-либо жертвой вербальной агрессии. Напротив того утверждения, которое кажется вам знакомым, поставьте галочку

1. Он злится на вас или раздражается по несколько раз в неделю, хотя вы вовсе не хотели его обидеть. Вас его поведение каждый раз

* Robert Fulghum. Современный американский философ. (Примеч. пер.)

удивляет. (Если вы спрашиваете его, в чем дело; он говорит, что и не думал злиться. Часто он дает вам понять, что в его поведении виноваты вы.)

2. Когда вы чувствуете себя обиженной и пытаетесь поговорить с ним на эту тему, вы убеждаетесь, что проблема все равно не решается, и вам становится ясно, что равновесие в отношениях не восстановлено. (Он говорит: «Ты просто ищешь повод, чтобы начать скандал!», или еще каким-либо путем отказывается открыто обсудить ситуацию.)

3. Вы постоянно чувствуете себя сбитой с толку и разочарованной тем, как он отвечает, потому что вы никак не можете объяснить ему, что вы имеете в виду.

4. Вас не столько расстраивают конкретные проблемы, — например, сколько времени проводить вместе или куда поехать в отпуск, — сколько непонимание, царящее в ваших взаимоотношениях.

5. Иногда вы спрашиваете себя: «Что со мной? Почему мне так плохо?» — и не можете найти ответа.

6. Он очень редко решается поделиться с вами своими мыслями и планами, а, может, и не делает этого никогда.

7. У него практически на любую тему, на которую вы с ним заговариваете, противоположное мнение, и говорить он начинает не с нейтральных фраз: «Мне кажется», «Я думаю»; «А что, если...». Кажется, будто то, что он говорит, — истина в последней инстанции, а то, что вы говорите, — в корне неверно.

8. Вы спрашиваете себя иногда, а вообще рассматривает ли он вас, как отдельного, свободного, равного ему человека.

9. Вы не помните, чтобы когда-нибудь говорили ему что-то типа: «Хватит!», «Перестань!»

10. Он либо раздражен, либо бросает вам: «Не понимаю, о чем ты вообще говоришь», когда вы пытаетесь обсудить с ним какую-то проблему.

Если вы согласны с двумя и более утверждениями, эта книга поможет вам лучше понять, что такое вербальная агрессия. Если ничего не показалось вам знакомым, эта книга поможет вам научиться

сострадать и поддерживать тех, кому повезло меньше, чем вам. Если вам кажется, что некоторые ситуации вам знакомы, но вы не уверены, продолжайте читать эту книгу.

Агрессия может быть открытой, например гневный выпад против партнера или нападение со словами: «Нельзя быть такой чувствительной». Но бывает и скрытый тип оскорблений, как, например, в том случае, когда вам говорят: «Не понимаю, о чем ты говоришь», когда на самом деле обидчик все прекрасно понимает.

Скрытый вид агрессии очень разрушителен, потому что работает исподтишка. Это скрытая атака, скрытое насилие. Такой вид агрессии называют еще «тактикой сведения с ума». Это «форма межличностной трансакции, которая происходит из-за того, что агрессор вынужден сдерживать свою агрессию, и которая приводит к тому, что способность жертвы воспринимать и ориентироваться в реальности межличностных отношений снижается» (Бах и Голдберг, 1974).

Когда осуществляется этот тип агрессии, женщине вроде бы не на что жаловаться. При этом, если она доверяет своему опыту, то как бы больно это ни было, ей приходится признать, что партнер не любит, не ценит и не уважает ее.

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

«Вот список ощущений, которые испытывает человек, когда сталкивается с тем, кто стремится «свести с ума». Этот список полезен для определения характера своих отношений с другим человеком.

1. Ощущение, что у вас на время произошла разбалансировка личности и вы не можете с этим справиться.

2. Вы чувствуете себя потерянным, не знаете, куда податься, ищете что-то без цели.

3. Вы чувствуете, что вас застали врасплох.

4. Ощущение исключенности, дезориентации, депрессии.

5. Вы словно стояли на ковре, и кто-то вырвал его у вас прямо из-под ног.

6. Вы получаете сразу два противоречащих друг другу сообщения, но не способны или боитесь спросить, какое сообщение верно. (Или же вы пытаетесь это выяснить, но ответа не получаете.)

7. Одно только присутствие другого человека выводит вас из состояния равновесия, возникает ощущение тревоги.

8. Вы понимаете, что ошиблись в оценке того, что происходит вокруг, и своей роли в этом процессе.

9. Чувствуете себя абсолютно не готовым к тому, что данное вам слово нарушается, а ожиданиям не суждено сбыться.

10. Чувствуете, как ваши мечты разбиваются.

11. Вам кажется, что в вопросах, где важна добровольность, идет навязывание.

12. Вы чувствуете, что вами помыкают, вас лишают права контролировать свои действия.

13. В вашей голове крутятся одни и те же мысли, вы ходите по замкнутому кругу и не можете ничего понять.

14. То, что казалось ясным, вдруг оказывается неоднозначным.

15. У вас тяжелое, странное чувство опустошенности.

16. Вам хочется бежать, спастись, но в то же время вы не можете пошевелиться, вы словно оцепенели.

17. Вы словно одурманены и не можете адекватно реагировать на проблему.

18. Вас охватывают неясные подозрения, что что-то не так.

19. Вас охватывает ощущение, что в вашем внутреннем мире царит хаос».

Что-то из перечисленного выше покажется вам знакомым. Некоторые из тех, кто находится в отношениях с агрессором, оказавшись вне этих отношений на некоторое время, потом рассказывали, что «привыкли к этим ощущениям» и перестали их замечать.

Вербальная агрессия — это жестокий путь: жертва не провоцирует агрессора. Тот при этом сознательно или бессознательно всегда будет отрицать, что агрессия имела место. В любом случае, вряд ли он в один прекрасный день проснется утром и скажет: «О Боже! Что же это я делаю! Прости. Я больше не буду». У его жертвы нет свидетелей его поведения. Поэтому только сама жертва может распознать вербальную агрессию. «Распознать агрессию можно по тому, какое разрушительное воздействие агрессия оказывает на жертву» (Бах и Голдберг, 1974).

Обычно, даже после того, как жертва стала отдавать себе

отчет в том, что партнер ведет против нее агрессию, это не меняет ситуацию, потому что обидчик не намерен меняться. Тем не менее распознать агрессивный тип отношений бывает трудно, потому что жертву долго настраивают на то, что она не должна доверять своим чувствам. Часты случаи, когда она чувствует себя обиженной или расстроенной чем-то в отношениях со своим спутником и говорит: «Мне стало обидно, когда ты сказал то-то и то-то». На это обидчик, вместо того чтобы признать ее право чувствовать обиду и ответить в соответствии с этим, начинает отрицать и обвинять жертву в неадекватности ее чувств, говоря: «Не понимаю, о чем ты говоришь. Ты, наверно, слишком чувствительна». Тогда жертва начинает ставить свои чувства под сомнение. Почему? Дело в том, что в детстве многих из нас учили игнорировать свои ощущения. Однако ощущения — это неотъемлемая часть нашего существа. Именно они дают нам информацию об окружающем мире, только им мы можем доверять, только благодаря им мы можем определить, что что-то не так, что мы в опасности.

Когда жертва сможет распознать и понять свои ощущения, только тогда она сможет осознать, что имеет дело с вербальной агрессией. Другими словами, тогда она сможет сказать:

Я обижена, значит, меня обидели. Я унижена, значит, меня унижают.

Я чувствую, что меня не уважают, значит, меня действительно не уважают

Я чувствую, что меня игнорируют, значит, меня действительно игнорируют.

Я чувствую, что надо мной издеваются, значит, надо мной действительно издеваются.

Я чувствую, что со мной не считаются, значит, так оно и есть.

Я чувствую, что меня избегают, значит, это правда так и есть.

(И так далее.)

Я чувствую, что _____, значит, так оно и есть, меня действительно _____.

Если жертва поделится своими догадками с агрессором, *можно не сомневаться, что тот станет все опровергать и скажет, что она воспринимает реальность неадекватно.* Он может, например, высмеять ее с саркастическим комментарием, а если она возмутится,

он скажет, что это он так шутит. Тем не менее «непосредственное выражение истины может нам быть дано не через восприятие другого человека, а через наше собственное восприятие, и только».

Глава II. Два вида реальности: общий обзор

Мир без духа - пустыня.

*Джозеф Кэмпбелл**

Существует две модели поведения. Одна убивает дух. Другая питает его. Первая модель имеет в основе своей власть над другим человеком. Другая модель строится на сотрудничестве с другим.

Доминирование проявляется как контроль и подавление. Сотрудничество проявляется в созидании и сотворчестве. Созидание проявляется в том, что, находясь рядом с другим человеком, вы оба возрастаете духовно путем общения и взаимопонимания, путем сопереживания. Сотворчество — это соучастие в проявлениях жизни, которые позволяют достичь развития и совершенствования.

Поскольку вербальная агрессия является симптомом личной, культурной и глобальной проблемы, которые, в свою очередь, начинаются с неверного использования своей власти, я хочу для начала рассмотреть модель поведения, построенную на доминировании в широкой перспективе.

Доминирование — это одна из моделей, по которой, как считается, работает наш мир. Расчет на доминирование похож на линзу, через которую человек смотрит на мир. Тот, кто делает ставку на доминирование, ожидает, что он получит все, к чему стремится. Наша западная цивилизация основана целиком на идее доминирования. Теперь в качестве целой цивилизации мы распространяем этот вид власти на всю планету, на другие народы и на ресурсы. У нас даже есть власть уничтожить этот мир. В наших силах уничтожить все живое. Модель доминирования, я думаю, зашла в тупик и утратила всякий смысл. Показательными факторами существования по этой модели являются: загрязнение окружающей среды, геноцид, голод, бездомные и обездоленные, предрассудки и тирания.

Зная это, мы острее начинаем понимать важность таких вещей, как уважение прав и достоинства человека и жизни вообще. Парадигма доминирования приводит к особым проявлениям в образе жизни. Жизнь по законам доминирования отрицает ценность жизни и ее права. Модель контроля и подавления доминирования за тысячелетия

* Joseph Campbell. Американский писатель, автор компаративной мифологии, исследовал роль архетипов в человеческой психике, последователь Юнга. (Примеч. пер.)

существования нашей цивилизации пропитала своим духом человеческую совесть и в конечном итоге привела нас к краю пропасти, к полному хаосу.

Наука утверждает, что новый порядок рождается из хаоса. Откуда придет новое устройство общества? Такое общество не может быть создано по нашим сегодняшним законам и не может родиться из войн или проявления власти над другим. Я думаю, что новый порядок может возникнуть только на основе индивидуального осознания. По этой причине определение и распознавание вербальной агрессии как средства контроля, подавления и властвования над другим человеком — очень важно для нас всех.

Поскольку микрокосмос личностных взаимоотношений оказывает влияние на макрокосмос всей цивилизации, точно так же и цивилизация, ее обычаи и культура оказывают влияние на личностные отношения. Поэтому именно наши взаимоотношения с людьми могут способствовать глобальным переменам. А если это так, то наша жизнь каждый день дает нам шанс проявить добрую волю, шанс пробудиться: начать ценить себя, выражать и защищать свою ценность, равно как и ценность другого человека:

Если мы должны осознать и освободить себя от влияния модели доминирования, мы должны услышать себя — что мы говорим и как мы это говорим. Точно так же мы должны научиться слышать, что говорят нам, и научиться различать, в какой манере говорят с нами. Это понимание даст нам осознание того, уважаем ли мы, защищаем ли мы, ценим ли мы себя и другого или нет. Начать можно с укрепления веры в собственную ценность и доверия своему восприятию.

Это, возможно, будет нелегко, если вы живете или постоянно находитесь рядом с тем, кто привык проявлять вербальную агрессию, потому что она превращает нас в жертву, точно так же как и любая репрессивная система. Вербальная агрессия по своей природе способствует нашему неправильному восприятию. Очень немногие из женщин, с которыми я общалась, понимали, что же на самом деле происходило в их взаимоотношениях, и они, конечно же, не понимали, что вели себя как жертвы. Они просто чувствовали, что что-то было не так. Если кто и решался порвать с агрессором, для этого находились совсем другие причины, помимо вербальной агрессии.

В таких отношениях жертва учится терпеть агрессию, не осознавая этого, и у нее снижается самооценка, хотя она этого не осознает. Агрессор обвиняет ее и делает из нее козла отпущения. Это приводит к тому, что она становится жертвой.

Интересно, что в христианстве Иисус Христос был *последней* жертвой и последним козлом отпущения. Он умер за все человечество. Истинный смысл произошедшего, похоже, был скрыт торжествовавшим в те времена принципом доминирования. Считалось, что «сильный всегда прав», а стало быть, всегда должны быть жертвы и козлы отпущения.

Как будет показано ниже, жертвы вербальной агрессии могут вернуть себе чувство собственного достоинства и повысить самооценку в унижительных и разрушающих психику условиях. Чтобы сделать это, им нужно прежде всего понять, что представляет собой вербальная агрессия.

Откуда же берет свое начало идея доминирования? Она является результатом и цементирующим составом «отравляющей педагогики», о которой шла речь в книге Элис Миллер «Для твоего блага» и в книгах Джона Брэдшо. «Отравляющая педагогика» — это «токсичный» метод воспитания ребенка. Родитель контролирует поведение ребенка с помощью доминирования. Такое употребление власти причиняет ребенку невыносимую боль. Если, став взрослым, он не может преодолеть эту боль, ужас и смятение, которые он испытал в детстве, он скорее всего и сам начнет действовать по принципу доминирования. Таким образом, он сам становится опасным для окружающих. Именно это отравляющее начало мы и находим, в вербально агрессивных взаимоотношениях.

Итак, мы рассмотрели модель доминирования над другим и разобрали, что отдельные люди, равно как и целые нации, часто стремятся контролировать других и доминировать над ними. Мы также должны отметить, что их *иллюзия собственной власти сохраняется только до тех пор, пока у них есть «объект», над которым они имеют эту власть.* К великому сожалению, многие из всех сил стремятся поддерживать такое положение вещей, потому что это единственный вид власти, который им известен. Если «объекта» нет, они его создают.

Сотрудничество — это другая модель поведения, здесь нет проигравших и победителей, нет властителей и слуг, здесь нет нужды

властвовать над «объектом», над «другим». Сотрудничество построено на взаимном согласии и совместном творчестве, его можно назвать новым способом существования в мире и восприятия этого мира.

Давайте рассмотрим эти идеи в контексте взаимоотношений двух людей. Именно так мы лучше всего можем проследить, как два человека живут и взаимодействуют по двум разным моделям доминирования и сотрудничества. Глядя через эти две разные призмы, люди порой не видят и не понимают друг друга.

Исследуя вербальную агрессию, я пришла к удивительному выводу: *агрессор и его партнер часто существуют в двух абсолютно разных реальностях*. Агрессор ориентирован на контроль и доминирование, а его партнер — на деятельность по взаимному согласию и на совместное творчество. То есть по многим параметрам они находятся в разных реальностях.

Для того чтобы понять их обоих лучше, давайте для начала примем, что они живут в разных мирах, и для простоты давайте назовем эти реальности: Реальность I (для доминирования) и Реальность II (для сотрудничества). Другими словами, те, кто чувствует власть только доминируя над другими и контролируя других, живут в Реальности I. Те, кто чувствует власть во взаимном согласии и совместном творчестве, живут в Реальности II.

Похоже, пока что мы продолжаем жить в мире, где не принимают Реальность II, при этом опасность продолжать жить в Реальности I становится все более очевидной для всех. Будучи не в состоянии мыслить по новым принципам, мы живем под угрозой полного уничтожения, на рубеже между вступающими в противоречие и конфликт двумя реальностями.

Мы можем выйти из этого конфликта и бороться, осознав, что происходит, когда люди из двух разных реальностей вступают во взаимоотношения. Если мы находимся в Реальности II, мы можем приобрести опыт тех, кто живет по принципам Реальности I. Например, «в любви и на войне все методы хороши» — это говорит Реальность I. Ниже приводится пример того, что происходит во взаимоотношениях, если два человека живут в разных реальностях.

Если партнерша агрессора выросла под влиянием Реальности I, а затем выбрала Реальность II, ей будет очень сложно провести четкую грань между двумя этими реальностями. Она живет в Реальности II и

ищет согласия, не достигнув еще понимания своей ценности, которое присуще Реальности II, — словно рыба, которая выбралась на сушу, но еще не стала амфибией.

Я обнаружила интересный факт: многие женщины, живущие в Реальности II, отвечали на коммуникацию из Реальности I так, словно это было нормально. Следующий пример иллюстрирует, как это происходит. (Возможно, будет полезно прочитать этот пример пару раз, потому что он показывает самую суть вербальной агрессии.)

Энн живет по принципам Реальности II, и ей кажется, что Зи тоже живет в этой реальности вместе с ней. Но мы знаем, что это не так. По мере того как вы познакомитесь с их разговором, вы увидите, как Энн постепенно скатывается куда-то между Реальностью II, где живет сама, и Реальностью I, где живет Зи. И еще вы увидите, как Энн все время считает, что Зи находится в ее реальности.

Зи входит в комнату, хлопается на стул рядом с Энн и, словно бы к слову, говорит: «Вот так, значит! Ты никогда мне не помогаешь». (Он находится в Реальности I и чувствует потребность упрочить свое превосходство.)

Энн несколько растерянно отвечает: «Почему ты так говоришь?» (Она отвечает так, словно бы утверждение Зи имело основание. Она-то думает, что Зи живет в ее реальности взаимного согласия, и раз он так говорит, значит, у него есть основания.)

Теперь Зи готов начать схватку за превосходство и власть над партнером. Ему кажется, что Энн открыта и хочет услышать, почему она ему не помогает.

Он отвечает на ее вопрос с легким оттенком гнева и явными нотками триумфа в голосе: «Потому что ты мне не помогла собирать фрукты в саду».

Энн хочет оправдаться, чтобы защитить себя. Она говорит: «Но я же не знала, что ты пошел собирать фрукты».

«Да, я пошел собирать фрукты», — резко отвечает Зи.

Он чувствует, что победил. Он разыграл разговор по принципу доминирования. Он нанес удар по основам личного восприятия Энн, и она показала ему, что верит его словам, ведь она спросила его «почему». Зи не имеет ни малейшего представления о реальности Энн. Он чувствует себя очень хорошо.

В это время Энн испытывает чувство обиды и смятения. Она

понимает, что не может доказать Зи, что готова ему помогать. Она чувствует свое бессилие и искренне не понимает, чего он хотел добиться этим разговором, — почему не сказал ей, что ему нужна ее помощь, когда он пошел работать в сад. Она не понимает, что весь этот разговор был вовсе не о сборе фруктов. Она не воспринимает реальность Зи, потому что он часто говорит ей, как сильно ее любит, а для нее любовь означает взаимное доверие, а не доминирование.

Если бы Энн сказала: «Ты меня обижаешь, когда говоришь, что я тебе никогда не помогаю», Зи, как истинный вербальный агрессор, сказал бы что-то типа: «Ну что ты вечно делаешь из мухи слона» или (с сарказмом): «Ну, если ты так все поняла, что ж, извини, извини, извини».

Энн осталась бы один на один со своими оскорбленными чувствами.

Если бы Зи жил в Реальности II (той, где живет Энн), он бы сказал: «Прости, мне просто было очень жаль, что ты не знала, что я пошел работать в сад, а у меня не было времени попросить тебя помочь». Тогда можно было бы сказать, что Зи и впрямь повел себя не лучшим образом, но он действительно сожалеет, что дал волю гневу.

Если бы Энн была воспитана в Реальности II, она бы сразу же поняла, что у Зи не было, и нет никаких причин говорить: «Ты мне не помогаешь». Она бы сразу поняла, что Зи живет не в ее реальности, и сразу бы дала ему отпор, сказав: «Прекрати!» Зная, что она готова помочь и помогает ему всегда, когда это необходимо, она бы не поймалась на его удочку и не стала потом переживать и мучиться от невозможности объяснить ему, что он несправедлив к ней. Она бы знала, что он вовсе не добивается понимания. Он добивается ощущения победы, моральной или физической, потому что в Реальности I именно так человек чувствует свою власть.

Здесь мы имеем дело с доминированием, построенным на украденной власти. В Реальности I, если у вас нет «объекта доминирования», у вас нет и власти.

Можно и по-другому взглянуть на потребность Зи проявлять свою власть над другим — в свете того, что еще называют «страх задохнуться». Это вечный страх утратить власть, оказаться слабее. В Реальности I либо Зи проявляет свою опасность над другим, либо другой властвует над ним, потому что в этой реальности нет взаимного согласия и равенства.

Некоторые женщины живут и мирятся с подобными агрессивными проявлениями и даже забывают о них. Однако никто не может жить с враждебно настроенным человеком, ибо власть над другим враждебна. Агрессор не изменится, если сам того не захочет. И даже если женщина поймет, что же происходит, и после этого попытается изменить ситуацию (станет противостоять агрессору или попросит его измениться), а он откажется и не изменит своего поведения, ей стоит принять другое решение. «Я могу говорить все, что хочу», — сказал один такой властитель. Думаю, ей стоит принять такое решение: «Он действительно может говорить все, что хочет, но мне вовсе не обязательно оставаться с ним, в этом нет никакого героизма».

Глава III. Сотрудничество: взглянем на Реальность II

*Любовь дитя свободы, никогда не стремитесь
властвовать в любви.*

*Эрих Фромм**

В этой главе мы рассмотрим, как воспринимают жизнь люди с точки зрения Реальности II и как протекают взаимоотношения внутри нее. Для контраста в следующей главе мы поговорим о Реальности I, где борьба агрессора за власть над другим, за контроль и доминирование убивает взаимоотношения.

Сотрудничество осуществляется через взаимное согласие и совместное творчество. Стремление к сотрудничеству происходит из понимания человеком своих собственных чувств. Сотрудничество и соучастие в делах другого человека, который тоже живет своими чувствами, создает общую реальность. Это созидание и есть взаимоотношения, то есть взаимоотношения в Реальности II. Они поддерживают друг друга и сопереживают друг другу. Обе стороны живут в Реальности II.

Взаимоотношения в Реальности II — желанны. Если у вас трудности во взаимоотношениях и вы, возможно, задаетесь вопросом, как построить их на базе взаимопонимания, в Реальности II, важно понимать, что один человек не может создать такие взаимоотношения. Взаимоотношения в Реальности II создаются вместе, обеими сторонами. Один человек из пары в одиночку не может их создать. Нужен еще один человек. И в то же время, поскольку отношения создают общую реальность, один человек может разрушить отношения. *Если для созидания отношений нужны двое, то для разрушения достаточно одного.*

Если личность живет по принципу сотрудничества и созидания, значит, она включена в созидательную силу жизни. Это, собственно, и создает личную реальность, или (что, пожалуй, то же самое) — взаимоотношения, которые человек строит с самим собой. Через эти взаимоотношения со своим творческим началом мы приходим к пониманию своей власти. Мы не можем войти в силу своей власти, не имея полного представления о своих чувствах.

Умение устанавливать сотрудничество — это способность созидать

* Erich Fromm (1904-1984). Немецкий психоаналитик и социальный философ. (Примеч. пер.)

на основах своего существа, то есть из источника, откуда происходят наши чувства. Они помогают нам понять, чего мы хотим, что приносит нам истинное удовлетворение.

Когда мы вступаем в отношения с самим собой и с окружающим миром вокруг нас, мы не только получаем полное представление о своем творческом потенциале, мы также понимаем, что мир — это место, где мы найдем согласие, поддержку и помощь в созидании. Таким образом, мы совершенно иначе, нежели те, кто пытается доминировать, воспринимаем мир. Ибо для последних мир — это иерархия, стройная система уровней, где каждый последующий подавляет предыдущего, а наверху — человек, властвующий над всеми.

На основах нашего опыта в строительстве позитивных отношений создается новое представление о мире как о месте взаимного согласия и сотрудничества. Те, кто живет с этим пониманием, — живут в Реальности II. Взглянем на жизнь их глазами.

Жизнь возникает в таинстве, великолепии и вечном многообразии. Старое отмирает, новое рождается. Мы растем и учимся по тому же принципу. Мы скорбим о потерях и возрождаемся в процессе этого. Процесс жизни поддерживает жизнь, создает жизнь, уравнивает жизнь, питает, защищает ее — бесконечно сложную и многообразную. Жизнь естественным образом поддерживает жизнь.

Механизмы жизни схожи с механизмами взаимоотношений: природа создает места обитания для животных, а те, в свою очередь, поддерживают свое место обитания, экосистема процветает, когда животные, живущие в ней, взаимозависимы. Они поддерживают жизнь друг друга, а силы свои черпают из самой жизни.

Чтобы жить в такой реальности, нужны высокая самооценка и доверие к процессу жизни. И еще нужно отдавать себе отчет, что те, кто не живет по законам этой реальности, могут действовать против нас. Существовая в этой реальности, мы приходим к пониманию того, что мы не можем ни принять, ни терпеть унижение и помыкание другим человеком, иначе мы перестаем ценить самих себя.

В Реальности II взаимоотношения, основанные на согласии и сотрудничестве, поддерживают стремление к сотрудничеству. Каждая из сторон приходит к отношениям в качестве отдельной самодостаточной личности. Они уверены в своих отношениях друг с

другом. И благодаря этой защищенности нет нужды проявлять власть над другим человеком. Ниже мы приводим описания отношений в Реальности II. Суть их такова:

Выразить свои мысли и услышать другого.

Выразить свой энтузиазм и порадоваться энтузиазму другого.

Открыть свое сердце и увидеть сердце другого. Ценить себя и радоваться ценности другого.

Радоваться своему творению и ценить творение другого. Стремиться к личностному росту и помогать расти другому ценить свое одиночество и уважать одиночество другого. Делать то, что интересно, и поощрять другого.

Действовать в своем темпе и принимать это в другом.

Потакать себе и позволять это другому. Включаться самому и помогать другому. Защищать себя и утешать другого.

Видеть себя и другого.

Быть собой и позволить другому быть собой. Это и означает любить себя и любить другого.

Это в идеале. Однако во взаимоотношениях между людьми, выбравшими Реальность I и Реальность II, их поведение может быть самым разнообразным, и его трудно разложить на составляющие. Тем не менее по ряду признаков можно понять, где проходит граница между Реальностью I и II, где просто плохие отношения, а где агрессия. Критерием здесь является намерение участника отношений либо информировать и развивать другого, либо не информировать и не воспитывать другого. Если словами или отношением человека унижают, лишают власти и уважения, то эти отношения — агрессивны. Я использую слово «информировать» в широком смысле. Например, когда я прошу дать мне какую-то вещь, я сообщаю, информирую другого человека, что мне нужна эта вещь. Когда я развлекаю другого человека, то можно сказать, что я развиваю его.

Чтобы понять, что тебя принижают, нужно обладать сверхвысокой самооценкой. Личность с самооценкой Реальности II знает, что во взаимоотношениях у нее есть право на:

уважение;

признание;

защиту своего достоинства;

почитание;

теплоту;
сопереживание;
право давать оценку;
право делиться чувствами;
право на добрые слова;
точную информацию;
открытые взаимоотношения;
внимание;
заботу;
равноправие.

Чтобы проиллюстрировать самооценку в Реальности II, давайте сравним реакции партнеров, один из которых имеет эту самооценку, а другой — нет.

Если у женщины нет устойчивой самооценки, она полагает, что «когда Зи кричит на меня, он просто не понимает, что я вовсе не хотела сказать, сделать и так далее то, что ему не нравится. Поэтому когда я смогу объяснить ему, что я не нарочно, он успокоится, и мне будет тоже лучше».

Если у женщины есть устойчивая самооценка, она думает, что «когда Зи кричит на меня, он вымещает на мне свое зло. Я скажу ему, чтобы он прекратил немедленно, потому что ему нет оправдания за его поведение». У нее достаточно высокая самооценка, и она не потерпит, чтобы на нее повышали голос.

Более подробно я расскажу об этом в следующей главе, где попытаюсь описать реальность агрессора, Реальность I, и соответственно отношения в этой реальности.

Глава IV. Агрессор и агрессивные взаимоотношения: взгляд на Реальность I

Открывая неписанные правила игры во власть и методы, которыми она добивается легальности, мы начинаем понимать, что здесь необходимы коренные перемены.

*Элис Миллер**

Поскольку многим очень трудно распознать и определить вербальную агрессию, в этой главе мы исследуем реальность агрессора, а также его отношение, или, лучше сказать, его подход к партнеру. Это позволит нам определить основные признаки, общие для большинства агрессоров и условия, общие для большинства агрессивных отношений.

Вербальный агрессор вырос в Реальности I, точно так же, как и его партнер. Однако он никогда не жил Реальностью II. Чтобы влиться в Реальность II, ему пришлось бы признать и осмыслить опыт детства, который, собственно, и сделал его настолько незащищенным, что ему необходим контроль над другим человеком.

Агрессор живет в Реальности I и ценит себя в соответствии с Реальностью I. Жить в Реальности I — значит жить по принципам доминирования. Агрессор не знает, что такое сотрудничество, и он не понимает, что значит быть защищенным, что значит принимать себя. А ведь именно это необходимо для сотрудничества. Следовательно, он старается не чувствовать себя беспомощным и добивается этого, контролируя и подавляя другого. Агрессор никогда не признает, что манипулирует другим и контролирует его. Если бы он признался в этом себе, ему пришлось бы задуматься над своим поведением.

Агрессор отвергает теплоту и открытость партнера, потому что именно этого он боится в себе самом. В Реальности I эти черты означают уязвимость, а уязвимость в этой реальности значит смерть.

Вообще агрессор не задумывается о той боли, которую он причиняет своей агрессией. Он может «победить» в битве манипуляцией или механизмом переключения, а его партнер даже не поймет, что была битва. Если же женщина почувствует, что ее

* Alice Miller. Современная швейцарская писательница и психиатр, автор книг о психологических травмах, перенесенных в детстве, и их последствиях для психики взрослого человека. (Примеч. пер.)

обидели, и скажет ему об этом, он станет все отрицать. Он может сказать, например, что она не понимает, что говорит И она станет думать: может, это действительно так.

Если физический агрессор обычно приводит женщину в замешательство, признавая, что ударил ее, извиняясь и говоря, что больше никогда этого не сделает, а потом делает это снова и снова, то женщине легче понять, что такова реальность. Она видит синяки и шрамы. Однако и это не всегда срабатывает. Как говорит Сьюзен Хараки, бывший советник в организации «Согласие как альтернатива для женщин, испытавших насилие» в штате Калифорния, в некоторых случаях агрессор может свести физическое насилие до минимума, так что может показаться, что его вообще нет. Это может сбить с толку и исказить ощущения жертвы.

Одна из жертв вербального агрессора, которая в тот момент понимала, что подвергается агрессии, сказала: «Если вы никогда не сталкивались в жизни с вербальной агрессией, вам будет очень тяжело, когда вы впервые испытаете ее. А если вы живете с вербальной агрессией постоянно, вы можете вообще никогда не понять, что именно происходит.

Заверения агрессора, что он любит вас, находятся в прямом противоречии с тем, что он делает, чтобы вас ранить. Поскольку каждый хочет, чтобы его любили, партнер хочет верить агрессору, когда тот говорит: «Я люблю тебя». Зачем бы ему это говорить, если это неправда? Возможно, в Реальности I любовь означает нечто совершенно другое, нежели любовь в Реальности II.

Все мои пациенты по моей просьбе выучили два-три или больше выражений, которые говорили им агрессоры, заверяя в своей к ним любви. Некоторые особенно жестокие агрессоры постоянно и регулярно повторяли все эти фразы.

Вербальные агрессоры обычно говорят следующее:

Я тебя люблю.

Никто не может любить тебя сильнее меня.

Я никогда тебя не брошу

Я никогда не причиню тебе боль.

Я просто хочу, чтобы ты была счастлива.

Важно помнить, что все люди разные и что один агрессор отличается от другого. Некоторые агрессоры очень любят подчинять себе людей, очень требовательны.

Другие, наоборот, замкнуты, нелюдимы, требовательны только временами, но при этом очень хорошо манипулируют другими. Некоторые постоянно раздражены. Одни много общаются с другими мужчинами, занимаются каким-нибудь видом спорта. А другие одиночки, не любят общения.

Вербальный агрессор может иметь только одну, несколько или даже все из перечисленных характеристик. Некоторые из этих характеристик очень трудно распознать. И еще — агрессор сам себя описывает обычно абсолютно другим, не таким, каким знает его партнер и жертва. Например, он может постоянно мучить женщину гневными проявлениями, а потом говорить о себе как о человеке, с которым легко иметь дело. Вербальный агрессор бывает:

- 1) раздражительным;
- 2) легко винит партнера за свои срывы и недостойное поведение;
- 3) непредсказуемым (никогда не знаешь, что выведет его из себя);
- 4) сердитым;
- 5) грубым;
- 6) игнорирующим чувства и мнения своего партнера;
- 7) неспособным выражать теплоту и сочувствие;
- 8) контролирующим;
- 9) молчаливым и необщительным, когда вы наедине, превращает в спор любую беседу;
- 10) для других «приятный парень»;
- 11) постоянно состязается с партнером;
- 12) мрачным;
- 13) ревнивым;
- 14) быстро наносит психологические удары, делает больно;
- 15) критичным;
- 16) манипулятивным;
- 17) вспыльчивым;
- 18) недружелюбным;
- 19) не выражает своих чувств.

Обычно жертва вербального агрессора испытывает трудности а

объективной оценке своего партнера. Это особенно очевидно, если она не понимает, что он существует в другой реальности. Он не ищет согласия. Он стремится подавлять и контролировать. Его поведение может быть таким переменчивым, что это ВЫВОДИТ из равновесия и держит в напряжении его жертву, даже если она этого не осознает. Очень правильно в таком случае проанализировать отношения сами по себе.

В отношениях с вербальной агрессией существует только иллюзия подлинных отношений. В отношениях Реальности I не хватает позитивных проявлений, которые присущи истинным отношениям. И наоборот, целый ряд определенных негативных проявлений налицо. Ниже мы приводим список того, что есть и чего не хватает в отношениях, где присутствует вербальная агрессия. А дальше приведены подробные описания этих проявлений с примерами, взятыми из жизни. Итак, в Реальности I:

Есть:

Неравенство

Соревнование

Манипулятивность

Враждебность

Контроль

Отрицание

Нет:

Равенства

Партнерства

Согласия

Доброжелательности

Близости

Признания ценности партнера

НЕРАВЕНСТВО ПРОТИВ РАВЕНСТВА

Поскольку агрессору нужно иметь власть над партнером, он не может, признать равноправие другого. И тем не менее он вполне может на словах декларировать, что считает его равным. Почему он не может признать, что его подруга равноправна с ним? Потому что если она равна ему, он не выше ее, значит, на самом деле он ниже ее, он проиграл. Ему придется открыто просить то, чего он хочет. И не исключено, что он услышит отказ. Он не сможет контролировать ситуацию и доминировать в ней. А контроль и господство над другим человеком дают агрессору ощущение своей власти, защищенности и позволяют ему чувствовать себя мужчиной.

Чтобы определить, являются ли отношения неравными, нужно ответить на вопрос, может ли пара ставить совместные цели и вместе их осуществлять. В отношениях с вербальной агрессией пара никогда

не строит планы сообща. Совместные планы требуют согласия и Равноправия. А этих понятии в Реальности I нет. В таких отношениях женщина может вдруг понять, что ее муж или друг вовсе не собирается обсуждать с ней ни долгосрочные, ни краткосрочные цели, он не собирается обсуждать с ней планы даже на выходные. Не обсуждаются ни личностные устремления, ни совместные планы на будущее, и не допускается никаких взаимных соглашений и никакой поддержки. Следующий пример иллюстрирует нежелание агрессора планировать вместе с партнером.

Белла думала, что было бы здорово вместе поехать на соседнее озеро как-нибудь в воскресенье. Однажды утром она сказала: «Берт, я тут подумала, у тебя есть какие-нибудь планы на сегодня?»

Берт сердито повернулся к ней: «Я что, обязан иметь планы?» — бросил он.

«Почему нет? — заметила она. — Я просто подумала, может, сходим куда-нибудь вместе».

«Не понимаю, почему я обязан иметь планы», — сказал он еще более гневно.

«На что ты злишься? Я не говорила, что ты обязан иметь планы », — ответила Белла.

«Я не злюсь! Хватит! — взвился Берт. — Ты сказала «планы», а теперь пытаешься увильнуть!»

Белла осталась с чувством смятения, отчаяния и обиды. Она спрашивала себя, как вынести все это. Она не может ничего обсудить с ним, не может просто поговорить с ним о своих чувствах. Она из прежнего своего опыта знала, что Берт будет теперь твердить свое «ты пыталась увильнуть».

Белла очень расстроилась и долго размышляла над тем, чем она спровоцировала такую реакцию. Неужели она действительно выразилась так, словно ожидала, что он имеет планы? Она давила на него и требовала иметь планы, в то время как на самом деле она, наоборот, хотела, чтобы он был свободен и смог провести время с ней?

Каждый раз, когда происходил подобный разговор, рядом не было никого, кто помог бы Белле понять, что происходит.

В другой раз Берт вошел в дом из сада и сказал: «Нужно перестелить настил. Это будет стоить столько-то».

Белла, которая обычно оплачивала счета из их общего бюджета, радостно отвечала: «Отлично! У нас на счету не так много денег, но мы можем купить половину материала сейчас, а половину позже».

«Ну, раз нет, значит, нет», — буркнул Берт

«Да нет же. Мы можем себе это позволить. Давай вместе рассчитаем бюджет».

«Не буду я ничего рассчитывать», — гневно ответил Берт.

«А как же настил?» — спросила Белла.

«Я не хочу больше об этом говорить, — продолжал Берт — ты сама тратишь деньги на все, что хочешь».

«Да нет. И потом, я же предлагаю тебе вместе составить бюджет».

Берт закричал с гневом: «ТЫ когда-нибудь замолчишь? Ты хочешь, чтобы твое слово было последним?»

Белла говорит, что в эту минуту почувствовала себя ужасно. Она сказала, что никак не могла понять, как это она дала Берту повод думать, что она хочет всегда сказать последнее слово. Она пыталась понять, почему Берт сказал, что она тратит слишком много денег. На самом деле она тратила совсем не много и всегда спрашивала его разрешения, если предстояли незапланированные траты. Почему его не порадовало ее предложение вместе составить бюджет, если он переживал по поводу расходов? И хочет ли он все еще перестелить настил? Почему ей не удалось так построить разговор, чтобы он не бросил ей в конце «ты когда-нибудь замолчишь»? Как ей объяснить ему, что она хотела поддержать его в его начинаниях, она старалась сотрудничать?

Она знала, что, если она попытается вновь завести разговор на эту тему, Берт вновь скажет ей, что она пытается оставить за собой последнее слово. Это было его излюбленным выражением. Белла чувствовала почти физическую боль от этих раздумий. Но Берт никогда не говорил ничего подобного, если рядом был кто-то третий.

Партнеры (они же — жертвы) агрессоров тратят обычно много времени, пытаясь понять смысл происходящего. Если партнерша не понимает, что речь идет о неравенстве, она всегда будет чувствовать себя в смятении.

Кора рассказала еще одну похожую историю о том, как она и Курт не могли вместе планировать. Доход Курта строился в основном на комиссионных, премиях и сверхурочных. Этот заработок был их

общим достоянием. Однако Кора никогда не могла понять, какой же доход был у нее самой, потому что она видела только небольшую его часть.

Кора не могла планировать вместе с Куртом. Когда она подписывала их сводное налоговое заявление и спросила Курта, куда ушли сорок тысяч долларов, которые он потратил на нужды дела, он блокировал ее попытки угрозами и обвинениями. (В восьмой главе есть несколько примеров такого блокирования.) При этом Курт никогда не выдвигал подобных обвинений, если рядом находился посторонний человек.

Истории Беллы и Кору иллюстрируют смятение от ощущения неравенства в отношениях с вербальной агрессией. Вербальные агрессоры блокируют все дискуссии, потому что они не хотят обсуждать ничего на равных. Агрессор отвергает даже возможность взаимопомощи и совместного планирования и лишает себя и своего партнера многих преимуществ, которые дает партнерство в полном смысле этого слова.

Многих неприятных моментов можно было бы избежать, если бы жертвы агрессоров понимали, что главным источником этих моментов было нежелание агрессоров воспринимать их как равных себе.

СОПЕРНИЧЕСТВО ИЛИ ПАРТНЕРСТВО?

Реальность I всегда характеризуется соперничеством. Иными словами, сотрудничество здесь неприемлемо. Чего бы ни достиг партнер, это воспринимается агрессором как угроза, Агрессор самоутверждается, демонстрируя свое преимущество над другим и одерживая над ним победы. Если партнеру что-то удастся сделать, агрессор воспринимает это как вызов. Дора рассказывает следующую историю:

Пока Дин был в командировке, я оставалась дома с детьми. За это время я сделала ремонт в ванной комнате, который уже давно нужно было сделать. Когда Дин вернулся домой, я была так рада, что успела закончить ремонт вовремя, чтобы это было для него сюрпризом. Я хотела сказать ему сразу, но потом решила подождать до вечера. Тогда я показала ему свою работу и сказала: «Посмотри! Я покрасила ванную комнату. Здорово, правда?» Дин ужасно разозлился. Наорал на меня. «Ты что, думаешь, ты тут всю работу делаешь? Я тоже работаю». Я сказала, что вовсе не

считаю, что делаю всю работу, а он не работает. Он был расстроен и зол. Я не могла объяснить ему своих намерений. Чувствовала себя разочарованной, мне было очень больно и обидно. Ну почему он решил, что я думаю, будто только я одна работаю? Как я дала ему это понять? Как?

Дин никогда не позволял себе такого, когда рядом были другие люди.

Когда жертва агрессора не понимает, что его раздражение вызвано соревновательным подходом к реальности, она может решить, что сделала что-то где так, рассердила его, поскольку ее поступки произвели на него неверное, болезненное впечатление. Гневный выпад типа: «Ты, наверное, думаешь, что только ты у нас работаешь!» звучит особенно обидно для Доры, потому что она-то руководствовалась только желанием внести свою лепту в общее дело, помочь, порадовать. Она чувствовала совершенно другое, нежели то, в чем ее обвинили. Со временем такие обвинения причиняют все большую боль, поражают в самое сердце.

МАНИПУЛЯЦИЯ ИЛИ ДОБРОВОЛЬНАЯ ПОМОЩЬ?

Поскольку вербальный агрессор получает ощущение собственной власти через доминирование, без этого он чувствует себя абсолютно беспомощным. Когда он беспомощен, он может получить то, чего хочет, только окольным путем. То есть манипуляцией. Один из способов манипулировать другим или блокировать общение с ним заключается в том, чтобы отвечать на все попытки партнера обсудить проблему фразой типа: «Я никогда ничего путного не могу сказать». Это завуалированный способ сказать: «Я не могу измениться, и обсуждать я ничего не хочу. В других случаях вербальный агрессор может притвориться, что не понимает или что он забыл, о чем идет речь, когда его партнер пытается обсудить интересующую его тему.

Существует множество способов манипулировать другим человеком. Сюда входит такой, например, метод: ожидая получить что-то от другого человека, агрессор ведет себя по-дружески, так, словно что-то было давным-давно оговорено и решено, в то время как ничего не было ни оговорено, ни решено. Ниже приведен типичный пример манипуляции.

Эллен вновь стала учиться, чтобы получить степень магистра гуманитарных наук. Она заметила, что, когда ей нужно было готовиться к экзаменам, Эрни вдруг срочно требовалась ее помощь. И

еще она заметила, что, когда она сидела и занималась, Эрни часто подходил и спрашивал заботливым тоном, всячески показывая свое участие: «У тебя все хорошо, дорогая?» Эллиен обычно отвечала: «Да, а в чем дело?»

«Я просто хотел спросить, все ли у тебя хорошо», — отвечал Эрни.

Так продолжалось не один месяц, прежде чем Эллиен почувствовала, что ей становится все труднее заниматься, потому что постоянные вопросы Эрни, подтекстом которых было, что она ведет себя как-то не так, постепенно подрывали ее желание и настрой учиться.

Эрни никогда не задавал таких вопросов, когда рядом был кто-то еще.

ВРАЖДЕБНОСТЬ ИЛИ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ?

Вербальная агрессия враждебна. Партнеры агрессоров иногда пугаются, узнав об этом. «Зачем ему быть враждебным по отношению ко мне?» — восклицают они с болью в голосе. Это станет ясно позднее. А теперь, если вы живете с агрессором, вам надо просто запомнить: вы сами нисколько не виноваты в том, что он враждебно к вам настроен.

Враждебность агрессора может выражаться открыто или завуалированно. Он может часто впадать в ярость, а может никогда не выказывать даже раздражения, предпочитая исподтишка манипулировать партнером и контролировать каждый его шаг.

Одна женщина, с которой я беседовала и которая ушла от такого манипулятора, рассказывала, как тот, не явившись на несколько судебных разбирательств по поводу их развода, чтобы досадить ей, позвонил и сказал, что если она вернется к нему, все ее страдания закончатся. И он, конечно, продолжал отрицать, что именно он сам причинял ей эти самые страдания.

Последнее, что приходит в голову партнерше агрессора, это то, что ее любимый проявляет к ней враждебность. Например, казалось бы, полное сочувствия «Ну как ты, милая, тебе хорошо?» может оказаться, как показано в вышеприведенном примере, попыткой заставить партнера отказаться от своих личных устремлений — что само по себе враждебная акция.

Враждебность проявляется открыто, когда агрессор бьет партнера. И все равно, даже нанося побои, агрессор может присовокупить к ним

свои устные обвинения, и его жертве станет казаться, что она действительно виновата в том, что довела агрессора до такой ярости. Если она принимает обвинения, как Дора, ей будет тяжело понять, что ее партнер таким образом проявляет к ней враждебность. В то же время она может прийти к мысли, что таким образом в их отношениях проявляется доброжелательность, просто он ее не понимает.

Когда в отношениях есть доброжелательность, должна быть и крепкая внутренняя связь между людьми, то есть чуткое понимание и забота о благополучии другого. Когда один из партнеров спрашивает: «Почему ты злишься?», другой спрашивает: «Что тебя расстраивает?»

