Пролог из личной истории

Ни один человек в здравом уме не остался бы с такой, как я. Единственная причина, по которой Джефф еще со мной, - он любит меня.

Когда Нэнси в первый раз пришла ко мне, она весила на тридцать килограмм больше и страдала язвой. На ней были старые, мешковатые джинсы и бесформенная кофта, волосы слиплись, ногти обкусаны до крови, руки дрожали. Когда она выходила замуж за Джеффа, она была модным консультантом одного из крупных лос-анджелесских универмагов. Ее работа включала путешествия по Европе и Дальнему Востоку, где она отбирала дизайнерскую одежду для магазина. Она всегда одевалась по последней моде и встречалась с удивительными мужчинами, о ней написали ряд статей, как о примере женщины, которая достигла успеха раньше, чем ей исполнилось тридцать. Когда я увидела ее, тридцатичетырехлетнюю, она настолько стыдилась себя, что редко выходила из дому.

Самооценка Нэнси начала падать, видимо, когда она вышла замуж за Джеффа. Сначала на мои вопросы о муже она разразилась длинным списком позитивных прилагательных: *Он замечательный. Он очаровательный, остроумный и динамичный. Он всегда устраивает мне маленькие приятные сюрпризы, посылает цветы в память о нашей первой ночи любви. В прошлом году он сделал еще один сюрприз: купил два билета в Италию, чтобы слетать туда на мой день рождения.*

Она рассказала мне, что Джефф, очень занятый и успешный адвокат в шоу-бизнесе, всегда находил время, чтобы побыть с ней, и несмотря на то, как она выглядит сейчас, всегда хотел, чтобы она была рядом на деловых ужинах и вечеринках.

Раньше я любила выходить с ним и его клиентами, потому что мы до сих пор держим друг друга за руки, как шерочка с машерочкой. Мне все подруги завидуют. Одна сказала: «Он особенный, Нэнси". И я знаю, что он такой. Но взгляните на меня! Я не понимаю, что произошло. Я все время подавлена. Я должна собраться в кучу, или я потеряю его. Такой, как Джефф, не будет долго терпеть жену вроде меня. Он может иметь кого угодно, даже кинозвезд. Я счастлива, что он так долго все это терпит.

Когда я смотрела на Нэнси и ее внешний вид, я спрашивала у себя: «Что здесь не вяжется?». Здесь есть какое-то фундаментальное противоречие. С чего бы этой женщине, талантливому специалисту, впадать в депрессию, когда ее так любят? Что случилось с ней за четыре года брака, что так изменило ее внешность и самооценку?

Я настояла, чтобы она рассказала мне подробнее о ее отношениях с Джеффом, и постепенно картина прояснялась.

Меня беспокоило только одно в нем - он быстро взрывается. «Что значит «быстро взрывается»?» - спросила я. Она издала короткий смешок. *У него начинается то, что я называю синдромом Кинг-Конга, он кричит и вообще много шумит. Еще он часто обижает меня, как, например, тогда, когда мы ужинали с друзьями и обсуждали какую-то пьесу. Я тогда попыталась вставить слово, а он оборвал меня: «Может, заткнешься?». А потом он сказал друзьям: «Не обращайте на нее внимание. Она всегда готова сморозить какую-нибудь глупость». Я ощущала такое унижение, что мне хотелось просочиться внутрь обивки. Потом мне кусок не шел в горло.*

Нэнси разрыдалась, когда вспомнила еще несколько унизительных сцен, когда Джефф называл ее глупой, эгоистичной или невнимательной. В ярости он часто кричал на нее, хлопал дверями и бросался предметами. Чем больше я расспрашивала ее, тем яснее становилась картина. Передо мной была женщина, которая отчаянно пыталась найти способ улестить мужа, который был часто то злым и враждебным, то очаровательным. Нэнси сказала, что она часто долго ходила, как сомнабула, его жестокие слова продолжали ей жечь слух. Днем она периодически рыдала без всякой причины. Собственно, это Джефф настоял, чтобы Нэнси бросила работу, когда они поженились. Сейчас она чувствовала, что она не сможет вернуться к своей карьере.