КОНТРОЛЬ ИЛИ БЛИЗОСТЬ?

Когда агрессор отказывается обсуждать проблему, он уклоняется от решения проблемы. Таким образом он упражняется в обретении контроля над межличностными отношениями. Его партнер все чаще чувствует себя подавленным, обиженным, и ему не удастся улучшить свое состояние. *У него нет ощущения, что тема закрыта.* То, что его обидело или расстроило, повторяется вновь и вновь, потому что эти ситуации не были проработаны и выяснены.

Любое проявление вербальной агрессии свидетельствует о доминировании и контроле над другим. Вербальная агрессия, с помощью которой один контролирует другого, при том, что последний даже не догадывается об этом, называется «тактикой сведения с ума». «Поддержание своей власти, видимо, является ключевым фактором в «тактике сведения с ума». Это способ утверждения собственной власти над другим, одновременно с этим полное отрицание подобного поведения и даже самого стремления к этой власти».

Вербальная агрессия закрывает дверь к истинному общению и близости. Близость в отношениях возможна лишь при взаимном согласии. Взаимное согласие требует доброжелательности, открытости и желания поделиться своим сокровенным.

Агрессор не может контролировать жертву и одновременно быть с ней в духовной близости. Духовной близости не получается, если нет равенства, партнерства, взаимного согласия и доброжелательности. «Любовь в духовной близости — это радость, страсть, романтика,

вдохновение. И все это не зависит от того, сколько вы прожили вместе, а зависит только от того, как часто и насколько искренне и глубоко вы общались с вашим партнером».

ОТРИЦАНИЕ ИЛИ ПРИЗНАНИЕ

Поскольку агрессор стремится доминировать над партнером и не хочет признавать его равноправие, ему приходится отрицать адекватность восприятия, опыта, ценностей, достижений и планов партнера. Следовательно, партнер (то есть — жертва) может так никогда и не узнать, что значит, когда тебя поддерживают, ценят и уважают в отношениях. Партнерша может оценивать это его поведение как отсутствие общих интересов или как недопонимание. На самом деле в отношениях с вербальной агрессией происходит постоянное принижение ценности интересов и вообще всей реальности партнера.

Признавая ценность другого, мы словно говорим ему: «Да, я понимаю, как ты себя чувствуешь», «Ах вот что ты имел в виду!», «Я слышу тебя».

Боль и смятение, которые испытывает партнер от агрессора, еще более усиливаются и вносят еще больше смятения в душу жертвы, когда агрессор начинает отрицать не только саму агрессию, но и тот эффект, который она произвела, то есть ту боль и обиду, которую испытывает жертва. В следующей главе мы поговорим об этом поподробнее, рассмотрев последствия вербальной агрессии.

Глава V. Последствия вербальной агрессии

*О, сэр, она улыбалась, нет сомнений,
Каждый раз, когда я шел мимо, то кто бы прошел
Без такой же улыбки? И так и шло, я командовал,
Затем улыбки разом кончились. Она стоит предо мной
Как живая.
Роберт Браунинг**

Одна из самых сильных человеческих потребностей — понимать и быть понятым. В вербально агрессивных отношениях потребность партнера понимать и быть понятым не находит удовлетворения. С другой стороны, он продолжает верить в разум своего спутника-агрессора, надеется, что понимание придет, это и заставляет не рвать отношений.

Жертва чаще всего не может осознать, что прийти к пониманию никогда не удастся просто потому, что партнер ее — агрессор, и рано или поздно он сломает ее своей властью. Однако если она не поймет этого, ей придется всю жизнь жить в непонятной реальности, где ее обвиняют и наказывают за то, что она такая, как есть.

Партнеры, такие как Белла, Кора и Дора, с которыми мы встречались в предыдущей главе, полностью утратили уверенность и нормальную самооценку — и не понимали этого. А если они и чувствовали, что с ними происходят пагубные перемены, они не понимали причины этого.

В этой главе мы поговорим о последствиях вербальной агрессии, особенно о тех, что связаны с восприятием мира и с духовной жизнью партнера. Кроме этих последствий партнеры вербальных агрессоров также испытывают эмоциональные последствия. Об этом я расскажу в следующей главе, где они называются «чувства партнера».

Далее я представляю вашему вниманию список основных результатов вербальной агрессии. Итак, в качестве последствий вербальной агрессии партнер агрессора может испытывать:

- 1) утрату непосредственности и спонтанности поведения;
- 2) потерю энтузиазма;
- 3) состояние напряжения, когда женщина постоянно начеку;
- 4) неуверенность в том, что она верно выражает свои мысли;

* Robert Browning (1812-1889). Английский поэт (Примеч. пер.)

5) уверенность, что что-то с ней не так;

б) склонность к самокопанию, мысленное проживание неприятных инцидентов еще и еще раз в надежде разобраться, что было сказано или сделано неверно;

7) потеря уверенности в себе;

8) возрастающее сомнение в своих силах;

9) усвоенный внутренний «критический голос»;

10) уверенность, что она несчастлива и должна быть счастливее;

11) беспокойство или даже страх, что сходит с ума;

12) чувство, что время уходит, а она пропускает много интересного;

13) желание стать другой, не такой «чувствительной», например, и тд.;

14) колебания, стоит ли доверять своим ощущениям;

15) желание обязательно найти решение проблемы;

16) желание сбежать, спрятаться;

17) уверенность, что то, что она на самом деле делает очень хорошо, она делает очень плохо;

18) тенденция жить будущим — «Все будет хорошо, когда.../после того как...»;

19) недоверие к отношениям вообще.

Вербальная агрессия разрушительна для духовной сферы. Она убивает радость, полноту жизни. Она искажает реальность потому, что агрессор ведет себя с партнером абсолютно не так, как того ожидает партнер. *Партнерше обычно кажется, что агрессор, наоборот, честен с ней, все говорит, как есть, и имеет причины быть ею недовольным, вот только понять этих причин она не может. Когда агрессор ведет себя совершенно неадекватно, партнерша старается объяснить еще и еще раз, полагая, что следует выразить свои мысли и желания более четко, чтобы агрессор понял.*

И поскольку тот все равно не понимает, ей остается жить «надеждой». Она погружается в воспоминания о тех временах, когда все, казалось, было хорошо, и верит, что со временем все ее проблемы закончатся. И она даже склонна искать подтверждения таких своих надежд, когда агрессор говорит вдруг, что любит ее, и делает что-то приятное.

Многие женщины рассказывали, как агрессоры вдруг покупали им подарки, вдруг делились с ними какими-то своими переживаниями, делали им комплименты по поводу их внешности или вкусно приготовленного обеда. После таких случаев жертвы начинали ждать большего, они забывали о прошлой боли и начинали надеяться на будущее. И эта надежда удерживала их в отношениях вербальной агрессии. А тем временем агрессия усиливалась.

Дальше я привожу три истории, которые проиллюстрируют различие между стилем общения партнера и агрессора, которое и приводит к смятению. Истории эти приводятся в таком виде, в каком их мне рассказали, я изменила только имена и некоторые детали, которые бы позволили узнать героев рассказов. Мысли партнера показывают тот эффект, который производит на него вербальная агрессия.

ИСТОРИЯ № 1

Кора и Курт состояли в браке уже 22 года, и у них было двое почти взрослых детей. К тому времени, когда произошли описываемые события, Кора не имела ни малейшего понятия, что ее муж — вербальный агрессор. То, что произошло, не было из ряда вон выходящим, подобные вещи происходили постоянно.

Я была немного обрадована и взволнована, потому что почувствовала, что погода меняется. Курт как раз вышел вслед за мной на улицу. Я заметила надвигающиеся тучи, почувствовала прохладу и свежесть в воздухе и подумала: «Может, и нам достанется немного дождя». Я подумала о холодном фронте,двигающемся на нас, и, повернувшись к Курту, сказала: «Если погода быстро переменится с жары на холод, может быть, есть шанс...» Но меня сердито перебили: «Сейчас не холодно, а прохладно». «Я вовсе не хотела сказать, что сейчас холодно.» «Ты сказала, холодно!» — рявкнул Курт. Я попыталась объяснить: «Я знаю, что сейчас не холодно. Я говорила о перемене погоды, о перемене фронтов в атмосфере.» «Ты ничего не сказала про атмосферу!» — разозлился он. Я вновь сделала слабую попытку объясниться: «Я имела в виду...» Меня снова перебили: «Ну хватит. С тобой невозможно разговаривать!»

У меня вдруг заболело в районе солнечного сплетения (это серный признак того, что против вас идет вербальная агрессия). Я думала:

«Как же так, я не могу объяснить Курту, что имею в виду? Почему же это так трудно сделать? Может, если бы я сказала, что есть вероятность грозы, он бы понял.»

Он никогда не позволял себе так с ней разговаривать, когда рядом был кто-то третий.

Если бы Кора знала, что на самом деле речь шла о проявлении власти над другим, о доминировании, она бы просто сказала: «Хватит меня перебивать!» А Кора поверила, что Курт неверно ее понял, попыталась разобраться, что же она сказала не так, и объяснить, что же она имела в виду.

Давайте взглянем на результаты этого агрессивного выпада, принимая во внимание, что так или иначе Кора прожила с агрессором к этому моменту уже много лет

1. Кора обнаружила, что спонтанные действия или слова, открытость в разговоре делали ее уязвимой для агрессора, он мгновенно наносил удар. (Агрессоры проявляют себя периодически. Только жертва оправилась от предыдущего удара и начала забывать свои обиды, он наносит новый.)

2. Она утратила энтузиазм.

3. Непредсказуемые проявления гнева Курта заставляли ее постоянно быть начеку.

4. Кора почувствовала неуверенность в том, хорошо ли выражает свою мысль.

5. Когда Кора слышала фразу: «С тобой невозможно разговаривать», она начинала мучаться, пытаясь понять, что же она не так делает.

6. Она вновь и вновь размышляла над случившимся, пытаясь найти ответ.

7. Самооценка у Кору была занижена, а сомнение в своих силах выше обычного.

ИСТОРИЯ № 2

Лия прожила в браке с Люком двенадцать лет У них был полугодовалый ребенок. Она — художница, удостоенная престижных наград. Он — успешный бизнесмен. И вот однажды Люк уезжает в командировку.

Люк предлагает Лии: «Я могу оставить тебе «Додж» (новая машина) и поехать в аэропорт на «Форде» (старая машина). Не

стоит, думаю, оставлять «Додж» на стоянке, где его могут поцарапать». Лия соглашается с ним. Она моет старую машину, и они обмениваются ключами. На этой неделе она ездит на новой машине.

Люк вернулся из командировки и через пару недель собрался уезжать в очередной раз. Лия решила помыть старую машину и спросила: «Ты берешь «Форд»?»

И тут Люк поворачивается к ней и смотрит на нее с нескрываемым изумлением, а затем говорит: «Почему ты решила, что я поеду на «Форде»?»

Лия удивлена, но пытается объяснить: «Да ведь в прошлый раз ты сказал...»

Но муж перебивает и говорит медленно с наигранным сочувствием в голосе: «Если хочешь... ездить... на «Додже»... ты только... скажи».

Когда он перебивает Лию, это выводит ее из равновесия (важный признак того, что против вас ведется вербальная агрессия). Она пытается объяснить, почему она решила, что Люк возьмет «Форд», в то же время другая часть ее сознания возвращается к предыдущему разговору и к той договоренности, которая была. Она говорит: «Люк, я подумала, что ты возьмешь «Форд», потому что...»

Но ее опять перебивают и опять той же самой фразой: «Если хочешь...», словно ее слов вообще не слышат. Лии кажется, что между ними словно стена выросла (еще один признак агрессии). Она начинает вновь обдумывать все с самого начала и понимает, что ей совсем не хочется ездить на новой машине. Люк буквально замучил ее множеством инструкций по поводу того, как ухаживать за «Доджем», где парковаться и так далее. Стараясь избежать нового удара, Лия говорит: «Я поезжу на своей машине, если ты думаешь, что оставлять «Додж» на стоянке безопасно.»

Люк смотрит на нее словно бы не понимая, о чем идет речь: «Эти стоянки хорошо защищены. Их же охраняют.»

Тут Лии захотелось напомнить Люку то, что он говорил раньше: что он боялся оставлять машину на этой стоянке, — но она остановила себя. Казалось, он абсолютно все забыл, и она подумала, а правда ли она слышала то, что слышала тогда, в предыдущий раз.

Лия чувствовала себя очень расстроенной, но подумала, что нет

причин для этого. Если Люк забыл их предыдущий разговор по поводу машины, нужно с этим смириться. «Может, я слишком чувствительна», — подумала она. Позже у нее появилось сильное непреодолимое желание сбежать куда-нибудь. Жизнь такая трудная штука.

Подобные вещи никогда не случались, когда рядом кто-то был.

Результаты вербальной агрессии для Лии были таковы:

1. Лия постоянно думала, что она не так счастлива, как могла бы быть.

2. Она стала и вправду верить в то, что слишком чувствительна, о чем ей постоянно говорил агрессор.

3. Она перестала доверять своему восприятию, сомневалась в своей памяти, сомневалась, что действительно имел место их первый разговор о машинах.

4. Лии хотелось сбежать, исчезнуть.

Все партнеры, с которыми я разговаривала, мучительно пытались понять, почему общение с их спутником протекало так трудно.

ИСТОРИЯ № 3

У Мэй и Мела было трое детей. Двое учились в колледже в другом городе. По всем общепринятым нормам у них был счастливый брак. Мел, однако, с годами становился все более агрессивен.

Вот какую историю рассказала Мэй:

Мел позвонил как-то и сказал, что хочет поговорить с нашей дочерью. Я сказала ему, что она в душе, и спросила, хочет ли он, чтобы она ему перезвонила. Он сказал: «Да, — и прибавил: — Она мне звонила насчет стереосистемы. Скажи ей, что я не знаю, почему она не работает». Я сказала: «Хорошо. Я ей передам.» Но он вдруг сказал: «Нет, я позвоню еще раз, или пусть она мне перезвонит». Я сказала: «Хорошо, — взяла карандаш и бумагу: — Какое сообщение мне записать для нее?» И тут он вдруг вскипел: «Я не просил тебя ничего записывать.» Меня словно током ударило, я почувствовала резкую боль (признак агрессии). И в то же время я все еще пыталась понять, почему он решил, что будто бы я думала, что он просил меня что-то записать. Мы все обычно записывали, кто звонил, что сказал и так далее, друг для друга. Все эти мысли

мгновенно пронеслись у меня в голове. Я с трудом могла говорить. Я сказала: «Я скажу ей, что ты звонил. До свидания», — и повесила трубку.

«Если бы я не спросила его, что мне записать для дочери, мне бы не было так плохо», - вертелась мысль у меня в голове. Я, наверное, каким-то образом заставила его чувствовать себя обязанным сделать что-то определенное. Я сказала что-то не так. Мне просто хотелось умереть (еще один признан агрессии). Я вдруг подумала, что если я не могла построить доверительных отношений с собственным мужем, то как же дальше жить в этом огромном чужом мире? Я стала думать о том, чтобы снова начать работать.

Ничего подобного не происходило, если рядом был кто-то третий.

Хотя Кора, Лия и Мэй пытались обсудить все эти болезненные для них моменты со своими мужьями, их мужья всегда отказывались от каких бы то ни было обсуждений. Они либо отрицали, что был фактор обиды, либо преуменьшали его, либо отвечали обвинениями в адрес супруги, либо извращали факты. (См. часть II, главу VIII.)

В отношениях по сценарию вербальной агрессии агрессор отказывается обсуждать что бы то ни было, отрицает, что чем-то расстроил партнера, дает понять, что партнер сам виноват, потому что «сказал что-то не так», все это означает признание восприятия партнера неадекватным и неверным. *До тех пор пока жертва будет верить в то, что агрессор искренен и честен с нею, она останется жертвой вербальной агрессии.* Если рядом не будет никого, кто бы смог подтвердить ее чувства и восприятие, она может начать сомневаться в себе, будет бояться сделать или сказать что-то не так, будет колебаться, будет бояться вести себя естественно и спонтанно, будет уверена, что с ней самой что-то не так. Партнер, не осознающий враждебной настроенности агрессора, может прийти к мысли, что он просто видит все по-своему, не так, как она.

НЕКОТОРЫЕ ТИПИЧНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Последствия вербальной агрессии, перечисленные в начале этой главы, оказывают эффект прежде всего на интеллектуальную сферу и сферу отношений. В результате вербальная агрессия приводит к тому, что партнер начинает заблуждаться по поводу и себя, и своих отношений с агрессором. Хотя те женщины, с которыми я общалась, не всегда были способны четко сформулировать эти навязанные им

заблуждения, эти идеи были внедрены в их сознание так глубоко, что казались им самым истиной, реальностью, а вовсе не представлениями о реальности. У многих женщин было хотя бы одно из этих заблуждений. А часто даже несколько. И они продолжали верить во все это до тех пор, пока не осознали, что находились в вербально агрессивных отношениях.

Жертва верила, что, если она сможет лучше выразить свою мысль, чтобы объяснить что-то, ее муж или друг не будет злиться на нее из-за ее вопросов или идей.

Жертва верила, что, если бы у нее не было каких-то необъяснимых проблем с восприятием, она бы не воспринимала все, словно что-то не так, ведь об этом ей часто говорили.

Жертва верила, что, если бы она вела себя адекватно («не делала бы из мухи слона и не устраивала бы скандалов на пустом месте»), она бы не чувствовала себя обиженной, ей не было бы так больно.

Жертва верила, что, поскольку она сама была искренней и старалась заботиться о своем муже или друге, тот, говоря ей, что любит ее, также заботился о ней.

Жертва верила, что со своими друзьями или на работе ее муж или друг вел себя так же, как и с ней, но они при этом не выводили его из себя, не злили его и не жаловались на него, следовательно, это означало, что что-то не так с ней самой, а не с ним.

Жертва верила, что она страдала без нужды, из-за недостатка чего-то, по ошибке. Понять, в чем ошибка или чего не хватает, она не могла, но вместо этого приобретала стойкую уверенность в собственной неадекватности, которая происходила от постоянных обвинений.

Интересно то, что, когда агрессор ругает партнера, он обычно в точности описывает самого себя в тех обвинениях, которые выдвигает против другого. Одна женщина так цитировала обвинения своего знакомого: «Ты слишком серьезно ко всему относишься. Ты слишком быстро делаешь выводы. Ты все видишь в самом дурном свете». На самом деле партнеры агрессоров практически никогда не замечают всю глубину своих переживаний и страданий и не решаются, делать никаких выводов. Они всегда оптимистично настроены, настроены на лучшее, все готовы видеть в самом выгодном для агрессора свете.

Жертва (она же партнер) верила, что, как только ее муж или друг поймет, что его вспышки гнева и саркастические уколы причиняют ей

боль, он перестанет это делать. Она полагала, что просто еще не нашла способ объяснить ему, насколько больно ей сносить некоторые его выходки.

Жертва верила, что так ведут себя все мужчины и она просто отличие от других женщин, нашедших понимание со своими мужьями, не могла найти подход к своему.

Многие женщины пытаются наладить отношения с агрессором. Однако любые попытки партнера улучшить взаимоотношения, научиться понимать агрессора, стать счастливее всегда ведут к осложнениям.

Чем больше партнер делится своими надеждами и страхами с агрессором, рассчитывая на понимание и близость, тем больше агрессор понимает, как она открыта перед ним и как беззащитна и слаба, он сильнее чувствует свое превосходство над ней, становится еще холоднее к ней, стремится больше проявить свою власть над ней.

Чем больше жертва делится с агрессором своими интересами и планами, тем больше агрессор критикует или осуждает ее, что выводит ее из равновесия, отвращает ее от этих планов и интересов, разрушает ее самоконтроль.

Чем больше жертва старается найти общие темы для разговора, чтобы общаться с агрессором, тем больше агрессор отмалчивается, наслаждаясь ее желанием слушать его, ее готовностью ловить каждое его редкое слово и той властью, которую он ощущает, поступая таким образом.

Чем больше жертва (партнер) достигает в жизни, при этом веря, что агрессор тоже порадует за нее, тем больше агрессор стремится опозлить и унижить ее усилия и достижения, чтобы таким образом упрочить свои позиции и вновь ощутить себя выше нее.

Чем меньше жертва верит в то, что агрессор примет ее и сблизится с ней, чем больше она отходит от него и чем чаще видится с друзьями, которые дают ей то, что ей необходимо, тем более враждебным и злым становится агрессор.

Эти парадоксы показывают, как все стремления партнера к внутреннему росту, цельности, улучшению взаимоотношений причиняют ему боль и разочарование.

Итак, в этой главе мы попытались объяснить, какие последствия имеет вербальная агрессия для партнера, начиная с его восприятия

действительности, его заблуждений и его попыток довериться агрессору. Следующая глава рассматривает чувства партнера вербального агрессора.

Глава VI. Чувства партнера

*Если вынесешь наружу то, что внутри тебя,
То, что вынесешь, оно спасет тебя.
Если не вынесешь того, что скрыто в тебе,
То, что ты оставишь внутри, оно разрушит тебя.
Евангелие Святого Фомы Логиана**

В этой главе мы попытаемся разобраться в том, что чувствует партнер вербального агрессора. Если женщина осознает свои чувства и то, о чем они ей говорят, она, несомненно, поймет, что против нее направлена вербальная агрессия.

Чаще всего партнеры агрессоров отдают себе отчет в своих чувствах. Однако они склонны больше доверять словам агрессора о себе самих и об их отношении, нежели своим ощущениям и тому, что эти чувства подсказывают им.

Мы исследовали реальность агрессора и приходим к выводу, что, поскольку он в некотором смысле живет в иной реальности (Реальности I), именно ему как раз не должен доверять партнер, пытаясь оценить ситуацию. Только сама женщина может определить, что же на самом деле происходит. Доверять же она может только своим чувствам.

Например, когда она расстроена, она слышит: «Ты делаешь из мухи слона!» или «Ты все неправильно понимаешь». Так ее муж или друг определяет ее переживания; то есть это он дает определение положению вещей. Если она верит ему, ей придется испытывать постоянно возрастающее чувство смятения. Это, собственно, и лежит в основе тактики сведения с ума и психологической агрессии.

Отнестись с доверием к собственным ощущениям — это значит осознать и начать уважать себя и тот дух жизни, который составляет нашу суть. Например, «мне обидно, значит, меня обидели» — это и есть форма такого осознания. Но что это значит — доверять собственным чувствам? Это означает признать, что ты способен действовать сознательно и творчески в соответствии со своими чувствами, заботиться о себе, защищать себя и ценить дух жизни, лежащий в основе своей личности.

Наши переживания порой очень сложны. Их подчас нелегко понять

* The Gospel of St. Thomas Logian

и тем более выразить словами. Они основываются на наших представлениях о себе и о реальности, их можно подавить в себе или сдержать. Та энергия, которую несут в себе наши ощущения, может действовать как разрушающе, так и в конструктивном ключе.

Оценка реальных событий осуществляется как под влиянием воспоминаний о прошлых событиях, так и под влиянием ожиданий в отношении будущего. Мы можем испытывать множество эмоций: страх, надежду, счастье, разочарование, восторг, покой, исступление, ярость, негодование и многие другие. Но, пожалуй, больше всего усложняет ситуацию то, что чувства бывают различной степени интенсивности и могут появляться в самых невероятных комбинациях.

Чтобы нам было проще разобраться в том, что испытывает жертва, я выбрала не более дюжины основных эмоций, которые ей приходится переживать. Я рассмотрю их с одной определенной точки зрения: что означает та или иная эмоция и для чего она нужна.

Давайте представим себе, что есть некое состояние, в котором человек испытывает ясность ума, безмятежность, целостность, самостоятельность. Такое состояние позволяет человеку чувствовать себя внутренне защищенным, уверенным в себе, значимым. Такое состояние сопровождается сознанием собственной сбалансированности.

Когда два человека одновременно находятся в таком состоянии, оно в каждом из них еще более усиливается. Они сообщают друг другу дополнительную силу. В таких взаимоотношениях рождается позитивное межличностное пространство. Дух подпитывается. Это и есть взаимоотношения в Реальности II, о которой я писала выше. И наоборот, если один из этих двоих не чувствует, что владеет собой и находится в состоянии сбалансированности, он будет стремиться подчинить себе второго. И пока он будет добиваться своего, он разрушит состояние сбалансированности у своего партнера, и тогда тот потеряет свое гармоничное, сбалансированное состояние. В таких отношениях чего-то не хватает, что-то уходит. Дух страждет.

С этой точки зрения пребывание в состоянии гармонии с самим собой — это и потребность и право. Когда мы находимся в таком состоянии, мы находимся в балансе. Когда мы в балансе — мы испытываем покой и блаженство. Усиление этого состояния

пробуждает такие чувства, как восхищение, радость и энтузиазм. Угасание этого состояния приносит печаль, смятение и безнадежность.

Когда мы владеем собой, мы чувствуем себя защищенными. Это чувство защищенности идет изнутри, из нашей связи с духом жизни в самом сердце нашего существа. С этой точки зрения все различные эмоции, которые мы можем испытывать, сигнализируют нам о том, в каком состоянии мы находимся.

Некоторые эмоции сигнализируют нам о том, что нашему духу причиняется вред, точно так же как физическая боль и синяки говорят о том, что вред был причинен нашему телу. Некоторые эмоции говорят о том, что духу что-то нужно, точно так же как голод и жажда сигнализируют о том, что телу нужны пища и вода. Некоторые эмоции указывают на состояние духа, точно так же, как ощущения в руках и ногах говорят о движениях тела. То есть эмоции — это индикаторы, которые дают нам понимание того, что происходит с духом. С их помощью мы можем дать себе отчет о состоянии, потребностях и действиях нашего духа.

Далее я привожу список основных эмоций, испытываемых партнершей в ее взаимоотношениях.

Ответственность

Решительность

Любовь

Надежда

Защищенность

Открытость

Смятение

Неадекватность

Разочарование

Отверженность

Печаль

Страх

Потрясение/Шок

Партнер может также испытывать стыд, особенно если агрессия происходит на глазах у других людей.

Когда проявляется вербальная агрессия, эмоции партнера обычно

быстро меняются и смешиваются, и в конечном итоге у жертвы возникают смущение, смятение и непонимание себя. Теперь рассмотрим, на что указывают эти эмоции, если партнерша ориентирована на сотрудничество и взаимопонимание.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И НЕАДЕКВАТНОСТЬ

Чувство ответственности дает человеку понимание своих сил и знание, что он может достичь намеченного. Дух подпитан.

Чувство неадекватности, несоответствия требованиям дает понимание собственной неспособности достичь желаемого состояния. Дух страждет.

Обычно партнеры агрессоров чувствуют свою ответственность за себя. Они пытаются совершенствоваться, учиться и расти. Зачастую они везде добиваются прекрасных результатов — дома, на работе, за учебной партой. Они даже могут, не осознавая этого, чувствовать свою ответственность за взаимоотношения с агрессором.

Например, женщина может испытывать чувство вины за то, что в ее отношениях с агрессором недостает взаимопонимания или за то, что по ее вине он вышел из себя. Женщина может думать, что она несет ответственность за то, как он ее понимает, и за его реакцию на ее слова. Если агрессор раздражен, она попытается понять, что вывело его из себя, и впредь будет стараться обходить эти темы. Она чувствует себя виноватой за его гнев, потому что он во всем обвиняет ее. Это ощущение ответственности за поведение другого человека порой очень трудно распознать. Теперь хочу рассказать вам случай из моей жизни, чтобы проиллюстрировать все вышесказанное.

Не так давно, закончив собирать материал для этой книги, я оказалась на вечеринке и завязала беседу со своим знакомым, приятным бизнесменом лет пятидесяти. Мы говорили о двух противоборствующих командах управленцев, и я сказала: «Никогда не присоединюсь ни к одной из них, пока не увижу, как в команде осуществляется руководство, потому что я не хочу, чтобы дело кончилось агрессивными выпадами». Я пояснила свою мысль: «Однажды я вошла в состав такой группы обсуждения, где не было должной поддержки, и услышала, как один мужчина сказал: «Все вы, женщины, хотите только одного...» — и так далее. Что хорошего и интересного может быть в обсуждении, которое перерастает в унижительные обобщения?»

Мой знакомый ответил: «Да, я тоже пару раз слышал фразы типа

этой, направленные против женщин». Я согласилась и сказала, что и сама наслушалась такого за свою жизнь, а затем добавила, что часто в отношениях женщины даже не осознают, что их оскорбляют, потому что чувствуют свою вину и подсознательно считают, что их есть за что оскорблять».

«Неужели?» — спросил он с интересом.

Я, тут же нашла способ проиллюстрировать свои слова. Дело в том, что в эту секунду он посмотрел на стол, где стояли закуски. Я воспользовалась этим. «Хорошо, вот вам пример. Почему вы смотрите на стол, когда я с вами разговариваю?» Я произнесла все это жестким, полным осуждения, не терпящим возражения голосом — таким, каким обычно говорят агрессоры. Я, наверное, очень хорошо сымитировала этот тон, не подвел скрытый актерский талант, потому что мой знакомый вдруг обернулся ко мне и, к моему ужасу, сказал голосом, полным раскаяния: «Извините... извините... Я просто... просто посмотрел на печеньем».

Я тотчас же извинилась в ответ, за то что не предупредила, что это был только пример, и что я не имела в виду то, что сказала. Он и сам удивился тому, как просто оказалось поддеть его на крючок, как просто оказалось заставить его принять на себя вину за мой скверный тон и недостойное поведение.

Вспоминая эту историю, я думаю: как часто мы готовы принять на себя вину за гнев другого человека, особенно когда другой проявляет гнев неожиданно и несправедливо.

И еще я вдруг поняла, что и партнеры агрессоров часто говорят фразы типа: «Я только...», «Я просто...». А если их третируют намеренно, они ставят такие присказки перед каждым действием, которое хотят совершить, порой даже если оказываются наедине с собой: «Я просто хочу пропылесосить комнату, потому что еще есть время до прихода детей». Эта привычка жертвы постоянно говорить «я только.., я просто...», как у моего знакомого бизнесмена, — своего рода попытка сказать: «Надеюсь, никто не подумает, что я делаю что-то недостойное, и не станет меня оскорблять за это, не станет срывать на мне свое раздражение или усматривать в моем поведении намеренное желание навредить кому бы то ни было».

Но партнерша может испытывать ответственность не только за гнев агрессора, но и за его счастливое состояние. Этого чувства очень трудно избежать, особенно если агрессор манипулирует жертвой с

помощью маски «бедный я». Если ее таким образом принуждают к физической близости, она может почувствовать, что просто обязана удовлетворить его желание, чтобы он мог доказать ей, как он ее любит.

Ощущение ответственности сменяется чувством неуверенности и несостоятельности, когда она не может добиться, чтобы агрессор понял ее, или когда она не может понять, чего он хочет, когда она не понимает, почему он так часто злится на нее.

Зато когда она понимает, что все это время против нее шла вербальная агрессия, она перестает чувствовать ответственность за поведение своего мужа или друга. Тогда ей удается справиться со своим чувством неадекватности, она либо предлагает агрессору прекратить общаться с ней в таком тоне, либо уходит от него, берет на себя ответственность только за себя и старается преследовать только свои интересы. Тогда она вновь в состоянии владеть собой. Ее дух подпитывается.

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ И РАЗОЧАРОВАНИЕ

Решительность показывает, что у тебя есть намерение достичь желаемого состояния. Дух подпитывается.

Нерешительность показывает, кто что-то или кто-то не дает достичь желаемого. Дух страждет.

Партнеры (они же — жертвы) агрессоров часто вынуждены понимать и выражать себя более адекватно, чтобы достичь понимания в отношениях. То есть порой жертве приходится объяснять агрессору, что она, например, вовсе не думает того, что ему кажется; не хочет сказать того, что он слышит; не хотела сделать того, что он подозревает; не имела в виду того, в чем он упрекает ее, и не намеревалась сделать того, в чем он ее обвиняет. И каждый раз она объясняет, о чем именно она думала, что говорила, что имела в виду, что хотела сделать, а агрессор каждый раз отвергает ее объяснения. После этого жертва испытывает огромное чувство разочарования.

Обычно партнеры агрессоров не понимают, что именно происходит в их взаимоотношениях. Они не осознают вербальной агрессии. Они чувствуют разочарование и боль независимо от того, ведут ли они себя так, как хотят сами, или как этого хочет агрессор. Их чувство разочарования трудно понять. Они не кричат, не сердятся, потому что их чувства не переходят в гнев. Они просто пытаются еще и еще раз понять агрессора и объяснить ему что-то о себе.

Когда жертва осознает, что ее муж или друг не хочет понимать ее, только тогда она начинает по-настоящему понимать его самого. И хотя именно тогда она и может начать гневаться, она уже не чувствует разочарования. Разочарование больше не высасывает ее духовные силы, и у нее остается больше сил подпитать свой дух.

ЛЮБОВЬ И ОТВЕРЖЕННОСТЬ

Чувство любви показывает, что есть желание поделиться с кем-то своим состоянием. Дух подпитан.

Чувство отверженности указывает на то, что ваш дар не приняли. Дух страдает

Один из способов, с помощью которых партнер может выразить свое чувство восхищения и любви, — это поделиться своей радостью и счастьем с другом. В вербально агрессивных отношениях подобные попытки редко удаются. Наоборот, агрессор может рассердиться именно тогда, когда партнеру кажется, что он будет доволен. Таким образом, партнер часто остается с таким чувством, будто его желание поделиться любовью есть что-то недостойное, будто он сказал что-то дурное, ведет себя не лучшим образом.

Равнодушие, критичность, игнорирование — вот что демонстрирует агрессор, и жертва ощущает, что ее отвергают, словно она не соответствует со всей своей любовью его стандартам. Таким образом, она начинает ощущать себя неадекватной, бесполезной, не такой как все.

Периодическое отвержение порождает смятение и неуверенность. Когда жертва осознает, что агрессор намеренно отвергает ее попытки, она начинает понимать: не следует делиться чувством радости и полноты жизни с тем, кто не ценит сами эти чувства.

НАДЕЖДА И РАЗОЧАРОВАНИЕ

Надежда говорит о том, что наше стремление достичь желаемого состояния — возможно. Дух подпитан.

Чувство разочарования говорит о том, что желаемое состояние не было достигнуто. Дух страдает.

Жертва агрессора надеется, что со временем их отношения наладятся. Она даже, вполне возможно, осознает, что общаться им трудно, на все же надеется, что однажды она сможет понять его, а он

сможет понять ее, и они оба будут счастливы. Стараясь избавиться себя от будущих оскорблений, она может попросить его, например, не выходить из себя, а спросить ее, что она имеет в виду.

Она будет надеяться, что как только он поймет, как важно для нее достичь чего-то в жизни, как важно ей иногда побыть одной, он станет терпимее и будет поддерживать ее. Она может жить надеждой, что, как только он поймет, что некоторые его слова и поступки ранят ее, он перестанет делать это. И потом, ведь он говорит, что любит ее. Жертве всегда кажется, что все ведь так просто: как только он поймет, их отношения наладятся, и оба они будут жить полной жизнью.

Поскольку жертва продолжает надеяться на понимание, близость и поддержку, она постоянно чувствует себя разочарованной. Она может воспринять какие-то намеки на заботу как самый дорогой дар или радоваться, когда агрессор ведет ее в дорогой ресторан. Ей будут говорить, как ее любят. И все равно: неспособность агрессора принять ее такой, как она есть, его равнодушие, его вспыльчивость по любому поводу будут приносить ей разочарования.

СЧАСТЬЕ И ПЕЧАЛЬ

Счастье говорит о том, что желанное состояние достигнуто. Дух подпитая.

Печаль говорит о том, что желанное состояние утрачено. Дух страждет.

Женщина испытывает счастье, когда она стремится к достижению своих целей и сосредоточена на этом. Она чувствует себя счастливой, когда ее спутник понимает ее, разговаривает с ней, слушает ее. Счастье оборачивается печалью, когда она вдруг осознает, что он ее вовсе не понимает, в разговоре стремится ее унижить или отказывается разговаривать совсем, кричит на нее или выдвигает обвинения.

Печаль — это часто глубокая эмоциональная боль. Партнеры агрессоров часто описывали это чувство, как «ноющую боль в области желудка/солнечного сплетения», «боль в горле», «словно мне в сердце вонзили нож».

Эта эмоция показывает глубокий вред, который наносится духу. Поняв, как на самом деле все обстоит, жертва начинает осознавать, что ее чувства говорят ей правду, совершенно отличную от той, что говорит агрессор. Она тогда вдруг понимает, что фразы типа: «Ты делаешь из мухи слона» — не только ложь, но и агрессия против нее.

Приняв ценность и правильность своих эмоций, она понимает, где искать счастье — в самой себе, в центре своей личности, где ее дух жаждет подпитывающих и поддерживающих, а не унижительных отношений.

ЗАЩИЩЕННОСТЬ И СТРАХ

Чувство собственной защищенности говорит о том, что желанному состоянию духа ничто не угрожает. Дух подпитан.

Чувство страха указывает на то, что желанному состоянию грозит опасность. Дух находится под угрозой.

В отношениях, где проявляется вербальная агрессия, партнер понимает, что кругом одни проблемы, но верит, что их можно разрешить. Однако со временем, по мере того, как агрессия усиливается или переходит в другой, более интенсивный вид, жертва может начать испытывать страх перед агрессором и понимать, что ее оскорбляют и третируют. Если она пытается противостоять агрессору, а он не хочет меняться, если он становится только агрессивнее с каждым днем или использует все более изощренные методы манипуляции, если на все просьбы прекратить такое поведение он отвечает отказом и продолжает отрицать сам факт своей агрессии, она начинает бояться его, бояться его гнева и непредсказуемости. В то же время она боится потерять любовь и защищенность, которые, как ей казалось, она раньше имела в отношениях с ним.

Осознав, что происходит на самом деле, жертва утрачивает иллюзию того, что в их взаимоотношениях когда-либо присутствовал элемент защищенности. Когда она чувствует психологическую и физическую угрозу со стороны агрессора, ее страх очень реален. Защищая себя, она защищает свой собственный дух и обретает защищенность своего естественного состояния, когда она может владеть собой.

БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ И ШОК

Чувство безмятежности говорит о том, что вы находитесь в желанном состоянии. Дух подпитан.

Чувство шока говорит о том, что желанное состояние утрачено. Дух страдает

Жертва агрессора часто чувствует шок, неожиданный удар, когда ее спутник внезапно выходит из себя, унижает ее или бросает насмешливые, полные сарказма фразы. Поскольку вербальная

агрессия по сути своей всегда неожиданна и непредсказуема, жертва часто находится в расслабленном, безмятежном, счастливом состоянии духа, и когда агрессор вдруг наносит психологический удар, это выбивает ее из состояния равновесия.

Если агрессор не выражает своего гнева открыто, жертву буквально парализует страх перед тем, что он не поймет ее. А когда ей кажется, что он понял, он вдруг выскажет совершенно противоположную точку зрения.

Неожиданность агрессивных проявлений приводит к тому, что в сознании жертвы каждый такой инцидент кажется ей совершенно не связанным с предыдущим и с последующим. Кажется, что каждое нападение происходит по совершенно не связанным друг с другом поводам, поэтому между такими инцидентами партнеры агрессора часто успевают восстановить свое состояние безмятежности. И при этом, поскольку проявления агрессии кажутся совершенно отдельными друг от друга инцидентами, жертва может не только забыть, в чем было дело в предыдущем случае, но и не заметить, что каждый раз события разворачиваются по одному и тому же сценарию.

СМЯТЕНИЕ

Ощущение смятения говорит о том, что все еще существует внутренний конфликт и неизвестно, как его уладить.

Противоречивые чувства, которые испытывает жертва, вызывают у нее смятение, потому что она не понимает, как разобраться в них. Единственный способ разобраться в Этих чувствах, ведущих к внутреннему конфликту, — это осознать, что против вас направлена вербальная агрессия.

Чтобы понять, какая дилемма стоит перед жертвой, давайте еще раз рассмотрим ту реальность, в которой она живет. Партнерша вербального агрессора живет в Реальности II. Она видит мир через призму взаимного согласия и сотрудничества. Однако у нее нет той сверхвысокой *самооценки*, которая требуется для жизни в Реальности II. А ведь именно это нужно ей, чтобы понять, что ее спутник живет в другой реальности, что он видит мир через призму модели доминирования.

К несчастью, жизнь с агрессором значительно снижает самооценку партнера, после чего осознать все это становится еще труднее. Нужно очень высоко ценить себя, чтобы соответственно оценить и свою значимость в условиях, когда кажется, что ее не ценит никто. Иногда

одной книги, описывающей это, или даже знакомства с одним-единственным человеком, имеющим те же взгляды, бывает достаточно, чтобы вернуть себе силы. Иногда наши сны могут вернуть нам чувство собственной ценности и уникальности. В следующей главе мы рассмотрим, с какими препятствиями можно столкнуться на пути осознания ведущейся против нас вербальной агрессии, и знаки, которые помогают нам понять это. К таким знакам можно отнести сценарии агрессии — ибо агрессоры всегда действуют по одним и тем же сценариям, — сны и многое другое.

Глава VII. Препятствия и индикаторы

*Понять или погибнуть, вот условие,
которое лежит в основе всего,
на чем строится Вселенная...*

*Пьер Тейяр де Шарден**

Многие факторы мешают нам распознать вербальную агрессию и понять, в какой реальности живет агрессор. Препятствия, стоящие на пути нашего понимания истины, характерны для большинства отношений. Как только эти факторы становятся очевидны, они утрачивают свою силу и больше уже не могут маскировать агрессию. Даже наоборот, они становятся своего рода, камушками, которые укажут дорогу из лесу, они показывают, что делать и что изменить в своем мышлении. Вот несколько часто встречающихся препятствий.

1. Жертва привыкает не обращать внимание на злобу, неуважение, игнорирование, равнодушие, считая их мелочами, на которые не стоит тратить силы.

2. Инциденты, которые причиняют боль жертве, отрицаются агрессором, и жертва начинает думать, что это она ошиблась.

3. Вербальная агрессия, контроль и манипуляция, — эти понятия жертве неизвестны, поэтому она пребывает в смятении.

4. Жертва думает, что ее чувства ее обманывают.

5. Жертва склонна забывать о причиненных ей обидах в те, редкие минуты, когда агрессор ведет себя миролюбиво.

6. Агрессия протекает в скрытой форме — контроль растет постепенно, и жертва успевает адаптироваться.

7. Агрессор контролирует межличностное общение, и, таким образом, общая реальность тоже оказывается под его контролем — ведь он отказывается обсуждать неприятные для жертвы инциденты.

8. Агрессор обвиняет жертву во всех неприятных инцидентах, жертва верит ему и начинает считать себя виновной в его гневе или раздражении.

9. Жертве не с чем сравнивать, у нее нет опыта общения с мужчинами, не проявляющими вербальной агрессии.

10. Агрессор и жертва могут совсем неплохо уживаться вместе,

* Pier Teilhard de Chardin (1881-1955). Французский монах-иезуит, мечтатель и философ, а также палеонтолог и биолог, посвятивший свою жизнь попыткам соединить религию и естественные науки. (Примеч. пер.)

если каждый исполняет свою роль, обустривая дом, воспитывая детей, преуспевая в жизни, агрессивная природа их отношений остается скрытой.

11. Жертва может так много внимания уделять воспитанию детей или построению своей карьеры, что не успевает обращать внимания на проблемы во взаимоотношениях, полагая, что в мире нет ничего идеального.

12. Жертва ни разу не видела здоровых отношений между людьми и нормального взаимопонимания.

13. Порой агрессор не проявляет агрессии. В такие минуты жертва забывает «тяжелые времена».

14. Жертва настолько выбита из колеи и шокирована, что просто не может спокойно обдумать, что с ней происходит.

15. Самооценка жертвы не настолько высока, чтобы она могла с полной уверенностью требовать уважительного и почтительного отношения к себе.

16. Реальность, в которой живет жертва, никогда никем не уважалась. Другие не замечают агрессии, направленной против нее, поэтому и ей кажется, что агрессии нет.

17. Жертва склонна верить, что у ее спутника есть причины для выпадов в ее адрес.

18. Поведение агрессора переменчиво, он то проявляет агрессию, то нет, поэтому жертва никогда не может быть уверена, действительно ли ее спутник ведет себя агрессивно.

19. Жертва считает, что неверно воспринимает действительность.

20. У жертвы может не быть никакого представления о вербальной агрессии и о нормальных отношениях, с которыми она могла бы сравнить свои собственные отношения.

21. Жертва верит в то, что все мужчины таковы, как ее спутник, и что, может быть, только единицы выпадают из общего правила.

22. Жертва верит, что если ее спутник обеспечивает ее материально, он ее любит.

23. Жертва думает, что с ней что-то не в порядке.

24. Жертва склоняется к тому, что если ее спутник взбешен, это она его чем-то разозлила.

25. Возможно, жертве никогда не приходило в голову спросить себя: Вербальная агрессия? Не это ли происходит со мной?

В качестве резюме: жертва не понимает, что агрессор стремится доминировать над ней и что он просто не способен на сочувствие, понимание и поддержку, которые требуются для любви и нормальных взаимоотношений.

Очень часто жертва агрессора не воспринимает происходящее как вербальную агрессию до тех пор, пока агрессия не изменится, не станет более интенсивной или не перейдет в другую форму. Если жертва начинает понимать, что против нее идет агрессия, и начинает сопротивляться агрессору, тот обычно ужесточает свой напор, стараясь вернуть ее под свой контроль. Он может запугивать ее приступами ярости или начать манипуляцию под названием «ты разрушаешь наши отношения».

Если вам кажется, что против вас идет вербальная агрессия, внимательно изучите ее сценарии.

Чтобы выявить эти сценарии, необходимо четко знать, как развивались события и что вы при этом чувствовали. Было бы неплохо вести специальный дневник, куда бы вы записывали все, что происходит между вами, а затем проанализировать свой опыт и зафиксировать в дневнике свои чувства.

Вот несколько вопросов, которые вы можете задать сами себе:

«Как часто вы чувствуете себя расстроенной по поводу того, что говорят или, наоборот, не говорят вам?»

«Что сейчас происходит в вашей жизни?»

«Есть ли рядом другие люди?»

«Часто ли вы остаетесь наедине со своим спутником?»

«Что вы испытываете, когда между вами двумя происходит неприятный инцидент?»

«Чувствуете ли вы себя в смятении, удивленной, обиженной, потерявшей равновесие, униженной, запуганной?»

«Как вы на это отвечаете?»

Далее даны десять сценариев агрессии. Некоторые из них, или даже они все, могут иметь место в отношениях, сопровождающихся вербальной агрессией.

МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА ВЕРБАЛЬНУЮ АГРЕССИЮ

Сценарий № 1

Первая модель, которую может заметить партнерша (она же — жертва), это такое взаимодействие, которое причиняет ей боль, вносит смятение, но на публике случается редко.

Вербальная агрессия, как и физическое насилие, чаще происходит за закрытыми дверями. Даже если дом полон людей, вербальная агрессия может случиться, когда все люди по каким-то причинам покинут комнату и партнер окажется с агрессором наедине. Вся власть агрессора над другим человеком строится на том, что о ней никто не знает и не подозревает. Тот факт, что агрессия никому не видна, усиливает смятение, которое испытывает жертва. Агрессия, однако, может происходить на глазах ребенка. Агрессия даже может происходить на глазах других людей, но выражаться так, что всем покажется оправданной, или же другие подумают, что смысл происходящего ясен жертве. Если вербальная агрессия мало-помалу выходит за пределы дома, на люди, это означает, что все идет к физическому насилию, будущей физической агрессии.

Нэн замужем за Нэдом, успешным начальником отдела. Вот что она рассказала: «Я все время недоумевала, почему я так несчастна с Нэдом, ведь его друзья постоянно твердили мне, как мне повезло, что я замужем за таким славным парнем. Потом вдруг меня озарило, я поняла: Нэд никогда не вел себя на людях так, как со мной наедине. Меня будто током ударило, когда я внезапно подумала: раз он скрывает свое истинное лицо, значит, он прекрасно понимает, что делает, когда издевается надо мной.

Многие женщины, с которыми я разговаривала, не раз слышали и от друзей своих мужей, как им повезло, какие прекрасные люди их избранники. У одной женщины вербальная агрессия ее мужа достигла таких масштабов, что ее рассказ более походил на рассказ узника концлагеря. И тем не менее даже после того, как она развелась со своим мужем, ее родители никак не могли поверить тому, что она рассказывала. Для них агрессор был и оставался «милым человеком». Он никогда не вел себя при них так, как потом вел себя наедине со своей женой.

Сценарий № 2

Второй признак, по которому партнер может узнать вербальную

агрессию, — это то, что взаимодействие с агрессором, которое причиняет боль, унижает или вводит в смятение, всегда происходит неожиданно.

Обычно нападение случается именно тогда, когда партнер расслабился и думает, что все хорошо. Нет никаких аргументов, нет никаких признаков того, что отношения дисгармоничны. Вот пример такой агрессивной атаки.

Кора описывает следующий инцидент, который привел ее к мысли о том, что против нее идет необъявленная война.

Я стала замечать, что каждый раз, когда мы бывали вместе наедине и я думала, что мы оба наслаждаемся этими минутами счастья, происходило что-то такое, от чего у меня вдруг начинало ныть в области солнечного сплетения. Помню, мы приехали на ярмарку, я была за рулем. Я припарковала машину на ярмарочной парковке и вышла из машины, когда Курт вдруг спросил: «Ты что, собираешься оставить парковочный талон на приборной доске?» Я посмотрела на другие машины и ответила: «Наверное, нет. Другие свои талоны, похоже, забрали». Вдруг Курт расщипал и заорал: «Хватит чушь нести! Ты можешь хоть минуту помолчать!» Меня словно ударили. Он вышел из себя настолько неожиданно. Я почувствовала знакомую ноющую боль, но не могла сказать ни слова, я словно потеряла дар речи. Я ужасно испугалась. «Так быть не должно. Это ненормально», — думала я.

Сценарий № 3

Третий признак того, что против вас идет вербальная агрессия, заключается в том, что неприятный инцидент, причиняющий вам боль, выводящий вас из себя или приводящий к смятению, происходит именно тогда, когда вы особенно счастливы, полны энтузиазма, добились крупного успеха в жизни.

Эллен описала ту поистине тяжелую борьбу, которую ей пришлось вести, чтобы понять, почему она так часто чувствовала себя расстроенной, когда Эрни был дома. Когда она рассказывала мне следующую историю, голос ее дрожал.

Сначала я не могла понять, что происходит. Затем я вдруг заметила: повторялся один и тот же сценарий, после чего мне становилось плохо. Я заметила, что, когда у меня было особенно хорошо на душе, Эрни обязательно говорил что-нибудь такое, что совершенно убивало во мне всякую радость, например, говорил

откровенную гадость, а потом объяснял, что это была шутка. Когда я обратила внимание на этот повторявшийся сценарий его поведения, я была потрясена, я почувствовала, что земля уходит из-под ног. Я никак не могла успокоиться, все спрашивала себя, как же так, как же так... (она повторила эти слова несколько раз, а потом продолжила). Думаю, постепенно я стала бояться показывать ему, что я счастлива. А потом я стала бояться не только показывать ему, что счастлива, но и быть счастливой.

Сценарий № 4

Четвертый признак, по которому партнер может узнать вербальную агрессию, — это то, что взаимодействие с агрессором, которое причиняет боль, унижает или вводит в смятение, становится привычным.

Вербальная агрессия выглядит как один и тот же инцидент, который возобновляется время от времени и принимает разные формы. По сути, в ходе общения агрессор демонстрирует жертве, какой он видит ее; и то, какой агрессор ее видит, сама жертва принять не может. Этот признак очень сложно распознать. Однако многие все же приходят к осознанию этого. «Что бы я ни делала, — говорят они, — он обращается со мной так, словно я ему враг». Вот что говорит на эту тему Белла:

Я поняла, что если я говорила вслух, что думаю, Берт всегда начинал спорить. Если я ждала важного сообщения, он забывал мне его передать. Если я была расстроена и хотела с ним поделиться, он раздражался. Короче, казалось, что он считал меня своим главным врагом.

Сценарий № 5

Пятый признак, по которому партнерша может узнать вербальную агрессию, — это то, что взаимодействие с агрессором, которое причиняет боль, унижает или вводит в смятение, всегда выражается в презрении к ее интересам. Вот что говорит Дора:

Если мы были вместе, скажем, обедали и я заводила разговор о чем-то, что меня по-настоящему интересовало, например, я хотела пойти на новый курс в колледже, Дин закатывал глаза, вытягивал лицо, вздыхал и всячески показывал, как ему скучно. Если я спрашивала: «В чем дело?», он говорил: «Да нет, ничего», — тогда я говорила: «Ты так себя ведешь, словно тебе все надоело». Тогда он обычно говорил: «Ну ладно, хватит цепляться». И такие разговоры

повторялись с небольшими вариациями. Меня это очень расстраивало. Потом я поняла: он просто хотел перебить мой интерес к чему бы то ни было. Мне стало очень плохо, когда я поняла, что он делал со мной.

Сценарий № 6

Шестой признак, по которому партнер может узнать вербальную агрессию, — это то, что после взаимодействия с агрессором, которое причиняет боль, унижает или вводит в смятение, агрессор никогда сам не стремится к примирению. Кажется, он не испытывает никаких негативных эмоций по поводу того, что случилось.

Послушаем Кору:

Когда я бывала расстроена грубыми окриками Курта или его саркастическими шуточками, мне всегда хотелось обсудить все это с ним. Но когда я начинала разговор об этом, он всегда останавливал меня, говоря, что тут и обсуждать-то нечего, нет никаких проблем, ведь он-то не расстроен. Сам он никогда не пытался начать такой разговор, чтобы достичь примирения.

Сценарий № 7

Седьмой признак, по которому партнер может узнать вербальную агрессию, — это то, что в промежутках между инцидентами, которые причиняют боль, унижают или приводят в смятение, отношения кажутся вполне нормальными.

Многие партнеры рассказывали, что, когда речь шла о развлечениях, или поездке за покупками, или еще каких-то домашних делах, агрессии не было. Поэтому они успевали за это время забыть то, что произошло, например, накануне утром. Некоторые партнеры полагали, что их отношения могли быть намного лучше, если бы они с их спутниками больше времени проводили на людях, вне дома.

Сценарий № 8

Восьмой признак, по которому партнерша (она же — жертва) может узнать вербальную агрессию, — это то, что она при этом фактически находится в изоляции.

Многим пришлось испытать ощущение возрастающей изоляции, особенно отчуждения от собственной семьи и друзей.

Сценарий № 9

Девятый признак, по которому партнерша может узнать вербальную агрессию, — это умение агрессора всегда давать неприятному инциденту определение, которое всегда отличается от того, что видит и чувствует партнер.

Вспыльчивый агрессор может, например, называть самого себя спокойным и даже терпимым. Холодный и равнодушный агрессор может сказать, что у него с партнером очень близкие, полные теплоты и взаимопонимания отношения, агрессор, который постоянно затыкает партнеру рот, забивает его в спорах, может сказать, что это партнер вечно делает из мухи слона и спорит до хрипоты.

Сценарий № 10

Десятый признак, по которому партнерша может узнать вербальную агрессию, это то, что *жертва обычно не может слово в слово повторить агрессору то, что он сказал, с той же интонацией.*

Утверждения агрессоров перечислены в главе VII. Читатель может задать вопрос: «Это я так говорю?» или «Это мне такое говорят?» Многие женщины, которых постоянно обвиняют и приводят в смятение агрессией, удивляются, когда вдруг понимают, что они действительно никогда не могут повторить того, что агрессор говорит им.

Если вы подвергались или продолжаете подвергаться вербальной агрессии, вам, несомненно, покажутся знакомыми один или два признака из вышеперечисленных. Если вы только на пути к осознанию вербальной агрессии, постепенно эти признаки станут вам заметны.

Некоторые партнеры получают информацию о происходящей в их отношениях агрессии во сне. Хотя некоторые сны символичны и их нелегко расшифровать, есть и такие, которые дают информацию прямо, и понять ее неправильно невозможно. В таких снах мы словно вновь переживаем реальные факты, но при этом во сне мы воспринимаем эти факты абсолютно ясно, наши чувства работают без ошибок.

СНЫ, КОТОРЫЕ УКАЗЫВАЮТ НА ВЕРБАЛЬНУЮ АГРЕССИЮ

Вот некоторые такие сны, которые практически не требуют никаких объяснений.

Сон Доры:

Я проснулась с чувством страха. В моем сне, стояло мне только двинуться, Дин толкал меня назад. Я была словно в тисках. Я пыталась уйти от него вбок, но он толкал меня назад. Пыталась вытянуть руку, он не давал. Пыталась двинуться влево, он снова толкал меня назад. Я чувствовала все большее смятение и страх. Мне приходилось оставаться неподвижно в том состоянии, в каком я была.

Сон Беллы:

Я сидела с Бертам в машине. Он пил. Он съехал с дороги и стал приближаться к обрыву. Я тогда повернулась к нему и сказала: «У нас была счастливая жизнь?»»

Сон Эллен:

Я сидела в машине, припаркованной на холме, где, как я знала в своем сне, было совершено три убийства. Внезапно я почувствовала, что убийца совсем рядом. Потом на меня напали сзади и стали душить. Я подумала: «И вот я четвертая». Я схватила душителя за руку и оторвала ее от своего горла, и при этом, как ни странно, я переживала, что причинила ему боль своими длинными ногтями. Затем я повернулась: «О Боже, — воскликнула я, — это Эрни!» Я была потрясена, увидев лицо убийцы, но я даже не хотела причинять ему боль. (Нескольким женщинам снилось, что их мужья или друзья душили их.)

Сон Энн:

Я была в комнате. Это была тюремная камера. Внезапно дверь отворилась. Я поняла, что могу уйти. Я выскользнула за дверь и побежала через пустошь к океану. Я прыгнула в воду и вскоре оказалась на корабле, где меня ждала уже каюта и постель.

Сон Доры:

На склоне горы был выступ. Я стояла на этом выступе. Я увидела, что тропа за мной внезапно стала осыпаться и обрушилась вниз, а выступ впереди постепенно сужался и исчезал. Я не могла идти ни назад, ни вперед. Я очень испугалась, потому что единственным

выходом в такой ситуации было прыгать, иначе я стояла бы так вечно. Я прыгнула. Меня буквально пронзил ужас. Потом я вдруг поняла, что стою на земле. «О, Боже, я приземлилась на ноги», — изумилась я.

Сон Лии:

Ко мне во двор забрела медведица с медвежонком. Я услышала, что они там, и спустилась на них посмотреть. Тут я увидела высокое тонкое дерево, оно стало падать так, словно у него не было корней. Потом я увидела, что медведица лежит на земле. Дерево размозжило ей череп. Я видела, как из медвежьего черепа вытекали кровь и мозги.

ОБРАЗЫ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА ВЕРБАЛЬНУЮ АГРЕССИЮ

Одна женщина так описывала свои ощущения: словно она была ребенком, которого запирали в качестве наказания, когда она делала что-то не так или просто пыталась постоять за себя.

Две женщины, пережившие вербальную агрессию, описывали свои ощущения так: кошка поймала мышь и играет со своей жертвой, прежде чем убить ее.

Одной женщине каждый раз, когда она думала о своих взаимоотношениях с мужем, казалось, будто между ними толстое бронированное стекло.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ

Обычно тот стресс, в котором живет партнер, вынужденный общаться с агрессором, проявляется во множестве соматических симптомов. Из разговоров с некоторыми женщинами я выделила несколько самых основных:

«Ты чувствуешь себя измученной. Кажется, нужны колоссальные усилия, чтобы быть самой собой».

«Очень болит спина. Я постоянно пытаюсь держать ее прямо, словно ожидаю удара сзади. Я никак не могу ее расслабить».

«Я не могу его понять. Меня подташнивает, а когда я просыпаюсь утром, я чувствую себя такой усталой, словно не спала».

«У меня все болит. Словно меня держали запертой в ящике».

«Я только сейчас поняла. Каждый раз, как мы проводим вместе выходные, у меня потом невыносимо болит голова».

ЧАСТЬ II

В первой части этой книги мы говорили об основных и самых главных отличиях между отношениями доминирования и сотрудничества. И еще мы исследовали два типа реальности, соответствующие им. В Реальности I другой человек рассматривается как объект, над которым следует осуществлять контроль и насилие. В Реальности II другой человек воспринимается как партнер по творчеству, помощник в создании взаимно приятной жизни. Мы рассматривали взаимоотношения в этом контексте и, наконец, познакомились с субъективным опытом партнера (жертвы) вербального агрессора.

Во второй части мы более подробно исследуем вербальную агрессию, ее характеристики, ее категории, а также практические шаги по изменению ситуации и исцелению. Мы изучим скрытую динамику вербально агрессивных отношений, обсудим важные вопросы терапевтической помощи, внимательно рассмотрим проблемы, с которыми сталкиваются дети и их родители, когда пытаются противостоять вербальной агрессии.

Глава VIII. Характеристики и категории вербальной агрессии

*Мы ощущаем свою власть намного острее,
когда ломаем человеческий дух,
нежели когда находим путь к сердцу человека.*
Эрик Хоффер*

Вербальная агрессия — это слова, которые причиняют боль и заставляют человека поверить в то, что он составляет себе неверное представление об окружающем его мире или о нем самом.

ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ

1. *Вербальная агрессия разрушает.* Она особенно разрушительна, когда агрессор делает вид, что ничего не происходит. Партнерша чувствует агрессию, но ее ощущения не принимаются в расчет, ее мнение не принимается в расчет, ей становится еще больнее от ощущения смятения и разочарования.

2. *Вербальная агрессия наносит удар по самооценке и способностям партнерши.* Она начинает и сама верить в то, что с ней что-то не так, что у нее нет способностей, что она воспринимает мир неверно. Вот слова Беллы:

Я так часто слышала, что плохо вожу машину, что на самом деле стала в это верить. Думаю, мне здорово промыли мозги. Знаете, я ведь двадцать семь лет вожу машину, и у меня ни разу не было ни одной аварии и ни одного замечания от инспекторов.

3. *Вербальная агрессия может быть открытой (гневные выпады и оскорбления) или скрытой (очень незаметной и постепенной, как, например, промывание мозгов).* Открытая агрессия — это обычно обвинения в чем-то, чего партнер никогда не совершал и даже не думал совершать. Скрытая агрессия, то есть агрессия исподтишка, еще более разрушительна для партнера. Цель такой агрессии — подчинить партнера, да так, чтобы он сам не догадывался об этом.

4. *В вербальной агрессии выражение презрения может быть очень искренним и четким.* Эллен дала пример такого выражения.

Однажды он тихо и задумчиво сказал: «На самом деле причина того, что мы не можем обсудить прочитанную книгу, в том, что ты просто не понимаешь значения простейших фраз и выражений,

* Eric Hoffer (1902-1983). Американский социальный философ и писатель. (Примеч. пер.)

понятных любому среднему американцу». Я подумала: «Вот, значит, почему у нас так трудно строятся взаимоотношения». Мне стало так больно, я почувствовала такое отчаяние! Так значит, это я была во всем виновата!

5. *Вербальная агрессия по природе манипулятивна и стремится к контролю над другим человеком.* Обычно жертва не понимает, что ее контролируют и ею манипулируют. Она может заметить, однако, что жизнь ее складывается совсем не так, как она сама планировала, и уж конечно в ее жизни недостает радости.

6. *Вербальная агрессия коварна.* Тот, от кого исходит вербальная агрессия, третирует своего партнера, выказывает презрение и обесценивает его так, что:

1) Самооценка жертвы значительно падает, при том что она этого не замечает.

2) Жертва теряет уверенность в себе, не понимая этого.

3) Жертва сознательно или бессознательно может попытаться изменить стиль своего поведения, чтобы не раздражать агрессора и чтобы он больше не причинял ей боль.

4) Жертва может не понимать этого, но ей методично «промывают мозги».

Дора как-то сказала мне:

Ни из разговоров с друзьями, ни из того, как ваши друзья видят ваши с мужем взаимоотношения, ни из того, что говорит ваш муж о себе и о ваших с ним отношениях, вы никогда не сможете понять, идет ли против вас вербальная агрессия или нет. Пожалуйста, Патриция, подчеркните это в вашей книге, вербальная агрессия очень, очень коварна. Вы привыкаете к ней, а потом вообще перестаете замечать, что происходит вокруг.

7. *Вербальная агрессия непредсказуема.* Непредсказуемость — это одна из основных характеристик вербальной агрессии. Партнера, как мы уже говорили ранее, буквально выбивают из колеи, сбивают с толку, шокируют злые, полные сарказма шуточки, уколы и комментарии агрессора. Независимо от того, насколько жертва умна и образованна, ей никогда не удастся подготовиться к нападению, и тем более она никогда не сможет понять, за что ее атакуют и как избежать нападения.

8. *Вербальная агрессия — это проблема построения отношений.*

Когда супружеская пара сталкивается с реальной проблемой по поводу реального жизненного факта, например, если встает вопрос о воспитании ответственности у детей или сколько времени проводить вместе и врозь, каждый может злиться, но обе стороны могут сказать: «Я злюсь из-за того-то и того-то» или «Я хочу этого». И естественно, если ими движет добрая воля, они в конце концов приходят к компромиссу, то есть проблема разрешается. В отношениях с вербальной агрессией конфликта как такового нет. Проблемой является сам факт агрессии, и этот вопрос не разрешается. То есть разрешения этой проблемы не происходит

9. *Вербальная агрессия содержит двойной посыл.* Существует постоянный контраст между тем, что агрессор вам говорит, и его истинными чувствами к вам. Например, он кажется искренним и честным, когда он говорит партнерше, что это именно с ней что-то не так, или он может сказать: «да нет же, я совсем не злюсь!» — а на деле говорит это именно со злобой. Или он может позвать ее поужинать в ресторан, а во время ужина вести себя с ней отчужденно, равнодушно, так, словно он не понимает, что она вообще здесь делает. Вот что говорят жертвы:

«Он говорит, что любит меня, а потом заявляет, что может говорить все, что ему вздумается».

«Он говорит, что терпим к любым взглядам и суждениям, но на деле не терпит моих взглядов и суждений».

«Он говорит, что спокоен и покладист, а на самом деле каждый день раздражается и кричит».

«Он говорит, что всегда готов мне помочь, а я при этом чувствую себя одинокой и никому не нужной».

10. *Вербальная агрессия имеет тенденцию усиливаться, она становится все более интенсивной, частой и принимает все более изощренные формы.* Например, на начальном этапе общения агрессор может атаковать партнера только злыми выпадами под видом шуток или сдержанностью, постепенно он добавляет и другие формы агрессии. (Эти формы мы приводим ниже в качестве категорий вербальной агрессии.)

Во многих случаях вербальная агрессия переходит в физическую агрессию, которая, в свою очередь, тоже начинается не сразу, а постепенно, с «нечаянных» толчков, пинков, хлопков, ударов и т.д., которые потом переходят в прямое избиение. Одна женщина

рассказала мне, что часто бывало, когда они с приятелем стояли рядом в транспорте, например, изучая карту метро, она вдруг обнаруживала, что он встал ей на ногу. Когда она просила убрать ногу, он делал вид, что очень удивлен, и говорил, что не заметил, что наступил ей на ногу. Но такое происходило снова и снова.

По мере того как вербальная агрессия усиливается, переходя в насилие физическое, агрессор начинает вторгаться в личное пространство партнера. Одна женщина рассказывала: стоило ей устроиться в кресле с чашкой кофе и подушкой за спиной, а потом зачем-то выйти на минутку, то когда она возвращалась, на ее месте уже сидел ее приятель. Причем не имело значения, какое кресло она выбирала. Обрато он ее уже не пускал. Потом она заметила, что он всякий раз стремился опередить ее, когда она, например, подходила к холодильнику или шла утром умываться. Очень важно вовремя заметить такие, казалось бы, мелочи, потому что клинический опыт терапевтов, лечивших женщин, подвергшихся физическому насилию, доказывает, что все их пациентки сначала подвергались вербальной агрессии.

ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ И ВЛАСТЬ НАД ДРУГИМ

Если мы посмотрим на вербальную агрессию как на средство манипулировать и доминировать над другим, то все перечисленные ниже категории вербальной агрессии имеют смысл, потому что все они являются способами установить свою власть над другим. Значит ли это, что агрессор на самом деле чувствует себя сильнее и могущественнее, если ему удастся исподтишка унижить партнера и показать ему, насколько ничемны его интересы и усилия? Хоть это и выглядит на первый взгляд бессмысленным, но это так. Значит ли это, что жертва всегда чувствует себя униженной после этого? Не всегда. Она может испытывать печаль, потому что партнерам не удается полноценно пообщаться и поделиться друг с другом. Она может опечалиться, даже если, например, ее друг не может насладиться в той же мере, как и она, выступлением певца или живописью художника, который нравится ей. Значит ли это, что ее друг действительно не в состоянии получить удовольствие от этих картин или этой музыки? Не всегда. Ему может просто доставить большее удовольствие ощущение своей власти над другим, нежели обоюдное наслаждение музыкой. И это никогда невозможно узнать наверняка.

Мы увидим, что вербальная агрессия мешает построить настоящие

отношения. Это кажется очевидным. Тем не менее партнерша агрессора может всю жизнь прожить с иллюзией, что между ними существуют настоящие отношения. Она будет думать так по нескольким причинам. Основной причиной будет то, что как супружеская пара они могут вполне адекватно функционировать, исполняя предписанные им обществом роли.

Вербальные агрессоры обычно большинство своих эмоций выражают гневом. Например, если агрессор чувствует неуверенность и беспокойство, он может сразу впасть в гнев, то есть разгневаться на то, что он вдруг почувствовал себя неуверенно и беспокойно. Между тем человек от природы наделен способностью испытывать эмоции. Эта способность чувствовать, как и способность мыслить, универсальна для природы человека. К сожалению, агрессор чаще всего не хочет принять свои собственные чувства и тем более показать свои истинные чувства партнеру. Он строит своего рода стену между собой и партнером. Он искусственно создает дистанцию в общении.

Зачем он это делает? Затем, что в Реальности I стены необходимы. И дистанция необходима. Стены и дистанция помогают не подпустить «врага» слишком близко. Вербальный агрессор, сознательно или неосознанно, воспринимает партнера как «врага» или, по крайней мере, как некую угрозу, которую нужно держать под контролем. Поэтому вербальный агрессор вынужден вести своего рода войну — войну тайную, войну, о существовании которой партнер не знает и даже не догадывается. Слова агрессора — это его оружие. Оружие, в свою очередь, бывает разным: это и есть категории вербальной агрессии.

КАТЕГОРИИ ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ

1. Замкнутость.
2. Стремление возражать.
3. Стремление обесценивать достижения и чувства другого.
4. Вербальная агрессия в форме шуток.
5. Блокировка и искажение информации.
6. Обличение и обвинение другого.
7. Критика и осуждение другого.
8. Опошление смысла происходящего.
9. Отказ в эмоциональной поддержке.

10. Угрозы.
11. Обзывание.
12. Командирский тон.
13. Забывание и отрицание фактов.
14. Отрицание собственных негативных чувств и поступков.
15. Агрессивный гнев (об этом в главе IX).

1. ЗАМКНУТОСТЬ

Если между людьми существуют отношения, значит, общение должно быть чем-то большим, нежели просто обмен информацией. Отношения означают душевную близость. Душевная близость предполагает эмпатию, сопереживание. Слышать и понимать чувства и переживания другого означает сопереживать. Душевная близость невозможна, если одна из общающихся сторон не желает открыто говорить о своих эмоциях и переживаниях, то есть не хочет делиться своими чувствами, и при этом не может поддержать партнера своим сопереживанием его чувств и мыслям. Хотя два разных человека не всегда могут понять друг друга или же не всегда могут адекватно выразить то, что чувствуют, важно намерение, желание понять. Например, обе стороны могут сказать: «Я правильно тебя понял?», или «Ты так чувствуешь?», или «Я думаю...» или «Я чувствую...» При этом один человек не может создать душевную близость в отношениях без помощи другого.

Агрессор, который отказывается слушать своего партнера, отрицает его переживания, отказывается делиться своими мыслями и переживаниями, — прежде всего, нарушает главный неписанный закон отношений. Он проявляет замкнутость.

Замкнутость, молчаливость, сдержанность в проявлениях действует хуже слов и криков и является категорией вербальной агрессии. Иными словами, замкнутость — это такой способ поведения, когда все мысли, чувства, мечты и надежды человек оставляет при себе, а с партнером остается холоден, отстранен, стараясь проявлять себя как можно меньше, создавая, таким образом, особые отношения холодного равнодушия. Закоренелый агрессор может месяцами и даже годами жить бок о бок с жертвой своей агрессии и ни разу не проявить ни малейшего желания поделиться с ней своими чувствами и мыслями, отказываясь при этом выслушать и ее, отказываясь сопереживать ее мыслями и чувствам.

Такое поведение можно продолжать годами, потому что партнерша, после нескольких попыток наладить с агрессором нормальное общение, постепенно приходит к мысли, что ее приятель просто очень молчалив, или слишком сдержан, или, может быть, слишком застенчив, или у него «какие-то проблемы», или, может, он вообще немного аутист. Ей намного легче прийти к одному из вышеперечисленных объяснений замкнутости агрессора, нежели понять, что он живет в совершенно другой реальности.

Хотя партнерша (она же — жертва) и хочет большего проявления товарищества и больше общения, она постепенно приходит к мысли, что нечего ожидать от ее спутника больше, чем он в состоянии ей дать. И она ни на секунду не усомнится в том, что он на самом деле очень хочет делиться с ней. «Он просто слишком застенчив», — говорят некоторые женщины. Но вот ситуация, реально происходившая между Мэй и Мелом, которая очень точно иллюстрирует все вышесказанное.

Однажды я услышала, как Мел сказал своему брату, что ему бы хотелось знать, что думал актер, когда играл в драматическом эпизоде в фильме, который мы до этого посмотрели все вместе. (До этого не припомню, чтобы Мел вообще когда-либо чем-либо интересовался.) Через некоторое время тем же вечером я сказала ему, что слышала его разговор с братом, и что меня порадовало то, что он выразил свои мысли подобным образом, и что мне хотелось бы тоже обсудить все это с ним.

Я подумала ну наконец-то он поймет. У меня теперь был реальный пример, как можно по-настоящему общаться. И еще я подумала, что сам факт, что он захотел что-то обсудить, — это было для него просто прорывом. Он всегда был таким молчуном, ну, кроме редких шуток и комплиментов, что я даже думала, что он немного аутичен. Я сказала ему тогда, что мне очень интересно услышать, что он думает. Мне казалось, что после всех этих моих слов он поймет, что мне хотелось именно этого, чтобы он говорил со мной, делился. Ведь он никогда этого не делал.

И вот после всей этой моей тирады меня совершенно потряс его ответ. Он сказал: «А, ну ладно. Значит, тебе это интересно», — словно он понял меня, но на деле ничего не изменилось.

У Кору был схожий случай. Вот что она рассказала:

«Я не знала, что делать. Поначалу я думала, что, будь я умнее,

веселее, начитаннее, более образованной и так далее, он бы разговаривал со мной». Подумав, она продолжала. «Я стала понимать, что что-то не так, когда однажды была в гостях у подруги, вошел ее муж и стал рассказывать ей о том, как только что встретил старого друга на теннисном корте. А я не могла припомнить ни одного раза, чтобы Курт вот так же делился со мной всякими интересными мелочами. С Куртом я чувствовала себя так одиноко».

Агрессор, избравший такой способ агрессии, как замкнутость, часто использует всяческие ширмы и оправдательные элементы для своего поведения, например притворяется, что не слышит вас, или берет в руки какие-нибудь предметы и разглядывает их с интересом, в то время как вы пытаетесь поделиться с ним чем-то важным для вас, или продолжает смотреть телевизор, при этом говоря: «Говори, говори, я тебя слушаю».

Если агрессора, действующего по принципу замкнутости, попросить слушать внимательно и участвовать в общении, он ответит:

«А о чем тут говорить?»

«А что ты хочешь от меня услышать?»

«Что я сделал? Я тебя слушаю!»

«Да ты же сама все время говоришь, не даешь и слово вставить».

«Что ты спрашиваешь моего мнения? Ты все равно сделаешь так, как ты хочешь».

«Да нет, тебе это не будет интересно».

Такие ответы, конечно, очень сильно разочаровывают женщину. Ей может показаться, что их отношения вполне нормальны, потому что по деловым вопросам ее спутник общается с ней. В то же время отношения остаются бессмысленными, потому что в них отсутствует душевная близость. Деловая информация, конечно, важна, но только деловой информацией отношения не могут исчерпываться, если это истинные отношения. Помимо общения по делу есть еще два вида общения, а именно обмен мыслями и чувствами и ответ на попытку такого обмена. Вот три списка, которые иллюстрируют все три вида общения.

Общение по деловым вопросам

Я сегодня приду поздно.

Список на столе.

Тебе помощь нужна?

Кто это здесь оставил?

Где мой молоток?

Пожалуйста, оставляйте мою почту здесь.

Спектакль сейчас начнется.

Свет не горит.

Бензин скоро кончится, нужно заправиться.

Общение — обмен мыслями

Ну а ты что об этом думаешь?

Ты только послушай, что случилось со мной, когда я...

Я тут подумал...

Ты никогда не задумывался...?

А тебе что нравится...?

Как тебе показалось...?

Но больше всего мне понравилось...

Я чувствую...

Что бы ты хотел делать, например, через год?

Что ты думаешь о...?

Когда освободишься, давай поговорим?

Общение — ответ на обмен мыслями

Я понял, что ты имеешь в виду.

Да, я понимаю тебя.

Интересно.

Я об этом даже и не думал.

Вот это да!

Ну надо же! Я всегда думал, что...

Ты хочешь сказать, что...

Я должен подумать об этом, потом скажу, что решил.

О чем задумался?

Ты считаешь, что...?

А! Так ты думаешь, что...?

2. СТРЕМЛЕНИЕ ВОЗРАЖАТЬ

Стремление возражать — это еще одна категория вербальной агрессии, именно этот способ очень часто избирают агрессоры. Поскольку агрессор живет в Реальности I, он видит в партнерше врага. Какое тогда она имеет право на свою точку зрения, не совпадающую с его? Если она иначе, нежели он, воспринимает мир, он может почувствовать, что теряет над ней контроль, что она выходит из-под его власти. Поэтому, вполне естественно, он начинает бороться с ее идеями, ее восприятием мира, ее мировоззрением. Возражение — это самая разрушительная форма вербальной агрессии для взаимоотношений, потому что постоянное противоречие агрессора партнеру абсолютно не позволяет им общаться. Противоречие агрессора отрицает реальность партнера в корне, и при этом партнер не получает никакого представления о том, что агрессор сам думает по тому или иному вопросу. Агрессор постоянно противоречит, возражает партнерше. Но при этом своей точки зрения он не высказывает, и она не может понять, что ее спутник думает. Поэтому она не может его узнать. А если агрессор еще и замкнут, то он становится практически невидимкой.

В главе V, история № 1, Курт возражал Коре, когда Кора сказала: «Думаю, когда погода резко переменится с жаркой на холодную...» В этот момент Курт возразил: «Сейчас не холодно! Сейчас прохладно!» Он возражал Коре так, словно она на самом деле сказала, что было холодно в ту минуту, когда она говорила. Агрессор так быстро начинает противоречить партнеру, что не успевает дослушать до конца или, скорее, не дает партнеру договорить до конца свою мысль, и уж конечно он не успевает обратить внимание на интонацию партнера.

И еще заметьте, когда Кора сказала: «Думаю, может быть...» — Курт не мог позволить ей иметь свои собственные мысли и идеи, не мог позволить ей «думать». Когда агрессор противоречит партнеру, он никогда не начинает своих фраз со слов «Мне кажется...», «Я думаю...», «Я чувствую...». Он просто говорит, что партнер неверно понимает, неправильно думает и так далее. В качестве способа доминировать над партнершей агрессор избирает возражение, таким образом, он препятствует выражению ее мыслей, чувств и идей. Стоит только ей сказать: «Я думаю...», «Я чувствую...» или «Мне кажется...» в присутствии агрессора, как агрессор мгновенно перебивает свою партнершу и начинает возражать.

Кора так объясняла свой опыт общения с Куртом:

Если я выскажу что-то прямо, выражу свои мысли по какому-то вопросу, Курт мгновенно скажет что-то абсолютно противоположное. Возникает такое ощущение, что меня всегда осадят что бы я ни сказала. Пожалуй, нет ничего такого, против него он бы не возразил. Его любимая фраза: «Нет, это чушь», даже если речь идет о моем, только моем личном опыте.

Ниже приведены еще три примера возражения.

Случай № 1

Агрессор: Они слишком долго меняли декорации.

Партнер: А я и не заметила.

Агрессор: Ты серьезно?

Партнер: Я хотела сказать, что мне показалось, что вовсе не долго, видимо, тебе показалось наоборот.

Агрессор, сердито: Ты понимаешь, что говоришь? Есть объективная реальность. Понимаешь? Со мной бы согласился любой критик!

Она пыталась объяснить своему спутнику, что у нее просто есть другое мнение, отличное от его. Он сказал ей что и ее мнение, и ее восприятие — ошибочны. Она сказала мне, что в этот момент ее спутник так разозлился, что почти сочла лучшим согласиться с ним и признать, что она действительно что-то упустила.

Случай № 2

Партнер: Мне кажется, наши власти тратят слишком много денег на армию и оружие, а на образование недостаточно.

Агрессор: Нет. Это не так. У тебя нет статистики, чтобы это доказать.

Случай № 3

Нэн поняла, что против нее шла вербальная агрессия в виде возражения, после следующего случая. Она согласилась с Нэдом, повторив слово в слово то, что он сам только что сказал, в ту же минуту Нэд стал возражать на ее слова. Тогда она повторила ту фразу, которую он сказал, возражая на предыдущее утверждение, и он стал сразу же возражать и против этого. Вот как это было:

Нэд: Этот абажур не подходит к этой лампе.

Нэн: Точно, этот абажур не подходит к ней.

Нэд: Да нет же, он к ней подходит

Нэн: И правда, он подходит к ней.

Нэд: Как ты можешь говорить, что он подходит, когда цвет совершенно не гармонирует.

Нэн: А, понятно, цвет не гармонирует!

Нэд: Да нет же, дело не в этом.

Нэн: Я пытаюсь понять, что ты имеешь в виду.

Нэд: Ах, ты пытаешься понять? Вовсе нет. Ты перевираешь мои слова!

Ситуация кажется смехотворной и выдуманной, словно бы из комедии положений, но на деле в реальной жизни бывает еще хуже. Возражение препятствует любому общению и исключает любую возможность душевной близости.

3. СТРЕМЛЕНИЕ ОБЕСЦЕНИВАТЬ ДОСТИЖЕНИЯ И ЧУВСТВА ДРУГОГО

Обесценивание достижений и чувств другого отрицает реальность и опыт партнера и в высшей степени разрушительно. Если жертва не осознает того, что с ней происходит, не понимает, что подвергается агрессии, она может годами мучиться, пытаясь понять, что же не так с ней самой, с ее способностью общаться. Обесценивание отрицает и извращает восприятие партнершей агрессии, и потому не случайно считается самым коварным способом агрессии.

Чтобы понять механизм действия обесценивания, представьте себе некий предмет на прилавке магазина, который стоит сто долларов, но продается со скидкой за один цент. То есть предмет практически обесценен до такой степени, что не стоит ничего. Вербальный агрессор так же обесценивает опыт, переживания и чувства партнера, словно они ничего не стоят.

Если партнер говорит, например: «Мне было больно слышать от тебя такое...», или «Это не смешно. Ты специально делаешь мне больно», или «Мне плохо, когда ты кричишь на меня», агрессор в ответ говорит что-нибудь такое, что полностью обесценивает чувства партнера, смысл его слов обычно таков: «Ты неправильно чувствуешь и понимаешь реальность. Поэтому цена твоим эмоциям и пониманию — грош». Вот примерный список таких обесценивающих утверждений:

Ты слишком чувствительна.

Ты слишком категорична.
Ты не понимаешь шуток.
Ты устраиваешь скандал на пустом месте.
У тебя нет чувства юмора.
Ты все видишь в черном цвете.
Ты слишком все серьезно воспринимаешь.
Ты слишком эмоциональна.
У тебя слишком богатое воображение.
Ты не понимаешь, что говоришь.
Ты думаешь, что все тебе известно.
Вечно ты на что-нибудь жалуешься. Опять начинаешь!
Пока не пожалуешься, не успокоишься?
Ты все не так воспринимаешь.
Делаешь из мухи слона.
Видишь подтекст там, где его нет.
Все ты извращаешь.
Тебе, что, скандала хочется?

Вполне естественно, что партнерша часто верит агрессору. Она пытается поверить, что, например, что-то не так с ее восприятием мира, ее чувством юмора и мировоззрением. Если она поверит в это, ее ждут смятение и чувство пустоты. Она может часами обдумывать, как это случилось, что она не понимает его шуток или воспринимает его поведение неправильно, и не осознает, что все это он говорит ей только затем, чтобы избежать ответственности за свое отвратительное поведение.

4. ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ В ФОРМЕ ШУТОК

Агрессия, замаскированная под шутку, — это еще одна категория вербальной агрессии, с которой сталкивались большинство женщин, с которыми я общалась. Не нужно много ума и находчивости, чтобы унижить партнера глупой, а порой и откровенно пошлой шуточкой. Агрессия заключается не в самой шутке. Дело в неожиданности, быстроте и в том, что агрессор бьет по самому больному, сам оставаясь с выражением триумфа на лице. Агрессия никогда не может быть смешна, потому что она не смешна.

Унизительные комментарии, замаскированные под шутки, обычно направлены против женской природы жертвы, против ее интеллектуальных способностей и ее компетентности.

А если партнер скажет: «Думаю, в этом нет ничего смешного», агрессор ответит обесцениванием: «У тебя скверное чувство юмора», или «Ты просто шуток не понимаешь!», или обвинит ее в антагонизме: «Ты, по-моему просто хочешь начать скандал». Эти выражения уже сам и по себе суть проявления агрессии.

Должно быть, читателю уже совершенно ясно, что ответы агрессора свидетельствуют о том, что он проявляет открытую недоброжелательность и вовсе не горит желанием строить отношения. К сожалению, жертве это не так очевидно. Поскольку агрессор часто отвечает с гневом, партнерша может поверить в то, что она «действительно не так все поняла», и именно поэтому он так сердится, или она (так происходит со многими партнерами агрессоров) начинает сомневаться в своем чувстве юмора. Эффект, который вербальная агрессия производит на восприятие мира партнерши, нельзя переоценить.

Вот несколько злых комментариев, которые отпускают агрессоры, называя их шутками:

Тебе нужен сторож!

Слушай, а тебя легко развеселить!

Ну что еще можно ждать от женщины!

Голову только не потеряй!

Агрессор может даже напугать партнера, а потом посмеяться, словно это была такая шутка.

5. БЛОКИРОВКА И ИСКАЖЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

Блокировка и искажение информации — это категория вербальной агрессии, которая специфическим образом контролирует межличностное общение. Вербальный агрессор отказывается общаться, создает спорные ситуации или утаивает информацию. Таким образом, блокировкой и искажением информации он предотвращает любые попытки урегулировать конфликт. Блокировку информации он осуществляет путем прямого требования прекратить обсуждение или с помощью смены темы.

Блокировка может также иметь характер обвинения; тем не менее основная цель блокировки — остановить обсуждение, прекратить общение и скрыть информацию. Вот примеры блокировки:

Ты хочешь, чтобы за тобой осталось последнее слово!

Ты знаешь, что я имею в виду!

Ты думаешь, что все знаешь!

Ты меня слышала. Я повторять не буду!

Не перебивай меня!

Я не понял, к чему все это! Обсуждение закончено!

Чушь собачья!

Хватить тут городить всякую ерунду!

Хватить кричать мне в спину!

Прекрати!

Хочешь все время быть правой!

Хватит бубнить!

А тебя не спрашивали!

Кто тебе сказал эту чушь?

Не веди себя как стерва!

Блокирование можно осуществить с помощью отвлекающей тактики. Например, в разговоре, который мы приводили в главе IV, когда партнерша спросила, куда пошли 40 000 долларов, агрессор заблокировал ее попытку получить информацию, он отвлек ее внимание от вопроса, выдвинув против нее встречное обвинение и неуместные комментарии.

Очень часто партнерша не замечает, что речь идет уже не об изначально поднятом вопросе, а о совершенно другой проблеме. То есть ее удалось сбить с толку.

Ниже приведены примеры такой блокировки. Все средства, похоже, хороши для того, чтобы увести разговор от обсуждаемого вопроса: «Куда делись 40 000 долларов?»

А ты-то чего волнуешься? Денег не хватает?

А как мне еще расплатиться со всеми твоими счетами? Чтобы вести бизнес, нужны деньги, так что хватит меня дергать.

Мне что, объяснять тебе, как работает пенсионная программа в нашей корпорации?

Не жалуйся, пока не заработаешь двести тысяч в год!

Я тебе уже это объяснял и снова объяснять не намерен. Ты за меня и замуж-то вышла из-за денег!

Мне что, за каждый цент отчет давать?

Может, ты тоже тогда мне расскажешь, на что тратишь деньги, и подробно!

Вечно ты устраиваешь скандалы!

Я устал от твоих претензий!

Если ты так хорошо деньги считаешь, может, пойдешь работать в налоговую, а я дома посижу?

Хватит. Надоело.

Мне сложно объяснить, ты вряд ли сможешь понять.

Искажение информации заставляет партнера возразить что-то типа: «Я тебя не дергаю. Я просто хочу понять» или «Ну вот я и хочу понять, о каких счетах ты говоришь». Агрессор подменяет один вопрос другим, меняет тему разговора, Ни один из ответов агрессора не является прямым ответом на вопрос партнера, не дает информации по вопросу.

6. ОБЛИЧЕНИЕ И ОБВИНЕНИЕ ДРУГОГО

Вербальный агрессор любит уличить партнера в каком-либо проступке, нарушении основных договоренностей их взаимоотношений, обвинить его в том, что тот сердится, раздражен или ведет себя недостойно. Вот несколько примеров.

Партнер: Я постоянно чувствую, что ты отдаляешься от меня.

Агрессор, с яростью: Только не надо нападать на меня!

В этом разговоре агрессор обвиняет партнера в том, что тот на него нападает. Таким способом ему удастся избежать душевной близости и возможности понять чувства партнера.

Агрессор: Где мой гаечный ключ?

Партнерша: Думаю, дети бросили его на заднем сиденье и машине.

Агрессор сердито: Я тебя не спрашивал!

Партнерша: На что ты злишься?

Агрессор, с яростью: Ты что, не понимаешь, это был риторический вопрос!

Партнершу обвиняют в том, что она ответила на риторический вопрос, иными словами, выражение, которое «преподносится в виде вопроса только для достижения драматического эффекта, а не для

получения ответа». (Оксфордский американский словарь). При этом агрессор обвиняет жертву в своем собственном гневе, он говорит ей, что она, оказывается, должна была знать, что ее ответа никто не ждал.

Партнер: Дорогой, я так сегодня вымоталась.

Агрессор: Ты меня в этом обвиняешь? Или тебя еще кто-то утомил?

Попытки жертвы наладить общение не приняты, к тому же ее обвиняют в неверности, и таким образом она виновата в том, что агрессор чувствует себя неуверенно. Смысл всего этого — заставить ее подчиниться.

Далее приведены некоторые агрессивные, обличающие и обвиняющие выражения. Для большинства эти слова очень болезненны, потому что более всего жертве хочется, чтобы агрессор не обращался к ней как с врагом.

Ты всегда стараешься, чтобы за тобой осталось последнее слово.

Ты хочешь скандал устроить.

Ты нарываешься.

Ты нападаешь на меня.

Ну, вот нейдет тебе, я смотрю.

Хватит с меня твоих наскоков (жалоб).

Хватит вести себя как стерва.

7. КРИТИКА И ОСУЖДЕНИЕ ДРУГОГО

Вербальный агрессор осуждает партнершу, а потом преподносит это в виде критики. Если она возражает, он скажет, что просто хочет помочь, указать на недостатки, но на самом деле таким образом он показывает ей, что не принимает ее такой, как она есть. Большинство агрессоров говорят тоном осуждения. Так, излюбленная фраза вербального агрессора «ты слишком чувствительна» всегда звучит осуждающе, впрочем, как и вербальная агрессия в форме «шутки». Ниже приведены несколько таких осуждающих утверждений.

Утверждения, которые начинаются со слов «как свяжешься с тобой...», — всегда звучат осуждающе, критично и являются вербальной агрессией.

Утверждения, которые начинаются со слов «твоя беда в том, что...», — всегда звучат осуждающе, критично и являются вербальной агрессией.

Большинство утверждений со словом «ты» звучат осуждающе, критичны и агрессивны. Вот несколько таких утверждений со словом «ты».

Ты врешь.

Тебе всегда мало.

Ты всегда хочешь выигрывать.

Ты не соображаешь.

Ты не понимаешь шуток.

Ты с ума сошла.

Тебе нейдет.

Ну ты и тупая.

Ну и туго же ты соображаешь.

Критичные утверждения, которые делаются по поводу другого человека в его отсутствие, — тоже агрессия. Только в этом случае все «ты», «тебе», «тебя» превращаются в «она», «ей», «ее». Вот примеры:

Она и тени своей боится.

Она все извращает.

Она говорит без умолку обо всем сразу.

Вечно она ворчит.

Она сама не знает, чего хочет.

«Истории» о ваших ошибках или откровенная ложь о вас, которая может выставить вас в дурном свете перед другими, — все это вербальная агрессия. Например:

Ты бы видел, как она водит! Вцепится в руль, аж руль трещит.

Да она же грязь под ковер замечает.

Каждый раз, когда она идет на рынок, она забывает кошелек.

Утверждения, критикующие отдельные слова, вырванные из контекста, агрессивны. Например:

Кора и Курт собираются поехать кататься на горных лыжах.

Кора в предвкушении восклицает: «Будем катить по серпантину все выше и выше!» Курт обрывает: «Я за рулем, значит, катить буду я, а ты будешь смотреть».

Дора входит в гостиную и сидит, что Дин с интересом смотрит рекламу по телевизору. «Передача закончилась?» — спрашивает Дора. Дин сердито бросает в ответ: «Не передача, а херня».

В обоих случаях партнер унижен и старается оправдаться, говоря: «Да нет же, я не то хотела сказать». Но агрессор прекрасно понимает, что она хотела сказать. Он живет в Реальности I, и для него уличить партнера в некомпетентности, глупости, недальновидности — это способ почувствовать свою власть над ним. Этот тип агрессоров любит говорить фразу «ты вечно права, а я не прав».

Критика, замаскированная под желание помочь, дать совет, — это проявление агрессии. Вот несколько примеров.

А не лучше ли было бы...

Если бы ты ... было бы лучше.

Так было бы удобнее.

Я бы вот так сделал, будь я на твоём месте.

В следующий раз ты уж постарайся...

Тебе следовало бы...

Посмотри, что ты наделала.

8. ОПОШЛЕНИЕ СМЫСЛА ПРОИСХОДЯЩЕГО

Опошление означает, что все, что вы говорите или делаете, — совершенно ничего не значит. Когда опошление происходит открытым, искренним тоном, очень трудно понять, с чем пришлось столкнуться. Если партнерша доверяет агрессору, она прислушивается к его словам и комментариям и в конечном итоге остается с чувством растерянности. Ей кажется, что ее спутник просто не понял ее, не понял ее слов, ее интересов и стремлений.

Опошление работает исподтишка, поэтому партнер не может понять, почему чувствует растерянность и пустоту. Далее приведен пример такого опошления в отношениях Эллен и Эрни.

Несколько недель я потратила на то, чтобы разобраться в бумагах и старых бухгалтерских папках, которые накопились за время нашей супружеской жизни с Эрни. Я разобрала все, рассортировала по разным папкам и наклеила разноцветные ярлыки: Бизнес, Здоровье, Страховки, Личное и т.д. В результате получилось три ящика, набитых папками, которые я поставила в новый шкаф. Дело это оказалось утомительным и заняло много времени.

Время от времени я сообщала Эрни, как продвигается работа. Наконец все было закончено. Я сказала: «Эрни, ну все, я закончила с папками. Титанический труд. Я открыла шкаф и показала ему результат. Он сказал: Ух ты. Я потрясен». Раньше он никогда не

говорил ничего подобного в качестве похвалы мне. Поэтому я улыбнулась и переспросила: «Правда, потрясен?» И тут он ответил таким странным голосом: «Я потрясен, как это ты ухитрилась столько ярлычков понаклеить, да еще и надписать все эти надписи». Я сказала: «Напечатала на машинке. Но это было самое легкое». Он серьезно посмотрел на меня и сказал: «А я думаю, это было самое трудное».

Мне было очень обидно и грустно. Я не могла понять — ну почему мне было так трудно с ним говорить? Почему он не мог оценить всю ту кропотливую работу, которую я проделала? И эти ярлыки. Он сам, бывало, печатал названия на ярлыках. Почему тогда он считал, что печатать названия папок мыло труднее, чем рассортировать содержимое этих папок? А ведь эта работа отняла у меня несколько недель. Я не могла объяснить ему простейших вещей, например, что я чувствовала в ту минуту.

В данном примере вербальный агрессор причиняет партнеру дополнительную боль. Ожидая похвалы со стороны своего спутника, партнер открыт перед агрессором и абсолютно не защищен перед опошлением. Сначала агрессор сказал, что потрясен, а затем сделал несколько комментариев по поводу самой незначительной части работы, таким образом отказавшись замечать основную часть.

Лия приводит следующий пример опошления.

Как-то, рисуя картину, я несколько дней билась над тем, чтобы достичь определенного эффекта. Наконец мне это удалось. Я сказала Люку, что мне удалось добиться того, что мне хотелось. «Как хорошо, когда есть чем заняться», — сказал он, и в голосе его звучал сарказм: Мне стало больно. Я так и не могла объяснить ему, насколько важной была для меня моя работа и что это не было просто времяпрепровождение.

Опошление причиняет партнерше боль, потому что часто она не понимает, что происходит, ей кажется, что она просто не смогла объяснить спутнику, насколько важны для нее те или иные вещи. Агрессор чувствует свою власть, когда ему удается унижить свою партнершу, а та испытывает смятение и отчаяние.

9. ОТКАЗ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ

Отказ в эмоциональной поддержке ведет к постепенному уничтожению доверия, спонтанности и непосредственности. Агрессор, который использует этот прием, обычно проявляет и другие

виды агрессии против партнерши. Поэтому ее самооценка и уверенность в себе значительно снижены, что делает ее еще более уязвимой для агрессора. Ниже приведены комментарии, которые направлены на то, чтобы разрушить интерес и энтузиазм.

Партнер: Какой красивый цветок!

Агрессор, с отвращением: Цветок как цветок.

Партнер: Хочу посмотреть, может, там есть...

Агрессор: Зачем?

ИЛИ Зачем напрягаться?

ИЛИ Не вижу в этом никакого смысла.

ИЛИ Да кому это надо?

Прямой отпор тоже является отказом в эмоциональной поддержке:

А тебя кто спрашивал?

Никто не спрашивал твоего мнения.

Ты в каждой бочке затычка.

Ты не поймешь.

Тебе это понять не под силу

У тебя не получится.

Тебя слушать невозможно, ты же руками объясняешься! Ты что, самая умная?

Кого ты хочешь удивить?

Саботаж — это один из вариантов отказа в эмоциональной поддержке. Вот несколько примеров, которые рассказали Дора и Мэй.

Я была так рада, когда мне в голову вдруг пришел сюжет для нового романа. Я рассказала об этом Дину. Он выслушал, и потом сказал: «Думаю, что не много найдется людей, которым это покажется интересным». И мой энтузиазм как-то поблек.

У меня родилась идея новой диеты и оздоровления организма, и я даже решила устроить семинар. На другой день после того, как я рассказала о своих планах Мэцу, он подсунил мне статью из какого-то журнала и сказал: «По моему, основополагающая статейка». В статье говорилось обо всем том, что меня интересовало, как о чем-то бессмысленном, а люди, которые занимались диетологией и оздоровлением, назывались в ней фанатиками. Мне стало не по себе. Я словно утратила прежний энтузиазм.

В главе IV мы уже читали о том, как Эллен все время спрашивали, все ли было у нее в порядке, когда она занималась. Она стала вести себя, словно что-то было не так, стала чувствовать себя неуверенно, сомневаясь, нужным ли делом она занимается. И только когда она пообщалась с посторонними людьми, она смогла понять источник своей неуверенности. Такой саботаж подрывает настрой партнера и его ощущение себя как состоявшейся личности.

Другой формой саботажа является так называемый способ перебивания. Например, агрессор саботирует разговор партнера с посторонним человеком тем, что постоянно вносит какие-то неудобства: начинает вдруг громко смеяться, открывает пианино и начинает играть. Он может просто перебивать партнершу, заканчивать за нее предложения, вставлять в ее рассказ свои контраргументы или просто постоянно отрицать все, что она говорит.

Таким образом он постоянно показывает ей, что она ведет себя неадекватно. Вот пример Беллы:

Я сказала: «Мне нужно это прочесть, прежде чем подписывать». Тогда Берт рассердился и сказал: «Чего тут читать. Мне, например, все и так ясно».

Здесь Берт таким образом говорит: «Я могу думать за тебя. Потому что для тебя все это слишком сложно. Ты вес равно не поймешь».

10. УГРОЗЫ

С помощью угроз агрессор манипулирует партнершей. Вербальный агрессор обычно угрожает партнерше лишиться ее чего-то важного или пугает ее тем, что она может испытать сильную боль (моральную или физическую).

Вот несколько примеров:

Делай, как я говорю, или я тебя брошу.

Делай, как я говорю, или я заведу любовницу.

Делай, как я говорю, или я подам на развод.

Делай, как я говорю, или я рассержусь.

Делай, как я говорю, или я тебя ударю.

ИЛИ

Если ты..., я...

11. ОБЗЫВАНИЕ

Это самый откровенный из всех видов вербальной агрессии.

Причем любые слова, которыми вас называют, — это вербальная агрессия. Конечно, такие слова, как «солнышко», «милая», «родная», являются агрессией только если произнесены с сарказмом, с иронией, со злобой.

12. ЗАБЫВАНИЕ ФАКТОВ

Забывание фактов включает отрицание и скрытую манипуляцию. Агрессор объявляет, что то, что произошло, на самом деле не происходило, и это является агрессией. Мы все порой что-то забываем. Однако постоянное забывание именно тех событий, которые важны для партнера, — это уже агрессивное отрицание.

Бывает, жертва соберется с силами, после того как агрессор наорал на нее или обругал ее, возьмет себя в руки и попытается поговорить с агрессором об инциденте. А он уже «забыл» о случившемся и говорит: «о чем это ты? Опять ты устраиваешь!»

Некоторые агрессоры хронически забывчивы, когда речь идет о данных обещаниях, если эти обещания особенно нужны партнеру. Партнер рассчитывает на договоренность, и агрессор «забывает», что обещал сделать. «Ты меня об этом не просила», «Я ничего подобного не обещал» — говорит он. Это самые обычные фразы для этой формы агрессии.

13. КОМАНДНЫЙ ТОН

Командный тон отрицает равноправие, агрессор не признает за партнером автономной личности. Когда агрессор отдает приказы вместо просьб, он запугивает жертву, словно она только инструмент в его руках, смысл существования которого — исполнять все его желания. Вот примеры командного тона:

Выкинь это.

Иди сюда и приберись тут.

Ты сегодня на улицу не пойдешь.

Забери это отсюда.

Ты этого не наденешь.

Мы не будем это обсуждать. Заткнись.

Мы будем делать то-то и то-то.

14. ОТРИЦАНИЕ

Хотя последствия всех видов агрессии разрушительны, именно

отрицание является самым катастрофичным и несет самые сильные разрушения, потому что фактически оно отрицает реальность партнера.

Агрессор может регулярно использовать тот или иной вид вербальной агрессии. И этот же самый человек, прочитав главу о видах вербальной агрессии, может сказать, что никогда не вел себя агрессивно по отношению к своей жене, что он любит ее и что никогда не причинял ей боль. Это и будет отрицанием:

Я никогда такого не говорил.

Ты все это выдумала.

Мы никогда об этом не говорили.

Ты расстраиваешься на пустом месте.

Ты сама не знаешь, откуда взяла все это.

Ты с ума сошла, что ли?

Все это примеры отрицания.

Когда жертва агрессора понимает, что:

он на самом деле так сказал;

она ничего не выдумывала;

они на самом деле разговаривали об этом;

она расстраивается не на пустом месте, причина есть;

ее чувства ее не обманывают;

она не сошла с ума, —

тогда это означает, что у нее достаточно высокая самооценка и достаточно знаний, чтобы распознать вербальную агрессию.

15. АГРЕССИВНЫЙ ГНЕВ

Об этой категории вербальной агрессии мы подробно расскажем в главе IX.

Глава IX. Гнев как наркотик

*Мы прямо-таки жить не можем,
если мы не господствуем над кем-то...
Самое важное, — это уметь разгневаться,
и чтобы другой человек не смог ответить
тем же.*

Альбер Камю

Гнев подчеркивает, оправдывает и узаконивает вербальную агрессию. Агрессивный гнев — это категория вербальной агрессии. Для того чтобы определить, что такое агрессивный гнев, необходимо, чтобы жертва осознала, что она не сделала ничего такого, за что на нее можно было бы кричать, срываться, обрывать на полуслове и даже с гневом смотреть, она не виновата, независимо от того, насколько винит ее во всем агрессор. То есть: раз ока не несет никакой ответственности за агрессора, ей не нужно оправдываться, пытаться объяснять свои действия или слова. Однако ей, конечно, необходимо защитить себя, и об этом мы подробно поговорим в главе XI.

Партнеры вербальных агрессоров знают, что как они ни объясняли, что имели в виду, это никогда не заставит агрессора извиниться за грубый тон. Он никогда не скажет: «Извини, что наорал, сорвался или обругал тебя. Прости меня, пожалуйста». Партнерши знают на собственном опыте, что такого никогда не происходит. Но они надеются, что когда-нибудь придет время, и агрессор поймет. Отказаться от этой надежды труднее всего на свете.

В главе II я приводила пример того, что происходит, если жертва начинает оправдываться или объяснять свое поведение. Делая это, она как бы делает шаг в реальность агрессора. Он видит, что она находится в его реальности, где война — это норма, и начинает по-настоящему атаковать ее. И уж конечно, последнее, что придет ему в этот момент в голову, — это извиниться.

Для жертвы также важно отдать себе отчет, что вовсе не от нее зависит, наорет на нее агрессор или нет. Она может говорить с нежностью, может слушать его с полным вниманием, может постараться во всем ему помогать, стараться быть интересным

собеседником, демонстрировать интеллект и начитанность, стать веселее, похудеть, сменить имидж, стать привлекательнее — все это не даст никаких результатов, агрессор все равно не изменится.

Гнев агрессора рождается из его собственного внутреннего и совершенно невыносимого ощущения собственного бессилия, из-за низкой самооценки. Свой гнев он выражает либо в скрытой форме через манипуляции, либо открыто яростными выпадами, направленными против партнера. Он нападает, обличает и обвиняет партнера. Таким образом, его партнерша становится для него козлом отпущения, и он, таким образом, отрицает реальную причину своего гнева и убеждает себя, а зачастую и жертву, что это она сказала или сделала что-то такое, что вынудило его так себя вести.

Когда агрессор выплескивает свой гнев на партнера, он снимает внутреннее напряжение, которое постоянно во растает в его душе из-за того, что он не уверен в себе. В результате таких действий агрессор начинает чувствовать себя лучше, а партнерше становится хуже.

Все попытки партнера выяснить, что происходит, просто не срабатывают. Агрессор либо отрицает, что гневался, либо обвиняет самого партнера в своем непростительном поведении. Если бы агрессор признал, что партнер не был виноват в его гневе, ему бы пришлось честно проанализировать свои действия и признать, что он был не прав. А агрессоры чаще всего совсем не хотят этого.

Большинство агрессоров постоянно испытывают это чувство внутреннего напряжения, которое время от времени и совершенно неожиданно для окружающих прорывается гневными выпадами, направленными против партнера. Напряжение постоянно растет, поэтому через некоторое время снова требуется разрядка. Такое накопление и разрядка внутреннего напряжения цикличны, то есть повторяются постоянно, и становятся сценарием поведения. Как только напряжение удастся разрядить, оно начинает накапливаться вновь. Я называю этот цикл циклом *наркотической зависимости от гнева*, а агрессора, который живет по этому циклу, — *наркоманом своего гнева*.

Однако цикл накопления напряжения — разрядки не регулярен. Его невозможно предсказать. Агрессор, например, не может выплескивать свой гнев на партнера каждое утро, или каждый вечер, или конкретно каждую субботу. Интенсивность таких гневных всплесков тоже неодинакова. Факторы (то есть повод для гнева), которые оказывают

влияние на этот цикл, таковы: перемены на работе или в семье, размышления агрессора, его текущее ощущение собственной власти над другим, его страхи, его ощущения собственной зависимости, собственной неадекватности.

Если он любит выпить, алкоголь также влияет на цикл накопления напряжения и его разрядки. Алкоголь не столько добавляет гнева, сколько снимает с агрессора некоторые ограничения, не позволяющие ему выразить свой гнев в трезвом состоянии.

Этот цикл дает агрессору двойное вознаграждение. Вознаграждение — это как очередная доза для наркомана. Первое вознаграждение заключается в том, что после вспышки гнева он чувствует некоторое облегчение, некое эйфорическое состояние после того, как сорвал зло на партнерше, потому что он снял внутреннее напряжение, накопившееся с момента предыдущей разрядки. Второе вознаграждение заключается в том, что он вновь утвердил свою власть над партнершей. И нет способа, которым она могла бы предотвратить следующую, очередную атаку агрессора.

Партнеры наркотически зависимых от гнева агрессоров ищут пути борьбы с гневными вспышками своих спутников. Поскольку во время этих гневных проявлений агрессоры постоянно обвиняют партнера (то есть жертву), жертва может действительно поверить, что она каким-то образом спровоцировала агрессора и виновата. В конце концов, порой не осознавая этого, партнеры привыкают жить в «постоянной боевой готовности». Партнер будет терпеть вспыльчивость своего спутника, и вся жизнь постепенно станет сплошным терпением. При этом гнев агрессора оказывает влияние не только на партнера, но и на всех членов семьи.

Мэй подтверждает это. Она рассказала мне о своем разговоре с сыном: «Он увидел, как я плакала: «Что случилось?» - спросил он. Я сказала ему, что отец снова накричал на меня. Тогда он сказал: «Мама, когда ты в следующий раз снимешь трубку и услышишь голос отца, сразу же положи палец на рычаг и будь готова его нажать. Если он начнет орать, не думай о том, что он говорит. Как только он начнет на тебя орать, сразу же нажимай на рычаг. Тогда ты будешь меньше плакать и больше смеяться».

Гнев вербального агрессора не имеет цели и иррационален. Он абсолютно не связан с партнершей, но тем не менее оказывает на нее сильное влияние. Крики, оскорбления, обвинения — все это

причиняет боль и отчаяние. Гневные вспышки выбивают из колеи, лишают равновесия и ранят духовно, и хотя в основе своей никак не связаны с партнершей, они причиняют боль именно ей, потому что враждебность, направленная против другого человека, физическая или моральная, всегда болезненна.

Некоторые партнерши пробуют игнорировать гневные выпады, думая: «Я сильная. Он на самом деле не хотел меня обидеть. Я не дам ему меня унижить. Рано или поздно я пойму его, или он поймет, что своими словами причиняет мне боль, может быть, он научится выяснять у меня, что я имела в виду, прежде чем срывать на мне свою злость». Что же происходит в результате такого подхода? Она пытается сохранить равновесие, пытается остаться спокойной, а силы свои тратит на то, чтобы понять агрессора и выдержать его атаки. В конечном итоге она получает психологическую травму, при этом ее смятение все равно растет. Вот как, например, оценивает эту ситуацию Анна: «Он любит меня, но я ему не нравлюсь».

Если партнер молча терпит отвратительное поведение агрессора, агрессор понимает это как вызов. Он-то ждет реакции. Ему нужно получить свое, то есть снять напряжение и укрепить свою власть над партнером. Если ему не удастся вывести партнершу из себя, если она не показывает никаких признаков того, что утратила радость жизни, он попытается усилить воздействие. И это, скорее всего, произойдет неосознанно. Он просто станет еще злее, напряжение внутри у него тоже усилится, и он станет еще более зависимым от того, чтобы постоянно укреплять свою власть над другим. Это одна из причин того, почему вербальная агрессия со временем усиливается. По мере того как партнерша адаптируется, пытается не обращать внимание на поведение агрессора, надеясь на то, что он прекратит, или на то, что она не будет его провоцировать, или надеясь понять, «что же она делает не так» и «что она не так чувствует», агрессор тем временем атакует все чаще и все интенсивнее.

Другая причина того, что вербальная агрессия со временем усиливается, заключается в том, что «доза», или вознаграждение, которое получает агрессор, на самом деле никак не помогает ему решить свои внутренние проблемы. Агрессор все так же продолжает испытывать глубочайшее чувство неуверенности в себе, и в качестве компенсации ему необходимо доминировать над другим. Со временем это давление возрастает, и как следствие — возрастают агрессивность, злость и враждебность агрессора.

По мере того как партнер направляет все свои силы на то, чтобы не замечать гневных выпадов агрессора, или пытается найти смысл в происходящем, или надеется, что ситуация улучшится, агрессор все свои силы направляет на усиление агрессии. А если партнерша, не выдержав, скажет своему спутнику, что он делает ей больно, ей придется тотчас же узнать истинный характер агрессора, поскольку тот с пеной у рта станет отрицать, что злился, и обвинит ее в том, что она все неверно понимает.

Одной из причин, почему агрессор никогда не извиняется, является то, что если он искренне извинится, ему придется остаться без своей «дозы». А без «дозы», то есть без гневной атаки и без снятия внутреннего напряжения, он не сможет восстановить свой внутренний баланс. Это, в свою очередь, лишит его ощущения эйфории, понимания своего могущества, ощущения власти над другим. Пока агрессору удастся избегать ответственности за свое поведение и обвинять в нем партнера, он имеет возможность восстанавливать внутреннее равновесие и ощущать свое могущество за счет страданий партнера.

Партнеры агрессоров, которыми движет их гнев, всегда испытывают шок, когда начинают понимать, что их спутники ощущают себя очень хорошо, «на коне», именно тогда, когда им, партнерам, очень больно и плохо. Вот рассказ Кору:

Я сказала Курту, что мне было невыносимо плохо весь день после нашего с ним выяснения отношений утром. (Он накричал на меня безо всякого повода, я пыталась его урезонить, а он просто встал и ушел на работу.) Он сказал: «Какого выяснения отношений? Не понимаю, о чем ты говоришь». Я тогда напомнила ему, как он орал на меня утром за то, что я не так управлялась с яичницей. «Разве тебе не плохо из-заутреннего скандала?» — спросила я его. «Ты что, с ума сошла? Мне хорошо. А ты что, опять начинаешь?» — сказал он. «Нет», — ответила я.

Обычно у агрессоров, зависящих от собственного гнева, вот такое отношение: «Если я делаю что-то не так, почему у меня такое хорошее настроение?» Вот что говорит об этом Белла:

Берт согласился поехать со мной к консультанту по делам супругов. Там я сказала, что мне было больно и страшно, когда Берт орал на меня. Когда мы ушли, он вдруг закричал на меня снова, обвиняя меня в том, что я напала на него в присутствии чужого

человека, не предупредила, о чем будет идти речь, что вела себя агрессивно. Я очень расстроилась. Я не понимала, что я сделала, почему он считал, что я вела себя агрессивно, что я напала на него.

Агрессор всегда винит жертву в том, что сам кричит на нее, и жертва, то есть партнер, ломает голову, пытаясь понять, что она сказала не так. Партнерша тратит часы и дни, стараясь разобраться, что она такого сказала или сделала, что вывело ее спутника из себя. Если он направляет на нее весь свой гнев и при этом ее же в этом и винит, если все близкие друзья наперебой говорят ей, как ей повезло, что она вышла замуж за такого отличного парня, если гневные выпады никогда не происходят на людях, а только наедине, если при этом агрессор говорит ей, что любит ее, а ее собственная семья не является образцом нормальных любящих отношений, тогда ей, наверное, и в голову не придет, что она страдает от вербальной агрессии. Она будет и дальше искать рационального объяснения происходящему

Агрессия подавляет желание партнерши сексуальной близости. Когда такое случается, агрессор начинает обвинять ее в холодности и безразличии, и она может и правда поверить, что с ней что-то не так.

И хотя враждебность агрессора, начало которой лежит в беспричинном гневе, не связана с партнером, она наносит удар именно по партнеру. Женщина будет испытывать эмоциональную боль, даже если не отдает себе отчета, что ее спутник к ней враждебен, даже если она будет продолжать думать, что сама виновата в его вспыльчивости, правда, не понимая, почему.

Агрессивный гнев поначалу выглядит как простое раздражение, но постепенно переходит в настоящую ярость. Все это может происходить очень медленно, развиваться годами, когда повышается интенсивность и частота приступов гнева, а может развиться за какие-нибудь несколько месяцев взаимоотношений. Две женщины, с которыми я общалась, рассказали мне, как их супруги кардинально изменились буквально на следующий день после свадьбы.

Хотя агрессор постоянно обвиняет другого, на самом деле партнерша не провоцирует его, ни нарочно, ни нечаянно, она не ставит своей целью задеть, достать агрессора. Наоборот, из бесед с партнершами или бывшими партнершами агрессоров я поняла, что

они всячески старались не допустить неверного понимания своих слов, старались говорить как можно яснее и уважительнее. Обычно все их усилия ни к чему не приводили.

Нет никаких особенных фраз, которые могли бы стать визиткой карточкой агрессора. Чтобы получить представление о том, как звучит агрессивный гнев, можно вернуться к предыдущей главе и прочитать все приведенные там фразы таким злым голосом, каким вы только можете. Или еще их можно прочитать сквозь зубы, процедить, словно выплевывая каждое слово. Когда читаешь эти фразы вслух, злым, жестким тоном, перед глазами мгновенно возникают реальные ситуации из жизни, и можно понять, какой эффект эти выражения оказали на реального партнера.

Признаками агрессивного гнева являются отсутствие теплоты к вам со стороны вашего спутника, вспышки раздражительности, презрительные шуточки, постоянные споры, крики, окрики, злобные одергивания, вспыльчивость, сарказм — и все это по отношению к вам или окружающим. Даже одного из этих признаков достаточно, чтобы женщина поняла, что находится рядом с человеком, которым движет гнев. Роберт Браунбридж, специалист в области супружеской психологии, поделился со мной вот какой мыслью: «Сарказм — это обычно только вершина айсберга, под водой скрыта целая гора гнева и злобы».

Физические проявления гнева — это язык всего тела, начиная со стиснутых зубов и кончая сжатыми кулаками. И конечно же, любое физическое нападение или причинение вреда вашему имуществу — все это демонстрация агрессивного гнева.

Некоторые агрессоры не выражают свой гнев открыто, а ведут скрытую агрессию. Однако и эти скрытые агрессоры враждебно настроены и полны агрессивного гнева. Тем не менее они не выражают свой гнев тем же самым способом, что и агрессоры, имеющие наркотическую зависимость от гнева. Скрытые агрессоры умеют строить долгосрочные планы по подчинению и манипуляции партнером.

С другой стороны, агрессоры, зависящие от своего гнева, очень быстро срываются и легко входят в состояние гнева. При этом многие партнеры не понимают, что если человека легко вывести из себя, то этот человек зол. Партнеры думают, что их спутник просто слишком чувствителен к некоторым вещам, причем они никак не могут понять,

к каким именно. Агрессор же все что угодно может выставить в таком свете, чтобы это оправдывало его злобные атаки на партнера. Гнев же сам по себе беспричинен. Вот что говорит Мэй:

Сначала я думала, что как-то неумышленно я вывожу его из себя. Потом, когда я поняла, что не существовало никаких реальных причин для его гневных вспышек, я стала бояться его и этой его непредсказуемости.

Глава X. Партнер и постепенное изменение психологического климата

Один ученый поставил эксперимент. Он посадил лягушку в кастрюлю с кипятком. Лягушка мгновенно выпрыгнула из кастрюли. Тогда он посадил лягушку в кастрюлю с холодной водой. Лягушка осталась в кастрюле. Тогда ученый стал постепенно нагревать воду. Лягушка так же постепенно адаптировалась к повышающейся температуре и сварилась насмерть.

Аноним

Изменяющиеся условия требуют адаптации. Условия жизни могут постепенно меняться вокруг нас, и, как лягушка из приведенного выше примера, мы постепенно будем к ним адаптироваться по мере их ухудшения. Мы не сможем отследить эти очень медленно происходящие перемены. Именно так многие партнеры адаптируются к вербальной агрессии. Адаптация происходит постепенно. Как лягушка в кастрюле с медленно нагреваемой водой, так и партнеры постепенно привыкают жить в такой психологической атмосфере, которая постепенно убивает их живой дух.

Лягушка выпрыгнула из кипятка, потому что мгновенно заметила контраст между комфортной температурой воздуха, в котором находилась, и высокой температурой, в которую ее поместили. Она почувствовала разницу. Она могла отличить хорошее от пагубного. Если бы она осталась в кипящей воде, она таким образом должна была бы «отрицать» собственные ощущения, то есть вела бы себя неестественно.

Партнер привыкает к определенным условиям существования (психологическим и духовным) в собственной семье, в обществе и в отношениях со спутником. Нет людей, которые были бы совершенно свободны от привычек, заложенных с детства. Поэтому мы адаптируемся, и те условия, к которым мы привыкли, оказывают влияние на то, как мы трактуем потом наши ощущения.

Целые книги были написаны на тему культурных условий и различий между культурными установками в нашем обществе,

поэтому здесь мы совсем кратко осветим эту тему, подробно остановившись только на тех факторах, которые заставляют партнера адаптироваться к вербальной агрессии и не замечать ее.

Во-первых, партнершу приучают верить, что ее спутник будет вести себя по отношению к ней разумно, что он ничего не будет делать без благой цели. К этому всех нас приучают с детства. Кто из нас не слышал: «Что ты плачешь? Тут же не о чем плакать!» Именно так часто говорят вокруг либо нам, либо другому человеку. Даже если родитель не может дать ребенку еще одну конфету и тот начинает плакать, необходимо, сказать: «Я знаю, что тебе очень хочется конфету, но я не могу ее тебе дать». Так ребенок учится с самого детства признавать свои огорчения и жалеть о потерях, вместо того, чтобы верить в то, что «тут не о чем плакать», что его чувства нелогичны, нереальны и необоснованны.

Партнера учат с детства не доверять своим чувствам и не осознавать бессмысленность вербальной агрессии. Ибо любая вербальная агрессия беспричинна и бесцельна. Только если человек готов развязать против другого войну, вербальная агрессия имеет некоторый смысл. В контексте же взаимоотношений вербальная агрессия смысла не имеет, а агрессор ведет себя абсурдно.

Вера женщины в то, что поступки ее спутника обдуманно, — это первая причина и первое следствие сложных и разнообразных факторов, среди которых не последнее место занимает ее детский опыт

Глубоко в подсознании партнера хранится опыт целых поколений. Юнг описывает такой подсознательный стиль поведения, который организует наше мышление и способ получения информации, как архетип. Архетип, то есть первичный образ мужчины, это образ лотоса, причины, логики. А иррациональность была, соответственно, связана в сознании с женщиной. Следовательно, жертва склонна верить, что ее спутник ничего не делает необдуманно, что он рационален, а она как раз иррациональна.

Если агрессор отрицает свое агрессивное поведение, говоря что такого вовсе не было, или уверяя, что виной всему она сама, сделавшая или сказавшая что-то не так, то жертва склонна подсознательно искать в словах агрессора смысл и верить в обдуманность и логичность его доводов. Она может решить: «Обязательно есть какая-то причина, почему он разозлился на меня»,

или «Есть какая-то причина, почему он считает, что моя работа не представляет никакого интереса», или «Есть причина, почему он считает, что я пытаюсь устроить скандал».

Эта вера в то, что ее спутник ведет себя логично и обоснованно, и есть главная причина того, что жертва постоянно испытывает смятение. Сейчас он галантно открывает перед ней дверь, а через мгновение может ни с того ни с сего наорать на нее. Такие скорые перемены от обоснованного поведения до необоснованного не только сбивают с толку, но и приводят к тому, что она все сильнее и все безуспешнее старается найти какое-то разумное объяснение всему этому!

Партнерша приучена к определенным вещам не только родителями и культурой, в которой живет, но и каждодневной вербальной агрессией, которую ведет против нее ее спутник. Поэтому она не только не может осознать агрессию, но даже никогда не задается вопросом: «А не обижают ли меня?» При этом и ее вряд ли когда-либо спрашивали: «А не с вербальной ли агрессией ты имеешь дело?» Многие люди не знают, что такое вербальная агрессия. Обычно это совершенно новое понятие для партнерши. Когда у явления нет имени и видишь его только ты один, очень легко поверить, что этого не существует.

Особенно настойчиво агрессор подрывает представление партнерши о самой себе. Если ей все чаще и чаще говорят, что она ведет себя нелогично, что она чересчур чувствительна, что она хочет скандала, что постоянно устраивает соревнования, считает себя всегда правой и так далее, она постепенно привыкает ко все большей дозе вербальной агрессии и начинает испытывать все больше сомнений в своих силах и способностях. Это похоже на промывание мозгов. Причем подобные сомнения нередко начинают распространяться и на ее семью, и на ее интересы, и на ее идеалы. Вот пример Лии:

Люк постоянно демонстрировал, что моя семья чуждаковата. Делал он это скрытым образом. И постепенно я действительно начала верить, что он сам прекрасно разбирается в окружающем мире, а я и моя семья утратили связь с этим миром. Меня это очень расстраивало и смущало. Когда я думала о моих родственниках, я не могла не признать, что все они были уважаемыми людьми, многое сделавшими для общества. И все же в глубине души мне казалось,

что моя семья какая-то не такая, вот его семья — это действительно что надо. Теперь я, конечно, понимаю, что все это была ложь. Мне промывали мозги.

Дениз Уинн, автор книги «Манипулирование разумом», говорит, имея в виду промывание мозгов и психологическое насилие: «Социальные и психологические факторы и бессознательные условия, которые в комбинации действуют как психологическое насилие, даже по отдельности могут быть достаточно сильны и влиять на психику». Она пишет, что у всех жертв промывки мозгов есть некий общий опыт. Например, что «их уверенность была подорвана... Их поведение изменяли под воздействием различных наград и других условностей... Их заставляли поверить, что дома до них никому нет дела... Они чувствовали, что перестают контролировать свою жизнь, и становились беспомощны... Публичные унижения подрывали их «я»... Потребность в друзьях и одобрении заставляла идти на уступки... Искусственно созданные тревога, вина, страх и незащищенность приводили к тому, что они становились легко внушаемы... Непредсказуемость поведения их мучителя постоянно приводила их в смятение. Из-за отсутствия некой «нормы» в отношениях, к которой можно было бы приспособиться, приспособиться, они чувствовали себя еще более неуверенно».

Уинн также ссылается на исследования Роберта Лифтона. Она пишет: «Лифтон точно определил те черты, которые кажутся ему характерными чертами психологического тоталитаризма и которые необходимо создавать и поддерживать для сохранения власти над человеком». Интересно, что первой такой чертой названо «создание контроля за любыми формами общения и обмена информацией».

Очевидно, что агрессор может также контролировать общение, ведь он отрицает свою агрессию и отказывается обсуждать с партнершей ее переживания и обиды, которые сам ей наносит. Вот что говорит Мэй:

У него есть секретный план. Он пытается тебя контролировать. Если не знать этого его секрета, ты абсолютно беспомощна перед ним.

Во всех культурах народная мудрость и все доброе, накопленное людьми, передаются от поколения к поколению. Это часть нашего культурного наследия. К сожалению, полуправда и дурные традиции и обычаи тоже передаются из поколения в поколение тем же самым

путем. Многие из этого превращаются в штампы, с помощью которых партнер иногда пытается объяснить свои ощущения. Ниже перечислены некоторые из таких штампов, а также объясняется, что, именно такие образцы «народной мудрости» регулярно сообщают партнерше.

ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ И КЛИШЕ

«В любой ссоре виноваты оба». Жертва верит, что в какой-то степени виновата в том, что что-то в ее поведении расстраивает ее спутника.

«Любовь все побеждает». Жертва верит, что, если она даст своему спутнику больше любви и проявит больше понимания, он изменится.

«Будь выше». Жертва верит, что, будь она сильнее, она смогла бы преодолеть боль.

«Радуйся, что у тебя есть крыша над головой». Жертва верит, что, может быть, она слишком много хочет, может, ей следует радоваться тому, что есть.

«Не можешь сказать о человеке хорошее, не говори ничего». Жертва думает, что нечестно рассказывать другим о том, что ее спутник ведет себя не лучшим образом.

«Женщина всегда дает немного больше, чем мужчина» . Жертва верит, что ей следует прикладывать больше усилий, чтобы понять спутника, больше делиться с ним своим сокровенным в надежде, что он оценит это и сделает то же самое.

«Будь добр к людям — и люди будут добры к тебе». Жертва верит, что, раз ее спутник кричит на нее, он считает, что она была недостаточно добра к нему, и она думает, что нужно объяснить ему, что она не хотела его обидеть.

«Дели все на два». Жертва думает, что, может быть, стоит попробовать воспринимать все менее трагично, даже если на нее постоянно кричат.

«Будь открытой, и он тоже откроется». Жертва верит, что, если она поделится своим самым сокровенным, он сделает то же самое.

«Не оставляй стараний». Веря в это, жертва считает, что еще не все способы испробованы, что есть еще какой-нибудь способ понять спутника.

«Не сдавайся». Веря в это, жертва считает, что, если утратить надежду и прервать отношения со спутником, это будет ее поражением.

«Лает, да не кусает». Веря в это, жертва считает, что слова в принципе не должны причинять боль.

«Не требуйте слишком много». Веря а это, жертва думает, что у нее завышены требования.

«Человек иногда говорит, не подумав». Веря в это, жертва думает, что независимо от того, насколько ей больно и плохо, он не намеренно причинил ей боль, поэтому не нужно обращать на это внимания.

«Улыбайся всегда». Веря в это, жертва старается изо всех сил не терять оптимизм, она надеется, что таким образом сможет найти путь к пониманию ее спутника.

«Он не знает, что делает». Веря в это, жертва пытается объяснить своему спутнику, что именно ее ранит, надеясь, что он точно перестанет это делать.

«В жизни бывают черные и белые полосы». Веря в это, жертва ждет и надеется, что настроение ее спутника переменится.

«Собака лает, а караван идет». Веря в это, жертва думает, что, как бы ни оскорблял ее спутник, это не должно ее зедывать.

«Принимай людей такими, какие они есть». Веря в это, жертва думает, что ей нужно принять поведение ее спутника как данность и смириться.

«Не судите, да не судимы будете». Жертва перестает делать различие между приемлемым и неприемлемым поведением, думая, что в противном случае она судит другого человека и может ошибаться.

«Каждый живет в своем мире». Жертва боится, что делает что-то не так, что она искусственно создает трудности во взаимоотношениях.

«Жизнь прожить — не поле перейти». Жертва думает, что трудности в общении — это нормально, что такова Жизнь, что так происходит со всеми.

«Жизнь — как зебра». Жертва думает, что если сейчас плохо, значит, скоро станет лучше.

ПАРТНЕРЫ

Мои собеседницы — женщины, которые были или продолжают

оставаться партнерами и жертвами вербальных агрессоров, — все принадлежали к среднему или высшему социально-экономическому классу. Уровень образования варьировался от средней школы до научных степеней. Они относились к разным профессиям, среди них были профессора, художники, дизайнеры, владелицы собственных магазинов. Но все они, будучи партнерами вербальных агрессоров, находились в состоянии:

- смятения;
- комплекса вины;
- старались сохранить надежду;
- умели сопереживать.

Они были:

- наивны;
- доверчивы;
- оптимистичны;
- терпимы;
- уступчивы;
- озадачены;
- стремились к пониманию.

Глава XI. Как определить вербальную агрессию и добиться перемен в поведении

Не знать — плохо, не желать узнать — еще хуже.

Нигерийская пословица

Когда партнеры вербальных агрессоров в первый раз начинают подозревать, что происходит что-то ужасное в их отношениях, они обычно описывают имевшую место ситуацию близкому другу или консультанту по супружеским отношениям и задают один вопрос: «Это нормально?»

Или же партнерша, вместо того чтобы ставить под вопрос нормальность поведения своего мужа или друга, спрашивает, случались ли подобные ситуации в жизни подруги. Это первая стадия осознания вербальной агрессии, при которой партнерша начинает сомневаться в спутнике, вместо того чтобы сомневаться в себе. Это период, когда она начинает задаваться вопросом, а только ли у нее в семье происходят такие неприятные инциденты, подобные вещи случаются и в других семьях. Это время, когда партнерша еще не понимает, что отношения в семье, при которых один супруг постоянно орет на другого, унижает его и причиняет ему боль, нельзя назвать нормальными, что такие отношения и такую ситуацию нужно считать ненормальными и даже беспрецедентными, и за это нарушитель должен нести ответственность.

Когда жертва начинает осознавать, что против нее идет вербальная агрессия, она словно просыпается от сна и избавляется от иллюзии, что ее партнер разделяет с ней ее реальность. При первом взгляде на реальность своего спутника, где доминирование замещает сотрудничество, мотивы ее спутника могут показаться ей, мягко говоря, непонятными: трудно поверить, что он обращался с ней так для того, чтобы продемонстрировать и укрепить свою власть над ней, а вовсе не потому, что она делала что-то не так, как надо, или что-то было не так с ее восприятием жизни, или ее образом мышления, или ее пониманием своего места в жизни.

Когда партнерша начинает осознавать, что она и ее спутник живут в разных реальностях, тогда она понимает, наконец, что подвергается вербальной агрессии. Поскольку она демонстрирует свое «я» через совместное творчество, сотрудничество, подобное осознание может

поначалу причинить сильную боль. И еще болезненнее будет это осознание, если спутник партнерши вполне успешен в социуме и имеет власть.

Несмотря на то что осознание того, в какого реальности живет ее спутник, причиняет такую боль, это необходимый шаг, без которого жертва может годами жить в отношениях вербальной агрессии и надеяться, что ее супруг поймет, что именно причиняет ей боль и перестанет это делать.

А что же происходит, если жертва не может оценить, в какой реальности живет она сама, и понять, в какой реальности находится ее партнер? Если жертва не понимает, какова реальность агрессора, она автоматически будет вести себя в рамках своей реальности, опираясь на принципы взаимного творчества и сотрудничества. Далее приведен анализ ситуации, которая произошла именно из-за этого. В этом анализе мы рассмотрим мысли партнера и агрессора и покажем, какая громадная разница существует между двумя реальностями — реальностью партнера и реальностью агрессора. Ход их рассуждений нормален для ситуаций, где проявляется вербальная агрессия, когда есть обвинитель и жертва. Я бы назвала эту ситуацию «драма с креветочным салатом». А в ваших отношениях не случались такие креветочные драмы?

После полудня агрессор приходит на кухню и спрашивает. «Есть что-нибудь на обед?»

«Я оставила креветочный салат в холодильнике». Агрессор произносит издевкой: «С чего ты взяла, что я хочу салат?»

Партнерша выбита из равновесия. Гнев агрессора и его вопрос заставляют ее ответить:

«Что с тобой? Я этого не говорила».

«Оставь меня в покое. Ты у нас вечно права, да?»

Итак, агрессор и партнерша находятся в двух диаметрально противоположных реальностях. Агрессор зол, потому что партнерша попыталась протестовать, спросив: «Что с тобой?» А партнерша думает, что агрессор так взбешен, потому что она расстроила его тем, что упомянула креветочный салат. Она, конечно, знает, что он ее любит. Она думает, что ему показалось, что своим ответом она как бы заставляла его есть на обед салат, а на самом деле она имела в виду себя, она хотела съесть на обед салат, он просто этого не понял. Она

думает про себя: «Может быть, стоит обсудить все это. Ведь я не имела в виду, что он обязан есть этот несчастный салат» (Она думает, что он находится в ее реальности взаимного согласия.)

Она начинает: «Ты пойми, я имела в виду только, что...»

Она пытается вернуться к своей фразе о том, что она оставила салат в холодильнике. Агрессор обрывает ее, потому что он все еще продолжает отвечать на ее фразу: «Что с тобой?» Любой ответ для него в этот момент кажется попыткой противоречить ему, потому что он не хочет признать, что раздражен без причины. Он полагает, что партнерша находится в его реальности, и думает при этом: «Ага! Задаешь мне вопросы, хочешь выставить меня в дурном свете, хочешь остаться наверху!»

Ее попытку помириться («Ты пойми, я имела в виду только то, что...») он прерывает тоном, полным злобы и нетерпимости. Он говорит: «Если ты сейчас не замолчишь, я пойду есть в кафе».

Полное отрицание агрессором того факта, что он был агрессивен, делает его недоступным для партнера. Он все больше выходит из себя, а она никак не может понять, каким образом ее фраза о салате заставила его подумать, будто бы она решила за него, что ему есть. Он, конечно, не из-за салата злится. Он злится, потому что хочет безнаказанно выпустить пар. И вдруг этой безнаказанности стала угрожать ее фраза: «Что с тобой?» Он почувствовал, что его партнерша противостоит ему и он вполне может утратить власть над ней.

Ужасающей трагедией в вербально-агрессивных отношениях является тот факт, что все усилия партнера примириться, прийти к взаимному пониманию, достичь близости отвергаются на корню, потому что агрессор усматривает в этих попытках подрыв своих планов. Так происходит, потому что в эти моменты он утрачивает ощущение своей власти над жертвой, он начинает опасаться, что она его пересилит. Ведь в его реальности нет такого понятия, как обоюдное согласие.

Вот еще несколько примеров того, как партнерша может ввести агрессора и его поведение в свою реальность.

Если, например, агрессор обеспечивает то, чем она занимается, партнерша вполне может поверить, что тот на самом деле хочет поддержать ее и что он говорит о ее работе как о чем-то неважном, потому что не понимает еще, насколько это для нее важно. Поэтому,

думает она, как только он поймет, насколько это важно для нее, он прекратит говорить об этом в таком тоне и стиле. Она соединяет вместе то, что слышит от агрессора, и свою веру в то, что ее спутник живет в одной с ней реальности, и думает, что он хочет поддержать ее эмоционально. Интересно, что агрессоры, которые всячески демонстрируют пренебрежение к работе партнерши, за глаза хвастаются достижениями партнеров так, словно сами партнеры и их достижения — это их собственность.

Если он противоречит всему, что она говорит, всем ее взглядам и мыслям, она может подумать, что он уважает ее взгляды и идеалы, но, будучи человеком честным и принципиальным, не может смириться с тем, что она так думает, потому что он сам думает иначе, а понять ее у него не получается. В этом случае партнерша пытается объяснять слова своего спутника через свою реальность обоюдного согласия.

Если он кричит на нее, она может поверить, что это происходит от того, что она его чем-то нечаянно обидела. И тогда она, чтобы разобраться в своих чувствах и унять свою боль, решает, что он наверняка хочет понять, что же она на самом деле имела в виду, потому что именно так она бы поступила на его месте. То есть партнер опять же переносит поступки агрессора в сферу своей реальности и действует по принципу заботы о нем.

Если он говорит, что не понимает, о чем она говорит, ей может показаться, что он очень хочет понять, о чем же она говорит, поэтому, решает она, нужно приложить еще какие-то усилия и объяснить ему смысл ее слов. Она уверена, что агрессор жаждет понять ее и что он живет в той же реальности, что и она, в реальности взаимного доверия.

Если он говорит ей, что ей не следует чувствовать то, что она чувствует, она может решить, что, поскольку он таким образом старается проявить заботу, она, наверное, что-то действительно не поняла или не так расслышала, что чувства ее обманывают. Если она попытается понять его реакцию в рамках своей реальности, она не сможет найти иных причин, почему он доказывает ей, что она неверно воспринимает мир.

Если он критикует ее слова вне контекста, она попытается понять его критику в рамках своей реальности взаимного согласия и,

несомненно, придет к мнению, что он расстроен, потому что всячески старается ее понять, но не может, потому что она нечетко формулирует свои мысли и не понимает его.

Если он не отвечает, уклоняется от общения, она решит, что он очень застенчив или немного аутичен, что на самом деле он очень хочет общаться, ведь это приносит такую радость, если смотреть с точки зрения ее реальности. То есть партнер опять поместит ситуацию в свою реальность.

Если агрессор не припоминает какого-то разговора, который был для нее очень болезненным, и поэтому он должен его помнить, она, находясь в своей реальности взаимного согласия, решит, что, как это ни удивительно, он страдает раздвоением личности. То есть что иногда он находится в ее реальности, а иногда нет. Одна женщина несколько месяцев втайне боялась, что ее спутник шизофреник и страдает раздвоением личности, прежде чем ей удалось понять истинную причину поведения мужа. На приеме у консультанта она рассказала о своем страхе и описала, как ее муж сначала говорит что-то, а потом не может этого вспомнить. Она считает, что он видит мир так же, как и она, ей намного легче решить, что ее спутник сумасшедший, нежели принять идею вербальной агрессии.

Одной из причин, почему партнерша старается включить агрессивное поведение спутника в свою реальность взаимного согласия, заключается в том, что ей, как многим другим, свойственно видеть мир как совокупность причин и мгновенных последствий. Например, партнерша считает: «Если он взбешен и срывает на мне свою злость, значит, я и есть причина этой злости». Тем не менее человеческая психика работает по-разному. Часто причина тех или иных поступков лежит в событии многолетней давности, например в детстве или даже в младенчестве. Это в первую очередь относится к вербальной агрессии. С другой стороны, если бы обидчик вел себя неагрессивно и действительно почувствовал бы себя расстроенным по поводу чего-либо, он, несомненно, как любой неагрессивный человек, постарался бы обсудить эту проблему с партнером. Он мог бы, например; сказать: «Я увидел, как ты болтала с Джо на вечеринке. Я подумал, может, ты хочешь быть с ним, а не со мной. Мне было одиноко, и я ужасно ревновал тебя в эту минуту. Скажи мне, пожалуйста, он тебе нравится, ты его любишь, что ты о нем думаешь? Может, мы могли бы не разлучаться на таких вечеринках надолго?»

Даже если ему трудно было бы понять причину своего дурного настроения и он бы не отдавал себе отчет, что просто ревнует, он все равно бы понял, что чувствует себя несчастным и что ему необходимо поговорить с партнером.

Определив, что собой представляет реальность агрессора, партнерша получает возможность определить и вербальную агрессию. Когда она перестает видеть поведение своего спутника в аспекте причины — следствия, она начинает понимать: «Он кричит на меня, потому что он хочет запугать меня и таким образом начать меня контролировать, а вовсе не потому, что я что-то сделала не так» или «Он сказал это, чтобы расстроить меня намеренно, чтобы почувствовать себя могущественнее. Я не смирюсь с его агрессивными выпадами».

Вот еще пример того, как неспособность партнера признать, что агрессор живет в другой реальности, мешает жертве разглядеть саму агрессию. Исходя из того, что, как она думает, агрессор живет в одной с ней реальности взаимного согласия, она уверена, что он всячески старается ее понять. Поэтому она считает, что недостаточно продемонстрировала ему свои намерения, свои мысли и чувства. Иначе он не стал бы злиться. И она не видит, что же на самом деле происходит. Она не способна отличить правду от лжи. Она не видит разницы между своей реальностью и той, где существует агрессор.

«Как я могу быть уверена, что не сказала и не сделала ничего такого, пусть даже ненамеренно, что могло бы вывести его из себя?» — часто спрашивают меня партнеры. У них нет еще самооценки, присущей Реальности II. Женщина, у которой достаточно высокая самооценка, то есть самооценка Реальности II, просто не задала бы такого вопроса, потому что она бы знала, что нет ничего такого, за что на человека можно было бы кричать или унижать его.

Многие женщины годами живут со своими спутниками, прежде чем начинают понимать, что живут в разных мирах. Осознание того, что агрессия не имеет причин и цели и что с ней самой все нормально, не уменьшает ее боль. Наоборот, агрессия после этого осознания не только причиняет боль, но и начинает пугать, потому что теперь женщина очень хорошо понимает, что агрессию невозможно предвидеть и она беспричинна. Мы все боимся непредсказуемых и беспричинных актов насилия и агрессии, а те, кто их совершает, всегда потом отрицают свою вину. Одна из причин,

почему так важно вовремя понять, что имеешь дело с вербальной агрессией, это то, что вербальная агрессия всегда в конце концов переходит в физическое насилие.

ПРАВА ЧЕЛОВЕКА В ОТНОШЕНИЯХ

Итак, мы определились с категориями вербальной агрессии, осознали реальность агрессора. Но не менее важно знать, какие человеческие права нарушает вербальная агрессия. Вот список некоторых прав.

Право на доброе отношение со стороны другого человека.

Право на эмоциональную поддержку.

Право на то, чтобы тебя выслушали и вежливо ответили на твои слова.

Право иметь свои взгляды, даже если твой спутник придерживается противоположных взглядов.

Право получать признание того, что твои чувства и слова реальны.

Право получать четкие и ясные ответы на вопросы, которые входят в сферу ваших дел.

Право на то, чтобы тебя не обвиняли.

Право жить свободным от критики и осуждения.

Право свободно говорить о своих интересах и получать уважительный ответ.

Право на похвалу.

Право жить свободным от эмоционального и физического запугивания.

Право на то, чтобы быть свободным от гневных выпадов.

Право на то, чтобы быть свободным от любых оскорблений, любых слов, которые бы унижали.

Право на вежливое обращение, просьбы, а не приказы.

В отношениях мы должны чувствовать себя защищенными и знать, что нас уважают. Я уверена, что, если отношения строятся на уважении и доброжелательности, все остальное приложится. В то же время, до тех пор пока в отношениях наблюдаются вербальная агрессия и стремление одного из супругов доминировать над другим, едва ли можно ожидать улучшения отношений. То есть если

вербальной агрессии нет, значит, есть открытость и желание обсуждать надежды, страхи, желаний, потребности и ожидания обеих сторон.

Я не верю в то, что два человека, живущие в разных реальностях, могут создать полноценные взаимоотношения, хотя они и могут жить в состоянии иллюзии, что создали такие отношения. И так же как партнер, агрессор должен осознать реальность, в которой живет, осознать свое поведение и смириться с ощущением собственной беспомощности и неумением строить отношения.

Итак, если бы вам пришлось осознать, что вы и ваш спутник находитесь в разных реальностях и что он настроен против вас агрессивно, и при этом вы бы понимали, что делает он все это потому, что на самом деле ощущает свою внутреннюю беспомощность и бессилие, вы бы поняли, что объяснять ему все это в этот момент бессмысленно. На самом деле, попытавшись объяснить ему все это, вы бы столкнулись с еще большей вербальной агрессией, потому что он воспринял бы все ваши «объяснения» как оборону. Вы бы оказались в его реальности, где на попытки защититься отвечают еще более сильным ударом.

«Что же мне тогда делать?» — спросите вы в отчаянии. А вот что. Есть некоторые шаги, которые можно предпринять, чтобы защитить себя, а заодно понять, хочет ли и может ли ваш спутник меняться. Хочет ли он меняться и есть ли у ваших отношений перспектива достичь близости и настоящего общения. Если ваши отношения недолгие — нужно прервать их без раздумий. Если вы не работаете и у вас на руках маленькие дети, если вам страшно и вы не чувствуете в себе сил вести независимую жизнь, вам потребуется время для принятия решения. Вы можете подумать и решить для себя, какое поведение будете принимать от своего спутника, а какое нет, и поставить его в известность об этом. В принятии таких решений вы можете полагаться только на свои чувства и свои суждения, то есть именно на те самые мысли и чувства, которые агрессор всячески подавлял в вас и в неадекватность которых заставлял вас поверить.

Решаясь на эти шаги, не торопите себя, пусть ваше решение созреет, пусть все происходит в том темпе, в каком происходит. В большинстве случаев помощь друзей, профессиональных консультантов или группы поддержки приносит хорошие плоды.

Если в ваших отношениях с партнером присутствует вербальная

агрессия, вам наверняка придется определить, что работает, а что не работает в вашу пользу; определить, насколько вы эмоционально и финансово независимы. Вам придется заново учиться признавать свои же собственные права на общение, на близость, на то, чтобы с вами обращались вежливо и с уважением, право на сочувствие и на собственное достоинство.

Чтобы поставить агрессору такие рамки и ограничения, потребовать от него изменений, нужно большое мужество. Когда вы разберетесь с тем, что вам необходимо и на что у вас есть права, и попросите агрессора измениться, перед вами встанет реальная угроза того, что никаких изменений не произойдет. Однако открытый призыв перемениться необходим, потому что только так можно узнать, есть ли у ваших взаимоотношений реальный шанс на оздоровление. Если ваш спутник убежденный агрессор, стоит вам поставить ему ограничения и потребовать перемен, как он сразу же усилит агрессию, пытаясь вернуть себе контроль над вами.

Если вы не сразу распознали агрессию и не сразу поняли, что из себя представляет реальность агрессора, стоит предположить, что и ваш спутник не сразу сможет понять, что представляет собой ваша реальность, и не сразу сможет признаться себе самому в своих действиях. Имейте в виду, не все агрессоры меняются. Ведь они, в конце концов, не испытывают тех страданий, что испытывают их партнеры. Поэтому у них и нет столь же сильных мотивов меняться, как у их партнеров. Помните, до тех пор, пока агрессор открыто не признает свою вину он не изменится. Чтобы измениться, чтобы развить в себе такие способности, как сочувствие, понимание, перестать быть агрессором, ему придется осознать, что же породило в нем столь глубокое ощущение собственной беспомощности, неумение сотрудничать.

Вам не следует принимать поведение вашего спутника. При поддержке друзей и помощи консультанта вы сможете определить, как вам себя вести. Вы можете установить границы и потребовать изменений. Вам понадобится какое-то время, чтобы осознать, что же происходило в ваших взаимоотношениях и а какой степени вербальная агрессия повлияла на вас, особенно если была интенсивной.

Как определить интенсивность агрессии? Те, кто испытал на себе агрессию во всех ее проявлениях, о которых шла речь в предыдущей

главе, — подверглись интенсивной агрессии. Если вы ощущаете внезапную острую боль от тех слов, которые говорит вам ваш спутник, значит, вы столкнулись с интенсивной агрессией. Если вы никогда не испытывали ничего похожего на понимание, а разговоры с агрессором никогда не приносили желаемого облегчения, значит, вы столкнулись с интенсивной агрессией. Если вы прожили с агрессором значительное количество лет, значит, вы испытали интенсивную агрессию. Как мы уже говорили, интенсивность того страдания, которое испытывает жертва, определяет размер нанесенной ей раны. Степень агрессии определяется опытом жертвы.

Я пришла к выводу, что вербальная агрессия оказывает влияние на самооощущение и самооценку, причем обычно партнер этого не замечает. Поэтому, как можно предположить, процесс осознания вербальной агрессии включает в себя процесс исцеления и восстановления от последствий вербальной агрессии. Об этом мы подробнее поговорим в следующей главе.

Если вы страдаете от вербальной агрессии в ваших взаимоотношениях или вы не уверены в этом до конца, но полагаете, что это так, вы можете предпринять следующие шаги.

1. *Найдите профессионального консультанта, у которого есть опыт работы с жертвами вербальной агрессии.* Пусть это будет человек, с которым вам было бы приятно общаться. Можно воспользоваться рекомендациями общественных организаций, таких как «Защита женщин, испытывавших насилие», навести справки о социальных службах, воспользоваться рекомендациями друзей.

2. *Попросите вашего спутника сходить на прием вместе.* Твердо и четко скажите вашему спутнику, что в целях улучшения ваших взаимоотношений вы хотите, чтобы он посетил консультанта вместе с вами. Если он не хочет или вам самой это кажется невозможным, идите одна. К этому моменту вы уже должны найти такого консультанта, с которым бы вы хотели сотрудничать. В ходе общения с консультантом вы наверняка получите поддержку, которая необходима для дальнейших шагов.

3. *Начните устанавливать границы.* Определитесь, что вы принимаете и что не принимаете от своего спутника, и поставьте его в известность о своем решении установить границы. Путем установки четких границ и путем выяснения обстоятельств каждого акта

агрессии можно привлечь его внимание к факту его ненормального поведения. Тем не менее, вполне возможно, он откажется слушать вас и продолжит свои агрессивные выходки.

Устанавливать границы порой нелегко. Ведь вы не знаете, примет ли ваш спутник ваши ограничения, захочет ли он смириться с ними. Может быть, он скажет, что уважает установленные вами границы, а может быть, скажет, что все равно может говорить все, что ему вздумается. Учтите также, что вы часто не вполне уверены в его враждебности и думаете, что у него просто дурные привычки. Установка границ — это очень важный этап. Установка границ — это не запугивание. Угрозы фактически являются формой манипуляции. Они обычно подаются в такой форме: «Если ты... то я...» Устанавливая границы, вы просто заявляете: «Я не потерплю более...»

Устанавливая границы, вы пытаетесь работать на сотрудничество и говорите в пользу духа жизни, который является центром вашего существа.

Чтобы установить границы, нужно прежде всего понять, каковы же ваши границы. Это означает, что вы, и только вы, должны решить, что вы можете терпеть и сносить, а чего вы терпеть и сносить во взаимоотношениях не можете и не будете. Именно теперь пришла очередь показать свою сверхвысокую самооценку, о которой я писала ранее в этой книге. Такая самооценка вам доступна, потому что она проистекает из вашего духовного начала.

Когда ваша самооценка высока и вы себе доверяете, вы можете начинать устанавливать границы. Чтобы это сделать, нужно просто сказать: «Я не стану терпеть...» И от вас зависит, какую категорию из пятнадцати вы выберете для начала. Например, «я не стану терпеть комментарии и шуточек, которые унижают и выводят меня из равновесия».

Партнерше вербального агрессора очень трудно устанавливать границы, потому что для этого ей придется отказаться от всех ее прежних способов и методов достижения компромиссов, всех тех способов, которые не принесли успеха за все долгие годы общения с агрессором. То есть приходится забыть о таких методах, как попытки объяснить, понять, разобраться в себе и определить, что не так в себе, и так далее.

Помимо самооценки, для того чтобы устанавливать границы, нужно очень сильно доверять себе и своим чувствам, доверять настолько, что когда на вас кричат, точно знать следующее.

Даже если он считает, что у него есть этому оправдания, вы не будете этого терпеть.

Даже если он считает искренне, что шутит с вами, вы не будете этого терпеть.

Даже если он скажет, что вы виноваты, вы не поверите в это и не будете этого терпеть.

Даже если он скажет, что вы говорите чушь, вы не поверите в это и не будете этого терпеть.

Даже если он скажет, что вы просто стараетесь всегда быть правой, вы не поверите в это и не будете этого терпеть.

Даже если он скажет, что вы стерва, вы будете точно уверены, что это неправда, и не станете этого терпеть.

Даже если он скажет вам еще тысячу подобных вещей, вы не поверите ни одному его слову и не станете этого терпеть.

Даже если вы сделаете ошибку, вы не станете терпеть вербальной агрессии. Потому что вы будете точно уверены в том, что нет таких ошибок, за которые можно терпеть агрессию против себя.

4. *Живите настоящим, старайтесь не думать о прошлом и не волноваться о будущем.* Постарайтесь отслеживать каждый момент вашей жизни, будьте внимательны, когда вас оскорбляют или повышают на вас голос. Отслеживая все эти моменты, вы сможете дать лучший отпор агрессору В прошлом вам, вероятно, случалось, когда вы были расстроены, унижены или выведены из себя, говорить вашему спутнику об этом, объяснять ему причины вашего огорчения, вы, возможно, просили его больше не кричать на вас или разобраться, из-за чего он вообще начал повышать на вас голос. Тем не менее все это не работало и агрессию не останавливало.

Ваша цель — давать отпор агрессору в ту же минуту, когда происходит агрессия. После того как вы установили границы, вам предстоит научиться защищать их, немедленно пресекая любую попытку посягнуть на них. И тут на каждую категорию агрессии требуется свой ответ. Об этом мы поговорим более подробно в следующей главе. При этом в любом случае меткое и недвусмысленное «Прекрати!» всегда срабатывает.

Ваш ответ, полный сознания своей силы, даст вашему спутнику понять, что вы отдаете себе отчет в том, что говорите, и не потерпите никакой агрессии. Такой ответ нужно давать в тот же самый момент, когда вы слышите агрессивные нотки в его голосе. Если вы позволите ему хотя бы закончить фразу, вас могут выбить из равновесия его слова, как это случилось с партнером в примере с креветочным салатом.

Помните, любой ответ агрессору, содержащий фразу типа: «Я только хотела сказать, что...» означает для агрессора, что его реальность адекватна, что вы противоречите ему и что он может продолжать атаку, при этом утверждая, что это вы атакуете его. Это его, конечно, не оправдывает, но он все равно воспримет любые оправдания с вашей стороны как попытки противоречить ему или защищаться.

5. *Знайте, что вы всегда можете бежать от вербальной агрессии.* Обратите внимание, что четыре женщины из сорока, с которыми я общалась, подвергались физическому избиению своими мужьями. На многих постоянно повышали голос, а многие чувствовали, что их вполне могут ударить в любую минуту! Многие говорили: «Он никогда меня и пальцем не трогал, но его гнев меня пугал».

Всегда носите при себе достаточно денег, чтобы иметь возможность уехать, где бы вы ни находились. Вы свободный гражданин. Вы не обязаны оставаться там, где вам плохо. Имейте при себе записную книжку с телефонами друзей, чтобы вы всегда могли им позвонить. Если вы пошли на вечеринку, или в ресторан, или еще куда-либо, и тут ваш спутник вдруг начинает на вас орать, а требование прекратить крик не срабатывает или вам не по себе в его обществе, просто уйдите. Это ваше право и даже ваша обязанность перед самой собой.

Пусть в машине всегда лежит собранная сумка с вещами, если у вас есть своя машина. Если машины нет, храните такую сумку в легко доступном потайном месте, чтобы вы могли укрыться от агрессора, когда возникнет необходимость. Планируйте заранее, куда и как вы поедете, если вам придется покинуть дом.

Это меры, которые помогут вам чувствовать, что вы контролируете ситуацию и свою жизнь, помогут смягчить страх перед новым унижением.

6. *Потребуйте перемен в ваших взаимоотношениях.* Духовная близость требует взаимного внимания друг к другу, чтобы общаться, понимать и отвечать, также необходимо желание поддерживать другого эмоционально.

Установка границ — это способ потребовать перемен. Можно попросить вашего спутника обсудить с вами и другие проблемы, которые вы хотите устранить. Сюда могут пойти такие вопросы:

Сколько времени вам нужно, чтобы побыть наедине с собой, и сколько времени вы можете проводить вместе.

Выделите специальное время на неделе, когда бы вы могли вместе обсудить накопившиеся за неделю вопросы.

Как вместе планировать будущее.

Как вместе распоряжаться финансами.

ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ ВЫ МОЖЕТЕ СТОЛКНУТЬСЯ

Если вам постоянно внушают, что это вы сами виноваты в том, что с вами так разговаривают, кричат на вас и т.д., вы, вполне возможно, будете чувствовать себя виноватой, будете чувствовать себя предательницей, обсуждая проблемы ваших взаимоотношений с третьей стороной. Вы даже можете почувствовать вдруг, что, просто читая эту книгу о вербальной агрессии, вы наносите вред своим отношениям. У вас могут возникнуть такие чувства, если вы приучены верить, что боль, которую вы испытываете, — это ваша вина.

Вам может вдруг показаться неправильным устанавливать границы и отказываться принимать агрессию. Например, такие фразы, как «ты хочешь скандал устроить?», приучили вас к тому, что агрессия вашего спутника — это «ваша вина» и это вы все портите в вашей совместной жизни.

Если вы находитесь с агрессором и решили установить границы, не позволяя ему допускать никаких посягательств на эти границы, у вас может внезапно возникнуть желание отказаться от ваших намерений. Но не забывайте, что агрессор тоже оценивает партнера и межличностную реальность. Себя же он оценивает вовсе не как агрессора. То есть он сам безоговорочно доверяет своим ощущениям и не ставит их под сомнение. Почему бы тогда и вам не сделать того же, не начать безоговорочно доверять своим чувствам и ощущениям?

Когда вы сможете провести четкую границу между своей реальностью и реальностью агрессора, вы обретете и четкость восприятия, и высокую самооценку, и автономность.

Осознание того, что все слова, которые агрессор говорит вам о вас самой, являются ложью и проявлением вербальной агрессии, поможет вам понять, как же ваш спутник воспринимает вас с точки зрения своей реальности. Чтобы это понять лучше, можно, например, перевести все его высказывания в отрицательную форму. Вот так:

Я знаю, что я не стараюсь быть лучше его.

Я знаю, что я не стараюсь устроить скандал.

Я знаю, что я не слишком чувствительна.

Я знаю, что я не стерва.

Я знаю, что я не эгоистка.

Я знаю, что я не придираюсь к нему.

Я знаю, что я не нападаю на него.

Я знаю, что я не... (тут можно сказать все, что вы слышите от агрессора, потому что если вы живете с агрессором, можете быть уверены, что к вам его высказывания о вас имеют никакого отношения, более того, на самом деле все обстоит как раз наоборот).

Другая трудность встает на вашем пути, если нападение случается исключительно наедине, без посторонних, и агрессор потом все отрицает. Поскольку агрессия осуществляется тайно, никто, кроме вас самой, не может подтвердить ваши ощущения и переживания. Вы можете подумать, что воспринимаете все неправильно, ведь вам так часто об этом говорили. Вы можете подумать, что с вами действительно что-то не так, ведь рядом нет никого, кто мог бы сказать: «Постойте! Да ведь с вами дурно обращаются». Или вы можете думать, что ваш спутник не имеет никакого представления о том, что он делает.

Если дело в этом, важно помнить, что большинство преступлений совершается тайком, и вербальная агрессия здесь не исключение. Точно так же как насильник совершенно точно знает, что он делает, агрессор прекрасно осведомлен о том, что совершает. При этом он может не знать, что заставляет его поступать так. Закоренелый агрессор станет отрицать агрессию страстно и злобно, станет обвинять партнершу, доказывать ей, что ее обманывают ее чувства и что это она в ответе за его раздражение.

Если агрессор продолжает отрицать агрессию, тем самым он загоняет себя в определенное психологическое состояние. Он практически всегда остается враждебно настроенным и не хочет меняться. В противном случае ему придется отказаться от своего отрицания, признать агрессию, разобрать накопившиеся проблемы в общении, то есть осознать свою потребность доминировать над другим.

Еще одна проблема, с которой может столкнуться партнерша, — это болезненное осознание того факта, что она является единственной жертвой агрессии ее спутника. «Почему он так со мной обращается?» — спросит она. Психологические причины того, что агрессия чаще всего случается именно в отношениях между мужчиной и женщиной, мы обсудим в главе XV, все они сводятся к такому психологическому понятию, как проекция.

Понимание той реальности, в которой живет агрессор, дает партнеру возможность реального роста и восстановления внутреннего покоя. Путем открытой конфронтации и обсуждения проблем можно понять, хочет ли агрессор меняться. Партнерша сможет принять и полюбить себя, а также создать самооценку Реальности II. Если агрессор не намерен менять свое поведение, она может найти себе более подходящее место для жизни.

«Мое теперешнее состояние покоя стоит всего того, через что я прошла», — говорит Белла.

Осознание вербальной агрессии очень болезненно. Придется пройти через утрату своих иллюзий, придется оплакать эти иллюзии. Боль разрушает преграды в вашей душе, созданные агрессией, и способствует исцеляющим процессам. Эта боль не разрушает, а созидает. Вот что говорит Анна:

Теперь я понимаю, что постоянно старалась забыть и заглушить свои обиды, свою боль. Из того, что я прочла, я начинаю понимать, что я постепенно приобретала все симптомы забитой, запуганной жены. Я потрясена.

Кора подводит итог:

Невыносимо больно вдруг осознать, что мужчина, которого любишь, относимся к тебе как к своему врагу.

Совершенно ясно, что вербальная агрессия наносит вред духу. Тем не менее через понимание и действие мы можем исцелить свой дух. И мы должны отдавать себе отчет, что психологическая свобода всегда

достигается путем утрат и эмоциональной боли. Никогда и никому еще не удавалось достичь психологической свободы без усилий и боли. Даже растение ищет себе солнечное место, чтобы расти и приносить плоды. Выживший после вербальной агрессии тоже может сделать это.

И последнее. Помните: вы не можете изменить другого человека. Другой человек может захотеть измениться ради сохранения отношений. Невозможно научить другого или ибьяснить другому, что вы чувствуете или что хотите от него услышать. Вы можете только указать ему на установленные вами границы и попросить измениться.

Если женщина осознала, что ее спутник живет в Реальности I и что он либо не хочет, либо не может меняться, то она утрачивает надежду на продолжение отношений с этим человеком, утрачивает надежду на согласие, единство и любовь. Тогда ей нужно решить, хочет ли она выйти из отношений с вербальной агрессией и как она может лучше всего защитить себя и сохранить свой дух.

Только одна женщина из всех, с кем я разговаривала, решила сознательно остаться в отношениях с вербальным агрессором. Это была привлекательная женщина шестидесяти трех лет. Вот фрагмент ее интервью:

«Я замужем за вербальным агрессором».

«Как давно вы замужем?»

«Сорок два года».

«Когда вы поняли, что против вас идет вербальная агрессия?»

«После тридцати лет совместной жизни».

«И вы решили продолжить совместную жизнь?»

«Да. Думаю, что выбрала самый трудный путь из всех».

Глава XII. Как дать отпор вербальной агрессии

Я так привыкла слышать одно и то же, что постепенно просто перестала воспринимать это. Вы понимаете, о чем я?

Жертва

В этой главе мы рассмотрим специфические ответы на каждую категорию вербальной агрессии, которые мы обсуждали в главе VIII. Каждый такой ответ делает прочнее установленные вами границы. Например, если вы сказали, что не потерпите больше, чтобы на вас повышали голос или шпыняли вас, ваш ответ будет: «*Прекрати!*»

Если вы имеете дело с вербальной агрессией в отношениях, вы, вероятно, захотите поскорее прочитать о специфических для каждой категории ответах на агрессию. Однако что бы ваши ответы были эффективнее, я рекомендую вам сначала прочитать эту вводную часть, в которой речь пойдет об ограничениях, шансах на успех и общих направлениях того, как давать отпор агрессору. Чем лучше вы поймете, почему именно те или иные ответы эффективны при борьбе с агрессией, тем надежнее вам удастся защитить свои границы.

Когда вы устанавливаете ограничения, вы тем самым создаете границы. Эти границы помогают защитить вашу целостность как личности. Они помогают четче определить ваши желания. Вербальная агрессия так или иначе нарушает эти границы. Если вы подвергаетесь вербальной агрессии, важно, чтобы вы отвечали на агрессию с полным пониманием того, что произошло незаконное вторжение в ваше личное пространство. Четкий и уместный ответ на агрессию усиливает установленные вами ограничения и подтверждает ваши границы. Вот несколько примеров того, как вербальная агрессия нарушает границы вашего личного пространства.

Если ваш спутник вас игнорирует, не обращает на вас ни малейшего внимания, словно вас и нет, это является нарушением ваших границ. Потому что с вами обращаются так, словно вас как личности не существует, словно вы ничем не отличаетесь от окружающей вас природы, словно у вас нет личностных границ.

Вот еще пример, как вербальная агрессия нарушает границы личности: если вас оскорбляют, обзывают, значит, ваши границы нарушаются. Потому что агрессор дает вам собственные оценки,

игнорируя при этом ваши собственные представления о себе, так, словно вас как личности просто нет. Это тоже нарушение границ личности.

Теперь представьте на минуту, что ваш спутник приказывает вам что-то сделать. Можете ли вы в этом случае отдать себе отчет, что эти приказания нарушают ваши границы? Когда вам говорят, что делать, в форме приказа, с вами обращаются так, словно вы не являетесь отдельной личностью, с которой можно посоветоваться, договориться, которую можно о чем-то попросить. С вами обращаются так, словно у вас нет собственных границ, словно ничто не отделяет вас от агрессора, он обращается с вами так, словно вы — продолжение его личности, его дополнительная рука или нога, инструмент его воли. Это — посягательство на ваши границы и нарушение ваших прав.

Отрицание — это тоже нарушение границ. Если ваши слова отрицаются или высмеиваются, объявляются глупыми — значит, агрессор нарушил ваши границы. Не обращая на них внимания, он тем самым утверждает, что точно знает, лучше вас самой, что на самом деле вы испытываете и о чем думаете. Он смеет утверждать, что то, о чем вы говорите, — фантазии. И все это обычно выражается такой незамысловатой фразой, как: «Ты не понимаешь, о чем говоришь». Это одно из самых серьезных нарушений границ вашей личности.

Эти примеры показывают, как важно уметь ответить на агрессию так, чтобы восстановить свои личные границы.

Вербальная агрессия — это нарушение границ, но не конфликт. Есть существенная разница между нарушением границ и конфликтом. В конфликте каждый из конфликтующих хочет чего-то своего. Чтобы разрешить конфликтную ситуацию, людям нужно обсудить свои желания и аргументы, таким образом они приходят к взаимному согласию. Конфликт либо разрешается, либо нет, но так или иначе никто не стремится давить, доминировать или контролировать другого.

Вербальная агрессия отличается от конфликта кардинально. Если описывать вербальную агрессию с точки зрения нарушения границ личности, мы скажем, что вербальная агрессия - это незаконное

проникновение, вторжение или преступное игнорирование ваших границ человеком, который явно или скрыто стремится подчинить вас своей власти.

Если вы столкнулись с вербальной агрессией, которой вы хотите дать отпор, порой важно взять минутный тайм аут и взвесить ценность ваших отношений. Есть ли у вас, шанс улучшить отношения? Ниже даны вопросы, которые помогут вам оценить отношения.

Стала ли ваша жизнь богаче с вашим спутником?

Приносит ли вам общение с ним радость?

Ощущаете ли вы настоящую душевную связь с ним?

Похожие ли у вас взгляды, мечтаете ли вы об одном и том же?

Доброжелателен ли ваш партнер?

Доброжелательность в отношениях — это теплота и честность, они происходят от глубокого понимания того, что есть истина. Это забота о благополучии другого и сильное желание понять другого. Все эти проявления демонстрируются как движение в сторону другого (в психологическом смысле), желание достичь взаимного понимания и уважения.

Если ваш спутник обижает вас, но при этом проявляет доброжелательность, и на приведенные вопросы вы отвечаете «да», значит, он принадлежит к категории так называемых «незлостных нарушителей» и может прекратить свои посягательства, если вы упрочите свои границы.

Если ваши отношения только что начались и вы видите тревожные признаки вербальной агрессии, проявите благоразумие и сразу же расстаньтесь с ним. Едва ли можно поверить, что человек, который уже в самом начале отношений стремится доминировать, ищет и находит козла отпущения для своего гнева, сможет перемениться. Опыт показывает, что, когда новизна в отношениях пойдет на убыль, его агрессивность усилится. С другой стороны, если он проявляет некоторые не слишком сильные признаки агрессии, которой его научили в прошлом, есть шанс, что он оставит свои привычки, если поймет, что вы все это видите и не станете с этим мириться.

Бывает и так, что вы уже давно вместе и против вас идет вербальная агрессия, но эти отношения важны для вас. Как только вы решились дать отпор агрессору, очень скоро вам станет ясно,

прекратит ли ваш спутник необъявленную войну или нет. А в процессе борьбы вы приобретете столь необходимую вам высокую самооценку и знания.

Ответы на агрессию, которые я привожу в этой главе, направлены на то, чтобы остановить агрессора, восстановить границы вашей личности и защитить себя от новых посягательств. Есть шанс, что эти ответы заставят агрессора осознать, какие вопиющие вещи он совершает; заставят понять, что дальше так продолжаться не может, и прекратить агрессию.

Если против вас давно ведется вербальная агрессия, вы, скорее всего, уже поняли, что ни объяснения, ни попытки встать на место агрессора и понять его лучше не решат проблемы. Поэтому полагаю, что стоит попробовать нечто совершенно новое, ответить так, чтобы это оказало психологическое, эмоциональное и интеллектуальное воздействие на агрессора.

Он может измениться, поняв, что вы точно знаете, когда против вас происходит агрессия, что у вас есть четкие границы, что вы всегда говорите только то, что имеете в виду, и что вы не потерпите его выходок, даже если он скажет свою коронную фразу: «Ты не понимаешь, что говоришь».

Тем не менее не вините себя, если вам не удалось оказать этот эффект на вашего спутника. Если он не может или не хочет меняться, просто порвите с ним.

Для начала вот несколько рекомендаций. Скажите вашему спутнику, что больше не будете вечно виноватой, как это было раньше. Можно в письменной форме, если вам так проще. Скажите ему, что некоторые вещи, которые вы от него слышали, не особенно вас радовали; что вы хотите перемен во взаимоотношениях; что раньше вы пытались объяснить ему, что именно вас расстраивало, но все эти попытки не принесли успеха. Скажите ему, что теперь вы просто будете сообщать ему, что вам нравится, а что не нравится в его поведении и в ваших взаимоотношениях, что вы установили определенные пределы и что теперь, стоит ему переступить психологическую черту, вы мгновенно дадите ему об этом знать. Попросите его помочь вам в этом деле.

Он, возможно, не поверит, что нужно что-то так кардинально менять. Однако вы можете убедить его в этом с помощью своих ответов. Возможно, он поймет, что его поведение недопустимо и

неприемлемо для вас. Некоторые люди меняются, когда получают твердый отпор. Другие бывают более упорными в своих вредных привычках.

Если ваш спутник не прекращает своих агрессивных посягательств, вы должны понимать, что в этом нет вашей вины. Предприняв все необходимые меры, вы сумеете мгновенно определять агрессию в поведении другого человека и адекватно реагировать на нее а это уже очень многое.

Если вы полностью выбиты из колеи агрессией, если вас застали врасплох, причинили сильную боль, так что вы не можете дать даже таков простой ответ на агрессию, как «Прекрати!», знайте, что вы оказались в экстремальных, исключительно негативных отношениях. Поищите поддержку. Если не знаете, куда обратиться, в главе XIII вы найдете несколько советов на эту тему.

Чтобы дать достойный отпор, нужно также понимать, что вербальная агрессия может быть признаком эмоциональной незрелости. Не подозревая об этом, партнеры иногда отвечают на такие ребяческие проявления, как вспышки гнева и обзывание, словно они исходят от зрелого, думающего взрослого человека. Например, когда некоторых партнеров обзывают, они недоумевают: «Что я такого сделала, что он так обо мне думает?» Конечно, дело не в том, что она сделала.

Детские обзывательства («Ты бяка!») и взрослые обзывательства («Стерва!») происходят из одного и того же уровня эмоционального развития. Ребенок не успел еще повзрослеть, и его попытки нас обозвать не причиняют боль. Взрослый человек, который склонен обзывать других людей, не только раздражает, но и может быть опасен.

Противоречие — это еще один пример незрелости. Например, вы сидите с четырехлетним малышом, который исследует мир. Вы не раз услышите из его уст: «Неправильно!», «Ты не так это делаешь!»

Для четырехлетнего ребенка единственно верный взгляд на вещи — его собственный. Ребенок хочет, чтобы мир был постоянен и определен. Взрослый, зрелый человек понимает, что ждать такого от мира нельзя, что существует столько мнений, сколько существует людей.

Процесс взросления позволяет нам не только научиться уважать взгляды других людей и их перспективы, но также и выражать свой

гнев приемлемым образом. Мы чаще всего имитируем наших родителей в том, как они выражали свой гнев. Родители сознательно или неосознанно учат нас своим примером. К тому времени, как мы становимся взрослыми, мы уже умеем выражать свой гнев адекватно. Агрессор обычно не имеет опыта такого обучения. И именно поэтому, кстати, он агрессивен и зол.

Гнев, выраженный адекватно, не агрессивен, не разрушает, не обвиняет. С другой стороны, если гнев выражается агрессивно, он причиняет боль окружающим. Гнев можно выражать здоровым образом. Например, если партнерша дает отпор агрессору фразой «Прекрати!», она использует гнев для своей защиты. Такое конструктивное использование гнева очень отличается от разрушительных обвинений и нападок. Деструктивный гнев («Теперь довольна?!») и обвинительный гнев («Хочешь увильнуть, как всегда!») — формы агрессивного гнева. Можно себе представить, как такой агрессивный гнев может выбить партнера из колеи, особенно если партнер всю жизнь с детства слышал подобные высказывания.

В КАЧЕСТВЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ:

Если вы постоянно находитесь в напряжении, в стрессе, если вы не можете ответить на оскорбление, значит, ваш спутник совсем неконтролируем в своем гневе; если вы его боитесь, если он запугивает вас, если он грозит вас ударить или уже причинял вам физический вред, ни в коем случае нельзя оставаться с ним один на один, вы подвергаете себя опасности. Разве вам это нужно?

Дать отпор агрессии значит ответить на нее с чувством собственного достоинства. Это нелегко, поэтому не спешите. Это не игра. Вы ведете навязанную вам войну за собственный дух, ясный рассудок и душу.

Если вас застали врасплох, трудно сразу придумать, что ответить. Намного легче сохранять хладнокровие с незнакомым агрессором, например, если вас обругал таксист, чем сохранить хладнокровие с родным вам человеком. На то есть несколько причин: прежде всего это происходит потому, что «ваше сердце открыто» ему и у него есть способ причинить вам боль, отвергнуть вас. Отвергнуть — значит проявить агрессию. Это причиняет боль и отравляет душу.

И еще одно предостережение: *никогда не обманывайте себя, что несмотря ни на что вы должны сохранять спокойствие. Спокойным*

можно оставаться, только если точно знаешь, что ты можешь рассчитывать на доброжелательное окружение и неприкосновенность своих границ.

Если против вас идет вербальная агрессия и вы хотите дать на нее отпор по возможности как можно эффективнее, прежде всего попробуйте применить следующие далее рекомендации и прочтите эту книгу до конца. Затем вновь вернитесь к этой главе и вновь прочтите все варианты ответов на агрессию. Чем больше вы знаете о вербальной агрессии и агрессорах, тем решительнее и эффективнее будет ваш отпор на нее.

Для начала попрактикуйтесь в импровизированных диалогах с консультантом или другом. Пусть ваш друг читает агрессивные фразы из главы VIII, а вы постарайтесь дать ответ на каждую фразу. Если практиковаться не с кем, поставьте перед собой стул и представьте себе, что на нем сидит агрессор. Затем сыграйте обе роли, говорите громко, так громко, как только можете. Такие импровизированные диалоги помогут вам понять, в какой форме ведется против вас агрессия.

Кроме того, такие диалоги помогут вам запомнить список категорий агрессии из главы VIII и понять, есть ли у вас свои примеры на каждый тип. Это, в свою очередь, поможет вам мгновенно распознавать агрессию, если вы с ней столкнетесь в дальнейшем.

ДАВАЯ ОТПОР ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ

Знайте, что, когда вас унижают, дают приказания в неприемлемой форме, кричат на вас — против вас идет агрессия. Агрессия несправедлива и разрушительна.

Помните, что у агрессора нет логичных объяснений своему поведению.

Знайте, что вы даете отпор человеку, который пытается контролировать вас, добиться над вами превосходства, унижить вас.

Знайте, что в этом нет никакой вашей вины.

Знайте, что жить в такой атмосфере вербальной агрессии пагубно для вашего здоровья.

Создайте дистанцию между собой и агрессором, осознайте, что причиной неадекватного поведения агрессора является его незрелость.

Давайте отпор с властной интонацией в голосе, твердо, чтобы было ясно, что вы отвечаете за свои слова, что вы серьезны, что вы не потерпите агрессии.

Будьте начеку. Концентрируйтесь на настоящем моменте. Старайтесь подмечать все нюансы, об этом вам расскажут ваши чувства. Что вы чувствуете? Как звучит его голос? Что вы видите?

Суммируя все вышесказанное: давая отпор агрессору, говорите твердо и четко, если стоите в этот момент, выпрямитесь, если сидите, сядьте прямо, держите голову высоко поднятой, смотрите агрессору в глаза, дышите глубоко, опустите диафрагму.

Для того чтобы осознать и научиться давать отпор вербальной агрессии, нужны время, усилия, решительность и последовательность. Даже если постепенно ваш спутник прекратит повышать на вас голос, унижать и оскорблять вас, все равно, в отношениях всегда остаются какие-то моменты, над которыми нужно работать. Если он готов прилагать усилия вместе с вами, значит, он хочет меняться. Если он доброжелателен к вам, если он смог признать свою агрессивность и спросил у вас, чего вы хотите и в чем нуждаетесь во взаимоотношениях, тогда у вас есть надежда создать прекрасные отношения друг с другом.

Как скоро можно ожидать результатов? Многое зависит от вашего спутника. Невозможно сделать его часть работы за него. Например, он не может или не хочет перестать кричать на вас, даже когда вы говорите ему: «Прекрати кричать на меня!» Если он по-прежнему уверен, что вы являетесь причиной его гнева, бессмысленно ждать результатов. Если он не хочет меняться, он и не изменится. Приблизительно через месяц-два вы уже сможете точно сказать, изменится ли ваш спутник, меняется ли он, перестал ли он проявлять агрессию против вас, или он продолжит вести себя так, как вел.

Если он в вас заинтересован и заботится о том, чтобы вам было хорошо, если он хочет здоровых отношений, то вы заметите изменения уже через неделю. Далее приведены примеры того, как давать отпор на каждую категорию агрессии. Категории агрессии подробно описаны в главе VIII.

Не нужно учить приведенные ответы наизусть. Главное — передать смысл, а это можно сделать и своими словами.

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ НА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ВИДЫ АГРЕССИИ

Если вы оказались в крайне тяжелой ситуации и вам нужно дать быстрый и универсальный ответ, потому что нет возможности и сил раздумывать, поможет вот эта фраза: *«А ну-ка немедленно прекрати разговаривать со мной в таком тоне!»*

Замкнутость

Замкнутость — это намеренное нежелание общаться с нами и, как объяснялось ранее, это нарушение границ вашей личности. Не нужно сидеть часами в молчании, которое изредка прерывается вашими вымученными вопросами о чем-нибудь, вашими комментариями по поводу новостей или вашими рассказами о том, что вас интересует. Плохо, если при этом ваш спутник не дает никакого ответа на ваши слова. Где бы ни застигло вас это мучительное молчание — выбрались ли вы в ресторан или поехали на выходные на пляж, — не нужно терпеть безответную тишину часами или даже днями. Встаньте и твердо, но как бы между делом скажите: «Слушай, мне с тобой ужасно скучно», — и оставьте его молчать в одиночестве.

Не возвращайтесь до тех пор, пока не захотите вернуться. Может быть, вам и не удастся оказать на него влияния своим поступком, но по крайней мере вам больше не будет скучно. Лучше почитать книгу или сводить детей в кафе-мороженое, чем сидеть и мучительно искать еще хоть какую-то тему для разговора, надеясь получить ответ.

В качестве альтернативы одна женщина просто надевала наушники и ужинала, слушая музыку. Она подпевала и жестикулировала в такт музыке, которую слышала она одна. Такое странное поведение произвело необходимый эффект на ее спутника. И он стал делать попытки начать общение.

Возражение

Если ваш спутник постоянно возражает на все, что бы вы ни сказали о ваших чувствах и мыслях, вплоть до того, что временами он искажает смысл того, что на самом деле было сказано, вы можете твердо и решительно сказать: «Хватит!» В этот момент поднимите руку перед собой, согнув в локте перпендикулярно, ладонью наружу — так, как обычно делают судьи в футболе, когда показывают красную карточку. Затем скажите: «Пожалуйста, читай по губам!» И снова повторите «Хватит!» — медленно, по слогам.

Ни в коем случае не объясняйте, почему вы это сказали и чего хотите этим добиться, потому что агрессор просто начнет возражать против ваших объяснений. И так делайте каждый раз, когда начинается агрессия-возражение. (Помните, у вас есть право на собственное мнение и мысли.) Если вы не будете давать спуску вашему спутнику каждый раз, когда происходит акт агрессии, он перестанет вас донимать.

Если вы высказываете свое мнение по какому-нибудь поводу, а он говорит: «Ты знаешь, я так не думаю», это нормально. Здесь агрессии нет. Он просто дает вам понять, что имеет другие взгляды.

В главе VIII был приведен диалог по поводу абажура. Агрессор возражал против своих же собственных утверждений, когда их ему возвращали. Так же можно легко проверить и вашего спутника. Покажите ему, что согласны с ним, верните ему его же утверждение. Если он возразит против этого, знайте, это агрессия — прекратите это немедленно! Не пытайтесь соглашаться с его вторым утверждением. Не думайте, что вы неправильно его в первый раз поняли, доверьтесь своим ушам и своему разуму, вы все поняли правильно уже в первый раз. Он возражает вам с целью агрессии, он не стремится достичь понимания. Просто скажите: «Погоди! Я не поняла, может, напишешь мне это на бумаге», или «Хватит!», или «Хватит морочить мне голову!»

Если он откажется, не тратьте времени, стараясь его понять, и не принимайте его выходки всерьез. Он не пытается достичь взаимопонимания. Если вы будете стараться его понять, он собьет вас с толку и в конце концов унизит.

Такому виду агрессии можно дать отпор еще одним проверенным способом. Спокойно, медленно и с сочувствием скажите: «Это ты так говоришь». Возразить тут нечему, и агрессор оказывается в ответе за свое утверждение, а вы обеспечиваете себе полное право на свое собственное мнение.

Иногда агрессия этой категории превращается в состязание. Если вы говорите: «Думаю, пьеса была великолепна» а, вам отвечают: «Ты не можешь этого доказать», ответьте просто: «Нет, не могу».

Затем сразу же сверните разговор. Покиньте комнату. Прогуляйтесь, сходите в гости, пообедайте в кафе, зайдите в библиотеку, погуляйте по городу, посмотрите на витрины, сходите с детьми в парк.

У вас есть право на собственное мнение, свои собственные взгляды

и свое восприятие мира. На свете могут существовать столько взглядов на одно и то же, сколько и живых людей. Взгляды каждого отдельного человека соответствуют его устремлениям в жизни, жизненному опыту, убеждениям и так далее. Когда вам говорят, что у вас неверные взгляды, можно подумать, будто другой человек может войти в ваше тело и ваш разум, мгновенно оценить весь объем вашего опыта и памяти и дать оценку, что все это неверно. Это, несомненно, нарушение границ личности.

Обесценивание достижений и чувств другого

Обесценивание — это очень сложная форма агрессии. Как дать отпор? Вам нанесен удар, причинен вред, причем очень быстро и неожиданно. А когда вы пытаетесь протестовать: «Зачем ты это сказал?», или «Это неправда!», или «Ты же мне больно делаешь!», вам нагло заявляют, что ваши ощущения, мягко говоря, преувеличены. Вам говорят: «Слушай, опять ты пытаешься устроить скандал на пустом месте?» или «Опять ты все раздуешь до невероятных размеров». Это ужасное нарушение и вторжение в ваше личностное пространство; как будто агрессор залез к вам голову и стер все ваши мысли и ощущения, заменив их своими.

Не задумывайтесь о том, как он может говорить или делать такое. Не старайтесь объяснить ему, что вовсе не хотите устраивать скандал и ничего не раздуваете до невероятных размеров. Не протестуйте: «Зачем ты это сказал?» Ответьте естественным гневом, причем мгновенно и с чувством своей правоты.

Выберите, что вам больше нравится. Скажите: «Не смей со мной так разговаривать!», или «Прекрати! Я не хочу больше ничего подобного слышать!», или просто «Хватит!»

Закоренелый агрессор попытается оказать вам сопротивление. Но обесценить ваш ответ ему будет сложно. Так можно отвечать всякий раз, когда на вас напал агрессор, а вы не сразу можете придумать, что ответить.

Если вы больше сбиты с толку, чем разгневаны, когда вам говорят что-то типа: «Да ты не понимаешь, о чем говоришь!», отвечайте властным голосом, так, словно вы только что открыли это для себя, и вскинув вверх руки: «Ах вот как ты думаешь!» Это срабатывает практически всегда. Если же у него хватит наглости ответить вам: «Да», скажите голосом, полным глубокого понимания и загадочности: «Теперь понятно!»

Агрессор всегда пытается уйти от ответственности за то, что он говорит. Этот ответ даст ему понять, что вы возлагаете всю ответственность за его слова на него и что его убеждения вы не разделяете.

Вербальная агрессия в форме шуток

Вас унизили, а когда вы говорите своему спутнику, что вам не нравится то, что он сказал, он отвечает: «Да это же просто шутка», или начинает гоготать как ненормальный. Против вас идет агрессия, завуалированная в форму шутки. Чтобы дать отпор этой категории агрессии, важно знать, что, унижая вас, агрессор рассчитывает таким образом сам возвыситься. (Это, кстати, свидетельствует о его незрелости и необдуманности его поступков.)

Иногда, когда партнерша говорит своему спутнику, что ей не нравится то, что он сказал, он может воспринять это как атаку и вместо извинений снова ее унижит, сказав: «У тебя нет чувства юмора».

Если вы услышали это от вашего спутника, знайте, что он нарушил границы вашей личности, вторгся в ваше личное пространство, присвоил себе право определить такую внутреннюю вашу характеристику, как чувство юмора. Ни в коем случае не пытайтесь объяснять ему, почему его шутка не показалась вам смешной. Не пытайтесь объяснить ему, какие именно шутки вы находите смешными. Не пытайтесь объяснить, какие шутки вы, по каким бы то ни было причинам, считаете несмешными и не хотите от него слышать. Не спрашивайте, что именно он хотел сказать своей шуткой и зачем. Не тратьте время, пытаясь понять, понимает ли он, как звучала его шутка, даже если он ведет себя так, словно ему это кажется смешным. Не тратьте время, пытаясь понять, почему вы не можете смеяться над его образчиком остроумия. Вместо всего этого подумайте о том, насколько он еще незрелый человек.

Каждый раз, когда вы столкнетесь с такой формой агрессии, ответьте с сознанием своей силы и адекватности: «Интересно, вот ты сказал все это (унизил меня, перебил меня, посмеялся надо мной), теперь ты чувствуешь себя умнее и сильнее? Подумай об этом».

И уйдите. Покиньте комнату или скажите ему, что берете тайм-аут. В любом случае вы произведете на него большой эффект таким

ответом. Ничего не выясняйте. Если он будет настаивать, скажите: «Я не хочу об этом говорить» или «Я тебе потом все объясню», но и потом ничего не объясняйте.

Блокировка и искажение информации

Будьте внимательны к своим чувствам. Если вы спрашиваете вашего спутника о чем-нибудь, что имеете право знать, или пытаетесь ему рассказать о чем-то, что вас интересует, и реакция вашего спутника вас расстраивает, возможно, вы столкнулись с агрессией этого типа.

У вас есть право получать информацию по касающемуся вас делу если вам такой информации не дают путем блокировки или искажения смысла, значит, границы вашей личности нарушаются. Таким способом вам исподтишка расстраивают ваши планы и не дают действовать, хотя у вас на это есть все права. Это оскорбление вашего человеческого достоинства.

Если вы задаете прямой и ясный вопрос, а вам на это отвечают блокировкой и искажением смысла вашего вопроса, не отвечайте на вопросы или утверждения, которые призваны сбить вас с толку. Скажите: «Посмотри на меня!!» и повторяйте ваш вопрос снова и снова.

Например:

«Куда делись 5000 долларов?»

«Ты хочешь сказать, что я должен со всем этим разбираться, а ты не можешь навести порядок в своей чековой книжке!»

«Посмотри на меня! Куда делись 5000 долларов?»

«Если тебе не нравится, как я веду дела, с этой минуты будешь сама рассчитывать налоги. С меня хватит».

«Посмотри на меня! Куда делись 5000 долларов?»

Повторяйте ваш вопрос, пока он на него не ответит. Концентрируйтесь только на своих чувствах, на своем желании выяснить этот вопрос. Не попадайтесь на его крючок. Вам захочется ответить, начать оправдываться, и тогда он опять сыграет с вами в искажение. В качестве ответа вы можете принять либо прямой ответ на ваш вопрос, либо честный отказ отвечать. И ничего кроме этого.

Если хотите, можно в качестве импровизации сказать: «Хватит мне зубы заговаривать!»

Обвинение другого

Важнее всего, когда сталкиваешься с этим видом агрессии, ответить с полным сознанием того, что на самом деле происходит. Понимание того, что против вас совершается несправедливое действие, равно как понимание того, что обвинение в данном контексте является агрессией, освобождает партнершу, дает ей полную свободу просто оставить агрессора, если тот не прекратит ее обвинять.

Иначе говоря, жертва всегда будет страдать от этого типа агрессии, если каждый раз будет объяснять своему спутнику, что она не делала и даже не собиралась делать то, в чем он ее обвиняет, будет стараться доказать свою невиновность и то, что она не враг своему спутнику.

Если вы столкнулись с вербальной агрессией, вы, несомненно, встретитесь и с этим ее видом.

Отпор вы дадите тем эффективнее, чем лучше поймете и осознаете, что агрессоры всегда обвиняют свои жертвы: так проявляется агрессия. Если вас обвиняют, значит, против вас идет агрессия. Если на вас кричат, помыкают вами, говорят вам, что вы все делаете не так, как нужно, что вы тупы, что пытаетесь устроить скандал, выдумываете, преувеличиваете, всегда хотите остаться правой, думаете, что очень умная, думаете, что все на свете знаете, напрашиваетесь на неприятности, выглядите по-дурацки и так далее — против вас идет агрессия. Дайте отпор. Скажите: «Прекрати меня обвинять! Прекрати!»

Можно добавить что-нибудь типа:

«Чтобы я больше никогда этого не слышала!»

«Ты с кем это так разговариваешь?!»

«Не смей так со мной говорить!»

«Не смей говорить со мной в таком тоне!»

Ни в коем случае не объясняйте, что не виноваты в том, в чем вас обвиняют скажите только: «Прекрати!» Агрессия — это когда вам говорят ложь о вас самой, то есть нарушают границы вашей личности. Агрессор вторгается в ваш разум, захватывает его, как захватывают страны, он придумывает «историю» о ваших мыслях и мотивах, а затем навязывает ее вам. Никто не имеет права так поступать.

Другими словами, обвинение — это ложь о намерениях, отношении

и мотивах партнера. Оно заставляет партнера (то есть жертву) испытывать отчаяние и мучиться от непонимания. Это приводит к тому, что жертва обычно из всех сил старается объясниться с агрессором. Но как только она начинает объяснять, вновь следует очередная атака агрессора.

И еще немного о попытках «объяснить». Если вы столкнулись с агрессией и вам кажется, что стоит только объяснить ему все, и он вас сразу поймет, помните следующее. Если бы кто-то стал кидаться камнями в ваше окно, вы прежде всего постарались бы поскорее остановить хулигана, а не стали бы объяснять ему, почему кидаться камнями в окна нехорошо. Ведь так? Вербальная агрессия — это когда вам в окно кидаются камнями.

Критика и осуждение другого

Критика и осуждение — это ложь о ваших качествах и способностях. Это удары по самооценке. Когда вы слышите фразы типа: «Ты паршиво водишь машину», полезно спросить себя: «Кто дал ему право критиковать и судить меня? Кто этот судья? Кто он такой?» Это делает не суд, не верховный суд, а кто-то, кого вообще не касается, как я вожу машину.

Никто не имеет права судить и критиковать ваши личные качества и способности. Если вам даются определения, навешиваются ярлыки — это нарушение границ вашей личности. Любые подобные допущения — это вторжение на вашу территорию. Чтобы эффективно дать отпор осуждению и критиканству, говорите как можно тверже, подчеркнуто властно, пусть ваш гнев даст вам силы:

«Ты сам-то слышишь, что говоришь?»

«А ну-ка, прекрати критиковать меня!»

«Хватит критику здесь разводить!»

«Стоп!»

«Чушь!»

«Оставь свои комментарии при себе!»

«Занимайся своим делом, пожалуйста!»

«Это тебя не касается!»

После чего оставьте агрессора одного, уйдите куда-нибудь; если это невозможно, ни в коем случае не позволяйте ему втянуть вас в обсуждения — они сведут на нет эффект ваших слов.

Опошление смысла происходящего

Опошление — агрессия, которая выражается в том, что к нашим усилиям, деятельности и интересам относятся с пренебрежением. Делается это очень скрытно, порой с притворно невинным видом. Агрессор нарушает границы нашей личности и внедряется в психику, говоря вам, что то, что вы делаете, не имеет большого смысла, то, что важно и ценно для вас, — бесполезно. Так он старается лишить вашу жизнь смысла и ценности.

Когда сталкиваешься с опошлением, можно дать отпор одной из этих фраз:

«Н-да, не очень-то ты мне помогаешь такими высказываниями».

«И зачем ты мне это говоришь? Лучше бы ты помолчал».

«Все понятно. Ты все сказал?»

Отказ в эмоциональной поддержке

Отказ в эмоциональной поддержке — жестокий и скрытый прием. Лучше всего дать отпор, прямо назвав вещи своими именами:

«Мне не нравится твое отношение».

«Это подло. Удар ниже пояса».

«Прекрати».

«Послушай, это не шутки».

Те, кто практикует это, могут начать смеяться, если партнер нечаянно упадет или ушибется. Если партнерша упадет в грязь или опрокинет на себя тарелку горячего супа, агрессор проявит бурное веселье.

Этот вид агрессии подрывает самооценку партнера и показывает садистские наклонности агрессора. Границы личности партнерши нарушаются, потому что тем самым ей доказывают, что ее восприятие реальности неверно. Агрессор словно бы говорит: «Да разве это больно? Это же смешно, а не больно. Смотри, я же смеюсь, чего же ты плачешь?!»

Угрозы

Если вам угрожают физически или угрожают физической расправой (включая сюда и сексуальное насилие, в браке и вне брака), или же возникает такая ситуация, что вам могут начать физически

угрожать, или вы чувствуете, что угроза нависла над благополучием вашей семьи, то в таких случаях очень важно, чтобы вы как можно скорее нашли поддержку и защиту.

Если вам вербально угрожают каким-то иным образом, значит, ваш спутник пытается таким образом манипулировать вами. Если вы не делаете то, чего он хочет, он тогда, например, начинает угрожать вам, что бросит вас, не будет ночевать дома, вы просите его о чем-то, а он демонстративно говорит «нет», и так далее. В этом случае угроза «надвигающейся катастрофы» лишает жертву спокойствия, нарушает ее границы.

Отвечайте спокойно и четко: «Пожалуйста, не надо меня пугать», или «Хватит мне угрожать!», или «Я не хочу этого слышать!», или «Оставь меня в покое!»

Обзывание

Это нарушение границ вашей личности. Поскольку этот вид агрессии очень суров и жесток, отвечать на него тоже нужно с гневом.

«Прекрати! Никогда, слышишь, никогда больше не смей меня обзывать!»

«В моем доме я оскорблений не потерплю!»

Если вас оскорбили, вы должны отдавать себе отчет, что никто на свете не имеет права называть вас никакими словами. Нет ни одной причины, которая бы давала кому бы то ни было такое право. Если вы привыкли к тому, что вас обзывают, важно помнить, что можно жить без этого, по крайней мере, многие люди живут, не зная этого. Есть большая вероятность, что агрессор этого типа не может и, скорее всего, никогда не сможет научиться любить другого человека и строить здоровые отношения.

Командирский тон

Если ваш спутник постоянно командует, значит, он забыл, что вы свободный человек, что у вас есть права на жизнь, свободу, счастье, что вы не его продолжение и что, если он чего-то от вас хочет, он должен просить — вежливо и терпеливо. Напомнить ему обо всем этом можно такими фразами: «Ты кому приказываешь, мне?», или «Ты себя слышишь?», или «А теперь еще раз и вежливо», или «Я приказам не подчиняюсь».

Если он отдает вам приказы, начиная их со слова «мы», например «мы уходим прямо сейчас, вы можете ему напомнить о границах вашей личности, сказав: «Хочешь - уходи. А мне и тут хорошо».

Забывание и отрицание фактов

Невозможно эффективно дать отпор отрицанию фактов, если вы верите агрессору. Не верьте агрессору, или вас поймают в бесконечный круг объяснений.

Если вы застряли в пустопорожних рассуждениях, то произошло это скорее всего потому, что вы поверили, будто можно донести до агрессора свою мысль. Когда он заявляет, что он не понимает, о чем вы ему толкуете, иногда кажется, что можно ему объяснить и проблема будет решена. Однако это не срабатывает, потому что объяснить ему ничего нельзя.

Со знанием дела, властно ответить на гневное отрицание — тоже проблема. Порой трудно заметить, что чем злее отрицает что-то агрессор, тем сильнее хочется его урезонить, чтобы он перестал злиться. Но чем больше объясняешь, тем злее он становится. И так до бесконечности. Это и есть порочный круг.

Поскольку агрессоры утверждают, что злятся они по вине партнеров, те часто начинают верить, что они что-то такое сделали, что вывело агрессора из себя, и все из-за того, что жертва неправильно его поняла, и он неправильно ее понял. Тогда она приходит к выводу: нужно во всем спокойно разобраться, тогда причина конфликта будет решена и он перестанет злиться, будет с ней нежнее, и они будут счастливы.

Если партнерша верит агрессору, она может оказаться еще и в другой ловушке. Она пытается не обращать внимания на нанесенную ей обиду, решает, что «независимо ни от чего» ей не нужно демонстрировать свое настроение, ведь он-то сказал, что она «ошибается», что «никакого скандала вообще не было».

Поэтому самая коварная форма отрицания — это забывание. Всю ответственность за происшедшее агрессор перекладывает на некую «плохую память». «Не помню, чтобы я такое говорил», — задумчиво сообщает агрессор, а у партнера нет свидетелей.

Как объяснить ему, что он сделал вам больно, сказав что-то, если он утверждает, что вы это все выдумали, что он такого сроду не говорил? Ключ к решению проблемы вот в чем: не говорите ему после инцидента, что он вас обидел. Не давайте ему никакого шанса

отрицать факт агрессии или обесценивать ваши чувства. Как только вы услышали что-то, что вам не нравится, отвечайте в этот же момент и так, чтобы у него не осталось возможности неверно вас понять: «Прекрати!»

Два самых лучших ответа на отрицание фактов: «Прекрати!» и «Хватит делать из меня сумасшедшую!»

Чтобы вас не сбило с толку его отрицание, постоянно будьте начеку, отслеживайте все свои чувства и физические ощущения. Ни на секунду не пытайтесь встать на место агрессора, не пытайтесь понять, что он чувствует и думает. Вы все равно обманетесь. Не думайте о том, понял ли он, почему вы так гневно приказали ему прекратить. Не смейте думать о том, как он отнесся к вашему ответу.

Если вам обидно, больно, вы разочарованы, никогда не пытайтесь понять, как это ему пришло в голову такое вам сказать. Если вам что-то не нравится, мгновенно дайте отпор, скажите: «Прекрати!» Не беспокойтесь, он поймет: вы хотите, чтобы он перестал делать или говорить что-то сию же минуту.

Если он говорит вам, что не помнит того или иного эпизода, который был для вас неприятен, не принимайте его «забывчивость». Скажите: «А я тебе не верю. В общем так, больше такого поведения я не потерплю».

Агрессивный гнев

Если, читая эту главу, вы все отчетливее понимаете, что боитесь так отвечать своему спутнику, что у вас духу на это не хватит, то скорее всего вы имеете дело с человеком, зависящим от своего гнева, наркоманом гнева. Если это так, вы должны с уважением отнестись к своему страху и следовать нашим советам в начале этой главы.

Агрессивный гнев — фактор очень примечательный в вербально-агрессивных отношениях, он неразрывно связан с потребностью «выпустить пар», показать свое превосходство, доминировать над другим, унижить партнера, сломать его.

Как дать отпор агрессивному гневу? Все женщины, с которыми я общалась и которые сталкивались с этим явлением, чувствовали страх, и не без причины.

Первое правило общения со злым и агрессивным человеком — не общаться с ним. Однако, если на вас кричат, помыкают вами, вам,

конечно, необходима парочка психологических приемов, которые дали бы отпор вашему спутнику, заставили его задуматься, измениться или дали бы вам время и силы выйти из отношений с ним.

Если ваш спутник кричит на вас, вы, естественно, не сможете сразу адекватно ответить. Но можно дистанцироваться от него, для этого нужно подумать о нем не как о вашем муже, или отце, или ребенке, или друге, или любимом, а как о наглom, орущем, беснующемся нарушителе или как о трудном подростке. Этот образ нужно вызвать в памяти, когда он снова на вас закричит, и тогда вам будет легче ответить ему: «Не смей повышать на меня голос!» или «Мне не нравится твой тон». Возможно, вам даже удастся сказать такую вот фразу: «Прекрати! Вдохни поглубже, а теперь то же самое, но вежливо».

Агрессор может оскорбить вас в кругу друзей, причем так, что только вам будет понятна суть оскорбления. В такой ситуации, если вы станете протестовать, окружающие сочтут вас неадекватной. Ответьте следующим образом: «Хотя никому здесь не понятно, о чем идет речь, мне очень за тебя стыдно».

Многим женщинам кажется, это дать отпор агрессивному гневу — очень трудное дело. Гнев проявляется не только неожиданно, но и в таких выражениях, что партнерша нередко бывает захвачена врасплох: «Что он думает? Что имеет в виду?» Она ищет ответа, анализирует, пытается понять, зачем он на нее кричал, какие последствия все это будет иметь для их взаимоотношений.

Тот, кто хочет дать отпор гневу, должен помнить, что главное — не обращать внимание на слова агрессора. Если на вас кричат, независимо от того, что при этом говорится, значит, против вас идет агрессия. Следовательно, не нужно тратить времени на анализ слов и выражений. Раз это агрессия, проанализировать ее невозможно, потому что она иррациональна.

Если вы, как и многие другие, не можете найти в себе силы ответить на агрессивный гнев, старайтесь не допустить открытого проявления гнева, сделайте профилактику. Как только вы услышали первые намеки на гнев в голосе агрессора, мгновенно реагируйте: «Прекрати!», после него сразу же уйдите, или, если вы говорите по телефону, повесьте трубку. Только вы увидите признаки гнева на его лице или в движениях, мгновенно реагируйте или уходите, ничего не говоря. Уходите, почувствовав признаки напряжения.

Эти шаги позволят вам оказать на него влияние и избежать агрессии. Если вы научитесь отслеживать момент начала проявления гнева и пресекать его или уходить от разговора, вы не будете попадать в ловушку из слов агрессора. Если вы не попадетесь в ловушку, пытаясь понять смысл того, что он говорит, вы сможете дать отпор быстрее и с большим пониманием того, что вы делаете.

Нельзя изменить другого человека. Если вы встретились с агрессором и он не хочет меняться, вы окажетесь перед фактом, что невозможно вести нормальную жизнь в ненормальной атмосфере. Вы родились не для того, чтобы всю жизнь бояться, быть настороже, опасаясь агрессии. Тем более что и отсутствие агрессии не всегда означает теплые, заботливые, близкие отношения.

Если возможно, решайте проблему, прежде чем она начнет вам мешать. Лучше всего сразу же определять агрессора и просто не строить с ним никаких отношений.

Если вы вступаете в новые отношения с новым человеком, будьте очень внимательны. Подмечайте малейшую разницу между тем, что вам нужно, и тем, что вам предлагают. Постарайтесь понять, в одной ли реальности вы существуете с вашим спутником.

Ниже даны вопросы, которые нужно задать самой себе, чтобы лучше понять себя и его. Доверяйте своим чувствам и восприятию. Если хотя бы на один вопрос вы дадите ответ не в его пользу, есть шанс, что у вас не получится построить нормальные отношения.

Умеет ли он радоваться жизни?

Радуют ли вас его идеи, чувствуете ли вы с ним духовную связь?

Чувствуете ли вы настоящую связь друг с другом, смеетесь ли вместе, можете ли одновременно подумать о чем-нибудь?

Можете ли вы назвать его своим лучшим другом?

Можете ли вы расслабиться в его компании?

Можете ли вы быть с ним самой собой, не боясь критики с его стороны?

Делится ли он с вами своими мыслями, интересуется ли вашими?

Может ли он открыто и честно говорить о себе?

Чувствуете ли вы теплоту и понимание с его стороны?

Бывает ли так, что он зло над кем-то шутит, или делает унижительные замечания в форме шутки, или вам неуютно от его шуток?

Многим ли людям он не доверяет?

Спорит ли он с вами по поводу ваших мыслей, идей, чувств или прошлого опыта?

Часто ли вы чувствуете разочарование после встреч с ним?

Делится ли его мир на «хороших людей» и «плохих людей»?

Случается ли, что он понимает и вспоминает кое-какие эпизоды из вашего совместного опыта иначе, чем вы?

Дает ли он вам определения, исходя из мнения других людей о вас?

Если вы никогда прежде не испытывали на себе вербальной агрессии, эти вопросы дадут вам критерии, по которым вы сможете оценить свои прошлые отношения или те, что будут еще в вашей жизни. Но важнее всего ваши собственные чувства. Если вам хотя бы чуть-чуть кажется, что что-то не так, значит, вы столкнулись с агрессией, идущей против вас.

Глава XIII. Исцеление

Все проходит; даже то, чего так ждешь; даже у самого радостного события есть своя грусть, потому что то, что мы оставляем позади, — это уже часть нас самих; нужно умереть для одной жизни, чтобы начать другую!

Анатоль Франс

Когда партнеры вербальных агрессоров осознают агрессию и предпринимают необходимые меры, чтобы дать ей отпор, обезопасить себя, они уже находятся на пути к выздоровлению. Выздоровление — это процесс исцеления и переориентации, который никогда не идет по определенному расписанию: разным людям требуется на это разное время.

Осознание агрессии, независимо от того, эмоциональная она, физическая или сексуальная, независимо от того, когда она произошла — в детском или взрослом возрасте, приносит сразу и боль и шок. Это оставляет неизгладимый след в нашей душе, а разум сталкивается с непонятным явлением, и нужно осознать и понять, что это — реальность. Чем дольше длилась агрессия, чем интенсивнее она была, тем длительнее будет процесс выздоровления.

Дженнифер Бейкер Флеминг в своей книге «Как положить конец агрессии против женщины» («Stopping Wife Abuse», 1979) дает список особых утверждений, которые помогают женщине подумать о себе по-иному: позитивнее и увереннее. Я привожу этот список в моей книге с некоторыми изменениями, уверена — он поможет жертвам агрессии.

Я могу доверять своим чувствам и восприятию.

Я не виновата в том, что против меня идет вербальная агрессия.

170-171

как он о вас заботится, и при этом он не смотрит налево». Если бы на теле женщины остались следы физического насилия, консультант никогда бы не сказал ничего подобного даже в шутку. Но после вербальной агрессии следов на теле не остается.

Найдите группу поддержки, в которой бы вы чувствовали себя

комфортно. Такая группа может значительно облегчить процесс выздоровления. Общение с теми, кто сам испытал что-то подобное и понимает ваши чувства, поможет вам восстановить равновесие духа. Группа поддержки, которая могла бы дать вам полноценное общение и чувство единения, могла бы помочь вам поверить в ценность собственных чувств и собственного опыта, — такая группа просто необходима.

Вам придется снова шаг за шагом строить свою самооценку и веру в себя, что можно сделать только ставя себе свои собственные цели и достигая их. Независимо от вашего настроения, старайтесь восстанавливать себя, ставьте себе каждый день хоть маленькую, но цель, и достигайте ее.

Пока ваша личность претерпевает внутренние и внешние изменения, в повседневной жизни придерживайтесь определенного ритма и старайтесь не нарушать его. Регулярно питайтесь, делайте упражнения, вовремя ложитесь спать.

Помните, что любые перемены, даже приятные, даже те, которых долго ждешь, вызывают стресс. Если в вашей жизни происходят перемены, постарайтесь облегчить состояние стресса.

Живите настоящим, всю энергию тратьте на то, чтобы заботиться о себе.

Защищайте себя, старайтесь удовлетворять свои потребности так, как если бы вы были самой себе любящей матерью и любящим отцом. Быть для себя отцом означает дарить себе дух приключений и исследований, смелость и решительность. Материнское начало означает принятие самой себя, своих чувств, мыслей, творчества и просто ребенка в себе.

На пути к выздоровлению одним из препятствий может стать осознание того, что вы были жертвой. Современные женщины, которые испытали на себе агрессивность со стороны мужей, не одиноки. Это явление сопутствует отношениям в браке на протяжении всей истории человеческого общества, но если вам стыдно за себя, то помните, что это — стыд агрессора, который вы взяли на себя. Осознав, что его реальность не является вашей реальностью, вы сможете понять, где берет начало это чувство стыда. Осознание агрессии и те шаги, которые вы предпримете, чтобы освободиться, помогают войти в новую Реальность II, реальность, в которой мы ценим себя и свободны от агрессии.

Вы можете задаться вопросом, как так случилось, что агрессия сбивала вас с толку. Дело в том, что двойные утверждения, такие как «Я не злюсь. Я не понимаю, о чем ты говоришь», в то время как совершенно очевидно, что ваш партнер злится и прекрасно понимает, о чем вы говорите, всегда сбивают с толку. Теперь, когда вы полностью доверяете своим чувствам и ощущениям, двойные утверждения не смогут ввести вас в заблуждение. Например, если вы слышите в его голосе гнев, пусть даже он утверждает, что не злится, вы должны доверять своим чувствам, а не его словам. Вы знаете, что он зол, потому что слышите это в его голосе.

На пути к выздоровлению вы можете вновь столкнуться со своими воспоминаниями о том, как страдали от агрессии. Если в вашей жизни были минуты шока, вызванные агрессией, потом эти воспоминания будут возвращаться снова и снова. Это происходит потому, что вам нанесли психологическую травму. В тот момент, когда эта травма была нанесена, вы не могли понять, за что и почему вам это сделали. Воспоминания помогают вновь оценить произошедшее, теперь уже с высоты вашего нынешнего опыта и знаний. Вы вновь и вновь переживаете то, что с вами случилось, и в то же время живете настоящим, помните все то, чему научились, что поняли. Такие воспоминания помогают в выздоровлении.

Вам, наверное, понадобится время, чтобы переосмыслить все те неприятные определения и ярлыки, которые вам дали. Если вам постоянно говорили, что вы не понимаете, о чем говорите, а ваши взгляды и жизненный опыт, постоянно отвергали, вам понадобится время, чтобы спокойно и не опасаясь оценок сравнить свои взгляды, свой опыт, свои чувства с окружающей действительностью.

Когда вы уже почти выздоровеете, возможно, судьба пошлет вам новые отношения. Теперь, зная все о вербальной агрессии и научившись отличать свою реальность от реальности агрессора, вы сможете доверять себе, когда ваши чувства подскажут вам о проявлениях агрессии со стороны нового спутника. Если уже в начале все идет не очень хорошо, то дальше будет только хуже.

Идя по этому пути, вы, наверное, обнаружите в себе новые таланты, способности и идеи. Если ваши способности постоянно критиковались, недооценивались, то вполне вероятно, что именно ваши лучшие стороны вы считали самыми неудачными. Но дух распрямляется, если его подпитать и освободить.

Когда вы полностью осознаете, что постоянно подвергались агрессии, у вас возникнут чувства, которых вы никогда прежде не испытывали. После того как вы отказались от надежды на счастье в тех, агрессивных отношениях, вас охватит скорбь, вы будете горевать о том, чего никогда не случилось и уже никогда не случится.

Процесс выздоровления не бывает без скорби, дух исцеляется, только если вы переживете, прочувствуете эту скорбь. Очень часто мы скорбим о том, чего у нас никогда не было. Например, жертва скорбит о том, что ее спутник никогда не мог принять ее такой, как она есть, потому что он стремился только контролировать ее. Скорбь происходит от того, что нормальная человеческая потребность не была удовлетворена, необходимое не было достигнуто. Но она никогда не стала бы горевать об этом, если бы ее внутренний голос, дух, не говорил ей, что у нее есть право на это, что это необходимое условие создания отношений.

В этом смысле скорбь — это осознание разумом того, что наш дух и так знал всегда. Через скорбь мы сознательно приходим к пониманию ценностей духа, горюя о потерях, мы выздоравливаем; и ценности духа становятся нашими осознанными ценностями. То есть мы начинаем осознавать себя как более целостное существо.

Когда жертва агрессии осознает, что ее не любили, а только контролировали, она скорбит о том, что любви не было, потому что знает, что ее можно любить. Доминирование и контроль внушают ей самооценку Реальности II. Но она точно знает (причем не нуждается в доказательствах), что достойна любви и уважения.

Глава XIV. Оглядываясь назад

Теперь все вокруг - реальность. Раньше мне казалось, что я живу в ненастоящем мире. Мне казалось, что я здесь по ошибке.

Все мои проявления вызывали в нем только бешенство.

Жертва вербального агрессора

Первое, что я заметила, когда впервые увидела Оливию, были ее глаза: огромные, темные; в них искрился смех. Она пообещала дать мне интервью, и вот после нескольких неудачных попыток встретиться мы наконец собрались в маленьком ресторанчике, пили кофе, шутили и обменивались комплиментами, постепенно переходя к тому, ради чего мы встретились.

«Я не всегда была такой счастливой, — сказала она. — Я никогда не забуду тот день, когда мой муж вдруг стал чужим прямо на глазах. — Она помолчала. — Но я не часто об этом думаю».

«Вы и в самом деле выглядите счастливой», — сказала я.

«Да, несмотря ни на что, жизнь прекрасна. На меня уже давно никто не повышает голос, не дергает меня. Если мне встречается человек такого типа, я сразу же ухожу. И двух минут не нужно, чтобы это понять. Раньше я постоянно страдала от боли, пытаюсь понять, почему».

По лицу ее скользнула тень воспоминания о прошлом.

«Ваша жизнь стала меняться в тот же день, когда вы почувствовали, что он стал чужим? - спросила я. - Расскажите мне об этом».

Она пожала плечами и оглянулась, словно желая удостовериться, что никто не подслушивает нас. Но в кафе кроме нас, никого не было.

«Только я сама. Я сама», — повторила она.

Я кивнула, стараясь ее подбодрить. «Неужели она обнаружила, что муж ей изменял?» - подумала я про себя.

«Я сама вдруг поняла, что Дик (мой бывший муж) живет в другом мире. Мы были женаты шестнадцать лет, когда я вдруг поняла, словно мне кто-то сказал, что все, его поступки, все что он делал, все было неверно. Понимаете меня?»

Я кивнула. «Да», — сказала я, заметив, что ее голос изменился, а болезненное выражение в глазах усилилось.

«Я долго не могла этого понять. Странно, если бы такое произошло

с кем-то другим, я бы первая воскликнула «Послушайте, как вы это терпите!», но прошли годы, шестнадцать лет, прежде чем я поняла это сама».

«То есть раньше вам казалось, что когда он кричал на вас и дергал вас, это было нормально?» — спросила я.

«Да, так и было. Мне, конечно, не нравилось все это, но мне казалось, я должна терпеть, словно у меня не было права чувствовать обиду, словно мне нужно было чувствовать что-то другое. Ведь он говорил мне, что ничего такого не произошло. Мне хотелось, чтобы он меня понял, чтобы перестал повышать на меня голос».

Мы взяли еще кофе. «Правильно ли я вас поняла: вам казалось преступлением чувствовать себя обиженной, когда он причинял вам боль? Почему вам так казалось?» — спросила я.

Она закрыла глаза, откинула голову, словно пытаюсь припомнить что-то давно забытое. Затем вновь пристально посмотрела на меня:

«Понимаете, у него всегда была причина злиться, которая вполне его оправдывала. Вот почему потом, когда он превратился в чужого, я уже не думала, что была не права».

Она подождала, пока я перевернула кассету в магнитофоне.

«Расскажите, — попросила я, — как все это произошло и что вы чувствовали? Я хочу понять».

«Хорошо. Вот что случилось. На самом деле, думаю, что жизнь моя изменилась не от того, что что-то случилось, а от того, что я поняла некоторые моменты».

Она начала свой рассказ:

В нашем доме гостили друзья. Они остались на несколько дней. Накануне вечером, накануне того дня, когда Дик вернулся домой, они говорили о том, что хотели бы приготовить яйца всмятку и тосты для них обоих, и спросили меня, есть ли в доме яйца. Я ответила «да». Потом я спросила, не хотят ли они еще чего-нибудь. Но они ответили «нет» потому что на завтрак всегда делали себе яйца всмятку.

Утром, когда я пила в саду кофе, а они только поднимались с постели, вдруг, словно из-под земли, передо мной вырос Дик и сказал, что он собирается пойти в магазин купить булочек к чаю. (Он так делал почти всегда по воскресеньям.) Он спросил меня, не нужно ли мне чего-нибудь. Я чувствовала себя расслабленной, и мне было

приятно, что он спросил меня об этом. Я подумала, что же еще нужно купить, сколько булочек нужно, вспомнила, что гости хотели яйца всмятку и тосты. Все это пронеслось у меня в голове за секунду (вы знаете, как это бывает), и я поняла, что мне ничего не нужно в магазине. То есть хочу сказать, что он и минуты не ждал.

«Спасибо, думаю, что ничего не нужно. Они не будут булочек», — сказала я ему.

И тут Дик вдруг рассвирепел. Его лицо покраснело. Глаза налились. Челюсти стиснулись, на щеках заиграли желваки. Он наклонился ко мне и заорал. Я испугалась: он орал так громко. «Мне плевать! Я не для них иду в магазин! Я иду для себя!» И, сказав это, он ушел, завернул за угол дома и скрылся, так же неожиданно, как и появился.

Рассказывая все это, Оливия смотрела куда-то в пространство, словно вновь переживала все произошедшее тогда. Потом она посмотрела на меня, удивленно подняв брови, словно вновь изумляясь всей странности произошедшего.

Тогда я ничего не почувствовала. Думаю, я была в шоке. Я словно оглохла и онемела, то ли птицы перестали петь, то ли я их не слышала. А потом у меня вдруг резко и мучительно заболело где-то в области между сердцем и желудком.

Оглядываясь назад, помню, я старалась понять, что произошло, что я сказала, что он сказал.

Она помедлила, вздохнула глубоко. Я поймала ее взгляд. «А сейчас, когда вы вспоминали все это, у вас тоже заболело в этом месте?»

Она медленно кивнула: «Да, вспоминать об этом тяжело. Потом, в конце концов, когда я смогла все обдумать, я и решила изменить свою жизнь. Но я забегая вперед».

Теперь я знаю, что, когда тебя бьют кулаком и когда тебя бьют словом, это одно и то же и это ненормально. Но тогда я пыталась понять.

И я стала размышлять, что же я такого сказала ему, чем обидела его, что он так орал на меня. Я тогда не понимала, что его обидели не мои слова, а я сама, просто мое существование. «Может, он разозлился, потому что я знала, что они не будут есть булочки, а он об этом ничего не знал?»

«То есть вы подумали, что он решил, будто его обошли, с ним не считаются, что-то от него утаивают, и это его разозлило?» — спросила я.

«Да, я подумала, может, не стоило вот так, между прочим, говорить ему, что я в курсе их планов. Я подумала: если бы только можно было обсудить с ним все это. Но о каких объяснениях могла идти речь в таких обстоятельствах? Может быть, он разозлился, потому что я предположила, что он шел купить булочек на всех, а он шел только для себя».

«То есть вы подумали, что второй причиной его гнева могло быть ваше предположение, что он собирался купить булочки на всех, и не спросили его самого об этом прежде?» — спросила я.

«Да, я подумала, зачем только я это за него решила! Но в самом деле, разве я решила что-то за него? Может, наоборот? Может, он хотел купить для них что-нибудь к чаю, и вдруг выяснилось, что они не будут?»

Было ясно, что она продумала массу вариантов, пытаясь понять причину его поведения. «Вы даже решили, что он злится именно из-за того, что не может купить гостям булочек к чаю?»

«Да, я даже до этого додумалась. Может, я его разочаровала этим? Но я ведь не хотела его разочаровать. Неужели он разозлился, потому что хотел купить булочек на всех, а оказалось, что они нужны были только ему одному? И все из-за меня».

«Вы решили, что его разозлило это внезапное известие и необходимость менять планы?»

Оливия кивнула: «Я подумала, может быть, он мечтал купить горячих булочек, принести их к столу, создать атмосферу теплоты за столом, а потом я его так разочаровала. И тогда он разозлился и сказал в отместку, что ему не было дела до гостей, что он шел покупать булочки с расчетом только на себя. Так он пытался скрыть свое разочарование. А может, он кричал на меня, потому что думал, что я отлично знаю, как он разочарован, но делаю вид, что меня это не касается. А может быть, он разозлился совсем по другой причине, может быть, он смотрел, как я прохлаждаюсь в саду, вместо того чтобы пойти в магазин, и это его задело? Я не могла решить, какая причина верная. Как мне было разобраться?»

Я покачала головой: «Не знаю. Не знаю, как можно было в этом вообще разобраться. Думаю, вам казалось в этот момент, что если бы

вы только поняли, что именно было причиной его гнева, все бы изменилось, вы бы уже никогда не совершили такой ошибки. Никогда бы не допустили ничего подобного. Верно?»

«Да, совершенно верно. В тот момент для меня ничего важнее не было, как только понять мою ошибку. Я только об этом и думала. Вы понимаете меня?»

«Очень хорошо, — ответила я. — Вы все больше зацкливались на своих мыслях, замыкались».

Глаза Оливии заблестели: «Да, так и было».

Потом она продолжала:

Но я ошиблась. Ни одна из придуманных мной причин не сработала. Потом я набралась храбрости и прямо его спросила, почему он разозлился на меня. (Во время этого разговора я вся была напряжена, но заранее морально подготовилась.) Он ответил: «Разозлился? То есть?» — и так далее все свои излюбленные фразы, которые я и до этого слыхала не раз. Мне стало не по себе. Я ничего не сказала. Я ждала. И тогда он сказал, что дело было в том, оказывается, что я не хотела, чтобы он покупал булочки к чаю, вообще! Чтобы он вообще не покупал булочек. Я и сейчас слышу злобу в его голосе, когда он говорил эти слова. Я была в отчаянии, что он так думал. Как ему вообще могло такое в голову прийти! Ведь это он зарабатывал кучу денег и каждое воскресенье покупал горячую сдобу к завтраку.

В тот вечер я задумалась над тем, почему я всегда надеялась на лучшее. Я как-то попросила его, прежде чем выходить из себя, просто спросить меня, что я имею в виду. Я думала, что такая мера решит наши проблемы. Ведь я была уверена, что больше всего на свете он хотел меня понять. А он ответил, что я делаю из мухи слона.

Тогда я все еще питала какую-то надежду, что даже если я и «делала из мухи слона», он когда-нибудь поймет меня, и тогда наши отношения станут совсем другими. Он поверит, что я никогда намеренно не стараюсь его обидеть, и он станет спрашивать меня, что я имею в виду, и тогда мы сможем выяснять все, и он не будет повышать на меня голос.

Но по какой-то причине я никак не могла поговорить с ним, не

могла до него достучаться. А все эти инциденты между нами, про которые он говорил ничего существенного, причиняли мне все больше и больше боли и казались все существеннее и существеннее.

«Понятно. А скажите, та боль в районе между сердцем и желудком, эта боль стала ли утихать, когда вы стали понимать, что он совсем не таков, каким вы его себе представляли?»

«Да, — быстро ответила Оливия. — Она стала утихать. Я ничего не могла понять, потому что все было не так. Я вачале не могла понять, что же происходило с нами все эти годы. И все время меня преследовало это ощущение, что все не так. Это было странное ощущение. Словно он не вписывался в свой же образ, который был у меня в голове. Образ зрелого мужчины, мужа, отца, уважаемого человека»,

«То есть он ни разу не спросил вас, Что вы имели в виду, и сразу выходил из себя?»

«Ни разу не спросил».

Я попросила его пойти со мной к консультанту по супружеским парам. Он сказал, что он пытался строить отношения, а я как раз ничего не делала для улучшения наших отношений. Я стала еще усерднее пытаться его понять, разобраться в ситуации. Оглядываясь назад, я понимаю теперь, что у меня совершенно все сместилось в голове, но тогда я этого не замечала. Он говорил, что любит меня, но разве можно назвать любовью все, что он делал со мной? Если бы он любил меня, он бы постоянно думал о том, как урегулировать наши отношения, но он, похоже, вообще не думал об этом.

«Я понимаю, почему вам так казалось. Вы думали обо всем этом, хотя вам и трудно было понять?»

«Да. В то воскресенье меня словно что-то толкнуло внутри. Никто не имеет права кричать на меня. Если я не могу понять, за что на меня кричали, хотя и думала об этом не переставая целый день, значит, кричать на меня было не за что. Какое право он имел на меня кричать? Любящий человек не стал бы повышать на меня голос. Он исчез много лет назад. Рядом со мной был совершенно чужой мне человек. А я все это время думала, что он именно тот, за кого я вышла когда-то замуж».

«Нелегко вдруг понять, что муж стал чужим.

Оливия улыбнулась. «Да. Вся моя жизнь вдруг стала меняться

прямо у меня на глазах. Оглядываясь назад, думаю, что если бы я даже сказала ему: «Не нужно покупать эти дурацкие булки» (чего я никогда бы не сделала и даже в голову бы мне такое не пришло), все равно он не имел права на меня тогда кричать. Виновата была не я. Вот к чему я пришла после долгих размышлений. Теперь я это точно знаю».

То есть, - сказала я, - независимо от того, что он думал, он не имел права кричать».

«Да! - она засмеялась. - В нормальных отношениях, если бы я даже сказала ему, что ему не нужно покупать ничего к чаю, он бы сказал в ответ, пусть даже удивленный: «Не нужно? Почему?»»

Она помолчала. Глаза ее спрашивали меня, понимаю ли я, что она имеет в виду. Я подхватила и досказала за нее: «И тогда вы смогли бы все обсудить».

«Ну конечно, — с уверенностью сказала она. — Он был бы заинтересован выяснить, в чем дело».

«Этого мы обычно и ждем от отношений, — согласилась я. — А скажите, он извинился за свой крик?»

«Нет. Он никогда не извинялся. Ни разу за шестнадцать лет нашего брака. Оглядываясь назад, я понимаю, что он каждый раз убеждал меня, что это я вывела его из себя. И поэтому я никогда не могла с уверенностью сказать, кому из нас следовало извиняться».

«А потом?» — спросила я.

«Когда я поняла все это, я прекратила свои попытки понять его и объяснить ему что-то. Я стала пытаться дать ему отпор. Это было нелегко. Он либо еще сильнее злился, либо смеялся, когда я требовала прекратить. И еще я всегда очень сильно нервничала, было трудно еще и поэтому, знаете, когда я была маленькой, я часто молилась Богу и просила его сделать меня поскорее взрослой, чтобы я больше не чувствовала боли. — В глазах ее снова блеснули слезы. — По крайней мере, мой муж, кажется, ничего не чувствовал, он ни разу не проявил никаких чувств».

«А вам до такой бесстрастности было далеко?»

«Да. Особенно часто меня мучила печаль. Очень глубокая печаль. Вспоминая все, что было, думаю, что именно мои чувства меня спасли. Моя душа болела, потому что она знала, что происходящее — неправильно. Я чувствовала это в душе, даже не понимая этого

разумом. Но мои чувства меня не обманывали. Пусть другой говорит, что не кричит, что не оскорбляет тебя, но чувства твои говорят тебе, что происходит на самом деле. Так всегда бывает, он кричит, что не кричит».

«Да, пожалуй, так и есть», — согласилась я.

«И последнее, что я хочу вам сказать. Он все время унижал меня именно в том, что получалось у меня лучше всего. И делал он это намеренно, потому что он мне завидовал. Постепенно я стала думать, что то, что я делаю плохо, я делаю хорошо, а то, что я делаю хорошо, — делаю плохо. А потом я вообще перестала понимать что бы то ни было и перестала что бы то ни было делать».

«Вы не одиноки в этом, — уверила ее я, — так происходит со всеми людьми, которых контролируют. Это признак перенесенной агрессии».

Она улыбнулась: «Теперь мне намного лучше. Я чувствую себя намного счастливее».

«Я рада за вас. Спасибо за то, что так много мне рассказали».

«Я тоже рада, что смогла снять камень с души. Болит-то именно душа, верно?»

Когда бывшие партнеры вербальных агрессоров оглядываются на свои прежние отношения, они обычно говорят следующее:

«Раньше я думала: если он любит меня, разве он мол быть враждебно настроен? Теперь я думаю: если он враждебно настроен ко мне, как он может меня любить?»

«Раньше я думала, что он просто неразговорчив.. Теперь я думаю, что он равнодушен и холоден ко мне».

«Раньше я думала, что он так же старается понять меня, как и я стараюсь понять его. Теперь я знаю, что у него и мыслях этого не было».

«Раньше я не могла понять, как он может сначала обидеть меня, а потом говорить, что ничего подобного не говорил. Я думала, что у него шизофрения или что-нибудь в этом роде. Теперь я знаю, что нет у него никакой шизофрении».

«Раньше я думала, что мои мысли — вздор. Теперь я знаю, что это он каждый раз противоречил всем моим мыслям и высказываниям».

«Раньше я думала, что он не может выражать свои мысли. Я

пыталась затрагивать всевозможные темы, но он не разговаривал со мной. Я старалась развлекать его. Теперь я понимаю: он пользовался мною и одновременно таким образом контролировал меня».

«Раньше, когда я высказывала свое мнение, я всегда боялась, что оно неверно. Он никогда не принимал мои взгляды. Он начинал опровергать мои взгляды и постепенно забивал меня. Теперь я знаю, это была агрессия — все говорить наперекор».

«Раньше я думала, что он не понимает, что причиняет мне боль своими словами. Ведь если бы он знал, думала я, он бы извинился. Теперь я знаю, что он не извинялся, потому что для него это равносильно поражению в борьбе».

«Раньше я верила ему, когда он говорил мне «я тебя люблю», и не видела, что его слова шли вразрез с поступками».

«Раньше я думала, что если подумаю, смогу понять, почему он злится. Теперь я знаю, что его гнев не имеет причин. И его невозможно понять».

«Раньше я думала, что мужчины думают иначе, чем женщины, но по какой-то причине только я из всех женщин не могу понять, как разговаривать с мужчиной, чтобы он не повышал на меня голос».

«Раньше я думала, что раз мы женаты, он должен быть на моей стороне, защищать меня и преследовать одни со мной интересы; теперь я знаю, что он считал, что имеет право контролировать меня уже только потому, что я его жена».

«Раньше я думала, раз он что-то говорит, значит, это правда; теперь я знаю, что это не так».

«Теперь, когда все позади, мне так хорошо быть рядом с деревьями и цветами, потому что с ними я чувствую себя защищенной. Они не причинят мне боль».

Глава XV. Внутренняя динамика: некоторые причины

Он никогда не думал о ней (ах, как он был слеп!), но тот ужас, который он, прирожденный эгоист, испытывал, просыпаясь рядом с ней, и был открывшимся ему знанием, от которого стынет кровь в жилах.

*Генри Джеймс, «Зверь в чаще»**

Хотя ни одни отношения, в которых присутствует вербальная агрессия, не похожи на другие, в динамике всех таких отношений есть нечто общее. Для ее анализа обратимся к работе Элис Миллер по изучению эффекта, который оказывают ранние детские переживания на поведение взрослого человека, а также к работе Карен Хорни по определению понятия идеального образа.

Если предположить, что и партнер и агрессор выросли в Реальности I, перед нами мгновенно встает ряд вопросов. Например, почему партнерша стала жертвой? Почему партнерша перешла в Реальность II без необходимой самооценки Реальности II? Почему агрессор остался в Реальности I, стал стремиться к подчинению других своей воле, вместо того чтобы искать согласия и равенства?

Я думаю, что понимание детских переживаний партнера и агрессора поможет ответить на эти вопросы. Давайте начнем исследование с анализа детских переживаний партнерши (жертвы).

ДЕТСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПАРТНЕРШИ

В детстве девочка, которая впоследствии становится жертвой, живет в Реальности I, где властные взрослые злоупотребляют своей властью над ребенком. Скорее всего, бывало так, что они часто игнорировали ребенка, причем считали, что делают тем самым доброе дело. В их поведении преобладало доминирование — то есть осуществлялась агрессия. В этой реальности чувства ребенка либо обесценивались, либо не принимались в расчет. В некоторых случаях у девочки мог быть равнодушный, холодный, ничем не интересующийся или вечно злой отец. В некоторых случаях ребенок сталкивался с агрессорами в лице учителей в начальной школе или в лице воспитателей в детском саду.

Несмотря на все это, по-видимому, в жизни партнерши

* Henry James (1843-1916), «The Beast in the Jungle», американский писатель. (Примеч. пер.)

присутствовал некий очень важный элемент, который и позволил ей в конечном итоге оказаться в Реальности II. В детстве у нее были какие-то люди вокруг нее, которые дарили ей свое сочувствие, то есть была тонкая нить к пониманию того, что она действительно страдает и что так быть не должно. Но что же было не так? Для нее же властные взрослые вокруг были правы и все, что они делали, было правильно. А как же иначе? Ведь для нее они казались богами всемогущими. Единственной альтернативой было поверить, что что-то было не так с ней самой, с тем, как она себя выражала, как общалась, может быть, она не так чувствовала или неверно воспринимала мир.

Поэтому она перешла в Реальность II без необходимой высокой самооценки. Она испытывала страдание и поэтому могла испытывать сострадание и сочувствие к другим. Она искала взаимопонимания и общности. Единственное, чего она не могла понять, — почему страдала в детстве.

Ей казалось, что едва ли любящий человек стал бы выказывать такое резкое недовольство ею, кричать на нее, обвинять ее, если бы она думала и поступала правильно. Ей было легко поверить в то, что это она что-то сказала такое, что вывело ее спутника из себя, что она его обидела, так же как в прошлом часто обижали ее. Она копалась в себе, ища ответа, и думала, что и он также пытается понять, что же не так. И она едва ли поверила бы, что он вовсе не искал никаких ответов, просто потому, что находился в другой реальности.

Мы знаем, что вербальная агрессия встречается в жизни практически любого ребенка, за исключением каких-то необычных, идеальных семей, которых очень мало. После такой обработки ребенок на всю жизнь остается с ощущением неуверенности, сомнения по поводу себя и своих способностей. У человека, когда он попадает в агрессивные отношения во взрослом возрасте, такое сомнение только усиливается. Например, когда партнерша слышит: «Ты хочешь доказать свою правоту!» или «Ты ничего не понимаешь!» — это именно то, что она слышала в детстве и слышит опять, но на этот раз рядом нет никого, кто бы посочувствовал ей, она один на один с агрессором.

Понятно, что, когда рядом нет свидетелей и нет оценки твоей реальности другим человеком, приходится полагаться только на свои собственные чувства и восприятие. А для любого человека это очень

тяжело. И тем более трудно это для жертвы, потому что агрессия уже и так подорвала ее веру в себя и свою адекватность. Тем более что и теперь ее чувства и суждения отвергаются агрессором.

Жертву агрессии приучают верить, что, хотя ей больно, ей не нужно обращать внимание на это, и даже следует считать себя виноватой за то, что ей сделали больно. С самого детства ее приучали не понимать своих чувств и не видеть правду. А правда заключалась в том, что против нее шла агрессия и при этом ее же винили в том, что вели агрессию против нее (словно это может служить оправданием) и в том, что ей от этого было плохо (словно она испытывала неправильные чувства).

Это приводило к тому, что жертва верила отрицаниям агрессора и таким образом оказывалась совершенно сбитой с толку, не могла найти ответов на свои вопросы. Будучи не в состоянии достичь ясности и понимания, партнерша продолжала чувствовать свою неадекватность и смятение. Если ее спутник был прав, если он не лгал, если это она неверно воспринимала происходящее, значит, все дело было в ней, она неверно выражала себя, что-то было не так с ее восприятием реальности. Таким образом сомнения детства еще более усиливались. Она продолжала искать ответ на вопросы, прислушивалась к любому слову, пытаясь понять, почему она страдала и страдает до сих пор. И так она постепенно превращалась в настоящую жертву.

Партнерша переносила огромное количество ударов по своей духовной сфере. И она не знала, что значит ее боль. И тем не менее благодаря тому, что она понимала все-таки, что чувствует, ее связь с духовным центром в себе самой не прерывалась. Сила ее чувств и знание своего духа помогали ей, в конце концов распознать агрессию и обрести самооценку Реальности II.

ДЕТСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ АГРЕССОРА

Теперь давайте обратимся к источнику поведения агрессора. Типичный агрессор тоже жил в Реальности I, где стремление подчинять превалировало в отношениях, то есть осуществлялась вербальная агрессия. И так же как и в случае с партнершей многие чувства будущего агрессора тоже обесценивались или отвергались. Однако, в отличие от партнера, рядом с будущим агрессором не было никого, кто мог бы стать сострадательным свидетелем. Без такого свидетеля ему нечего не оставалось, как заключить, что ничего

особенного не происходит. Если же все было в порядке вещей, это значило, что его чувства не существовали. Их не должно было быть. Тогда он просто отрезал их от себя, так же, как мы закрываем дверь в комнату. И он не смог понять, что страдал.

Итак, он зарыл дверь в часть самого себя. Он стал «действительным членом» Реальности I. И точно так же, как Гитлер копировал поведение своего жестокого отца, так и агрессор копировал и имитировал своих агрессоров, в результате чего стал сторонником вербальной агрессии.

Не зная своих собственных чувств, он не знал, что сам страдает, и поэтому он не сумел выработать в себе сострадания к другим на научиться сопереживать и поэтому не мог перейти в Реальность II. Эта Реальность осталась за закрытой дверью.

Наличие или отсутствие доброжелательного свидетеля в детстве, заставляет ребенка, испытывающего на себе жестокое обращение взрослых, стать либо деспотом и направить свои подавленные чувства против других, либо художником, который может рассказать о своих страданиях.

(Элис Миллер «Непронутый ключ», 1990 (Alice Miller, The Untouched Key, 1990)).

Поскольку агрессор находит оправдание своему поведению и, по-видимому, не отдает себе отчета в том, какое воздействие на других производят его поступки, можно предположить, что им руководят его подавленные чувства и поэтому он действует не по своей воле. Агрессоры стремятся доминировать над другим человеком, потому что чувствуют себя беспомощными. Чувство собственной беспомощности, которое идет из детства и которого «не должно быть», на самом деле есть, оно существует, и если этому чувству не дают проявить себя, оно выражается против воли человека, подспудно.

Давным-давно, в детстве, агрессор захлопнул дверь в комнату со своими чувствами. Иначе он бы не смог выжить. И тем не менее его эмоциональная сущность продолжала жить и за закрытой дверью. И этот эмоциональный ребенок, говоря с точки зрения психологии, был заперт в темнице и все это время метался там в агонии, пытаясь вырваться на волю.

Чем дольше этот ребенок остается в темнице, тем больше он неистовствует, и соответственно тем ужаснее вспышки гнева у агрессора. Элис Миллер пишет:

До тех пор пока внутренний ребенок не сможет получить возможность узнать, что случилось с ним (или с ней), эмоциональная часть его жизни будет оставаться замороженной, а понимание того, что он был унижен и обижен в детстве, будет недоступно.

Все взывающее к любви, солидарности и состраданию пропадет втуне, если не будет соблюдено основное условие: если у человека не будет развито сострадание и понимание (Элис Миллер «Для вашей же пользы», 1983 (Alice Miller, For Your Own Good, 1983)).

Даже если жертва объясняет своему спутнику, что он ее обижает, он продолжает агрессию. Бесполезно взывать к чувству сострадания агрессора, потому что агрессор не знает сострадания. Как пишет Элис Миллер, сострадающий и понимающий свидетель страдания ребенка — это главнейшее условие для умения сопереживать и сострадать во взрослом возрасте. Не умея сопереживать, агрессор не может почувствовать боль и страдания партнера.

Он выплескивает свои подавленные чувства, он делает другому то, что некогда делали с ним самим в детстве. Но поскольку он не понимает своих чувств, он стремится выразить их делом. Поэтому он вынужден действовать в соответствии с принципами агрессии, тем самым давая агрессии новую жизнь. Но даже и после этого его чувства боли и страдания, которые он хранит в себе с детства, никуда не деваются. Они только усиливаются, поэтому усиливается и его агрессивность.

Тем не менее каждый отдельный акт агрессии облегчает на некоторое время скрытое чувство боли и бессилия, оставляя ощущение доминирования над другими. Его потребность сдерживать невыносимую боль, которой «не должно быть», — это и есть скрытая динамическая сила, которая вынуждает его доминировать, добиваясь превосходства над другим.

Помимо чувства бессилия, агрессор ощущает глубоко скрытую вину за то, что он отделился от матери. Считается, что ребенок, мальчик или девочка, прежде всего идентифицирует себя с матерью. И только мальчикам приходится разрушать эту связь до основания,

чтобы стать мужчиной. Разрушение этой связи может вылиться в чувство вины, особенно если отношения между матерью и сыном нельзя назвать благополучными.

Если эти чувства не находят принятия и осмысления, мужчина может решить, что он превосходит то, что отвергает, он может начать испытывать презрение ко всему женскому, всему, что присуще женской природе. Благодаря этому он может «оправдать» свое отделение от матери и таким образом смягчить чувство вины.

Другими словами, можно сказать, что агрессор отвергает и закрывает для себя целый спектр разнообразных чувств и эмоций. Отрицая свои чувства, он отрицает самого себя. Тогда кто же такой агрессор? Для других он человек, «которого трудно по-настоящему узнать». Для себя он тот, кем себя считает, — идеальный образ, которому он пытается соответствовать (Корен Хорни, 1992).

Самоощущение агрессора не укоренено в его эмоциях. Его самооценка — это довольно хрупкая конструкция, созданная его разумом, но он не умеет владеть собой. Если бы он владел собой, был уверен в себе, он мог бы знать, выбирать, творить, основываясь на своем существе, то есть исходя из своих истинных эмоций. Если бы агрессор был уверен в себе, он не пытался бы почувствовать власть над другим. Только так он может чувствовать себя выше другого, добиться более высокого статуса по отношению к своему партнеру. Некоторые агрессоры испытывают даже своего рода эйфорию от ощущения своей власти над другим.

Агрессор не только скрывает свои чувства от самого себя, он не признается себе в своем агрессивном поведении. Его идеальный образ не хочет признавать реальность его истинных мотивов, его желаний и поступков. Например, вспыльчивый, замкнутый и вечно раздраженный агрессор может сам себя описывать как открытого, доброжелательного и легко сходящегося с людьми человека. Агрессор, постоянно критикующий и осуждающий других, скажет про себя, что он терпим к людям, всех принимает такими, какие они есть, и никого не судит. Агрессор, опошляющий все и подрывающий веру партнера в себя, холодный и бесчувственный, часто считает себя человеком, готовым всегда оказать моральную поддержку, в чем бы партнер ни нуждался. Тот, кто постоянно обесценивает все вокруг, постоянно противоречит другим, скажет про себя, что он открыт

чужим взглядам и всегда готов пересмотреть свои. Многие агрессоры сами себя описывают в самом позитивном свете, в то время как сами проявляют агрессию во всех ее категориях.

Закоренелый агрессор так убедительно обрисовывает себя и межличностные отношения, что партнер порой принимает его определения. Отчего смятение партнера только усиливается.

Многие партнеры рассказывали, что агрессор постоянно менял образ, то есть его, если можно так выразиться, «личность властителя над другими» была неустойчива. Одна женщина так отозвалась о своем спутнике: «Порой он был сама замкнутость, порой сама общительность. Иногда сама напыщенность, иногда — тактичность, иногда — ярость. Но для большинства он оставался хорошим парнем».

Отсутствие у агрессора ощущения самого себя приводит к чувству собственной беспомощности, ведет к вынужденному прославлению себя, преувеличению своих сил и заслуг и к унижению и дискриминации партнера. И тем не менее путем агрессии ему не удается оживить свое подавленное эмоциональное «я». Поскольку он ошибочно считает эйфорию проявлением полноты жизни, а триумф показателем своей силы, ему приходится постоянно поддерживать свой идеальный образ самого себя.

Обычно, когда вербальные агрессоры доходят до физического насилия, они не ощущают себя агрессорами, даже когда их арестовывают. Отрицание агрессии идет от конфликта внутри себя между тем идеальным образом, который он себе придумал, и постоянной потребностью совершать агрессивные поступки. Это отрицание — своего рода защита, агрессор стремится защитить свой нежизнеспособный образ, чтобы избежать кризиса в представлении о самом себе. Он может лишиться этого представления, если признает, что он на самом деле творит. Вот почему агрессоры никогда искренне не извиняются.

Сильный человек может признать свою слабость, уверенный человек может признать свои ошибки. Тот, кто слаб и неуверен в душе, не может этого сделать... Поскольку агрессивные мужчины на самом деле чувствуют себя очень слабыми внутри, они еще сильнее стараются отрицать эти чувства, выплескивая свою несостоятельность на тех, кто всегда под рукой, на своих жен (Флеминг, 1979).

Закоренелый агрессор идентифицирует себя со своим идеальным образом (верит, что он именно таков). Поэтому он облачает свое поведение в оправдательное для себя отрицание. Агрессора можно сравнить с Волшебником из страны Оз. Без своего облачения он уже не имеет никакой власти над другими, он просто маленький, испуганный человечек. Но это вовсе не означает, что партнер может ему «помочь». Гитлер в детстве тоже испытывал на себе агрессию, а потом, когда стал взрослым, стал выплескивать свои подавленные чувства, что отлично описано в книге Элис Миллер «Для вашего блага».

Агрессор часто поддерживает свой идеальный образ, добиваясь одобрения со стороны окружающих. В обычном разговоре он между делом, невзначай, упоминает о том, как он поддерживает и ценит партнера. Неудивительно, что после этого жертвам вербальной агрессии все вокруг наперебой рассказывают, как им повезло выйти замуж за такого прекрасного человека, каким является их муж.

Итак, мы рассмотрели процесс отказа агрессора от собственного эмоционального существа и его потребность создавать для себя свой собственный идеальный образ. Что же происходит со всеми теми чувствами, которых «не должно быть»? Как мы видим, они проецируются на партнера.

Время идет, и агрессор все меньше и меньше хочет увидеть свое истинное лицо и встретиться со своими чувствами. Его гнев, страх и отвращение к себе становятся скрытой частью его существа, он не может понять источника своих чувств. Когда эти чувства все-таки всплывают на поверхность, источником их агрессор считает партнера. Это и есть проекция.

Через эту проекцию он винит жертву во всем, что делает сам, винит ее за агрессию, которую она же испытывает. Так она, как раньше он сам, получает удары и страдает. Свидетелей у нее нет.

Для агрессора партнер (то есть жертва) — это своего рода продолжение его самого. Своим присутствием она напоминает ему о темной стороне его личности, о его уязвимости, о чувствах, которых «не должно быть», о чувствах, которые нужно держать под контролем. Так партнер становится объектом для контроля, и таким образом он угнетает ее.

Перефразируя Мэтью Фокса из фильма «Горящие годы»: там где угнетение, там проекция, а от проекции рождается отрицание.

Глубоко внутри агрессор боится своего запертого эмоционального ребенка, словно этот ребенок так ужасен, что его невозможно принять. Однако это чувство он тоже не позволяет себе испытывать, оно выливается только на партнера. Многие партнеры говорят, что стоит им пожаловаться спутнику, что он причинил им боль, как тот говорит: «Ну вот, теперь ты называешь меня плохим человеком» или «Ну вот, ты опять на меня давишь». Это проекция. Если бы человек не был агрессором, он выразил бы беспокойство, извинился бы, попытался бы поговорить с партнером участливо и с пониманием.

А вот что происходит с агрессором: его психологическое равновесие зависит от вспышек его гнева, от того, как он обретает чувство своей власти над другим. Он и знать не хочет, что проецирует свои эмоции на партнера. Он внутренне защищается от этого знания, таким образом сохраняя свой идеальный образ.

Его жизнь — это война против той, что явилась объектом его проекции. С его точки зрения, она, как и его эмоциональная часть, не должна существовать. Он не выносит ее, ему невыносимо воспринимать ее реальность.

Итак, давайте оценим вербальную агрессию в свете того, что мы знаем о заблокированном эмоциональном «я» агрессора, его идеальном образе, его проекции и его отрицании. Становится ясно, что любой акт агрессии — это попытка агрессора защититься от гнева своего собственного внутреннего ребенка, его страха и беспомощности и предохранить себя даже от знания о том, что он делает.

Помня об этом, давайте еще раз быстро просмотрим на категории вербальной агрессии: Мы увидим, что все, кто стремится к доминированию над другими, делают это, чтобы защититься от подавленного чувства собственного бессилия.

ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ КАК ЗАЩИТА И ОХРАНА

Замкнутость дает агрессору возможность доминировать над партнером, не рискуя выявить недочеты в своем идеальном образе. Если он выдаст хоть малейшую свою мысль, враг может получить преимущество или сведения, которые можно проанализировать. А идеальный образ агрессора слишком хрупок, чтобы рисковать выставлять его на всеобщее обозрение. Столь же опасно отвечать партнеру с интересом. Такой ответ означает, что они равны, а это

уничтожает позицию агрессора, где он всегда выше другого. Без этой доминирующей позиции, которая нужна для защиты, можно почувствовать то, чего быть не должно.

Агрессор, избравший такой способ агрессии, как замкнутость, чувствует себя сильнее и могущественнее, если сохраняет дистанцию с жертвой, если держит ее таким образом на коротком поводке, в постоянном недостатке общения. Чувство власти над другим усиливается, когда ему удается подавить энтузиазм партнера. А он стремится к этой власти, чтобы защитить себя от своего же собственного ощущения неадекватности.

Точно так же агрессор предохраняет себя от ощущения собственного бессилия, постоянно противореча партнеру. Каждый раз, показывая себя правым, а партнера, следовательно, неправым, он чувствует себя победителем — более могущественным, то есть хозяином положения.

Произнести фразы типа «я думаю», «мне кажется», — значит полностью уничтожить возможность победить другого и открыть возможность существования двух различных взглядов, оба из которых по-своему правы. Агрессор этого терпеть не может, ибо, если у партнерши другой взгляд что-то, значит, она вышла из-под его контроля. Все же его существо стремится только к одному — контролировать жертву, потому что на нее легла его проекция. Если он не чувствует себя главным, вся его реальность может рухнуть.

Агрессор дает себе обещание выплеснуть свои подавленные чувства и в то же время защитить свой идеальный образ, обесценивая эффект, который оказывает его агрессивное поведение. Обесценивание — это самое главное оружие защиты.

Блокировка и искажение - следующие способы защиты, с помощью которых агрессор контролирует межличностную реальность. Избегая разговаривать на определенные темы, он уходит от объяснений о сути своей реальности и своего поведения. Так он поддерживает свой образ и избавляется от чувства собственного бессилия. Потребность постоянно контролировать общение и отдавать себе отчет, к чему может привести откровенный разговор, вынуждает некоторых агрессоров злобно обрывать партнера: «Не понимаю, к чему ты клонишь. Поэтому давай прекратим этот разговор. Прямо сейчас!»

Обвинения — еще одно средство защиты и важный симптом проецирования. Агрессор избегает ответственности за свое поведение

и поддерживает свой идеальный образ, обвиняя партнершу во всех своих бедах. Например, нападая на нее, он может сказать: «Все из-за тебя». Так он «оправдывает» агрессию.

Критика и осуждение тоже нужны агрессору, чтобы защитить себя от своих скрытых эмоций, от ощущения своей беспомощности и никчемности. Декларируя свою правоту и главенство, он одновременно укрепляет свой идеальный образ и внутреннюю защитную систему.

Агрессия, замаскированная под шутки, — это способ победить, после чего агрессор ощущает свою власть над другим. Это скрытая враждебная атака, за которой следует уже заготовленное обвинение: «Ты шуток не понимаешь». Такое обвинение наносит еще один удар жертве, агрессор выходит из схватки с чувством собственной победы, то есть с ощущением своей силы. Это, если хотите, выстрел в спину. Партнер не успевает подготовиться и не видит приближения опасности. «Выигрыш» гарантирован, а враг (проекция) обязательно будет положен на лопатки.

Опошление, подрыв, угрозы и оскорбления — это способы защиты от подавленных чувств собственной неадекватности и бессилия. Они изобретены, чтобы унижить и умалить партнера, то есть свою проекцию.

Когда агрессор полностью проецирует свои чувства на партнершу, он начинает воспринимать ее как продолжение самого себя, как часть своего тела, она не имеет права ослушаться, должна выполнять все его приказы. Пока ему удастся удерживать над ней контроль, он ощущает себя защищенным от собственных чувств.

Забывание — агрессор отрицает ответственность за свое поведение, когда он был враждебен. Так он предохраняет свой идеальный образ и поддерживает защиту.

Все виды агрессии отрицают существование несчастного, обиженного ребенка внутри агрессора и враждебные проявления этого ребенка. Отрицание помогает агрессору навсегда соединиться со своим идеальным образом, укрепить свою проекцию на партнера. Это способ избежать ответственности за свое поведение и последствий этого поведения.

Если он сам не захочет заглянуть внутрь себя, он не сможет осознать свою ущербность. Если же он заглянет в себя, он встретится там со своим собственным «зверем из джунглей», он увидит, что

жизнь ушла не на то, чтобы жить, а на то, чтобы работать тюремщиком, держа свои эмоции за закрытой дверью. Если он не станет активно искать способы измениться, через внутреннюю работу или общение с терапевтом, он в некоторой степени потратит жизнь впустую, и будет не живым человеком, а некой идеей о себе. И это станет его главной человеческой трагедией.

Глава XVI. О терапии и в пользу терапевта

Меня воодушевляет, когда я вижу, как люди ставят на место узурпаторов, стремящихся подчинить их своей воле, как учатся защищать свое жизненное и духовное пространство, начинают жить по-новому, оставляют за собой последнее слово, когда речь заходит о том, как они видят себя.

*Майкл Уайт**

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Я уверена, что только вы сами можете быть экспертом, когда речь заходит о ваших переживаниях. Я не верю, что есть какие-то осведомленные, знающие люди, которые могут сказать, что для вас хорошо, а что плохо. Но я знаю, что терапевт или консультант могут помочь вам, рассказать о неизвестных вам опасностях, дать силы. Терапевт, который помогает вам, когда вы начинаете видеть разницу и начинаете понимать, что то, что вам говорили о вас, и то, что вы на самом деле есть, — это разные вещи. Тут терапевт действительно может помочь. При этом хороший терапевт может помочь вам открыть ваши собственные, неизвестные вам ресурсы, с помощью которых вы сделаете свою жизнь такой, какой сами захотите, и тогда, когда сами этого захотите.

В этой главе мы рассмотрим именно терапию для женщин, испытавших вербальную агрессию, не потому, что женщины не бывают агрессивны с мужчинами, а потому, что почти все случаи вербальной агрессии у гетеросексуальных пар, о которых я знаю, осуществлялись мужчинами, которые стремились контролировать женщин. Те случаи, когда жертвой оказывался мужчина, сходны со случаями, которые описаны в этой книге, в тех случаях, когда агрессором является женщина. Точно так же и мужчины-партнеры говорили о том облегчении, которое испытали, узнав, что не были сумасшедшими. И женский опыт страдания от агрессии был схож с их собственным, то есть практически не было никакой разницы между их мужским опытом и женским опытом.

Если вы сами терапевт и впервые читаете эту главу, вам следует знать, что в этой книге слово «агрессор» означает «человек, который в

* Michael White — современный американский писатель-психотерапевт. Информация о нем на сайте www.narrativebooks.com. (Примеч. пер.)

определенной жизненной ситуации совершает акт агрессии». Слово «агрессия» означает такое поведение, при котором другого человека унижают, умаляют, причем не только его самого, но и его интересы, поступки, творчество и так далее. Когда я использую термин «отношения, в которых проявляется вербальная агрессия», я имею в виду такие отношения, в которых один человек угнетатель, а другой — угнетенный, в противоположность тем отношениям, где двое людей связаны взаимным согласием, равны и не зависят друг от друга.

ТЕРАПИЯ

За последние сто лет терапевтические методы развивались в контексте патриархальности и иерархичности западной культуры. Помня об этом и о том, что терапевтическая практика постоянно совершенствуется, я хочу представить вашему вниманию некоторые идеи и взгляды для поддержки как терапевтов, так и рядовых читателей, противостоящих вербальной агрессии.

Мои идеи основываются на моем знании тысяч случаев вербальной агрессии, многочисленных отчетах и описаниях терапевтов, которые занимались этими случаями, теорией, трудами терапевтов и разговорами с терапевтами, которые в своей работе основываются на так называемом методе общения.

Я не согласна с тем, что в терапевтических целях терапевту лучше всего занимать нейтральную позицию. Тем не менее и занимать чью-либо сторону против другой стороны тоже не следует. Вместо этого терапевту, как мне кажется, следует занять позицию, способствующую переменам.

Я рекомендую терапию общения, потому что она строится на равноправии врача и пациента и учитывает природу живых систем. Кроме того, она основывается на теории конструирования, то есть исходит из того, что наша личность в своем самоопределении частично строится на основании того, что мы слышим о себе от окружающих. Так мы конструируем свое представление о себе на базе нашего социального окружения.

Терапевт эффективно использует конструкторскую теорию, для того чтобы настроить человека на перемены. Партнеры и бывшие партнеры вербальных агрессоров, ищущие ясности и терапевтической помощи, только выигрывают от такого подхода, ненаправленного и уважительного. Если же вы столкнулись не только с проблемой

вербальной агрессии, но и с физиологическим дисбалансом в вашем организме, как следствием стресса, вам стоит вместе с терапевтом решить, что вы будете делать по этому поводу.

Понимание того, что такое вербальная агрессия, поможет вам быстрее и лучше распознавать агрессивное поведение. Например, ребенок, который испытал сексуальное насилие, подвергнется и вербальной агрессии. Человек, испытавший эмоциональную боль, душевные страдания из-за преступных действий другого, сможет узнать и объяснить, что произошло, если он поймет, что то, что с ним делали, что ему говорили, — не что иное, как вербальная агрессия.

Если вы терапевт, который консультирует супружеские пары и отдельных пациентов, испытывающих на себе вербальную агрессию, то вы должны понимать, что эмоциональное и физическое состояние таких пациентов — это дело первейшей важности. Из-за этого и из-за ценности информации, которую они предоставляют, я настоятельно рекомендую, если вы этого до сих пор не сделали, чтобы вы приняли участие в тренингах в качестве добровольца. Такие тренинги организуют для женщин, испытавших насилие, а также и для мужчин, их мужей и спутников. Даже если вы не захотите принять участие в дискуссиях, а будете просто присутствовать на них, вы получите новый опыт, который пригодится вам в вашей практике консультанта.

Тренинговые программы на тему домашнего насилия и мужские группы могут предоставить много информации по поводу тех проблем, которые возникают перед людьми, оказавшимися в отношениях, сопровождающихся вербальной агрессией. Они помогают лучше понять, какие практические шаги нужно осуществить, чтобы избежать агрессии, какие трудности встречаются на пути людей, взявших на себя ответственность за прекращение отношений и за отпор агрессору

Насилие, как моральное, так и физическое — это тактика доминирования над другими. Поняв механизмы осуществления физического насилия, начинаешь понимать и вербальную агрессию. Точно так же понимание вербальной агрессии дает женщинам, испытавшим физическое насилие, возможность понять, что в этом не было их вины. Тут, конечно, не имеется в виду, что понять — значит оправдать агрессию.

Проще говоря, вербальная и физическая агрессия — одно и то же, в разных проявлениях. Это проявления власти над другим. Поэтому я

уверена, что вербальный агрессор только выиграет, если примет участие в программах для мужчин. Это мощная поддержка для терапии, даже если не было физического насилия. И еще, даже если вербальная агрессия — это только предположение, важно встретиться с предполагаемым агрессором и партнером по отдельности.

Люди, которые ведут программы для мужчин и женщин, обычно очень хорошо информированы о вербальной агрессии. Например, программа MANALIVE (организация «Мужчины против насилия в семье» в городе Напа, штат Калифорния, и MAWS (организация «Служба для женщин, испытавших агрессию») в Сан-Рафаэле. Эти организации дали мне очень много информации. Когда я писала свою первую книгу «Вербальная агрессия. Из опыта потерпевших» они дали мне много примеров на каждую категорию агрессии.

ВЛИЯНИЕ ПАТРИАРХАЛЬНОГО УКЛАДА НАШЕГО ОБЩЕСТВА

Мы все еще живем в патриархальном обществе, которое диктует женщинам подчиняться мужчинам. Раньше, когда я была очень молода, я думала, что патриархат — это термин для идей наших предков, например, что «женщины не должны голосовать». (Ну чем не вербальная агрессия?) Я думала, что патриархат — это что-то, что было очень давно. Но теперь я вижу, что патриархат, как система ложных и бесчеловечных суеверий о мужчинах и женщинах, все еще оказывает огромное влияние на нашу культуру и на все человеческое сообщество по всему миру. Это не значит, что вербальный агрессор обязательно находится под влиянием патриархальной идеологии, а не под влиянием чего-нибудь еще, например паранойи.

Терапевт помогает человеку увидеть, насколько сильно патриархальная идея оказывает влияние на него и его жизнь. Агрессор начинает понимать, насколько патриархальные идеи повлияли на его жизнь, когда начинает анализировать свою уверенность в том, что сила всегда торжествует, свое желание всегда оставить за собой последнее слово, свое стремление быть над кем-то, вместо того чтобы быть над собой, контролировать другого, вместо того чтобы контролировать себя, и так далее.

В нижеприведимом примере видно, как патриархальность не только влияет на отношения, но и создает нечто вроде антиотношений, замаскированных под отношения. Каждый раз, когда женщина говорит «нет» вербальной агрессии, идущей от ее спутника

(например, «я не хочу, чтобы мной командовали», «я не хочу, чтобы мне говорили, что делать»), она бросает вызов патриархату. Если агрессор находится под влиянием патриархальной традиции, он воспримет ее слова как вызов себе (не патриархальности) и подумает, что ему надо вступить с ней в борьбу (а не с патриархальностью как таковой). Он может даже решить, что «она напрашивается на конфликт». Партнерша же в этот момент хочет одного: прекратить агрессию, остановить командирский тон, критику и т.д. Она мечтает о более близких и теплых отношениях. Ее спутник же ищет «победы». Им владеют патриархальные идеи, он хочет быть другом патриархальности, а не своей жены.

Алан Дженкинс пишет: «Многие агрессивные мужчины не считают себя женофобами, не считают, что в своем поведении действуют по принципу полового стереотипа по отношению к женщинам и детям. Сами себя они считают поборниками равноправия, в семейных отношениях видят себя честными и внимательными, более того: часто считают именно своих партнерш авторитарными и нечестными, а себя — не способными дать им отпор».

Когда агрессор себя видит «жертвой», он таким образом предлагает партнерше роль преступницы. «Если бы я сказала по-другому, он бы меня не обидел, не кричал бы на меня». Так он предлагает партнерше присоединиться к нему в абсурдном, патриархальном взгляде на вещи — что он никогда не виноват, а она отвечает за его поступки.

Дженкинс в другом месте пишет: «Агрессоры-мужчины бывают тихими, пассивными, стремящимися уходить от конфликтов, а бывают открытыми доминирующими патриархами, которые постоянно демонстрируют свою силу и власть, свой особенный статус. Тем не менее в обеих крайностях отлично видны четко очерченные представления о своей половой принадлежности, которая провоцирует мужчину преувеличивать свое значение, а также ярко выраженная тенденция уклонения от отношений».

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ «ПРОБЛЕМУ» И ДАТЬ ЕЙ НАЗВАНИЕ

Консультанты и терапевты иногда испытывают трудности в определении динамики угнетения, когда пришедшие на консультацию партнеры заявляют, что хотят «улучшить взаимоотношения», «разобраться во взаимоотношениях», или, например, говорят, что «не сходятся характерами» или «постоянно ссорятся».

Та же трудность возникает, когда, например, женщина приходит на прием без мужа, объясняя, что «у нее депрессия», что она «несчастлива в супружеской жизни» или что она «не понимает мужа».

Часто случается, что терапевт видит у себя на приеме какую-нибудь супружескую пару каждую неделю, консультирует их годами, но не замечает, что имеет дело с вербальной агрессией. Иногда никто не осознает истинной проблемы. Иногда обе стороны, даже если они видят проблему, стараются ее преуменьшить, а партнерша боится открыто рассказывать об актах агрессии, чтобы не получить еще.

Некоторые терапевты даже не подозревают, что их пациенток избивают дома. Часто женщина, испытавшая физическое насилие, боится рассказывать об этом терапевту. Женщины не раз говорили мне, что ничего не рассказывали о том, что муж рукоприкладствовал, потому что знали, что мужья избьют их дома сразу после сеанса терапевта, а может, даже уже по дороге домой. С другой стороны, некоторые женщины не понимали, что «стукнуть разочек» — это и означает физическое насилие во взаимоотношениях! Они полагали, что консультант поможет им исправить в их отношениях то, что было, по их мнению, неправильно, после чего их бить уже не будут.

«Неправильным», естественно, может быть только одно — агрессия во взаимоотношениях. Это и есть проблема, независимо от того, как агрессия проявляется, вербально или физически.

Многих традиционных терапевтов учат искать патологию, рассматривать человека как источник проблем и самих себя как экспертов по этой проблеме (заключенной в человеке). Некоторые терапевты уверены, что обладают неким объективным знанием человека и то, что они для этого человека считают верным, — и есть верно, независимо от того, что этот человек сам думает и чувствует по этому поводу. Некоторые терапевты стремятся управлять пациентом, считают, что лишь они могут решать, что для последнего хорошо, а что плохо; однако при этом ваши собственные мысли и чувства намного важнее, чем что бы то ни было. И те изменения, которые исходят из собственного сердца, намного устойчивее, чем привнесенные извне. Терапия, ищущая патологий или направляющая вас, — это терапия превосходства. Вам словно бы говорят: «Я лучше знаю, потому что я эксперт, и поэтому у меня есть власть над вами.

Поэтому я могу направлять вас, командовать вами, говорить вам, что делать». Агрессия в «терапевтических» отношениях — это неминуемое следствие терапии, основанной на Реальности I.

Мужчина, который признал, что проявлял агрессию по отношению к жене, написал мне: «Мы годами посещали консультантов по супружеским отношениям, и ни один терапевт ни разу не сказал нам о вербальной агрессии». Многие женщины рассказывали, что агрессия порой происходила на глазах терапевта, а он или она ничего не говорили по этому поводу. Многие женщины говорили, что их терапевт вел агрессию против них! «Вы оба в ответе», «В любой ссоре виноваты оба», «Может, хватит вам скандалить?»

Хотя эти истории нельзя считать показательными, на терапевтических сеансах они случаются достаточно часто. Порой кажется, что некоторые терапевты не только никогда не встречались с тактикой власти над другим, тактике угнетения в отношениях, но и не слышали о ней.

Если терапевт слеп, не видит, какое влияние оказывают культура и патриархальный строй нашего общества на отношения, то может искренне считать, что вербально униженная женщина перестанет быть таковой, если просто станет более независимой и напористой. Те терапевты, которые считают, что «если вы изменитесь, изменится и он», не понимают, что человек — создание автономное. Они пользуются моделью взаимоотношений, которая не работает в конкретной ситуации. Иногда терапевты рассматривают семью как биологическую систему «Если одна часть этой системы (член семьи) изменится, изменится и другая часть». Такое описание не приносит пользы и не является точным по отношению к семье, в которой один член ее стремится подчинить себе другого. С другой стороны, в отношениях, основанных на взаимном согласии, такая модель действительно работает, ведь тут обе стороны стремятся к одному — создать нормальные отношения друг с другом, поэтому стоит измениться одной стороне, вторая не замедлит тоже внести изменения в свое поведение.

В то же время такой терапевтический подход, как подход терапии общения, учитывает автономность человеческого существа. Теория показывает, что человек не только автономен, но и взаимозависим от

другого человека, как система. Точно так же как в экологических системах — все части этой системы автономны, но в то же время и взаимозависимы.

Наша независимость выражается в том, что у всех нас есть свобода выбора. Человек может выбрать, слушать ли ему другого и отвечать ему или не слушать другого и не отвечать. То есть, если вы изменились, ваш спутник может решить не меняться. Если на вас, например, наорали и вы говорите: «Не смей так со мной разговаривать!», ваш спутник может решить не отвечать вам и не менять своего поведения, а продолжать так же орать на вас, как и раньше. И по той же самой причине, что у агрессора есть свобода выбора, он может решить ответить вам. Но то, как он вам ответит, — это опять же его выбор. Он может ответить, еще более ужесточив агрессию, а может ответить, прекратив агрессию вообще.

Терапия общения, или терапия Реальности II, видит проблему вербальной агрессии именно в культурных традициях (отраженных в поведении отдельного человека), которые потворствуют власти над другим, навешиванию ярлыков, общему состоянию превосходства одного над другим. Эти проявления, несомненно, переходят на отношения в семье.

Терапевт Реальности II рассматривает человеческую жизнь в рамках культурных традиций, он видит проблему в том, что люди впадают в крайности, чтобы соответствовать определенным культурным требованиям. Терапевт предлагает людям найти новые ориентиры, увидеть альтернативные способы существования. Такая терапия не признает положения, когда один, иначе говоря терапевт, стоит выше другого, иначе говоря пациента. Напротив, терапевт должен стремиться создать отношения сотрудничества и взаимного согласия между собой и клиентом.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИНТЕРВЬЮ

В ходе беседы, задавая вопросы, терапевт постепенно открывает систему восприятия мира клиента, распознает проблему и все, что содействует усугублению этой проблемы. Умение распознать проблему, дать всему название, определяя факторы ее усугубления в связи с культурными представлениями о половом соответствии, — все это позволяет представить себе проблему как таковую, а не считать, что сам человек является «проблемой».

Ниже приведено несколько вопросов, которые помогут увидеть

разницу между поведением, основанным на доминировании, которое делает любые отношения невозможными, и поведением-сотрудничеством, которое позволяет создать здоровые отношения.

Женщина, придя к терапевту, может сказать: «Я несчастна. Я в депрессии. Я не могу ужиться с мужем».

Терапевт побуждает клиента взглянуть на проблему с другой стороны:

Что происходит, когда вы чувствуете, что у вас с ним все не так, как надо?

Было ли такое время в ваших отношениях, когда все было хорошо?

Что изменилось с тех пор? Расскажите об этом поподробнее.

Расскажите, как он выражает свой интерес к вам, к вашим мыслям, мнению, планам и так далее.

Как прошла предыдущая неделя? Что он говорил о случившемся?

Если в качестве проблемы выделена вербальная агрессия, партнершу, а не агрессора, просят ответить на следующие вопросы:

Какое влияние вербальная агрессия оказала на вашу жизнь?

Много ли времени отняла у вас вербальная агрессия? Как часто происходит вербальная агрессия?

Сталкивались ли вы с вербальной агрессией пять или десять лет назад?

Если вербальная агрессия будет продолжаться в том же ключе, что и сейчас, как вы думаете, какой будет ваша жизнь через пять, десять лет?

Если ради того, чтобы избежать агрессии, вы будете и дальше внимательно следить за тем, что вы говорите, то что, с вашей точки зрения, будет безопасно говорить?

Вы замечаете, как я восхищен вами и тем, как вы справились с вопросами в данных обстоятельствах?

Терапевт может поддержать агрессора, дав ему возможность разобраться в своих поступках и поведении, предложить ему исследовать свое мировоззрение, свои представления о себе, об отношениях с точки зрения традиционного, мужского понимания, и показать ему, как эти идеи разрушают отношения.

Терапевты знают, что совсем немного во взаимоотношениях внутри супружеской пары не уходит корнями в патриархальные

представления. Если в отношениях присутствует агрессия силы, терапевт будет считать ответственным за это того человека, который проявляет агрессию.

Такой подход дает возможность агрессору:

1. Признать агрессию агрессией.
2. Занять позицию, направленную против агрессии.
3. Признать, что вся ответственность за прекращение агрессии лежит на нем.

Терапевт предложит агрессору подумать о его системе ценностей, на которой строится его поведение, а также увидеть, какое влияние эта система оказывает на партнера, на их взаимоотношения. Если проблема обозначена, терапевт должен задать вопросы, которые помогут выявить патриархальные идеи о доминировании мужчины. Вот примеры:

Как вы отвечали на попытки партнерши сопротивляться вашим командам?

Как ваше стремление командовать партнершей влияло на ваши отношения?

Что происходит, когда ваша партнерша выражает взгляды, отличные от ваших?

Стали ли ваши отношения более близкими от того, что вы ведете себя как главный по отношению к ней?

Когда вами овладевает желание одержать над ней победу, можете ли вы подавить в себе это желание?

Кто победит, вы или ваше желание доминировать?

Что случится, если победить в себе желание доминировать?

Что вы чувствуете, когда оказываетесь победителем в схватке со своим желанием доминировать? Как вам удалось подавить в себе желание доминировать?

Эти вопросы помогают перенести весь груз ответственности за агрессию на агрессора и предложить ему принять на себя эту ответственность.

Очень хорошо в этот момент предложить агрессору вспомнить те времена, когда он еще не проявлял свою власть над партнером, хотя и мог, и обсудить значение и важность этих моментов.

Каким было его поведение в этих ситуациях? Например, на начальных этапах ухаживания за партнершей, и для контраста —

поведение в офисе со своим начальником? Так агрессор сможет увидеть разницу в своем поведении. Он может прийти к пониманию того, что его агрессию нельзя оправдывать какими-либо проблемами в его семье в детстве.

Терапевт поможет агрессору отделить его намерения (желание наладить отношения с женой) от его поступков (агрессия для установления контроля над отношениями). Цель здесь в том, чтобы помочь агрессору создать здоровое ощущение собственной ценности, которое не основывалось бы на доминировании, стремлении быть первым, стремлении доказать свою избранность.

Терапевт может предложить агрессору поговорить о том, как тот понимает такое понятие, как «духовная близость». «Что означает для вас духовная близость? Как вам кажется, что об этом думает ваша супруга (спутница)?»

Когда агрессор осознает разрушительное влияние патриархальности на взаимоотношения и захочет положить конец этому влиянию, ему можно предложить начать борьбу против этого явления, внимательно следить за собой и побеждать в себе самом проявления этого вселенского зла каждый раз, когда он почувствует его в себе. Ему нужно предложить самому подумать о том, как патриархальность ставит под угрозу избранный им путь неагрессивного построения отношений.

Все эти шаги требуют времени, нельзя предпринимать их прежде, чем будет признан сам факт агрессии и агрессор не без помощи мужской терапевтической группы примет на себя ответственность за свое поведение.

Если же агрессор отрицает свою ответственность за агрессию («Это она меня вывела из себя! Это из-за нее я взбесился!»), партнер всегда может порвать с ним всякие отношения и позволить ему осуществлять агрессию в новых отношениях с другим человеком.

Некоторые агрессоры, даже уже когда ухаживают за новой жертвой, продолжают стремиться не упускать из виду бывшую спутницу. Можно попытаться показать им, что эти попытки «вернуть» ее едва ли можно назвать стремлением создать отношения. Все дело здесь только в патриархальной идее собственности и стремлении владеть другим человеком.

Порой даже признав свою агрессию, человек понимает, что потребуется слишком много усилий и времени, чтобы измениться. И

даже если ему удастся измениться, его партнерша к этому времени будет настолько травмирована, что она едва ли захочет снова пытаться строить с ним какие бы то ни было отношения.

Терапевт обязан помочь бывшему агрессору принять тот факт, что патриархальность разрушила их с супругой отношения, и позволить ей уйти, не обвиняя ее и не тая в сердце обиды. В конечном итоге агрессоры должны прекратить агрессию, потому что они ведь не хотят быть агрессивными людьми.

ОТРИЦАНИЕ

Отрицание способно помешать любым вашим попыткам остановить вербальную агрессию в отношениях. Отрицание работает как защитный механизм, о нем очень много написано в литературе по психологии. В наших целях проще всего описать отрицание можно так: агрессор думает: «Я не сделал ничего плохого (ничего агрессивного)», — и сам же в это верит, несмотря на реальные факты, свидетельствующие об обратном.

Вот пример того, насколько интенсивным может быть отрицание. Один терапевт, который много лет практиковал, консультируя супружеские пары, постоянно консультировал мужчин, которые пытались избавиться от проявления агрессии по отношению к их супругам. Терапевт этот решил посетить группу с программой тренинга для таких мужчин. Он хотел посмотреть, как работает эта программа, и надеялся узнать технику общения с такими мужчинами, чтобы помочь им, когда они придут к нему на прием. Он хотел научить их брать на себя ответственность за свое поведение, преодолевать желание проявить агрессию. Так вот, пока он посещал эту группу, он вдруг с ужасом понял, что сам являлся агрессором, человеком, который пытается контролировать другого, в частности женщину.

Этому человеку хватило мужества рассказать свою историю по телевидению в одном из шоу. Он обрисовал четкую картину того, как тотальное отрицание постепенно завладевает психикой, как иллюзорный образ, который человек создает себе самому, обманывает не только окружающих, но и его самого.

Отрицание в высшей степени разрушительно для партнерши агрессора. Ее, получается, атакуют дважды, в первый раз агрессией, второй раз отрицанием этой агрессии. Многие люди, испытавшие вербальную агрессию, очень хотят только одного: чтобы агрессор

признал, что агрессии нет оправдания и что агрессия есть агрессия. Но так случается не всегда. Однако некоторым агрессорам удается преодолеть свое отрицание, когда им дают прочесть то, что они только что сказали. И тут в первый раз в жизни они вдруг понимают, что действительно говорили «такое».

Обычно агрессор шокирован, когда до него доходит, что он творил. И часто первое, что он говорит: «Я ужасный человек». (Удивительно, но большинство агрессоров говорят именно эту фразу слово в слово!) Отделив себя от патриархального видения мира с его доминированием и перекладыванием ответственности на другого, агрессор постепенно приходит к мысли, что он — человек, и что у него есть свобода выбора. Если же он завязнет в своем осознании себя как «ужасного человека», заикнется на прошлом, он не придет к этому пониманию, а станет винить в своем поведении не себя опять же, а свою дурную природу, свои ужасные наклонности!

Хотя такие понятия, как «прошлое» и «национальная культура», помогают нам разобраться в ситуации, понять, откуда что берется, ответственность за совершенное лежит всецело на человеке самом, а не на культуре, обществе или дурной наследственности.

Джон Столтенберг пишет: «Поиски объяснений мужской агрессии и насилия иногда приводят к поиску оправданий для этого поведения: «Ну как он мог жить иначе, бедняга? Посмотрите, ведь у него было такое тяжелое детство!» Так попытки уклониться от ответственности получают поддержку со стороны терапевтов и ученых-психологов».

НЕТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ВСТРЕЧА

Джил, мужа которой зовут Джек, прочитав первое издание этой книги, прислала мне такое вот письмо.

Все началось с того, что я обнаружила вашу книгу. Именно в ней моя проблема, с которой я жила годами, вдруг оказалась показана ясно и четко. Мне было больно читать ее. В ней я нашла признание всего того, что давно чувствовала, но не знала, как сказать.

В стольких книгах до этого я читала, что проблемой всему была женщина, ее излишняя забота и чувствительность. И я всему этому верила, не отдавая себе в этом отчета. Казалось, именно это и должна была сделать женщина — взять на себя всю ответственность за отношения в семье и за поведение мужа.

Стоило Джеку начать обвинять меня, я терпеливо пыталась объяснить ему: «Нет, я имела в виду совсем другое. Я не это хотела

сделать». Я думала, что смогу объяснить ему, что он творит. Я думала, что он просто не развит, что у него было тяжелое детство. Полагала, что, будь я «настоящей женщиной», я бы смогла все объяснить, сделать так, чтобы он прекратил агрессию. (Патриархальность нашего общества заставляет женщину думать в таком ключе.)

Но теперь, когда я прочла эту книгу, для меня все вдруг изменилось. Я поняла, что виной всему было не мое недопонимание, неумение вытерпеть до конца, и не его семья, в которой его мучили, и не наши отношения сами по себе, дело было в вербальной агрессии.

Впервые в жизни я поняла, что не виновата в том, что меня обижают. В этом не было моей вины. Это он совершал преступление. Проблема была в нем. С признания этого начался процесс моего восстановления.

Когда он вошел в очередной раз в мою комнату и начал меня обвинять, я, вооруженная новым знанием, тихо и спокойно сказала: «Прекрати, Джек. Выйди из комнаты и оставь меня в покое».

Он так и застыл в дверях, словно громом пораженный. В первый раз в жизни его агрессии положили конец.

Он ушел, но скоро пришел снова и странным голосом сказал: «Когда ты сказала мне, чтобы я вышел и все остальное, мы как будто играли в одну игру».

Я не показала своего удивления, но была потрясена. «Как же так! — думала я. — Мы женаты одиннадцать лет, и все это время ты играл со мной в игры! Наш брак был только состязанием в силе! Ты вовсе не был жертвой, делающей то же зло, что некогда сделали тебе. Ты самостоятельно выбрал путь контроля надо мной?»

Он продолжал: «Я не хочу так жить. Мне нужна помощь».

В этот момент возникла возможность перемен. Необходимо было найти хорошего консультанта. В любую минуту муж мог снова скатиться к агрессии. Он согласился пройти терапию. У меня на примете был один очень хороший терапевт. Но он не консультировал супружеские пары. Он занимался только с отдельными людьми. Он не считал проблемой половую дискриминацию и стремление мужчин контролировать женщин. Он не понимал динамику вербально-агрессивных отношений и считал вербальную агрессию меньшим злом, чем насилие физическое. В конечном итоге он стал проявлять агрессию против меня.

Вначале Джек принял на себя ответственность за вербальную агрессию. Но наш терапевт этого сделать не мог, он все искал еще причин наших проблем, пытаясь «разобраться». Он не хотел ничего знать о моих переживаниях и не стал читать книгу, которую я ему дала. Все его поведение означало одно: «Как смеете вы, люди, которые пришли ко мне за помощью, давать советы мне, профессиональному психологу и терапевту? Это моя работа искать ответы, а не ваша».

Он разработал план поведения для моего мужа, где мне отводилась роль соучастника, то есть я должна была признать, что половина ответственности за его поведение лежит на мне. Я тотчас же спросила его, почему я должна была решать проблему своего мужа. Разве то же самое он делал с парами, в которых муж избивал жену? Что, и тогда он тоже возлагал на женщину ответственность за то, что ее били?

«Нет, — сказал он мне. — В этом случае я бы выступил за временное разделение супругов и за моральную поддержку для жены и терапию для мужа».

«Эта динамика, — сказала я, — схожа с вербальной агрессией. Тогда почему вы заставляете меня взять на себя часть вины за проблему, которая не является моей? Это половая дискриминация».

«Джил, — сказал он мне, вы говорите о физическом насилии. А у вас только вербальная агрессия. Это не одно и то же. Джек проявляет себя агрессивно, а вы чрезмерно чувствительны. Вы должны просто не обращать внимания на его поступки».

Мы остались при своем, но, к сожалению, мой муж, который вначале взял на себя ответственность за все, был рад отказаться от своего первоначального решения. Ведь он нашел себе союзника и теперь мог снова перекладывать ответственность на меня. Нет нужды говорить, что его агрессия усилилась чудовищным образом. Теперь он чувствовал не только оправдание за это, но и право на это, данное ему дипломированным специалистом.

Никогда не думала, что и врач станет унижать меня. Ведь я обратилась к нему за помощью, а на деле получилось не то, что мне было нужно.

КАК НАЙТИ ТЕРАПЕВТА

Когда я разговариваю с людьми о динамике их межличностных отношений и природе вербальной агрессии, я стараюсь поддержать

их в их стремлении четко понимать, что они слышат и что сами говорят. Если им нужна дальнейшая терапевтическая помощь, я даю им рекомендации относительно некоторых врачей, которых я знаю лично и которые понимают проблему вербальной агрессии.

Многие терапевты — психиатры и психологи, представители организаций «Marriage, Family and Child Counselon», «Licensed Clinical Social Worker» — пользуются моими книгами, рекомендуя их своим клиентам для чтения. Я знаю это, потому что часто получаю письма, которые начинаются словами: «Мой терапевт порекомендовал мне прочитать вашу книгу. Он действительно понял, в чем моя проблема».

На вашем месте я бы отказалась от помощи:

терапевтов, которые не считают, что вербальная агрессия — это акт насилия, точно такой же, как и физическом насилии. (Потому что таким консультантам не хватает опыта);

терапевтов, которые не понимают значимости патриархальности, понятия власти и половой проблемы. (Они не обратят внимания на факт агрессии);

терапевтов, которые в той или иной степени попытаются навязать ответственность за агрессию партнеру. (Такой подход выльется в то, что терапевт начнет вести агрессию против партнера);

терапевтов, которые не вникают в опыт партнера, потому что это описано в такой книге, как эта. (Они станут доказывать, что только они являются хранителями истинного знания, а не партнер с его ощущениями);

терапевтов, чей подход не открывает новых возможностей создания уважительных отношений на основе сотрудничества.

Выбор за вами. Только вы можете быть экспертом в области собственных чувств!

Глава XVII. Дети и вербальная агрессия

*Что было бы, если бы мы все стали относиться
к нашим детям, как к детям Божьим —
что бы мы тогда сделали?*

Элис Миллер

Мне задают много вопросов о вербальной агрессии и детях.

Например:

Как мне помочь сформировать высокую самооценку у моего ребенка?

Что мне сказать ребенку, если против него был совершен акт вербальной агрессии со стороны другого ребенка или со стороны взрослого?

Как мне быть, когда мой ребенок меня обзывает?

Как моему ребенку лучше всего справляться с вербальной агрессией сверстников?

Что мне сказать ребенку, если мне придется прекратить отношения с его отцом, который оказался агрессором?

Как оставаться независимой, если мой бывший муж тоже занимается воспитанием нашего ребенка?

На эти вопросы нет однозначных ответов. Я могу дать совет, принципы общения, при которых вы бы смогли уберечь своего ребенка от вербальной агрессии и смогли бы воспитать его в духе уважения, почитания и защищенности.

Как воспитать высокую самооценку

Когда родитель сталкивается со стрессовой ситуацией, а ребенку нужно внимание, срочность момента требует быстрого ответа. А порой, даже когда есть время на размышления, родитель может не заметить очевидных и верных решений проблемы, потому что его мысли находятся в беспорядке, ему порой трудно сосредоточиться.

Именно поэтому родителям не вредно время от времени напоминать самим себе, что ребенка нужно воспитывать в духе доброй воли, уважения, даже если сами родители находятся в конфликтной или стрессовой ситуации.

Когда все, что вы говорите, проникнуто духом уважения, скорее всего, сами ваши слова будут уважительными.

Существует огромное множество книг о том, как воспитывать детей, и столь же много практических курсов для родителей. Порой даже трудно выбрать что-то конкретное.

При выборе книг о воспитании детей прежде всего ориентируйтесь на те, где учат уважению к ребенку. Если вы даете своим детям любовь и внимание, если вы участвуете в их жизни, проявляете участие к их чувствам, честны с ними, поощряете их независимость, то в большинстве случаев вы вырастите любящих, внимательных, честных и независимых людей, которые умеют соперничать.

Иногда влияние со стороны сверстников и окружающего мира вообще заставляет ребенка вести себя не так, как вы бы того желали. Не спешите винить в этом себя. Вы можете сделать только то, что в ваших силах. Чтобы разобраться в ситуации, пойдите на курсы для родителей, обратитесь к консультанту или поговорите с другими родителями, которые кажутся вам более опытными и заслуживающими доверия.

Как воспитать уверенность в себе

Я думаю, что наиболее эффективным способом воспитания ребенка с уверенностью в себе будет проявление внимания к его желаниям и потребностям с того момента, как он начнет эти потребности и желания выражать. Родитель может сказать:

Хочешь сам держать ложку?

Не торопись, я подожду, пока ты завязываешь шнурки.

Ну что, попробуешь сам намазать себе бутерброд?

Посуду моют вот так.

Как научить ценить себя и других

Дети очень отзывчивы на похвалу. Они рождаются хорошими, любознательными и спонтанными. У каждого есть свой уникальный талант или способности. Будучи родителем, вы должны дать ребенку внимание, в котором он так нуждается. Обратите внимание на то, что ваш ребенок особенно любит. Это может быть музыка, танцы, бег, яркие цвета, тихие игры, спорт и так далее. Начните поощрять его в этих занятиях. Так рождается уникальная личность ребенка. Вот как можно выразить поощрение и похвалу:

Какой красивый рисунок!

Расскажи-ка мне, какая у тебя любимая книга?

Ты, наверное, очень много времени потратил на это.

Подождать, пока ты закончишь?

Ты молодец, так тихо играл, пока я разговаривала.

Как научить устанавливать границы в общении

Чтобы научить ребенка общаться, нужно научить его устанавливать границы. Когда родители устанавливают границы для детей, дети всегда чувствуют себя в большей безопасности. Вырастая, они учатся устанавливать свои собственные границы для кого-то еще. Легче всего научить этому в детстве.

Можно установить границы ребенку и при этом относиться с уважением к его или ее чувствам. Например, всем детям не хочется рано ложиться спать или хочется, наоборот, именно то, что вы не можете им дать, но ведь есть вполне объективные пределы выносливости их нервной системы и тому количеству собственности, которое им доступно. И вы, как родитель, должны помочь им понять это:

Понимаю, ты не хочешь идти спать, но все пятилетние дети сейчас идут спать. Иди переоденься в пижаму, я приду и прочитаю тебе сказку.

Я понимаю, что ты хочешь посмотреть этот фильм, но это фильм для взрослых. Давай посмотрим другую кассету.

Так поступать нехорошо.

Когда ты так кричишь, я тебя не слышу. Я слышу только твой крик. А я хочу услышать еще и слова, которые ты говоришь.

Хорошо, давай обсудим.

Скажи, чего ты хочешь.

Нет, сегодня я игрушки не куплю.

Я тоже хочу, чтобы у тебя была эта игрушка, но у меня нет на нее денег

Как научить делать выбор

При каждом удобном случае нужно давать ребенку возможность выбирать. Для родителей, конечно, это создает дополнительные трудности, куда как легче сказать: «Ты наденешь это платье, хочешь ты этого или нет». Однако, если ребенок уже в детстве научится делать выбор и нести за него ответственность, есть больше

вероятности, что и во взрослой жизни он будет делать правильный выбор. Вот несколько примеров того, как предоставить ребенку возможность выбирать:

Ты что будешь, кукурузу или горох?

С этими брюками и желтая майка и белая майка хорошо сочетаются, ты какую хочешь надеть?

Вот посмотри, это школьное меню. Итак, ты будешь есть в школе или брать ланч с собой из дома?

В какой кружок тебя записать, в спортивный или в кружок фото?

Кого ты хочешь пригласить на день рождения?

КОГДА ДЕТИ СТАЛКИВАЮТСЯ С ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИЕЙ

Иногда, стараясь защитить ребенка, родитель выпускает из поля зрения простейшие вещи, которые необходимо делать, чтобы проявить уважение к чувствам ребенка. Например, одна женщина написала мне в письме: «В детстве мой дедушка постоянно орал на меня и бранил меня. И вот мои собственные родители посоветовали мне, чтобы избавиться от его криков, не обращать на него внимания, что, конечно, невозможно было выполнить. Как же я была счастлива, когда он умер».

В такой ситуации ребенок должен слышать из уст родителей: «То, что говорит дедушка - нехорошо. Идем со мной, я скажу ему об этом». А агрессор должен слышать: «То, что ты сказал Мэри (Джону и т.д.), — нехорошо. И я не хочу, чтобы впредь ты говорил ей (ему) такие вещи таким тоном».

Если вы не можете по каким-то причинам (страх, волнение, неуверенность) высказать агрессору в лицо то, что вы обо всем этом думаете, постарайтесь забрать ребенка из окружения агрессора и объясните ребенку, что вы не хотите, чтобы ему причиняли боль, объясните ему, что разговаривать так нехорошо.

Если вашего ребенка обижают, унижают, шпыняют, ему необходима ваша помощь. Порой родитель невольно учит ребенка мириться с агрессией. Поэтому нелишне постоянно спрашивать себя: «Не было ли в том, что я сказал, чего-то, что преуменьшает агрессию?»

Если родитель говорит ребенку: «Она (он) не хотела тебя обидеть»,

это означает, что ребенку отказывают в адекватности восприятия, его боль отрицают, его опыт не ценят. Агрессию преуменьшают намеренно и таким образом учат ребенка мириться с ней.

Именно такому преуменьшению агрессии учат большинство людей, Когда вам говорят: «Брось дуться. У него был просто трудный день», кажется, что эти слова помогают унять боль, — на самом деле они загоняют ее внутрь.

(Трудный день — это не оправдание для агрессии.)

Когда вы признаете чувства ребенка и даете отпор вербальной агрессии, вы тем самым проявляете уважение к ребенку и его переживаниям. Тем самым вы становитесь важнейшим сочувствующим свидетелем. Вы также даете ребенку пример того, как давать отпор агрессии, учите его ценить и прислушиваться к своим чувствам.

С другой стороны, учить ребенка тому, что слова не могут причинить боль (чаще всего этому учат мальчиков), означает причинить ребенку большой вред. Дети могут начать сомневаться во всем, даже в себе самих.

В зависимости от возраста ребенка и от того, кому необходимо дать отпор, ребенок должен научиться давать адекватный отпор вербальной агрессии, отвечать так, как написано в этой книге. Даже ребенку школьного возраста нужна эмоциональная поддержка, когда ему нужно дать отпор взрослому агрессору И тогда фраза: «Не бойся. Я всегда с тобой», — полностью удовлетворит потребность ребенка в поддержке.

Дети учатся агрессии от взрослых и от своих сверстников. Одним из самых сильных ответов сверстнику, который дразнит или унижает ребенка, станет: «Это ТЫ говоришь так». С ударением на «ты».

Такой ответ обычно вводит маленького агрессора в состояние ступора, ведь другой ребенок кратко, но четко сказал ему: «Я на это не куплюсь. Ты это сказал. Ты и несешь за это ответственность».

Иногда ребенок подвергается вербальной агрессии, когда навещает одного из супругов, если родители в разводе. Недавно я общалась с одной женщиной, которая рассказала, что ее сын всегда возвращается очень подавленным после встреч с отцом. Когда она спрашивает его, что случилось, он обычно отвечает: «Если я тебе расскажу и даже если ты мне пообещаешь, что ничего ему не скажешь, он все равно

как-нибудь все узнает». Это уже серьезная проблема. Ребенок страдает и при этом так запуган, что не может поделиться с тем, кто мог бы ему помочь.

Если родитель не может вызвать ребенка на откровенный разговор, стоит найти кого-нибудь из ближайшего окружения: друга семьи, родственника, психолога, который бы смог стать доверенным лицом ребенка. В такой ситуации это очень важно.

КОГДА ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ ВЕРБАЛЬНЫМИ АГРЕССОРАМИ

Если вы слышите, что ваш ребенок проявляет себя как агрессор, можно попробовать следующие ответы. Все тут зависит от конкретной ситуации и возраста ребенка. Какой лучше подходит, решать вам:

«Так разговаривать нехорошо».

«Я не хочу больше такого от тебя слышать».

«Я не могу тебя уважать, когда ты вот так разговариваешь».

«Так, хватит».

«В моем доме ты так разговаривать не будешь. Ясно?»

КОГДА РОДИТЕЛИ РАЗВОДЯТСЯ

Задайте себе вопрос: возможно, в ваших отношениях с мужчиной есть нечто, препятствующее и физическому, и моральному развитию как вашему, так и вашего ребенка? Неужели вы думаете, что это пройдет само собой, если не обращать на это внимания?

Если против ребенка идет вербальная агрессия или он является свидетелем того, как вербальная агрессия ведется против кого-то другого, ребенок страдает. Одна женщина как-то сказала мне: «Оставаться в таком месте — это значит причинять боль своему ребенку Абсолютно неправильно думать, что сохранять брак «ради ребенка» — это оправдание. На самом деле нет ничего губительнее для ребенка. И тут либо ребенок становится объектом вербальной агрессии, либо он лишь безмолвный свидетель, впитывающий ее в себя, как яд, постепенно вбирающий все механизмы агрессии. Так или иначе, потом этот опыт очень долго будет отзываться болью в его сердце». Эта женщина могла говорить такое, потому что сама испытала все это.

Когда дети взрослеют в условиях агрессии, они могут начать выражать отчаяние, боль и смятение через какие-то непредсказуемые

поступки, или попытаются забыть обо всем в наркотической эйфории, или обратятся к другим разрушающим личность средствам. Девочки более расположены к тому, чтобы все держать в себе, мальчики — к тому, чтобы стать агрессивными. Если дети воспитываются не в атмосфере любви и покоя, само наличие обоих родителей в доме не прибавляет им морального или психологического здоровья.

Конечно, детям необходимо, чтобы оба родителя участвовали в их воспитании и делали бы это в духе уважения и любви, однако это не всегда возможно. Важно понять, что ребенку намного полезнее расти с одним родителем, но в обстановке покоя, без вербальной агрессии, нежели в доме с обоими родителями, где процветает вербальная агрессия.

Если вы разводитесь с супругом, важно, чтобы ребенок мог выразить вам свои чувства по поводу происходящего. Ребенок может сказать: «Ненавижу тебя», имея в виду, что он или она ненавидит то, что происходит. Слова «Ненавижу тебя» — это не вербальная агрессия. Это только страстное выражение чувств.

Такое из уст своего ребенка вы можете услышать именно в тот момент, когда сами вы чувствуете себя наиболее уязвимой. Пусть так. Если ваш ребенок расстроен теми изменениями, которые происходят в вашей жизни, вы должны уважать его чувства и признавать за ними право на существование. В такие минуты хорошо ответить так: «Я знаю, что ты злишься и тебе очень больно. Я тебя не виню. Мне тоже хочется, чтобы все было иначе. Я тебя очень люблю». Если вы готовы к таким проявлениям, вам будет легче правильно ответить ребенку в духе уважения и признания его чувств.

Однако избавиться от агрессивных отношений бывает непросто, если в суде не считают нужным выслушать ребенка.

Одна женщина, которая ушла от своего мужа-агрессора, рассказала следующую историю.

Никогда не забуду, как моя начальница сказала мне: «Нынче суды настроены против женщин». Это она сказала, узнав, что я начала бракоразводный процесс.

Я тогда понимала, что мне придется трудно с материальной точки зрения. Но я была уверена, что мои дети будут защищены, что суд не допустит несправедливости по отношению к ним, моим бесценным. К своему ужасу я ошиблась. Сбылись самые ужасные

предчувствия, словно самый мой жуткий ночной кошмар воплотился в реальность. Я даже подумать не могла о том, что случится со мной,

Две мои маленькие дочки спят со мной рядом и боятся той минуты, когда им придется оставить меня. Каждую неделю они часами плачут перед тем, как их заберут от меня. Мой младший сын возвращается домой в состоянии подавленности и тревоги. По ночам его преследует один и тот же кошмар: чудовище гонится за ним, чтобы забрать от меня. И все это происходит с разрешения судьбы. Все это происходит с согласия тех, кто имеет доминирующее положение в нашем обществе.

Моя дочь плачет и умоляет меня: «Мамочка, не оставляй меня с папой... Папа зол ко мне. Он меня бьет. Он нехороший. Он злой папа. Мамочка, не оставляй меня!»

Когда я попросила ее отца изменить свое поведение с ребенком, он пригрозил мне в ее присутствии: «Не вынуждай меня обратиться в суд, чтобы тебе вообще запретили видеться с детьми».

Я боюсь его, он запугал меня. Нет ничего удивительного, что дети испытывают то же самое.

Судья прекрасно видел, что в семье происходит агрессия, и все равно постановил, чтобы пятьдесят процентов времени дети проводили с отцом. Напрасно я умоляла его, взывала к его чувствам. Он меня просто не слышал.

Отец моих детей тем временем хвастался недавно своим друзьям, как ловко он заставил меня заплатить за то, что я ушла от него. Смеясь, он даже посвятил их в свою мечту — довести меня до такой материальной нищеты, чтобы я жила в машине, тогда он сможет контролировать все.

Я знаю об этом, потому что они пришли и предупредили меня, что он спятил.

Сегодня, когда мои дети вернулись домой, старшая дочка сказала: «Мамочка, папа хочет забрать у тебя этот дом. Он ненавидит тебя. Он поступает с тобой подло». Я ничего не говорю им об их отце.

Дети стали пешками в его игре. Их страдания, муки, которые они испытывают, ничего для него не значат. А его агрессивные и даже преступные поступки ничего не значат для суда.

Чтобы удовлетворить суд, я согласилась на то, чтобы дети практически целые дни проводили бы с ним, и только жили бы со мной. Хотя он и прежде почти не уделял им внимания, он оспорил это. Он потребовал, чтобы детей забирала из дому, чтобы они половину времени жили вместе с ним. «Теперь мне не нужно будет платить алиментов», — заявил он специально так громко, чтобы я услышала эти его слова.

Он заявил в суде, что я «подготовила» детей. Сказал, что я сумасшедшая, и писал заявления, в которых не было ни слова правды. Так он пытался отомстить мне за то, что я ухожу от него.

Трагедия заключается в том, что наши суды дадут такому человеку все, что он захочет. А потом, забрав детей у матери, он не будет ими заниматься, бросит их. И система позволяет это. Эта система толкает наших детей к сексуальным извращениям, наркотикам, агрессии и насилию. Где же здесь правосудие, где правда? Это безумие!

Я надеюсь только на одно: другие люди, посторонние, не захотят мириться с его выходками, обратятся в суд, и тогда у него не будет возможности истязать меня.

КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНЫХ ВСТРЕЧ

Многие женщины, у которых после разрыва отношений остались глубокие душевные раны, испытывают боль снова и снова, когда им приходится встречаться с бывшим мужем. Каждый раз, когда они забирают или, наоборот, отдают ему ребенка, они вынуждены общаться с человеком, который мучил их долгие годы. Порой им даже вновь приходится сталкиваться с агрессией в свой адрес. Одна женщина сказала мне так: «Это всегда ситуация пятьдесят на пятьдесят. Никогда не знаешь заранее, кто приедет, Джекил или Хайд».

Решением проблемы было бы найти нейтральное место, например дом вашей няни, которая сидит с ребенком. Вы могли бы оставлять там ребенка и уходить за десять минут до прихода бывшего мужа, и он мог бы поступать так же.

СЛЕЖКА ЧЕРЕЗ РЕБЕНКА

Некоторые родители, которые живут в отношениях с вербальной

или даже физической агрессией, рассказывают о странном и печальном явлении. Я слышала об этом от многих женщин и думаю, что следует посвятить этому феномену несколько строк.

Агрессор часто не держит слова, пообещав, что нужды ребенка будут стоять для него на первом месте. Даже если он вслух и говорит, что он будет следовать этому договору, он может попытаться получить контроль над партнером через собственного ребенка. Если он все еще живет в Реальности I, все так же закрыт для согласия и сотрудничества, не знает о том, что все в его жизни подчинено стремлению доминировать над другими, вполне естественно, что ему захочется продолжать контролировать жену, следить за ней. Если он еще не успел найти себе другого партнера, которого он мог бы третировать, его бывший партнер вполне подойдет на эту роль.

Чтобы осуществить свои планы, агрессоры обычно говорят ребенку следующее: «Я люблю твою мать и хочу, чтобы мы вновь были все вместе. Чтобы вновь стать одной семьей, мне нужно все знать о ней, что она делает, куда ходит, что надевает, с кем разговаривает, что при этом говорит. Ты не должен никому верить, кроме меня».

Ребенок очень хочет, чтобы все наладилось. Ребенок ищет любви. Ему или ей невдомек, что им или ей манипулируют.

Иногда, правда, дети постарше распознают обман. Они рассказывают матери, что их заставляют следить за ней и доносить. Они рассказывают о своем смятении, двойственных чувствах, желании быть преданным и отцу и матери и одновременно о чувстве вины и перед матерью, и перед отцом.

Бывшие партнеры агрессоров рассказывают, что такой вид агрессии превращает в кошмар жизнь и ребенка и матери.

Если вы хотите быть уверенной, что ваш бывший муж уже никогда не сможет мучить ни вас, ни вашего ребенка, полезно будет прочитать вашему ребенку то, что написано на следующей странице. Можете прочитать ему это вслух или пусть прочитает это сам, если он уже умеет читать. Если вы — консультант или социальный работник, дайте это уведомление тем родителям, с которыми вы работаете.

Когда твои родители живут отдельно

Теперь твои родители не живут вместе, поэтому к каждому из них ты должен относиться как к отдельному человеку.

Если один из родителей требует от тебя информацию о другом родителе, нет ничего плохого в том, если ты скажешь: «Я не хочу об этом говорить».

Если тебя что-то беспокоит, если тебе плохо, неприятно, тебя что-то раздражает, пусть даже речь идет о твоём папе или маме, важно немедленно рассказать об этом какому-то взрослому, которому ты доверяешь: другому родителю, психологу или другу.

Один родитель не должен знать ничего о жизни другого твоего родителя, коль скоро они больше не живут вместе.

Если один родитель расспрашивает тебя о жизни и делах другого родителя, это нехорошо.

Ты не обязан отвечать на вопросы одного из родителей о жизни другого родителя, например, такие: «Что делает твой отец (твоя мать)? С кем она (он) общается? Что она (он) говорит? Какую одежду она (он) носит?»

Ты можешь в таком случае ответить: «Ничего особенного».

Ты можешь в таком случае сказать: «Я не хочу об этом говорить».

Глава XVIII. Наиболее часто задаваемые вопросы

1. Вербальная агрессия в отношениях — это борьба за власть?

В этой книге я не пользуюсь термином «борьба за власть», но сама идея рассмотрения вербальной агрессии как части борьбы за власть не раз возникала в литературе. По моему мнению, тут следует внести некоторую ясность, потому что для того, кто состоит в вербально-агрессивных отношениях, могут возникнуть сложности в понимании. Борьба за власть обычно ведется двумя людьми или двумя группами людей, обе из которых стремятся победить, подчинить себе другого, получить власть над другим. Например, две футбольные команды борются за власть на футбольном поле; на ринге два боксера стремятся нокаутировать друг друга. Отношения между двумя любящими друг друга людьми — это не боксерский ринг и не футбольное поле.

Когда женщина в вербально-агрессивных отношениях просит своего спутника, например, не говорить с ней определенным образом или не делать какие-то неприятные ей вещи, не критиковать ее, ее спутник часто воспринимает такую просьбу как попытку захватить власть, вызов его авторитету, как некий бой, который ему необходимо выиграть.

Однако партнерша этой просьбой выражает совсем другие чувства и намерения, она таким способом молит его принять ее, любить и не мучить более, то есть это попытка наладить отношения. Она надеется, что такой откровенной просьбой она сможет объяснить своему спутнику, что ему нужно изменить свое поведение. Она также считает, что он стремится понять, что ее беспокоит. Она уверена, что, как только он узнает, какую боль ей причиняет, ему станет стыдно и горько.

2. Как мне следует себя называть: жертвой вербальной агрессии или человеком, уцелевшим в вербальной агрессии?

Во многих современных работах на эту тему обсуждается проблема терминологии: жертва агрессии или уцелевший в вербальной агрессии. Что все это означает в контексте отношений, сопровождающихся вербальной агрессией?

Если люди узнают о тактике доминирования одного человека над другим, принятой в нашем обществе, влияние этой тактики мгновенно снижается. Как только человек узнал обо всем этом, он

едва ли будет чувствовать себя жертвой, поскольку сможет предпринять определенные действия, чтобы строить свою жизнь по своему желанию.

Обычно, когда женщина проникает в суть вербальной агрессии и того, какое влияние она оказывает на ее жизнь, сам факт этого прозрения означает, что женщина уже встала на путь, ведущий к освобождению от агрессии.

Я считаю, что, когда людям «промывают мозги» в ходе постоянной вербальной агрессии, их пытаются превратить в жертв. Как только они понимают, что все, что им говорят, — ложь, негативные утверждения теряют свою силу. Так происходит, в частности в тех случаях, когда речь не идет о постоянной агрессии. Например, когда ребенку внушают, что «место женщины — дома» и что «мальчики не плачут», и он верит во все это, он превращается в жертву. Однако, осознав угнетающий характер этих заявлений, отказавшись в душе от желания строить отношения с человеком, который стремится подчинить нас своей воле, открыв для себя свою истину, мы перестаем быть жертвой.

Когда человек, который подвергся агрессии, освобождается от агрессии, можно говорить, что он или она пережили агрессию. Уцелеть в каком-то опасном для жизни происшествии, будь это лесной пожар, кораблекрушение или вербально-агрессивные отношения, вовсе не означает, что теперь вся ваша жизнь будет вращаться вокруг пережитого и вашего счастливого избавления. То, что вам удалось выжить и остаться человеком, прибавляет вам опыта, дает возможность научить других. Так же, как учат, как не погибнуть в лесном пожаре и вовремя спрыгнуть с тонущего корабля, можно учить тому, как избежать отношений, которые грозят нам разрушением нашей личности.

3. Относятся ли перекрестные вопросы к категориям вербальной агрессии?

Перекрестные вопросы — это одна из форм искажения смысла сказанного, попытка отвлечь внимание. Вам задают вопрос, но прежде, чем вы ответите на него, задают следующий, и еще, и еще, и все эти вопросы задаются быстро, не давая вам времени сконцентрироваться на ответе, — так вас сбивают с толку, запутывают. Одна женщина, которая испытала на себе перекрестные вопросы, сказала: «Мне казалось, что мои мозги скручивают, словно

выжимают мокрое белье. Я старалась ответить на его вопросы, старалась хотя бы понять, что он хочет. Но прежде чем я успевала ответить, сам вопрос уже менялся. У меня возникло ощущение собственной несостоятельности, глупости. Чтобы оправиться от состояния стресса после такой экзекуции, требовалось не менее недели».

4. Что такое двойное утверждение и какое влияние оно оказывает?

Двойные утверждения в вербально-агрессивных отношениях причиняют урон и вносят смятение. Основным двойным утверждением является «Я люблю тебя» (приятное утверждение) и «Я не люблю тебя» (агрессивное утверждение).

Чаще всего вербальная агрессия разворачивается в супружеской жизни или в достаточно близких, но не брачных отношениях. Считается, что оба эти вида, отношений между людьми — это отношения любви. Поэтому агрессия в таких отношениях «сводит с ума», ибо сама по себе является двойным утверждением. Вот мой дом (то есть здесь я в безопасности). Здесь я подвергаюсь вербальной агрессии (то есть это небезопасное место).

Когда оба утверждения, противоречащие друг другу, посылаются одновременно, воспринимающий их человек оказывается в стрессовой ситуации, ибо не может понять, какое же из них верно и как они оба могут существовать одновременно. Когда мужчина рассказывает об отношениях с женщиной, которую периодически избивает: «Если у нас и были проблемы, то лишь потому, что я ее очень люблю», — это двойное утверждение чистой воды, оно направлено на то, чтобы свести вас с ума. Любовь не может создавать проблем. Проблемы появляются из-за стремления доминировать.

5. Если я должна принимать моего спутника таким, какой он есть, означает ли это, что я должна принимать и то, что он мне говорит, и то, как он со мной обращается?

Тяжелее всего принять реальность агрессии. Когда женщина испытывает вербальную агрессию, невероятно трудно принять то, что говорят ей ее опыт и чувства. Она начинает сомневаться в себе и своих чувствах. А если при этом она уверена, что должна принимать своего спутника, ей еще труднее при этом принять свое понимание, поверить в то, что ее ощущения верны.

Некоторые женщины полагают, что любить своего спутника —

означает принимать его во всех его проявлениях. Одна женщина, Николь Браун, помню, постоянно повторяла в нашем разговоре, что ей следует быть более «терпимой».

Такая терпимость и принятие агрессии являются не чем иным, как смятением ума и смещением основных понятий. Часто оно происходит из-за того, что женщина просто боится, что агрессор причинит вред ей или детям.

6. Существует ли духовная агрессия?

Да. Некоторые люди, стремящиеся доминировать над партнером, считают себя чуть ли не Господом Богом. Иногда они открыто говорят другим людям (женщинам), что те должны полностью подчиняться воле других людей (мужчин), утверждая, что так велит воля Божья. И это именно тот случай, когда имя Божие употребляется всуе. Иногда все общество небольшого городка или может быть запрограммировано такими утверждениями, причем это относится и к мужчинам, и к женщинам.

Иногда женщины, которым внушаются подобные идеи, начинают искренне верить, что воля Бога и воля ее мужа или любого другого мужчины — это одно и то же. Эта же самая женщина, которой и в голову не приходит предложить мужчине следовать ее указаниям, при этом не видит ничего удивительного в том, что кто-то другой указывает ей, как жить.

Когда женщины, которых учили принимать подобное угнетение как должное, возвращаются к реальности своей собственной духовности и даже открывают для себя историю женской духовности, они говорят, что чувствуют себя освобожденными и в то же время испытывают глубокую боль, поскольку понимают, что их предали те, кому они доверяли.

Есть что-то в высшей степени гадкое в том, чтобы использовать идею «Бога», который для большинства людей означает «любовь», в целях угнетения людей. Для всех людей такое действие не что иное, как подрыв и предательство.

7. Мой муж говорит, что, когда я не спрашиваю его, что делать, или достигаю чего-то без его участия, он испытывает чувство унижения и считает это проявлением агрессии с моей стороны. Может ли такое быть?

Агрессия — это угнетение одного человека другим. Угнетатель

может чувствовать себя униженным, потому что ему не удалось одержать верх над своим партнером или потому что его партнеру удалось противостоять его усилиям. Угнетатель будет чувствовать себя униженным в своих собственных глазах, особенно если считает, что быть мужчиной — значит доминировать.

Точно так же, если говорить о самых крайних проявлениях такой психологии, насильник чувствует себя мужчиной, если ему удалось изнасиловать (взять силой) женщину, а если не удалось, он не чувствует себя мужчиной. Это происходит из-за того, что в обществе принято считать женщину таким объектом, который можно взять (иметь), и что только настоящий мужчина в состоянии взять себе женщину

В вашем случае получается так, что ваш муж кое-что перепутал и принимает вас за служанку или рабыню. Конечно, ему неприятно, он чувствует, что утратил авторитет, когда вы ведете себя как свободный человек. Ему, скорее всего, не под силу отказаться от идеи, что вы «должны» подчиняться ему

8. Почему вы не пишете о мужчинах, испытавших вербальную агрессию в отношениях?

Лучшим авторитетом для мужчины является только другой мужчина, поэтому пусть мужчины и пишут о мужчинах, испытывающих вербальную агрессию. У меня очень мало информации на эту тему. Я знаю только одно: мужчины чаще всего испытывают вербальную агрессию от других мужчин, когда те пытаются доминировать в группе мужчин или когда им приходится подчиняться определенным правилам, соответствовать чужим представлениям о том, что нужно делать, чтобы считаться мужчиной и быть принятым другими мужчинами.

9. Как распознать скрытую вербальную агрессию, когда мне говорят то, что я хочу услышать, но на самом деле хотят меня поймать? Я не хочу терять оптимизма, хочу быть открытым человеком, и мне трудно в то же время постоянно быть настороже, мне нравится мой позитивный настрой, но тяжело совмещать его с сугубо реалистичным взглядом на жизнь.

Вербальную агрессию нужно распознавать в тот момент, когда она происходит, однако чтобы распознать скрытую агрессию, от женщины обычно требуются огромные усилия. Если человек делает какие-то комментарии и вам больно от этого, а он говорит, что это шутка, —

значит, перед вами агрессор. Если человек не желает слушать о ваших чувствах и переживаниях и обращается с вами так, словно вы ниже его или хуже соображаете, — значит, перед вами агрессор. Вербальная агрессия — это скорее отношение к вам, нежели отдельный момент гнева или раздражения по поводу частного случая несовпадения взглядов.

Один мужчина рассказал мне такую историю. Однажды он и его невеста возвращались на машине из кинотеатра, он был за рулем. Стали обсуждать только что просмотренный фильм, и девушка выразила несогласие с его мнением. Вдруг, непонятно по какой причине, он вдруг ужасно рассердился и повысил на нее голос. (Причем он до сих пор не может понять, почему.)

В этот момент они остановились на светофоре. Девушка сказала: «Не смей повышать на меня голос!», вышла из машины и ушла. (Заметьте, она даже не читала моих книг!)

Он окликнул ее несколько раз по имени, но она не обернулась. «Она просто исчезла в темноте», — закончил он.

Его это потрясло. Он не мог бросить машину посреди дороги и пойти за ней. Поэтому он поехал домой. Она не позвонила. Только спустя два дня она появилась.

Но с тех пор он больше никогда не повышал на нее голос.

10. Не лучше ли просто перестать мириться с вербальной агрессией, нежели делать из нее гендерную проблему?

Когда речь идет о паре взрослых людей разного пола, которые находятся друг с другом в близких, интимных отношениях, невозможно сделать из вербальной агрессии гендерную проблему, ибо она и так уже является таковой.

11. Может быть, женщины подсознательно намеренно выбирают в спутники жизни агрессоров, чтобы таким образом разрешить свои внутренние проблемы?

Большинство женщин выбирают в спутники тех мужчин, которые ухаживают за ними. Обычно на этапе ухаживания мужчины ведут себя нежно, внимательно, стараются сглаживать все углы. Однако как только он «получил» ее или, по крайней мере, когда он поверил в то, что «теперь» у него есть свое особое место в ее жизни и привилегии, что он каким-то образом стал выше ее, он начинает считать, что потеряет свои привилегии и свое превосходство, если покажет

слабость, проявит теплоту, выразит чувства. В такой момент он начинает считать, что рожден, чтобы повелевать женщиной, что вовсе не должен нести ответственности за развитие их отношений, что это он — центр ее жизни и ее внимания, что она должна выполнять все его прихоти. Так меняется его отношение.

Такая перемена в нем причинят женщине огромное разочарование. Она может еще долго после этого вспоминать, каким он был, и столь же долго надеяться, что он вновь станет таким же.