«Теперь мне не хватит смелости даже сходить на интервью, не то чтобы делать серьезные закупки. Я не чувствую себя в силах принимать решения, потому что я потеряла уверенность в себе.» Все решения на протяжении их брака принимал Джефф. Он настоял на полном контроле всех аспектов их совместной жизни. Он руководил тратами, отбирал людей для общения и даже решал, что должна делать Нэнси, пока он на работе. Он осмеивал любое ее мнение, если оно отличалось от его собственного, а когда был недоволен, то кричал на нее, даже на людях. Любое отклонение от установленного им курса приводило к отвратительной сцене.

Я сказала Нэнси, что нам предстоит большая работа, но убедила, что пора бы ей ощущать меньший шок. Я объяснила, что мы тщательно изучим ее отношения с Джеффом и что ее уверенность в себе не утрачена окончательно, она где-то в другом месте. Вместе мы вернем ее. Когда Нэнси ушла после первой сессии, она чувствовала себя уверенней и не такой потерянной. Нервничать начала я. История Нэнси стала для меня шоком. Я знала, что будучи психотерапевтом, моя реакция на пациента - часть важного профессионального инструментария. Я устанавливаю эмоциональную связь с людьми, с которыми работаю, это помогает мне быстрее понимать их переживания. Но здесь было нечто еще. Когда Нэнси вышла из моего кабинета, я ощутила неудобство. Ко мне не впервые приходит женщина с подобной проблемой, и у меня уже были такие же сильные реакции. Я больше не могла отрицать, что меня шокировал тот факт, что ситуация, в которой оказалась Нэнси, слишком похожа на мою.

Внешне я выглядела уверенной в себе, реализованной женщиной, у которой есть все. Дни напролет в своем кабинете, в больнице и клинике я работала с пациентами, стараясь помочь им обрести уверенность в себе и обновленные душевные силы. Но дома ситуация была совершенно иной. Мой муж, как и Джефф, был очаровательным, сексуальным, романтичным, я влюбилась в него без ума с первого взгляда. Но вскоре я обнаружила, что в нем скрывается гнев и ярость, что он обладает способностью заставлять меня ощущать ничтожной, неадекватной, неуравновешенной. Он настоял на том, чтобы контролировать все мои поступки, убеждения, чувства.

Я, Сьюзан, в ипостаси психотерапевта могла сказать Нэнси: «Поведение вашего мужа не похоже на любовь. На самом деле оно больше напоминает психологическое насилие». Да, но что я говорила самой себе? Той самой Сьюзен, которая приходя домой вечером, извивалась ужом, чтобы ее муж не кричал на нее. Той самой Сьюзен, которая продолжала твердить себе, что ее муж замечательный человек, что с ним так чудесно, а если нет, то в этом виновата только она сама.

В течение нескольких месяцев я внимательно сравнивала происходящее в моем браке и в отношениях моих пациенток, оказавшихся в аналогичной ситуации. Что же на самом деле происходило? Что же это была за модель поведения? Хотя за помощью ко мне обычно обращались женщины, мое внимание привлекло поведение мужчин. Партнерши описывали их очаровательными и даже любящими, но они обладали способностью в секунду перейти к жестокости, критике и оскорблениям. Спектр проявлений был самым широким: от явной враждебности и угроз до тонких, скрытых нападок, которые принимали форму постоянных одергиваний или разрушающей критики. Независимо от формы, результат был одинаков. Мужчины достигали контроля путем сведения женщины к нулю. Эти мужчины также отказывались взять ответственность за чувства, вызываемые нападками у партнерш. Напротив, они винили своих жен и возлюбленных во всех неприятностях.
Из своего опыта работы с парами, я знала, что у каждого брака есть две стороны. Психотерапевту легко идентифицировать себя с пациентом, когда мы видим только одну сторону медали. Хотя, определенно, оба партнера вносят свою лепту в разруху и конфликты. Однако, когда я начала встречаться с партнерами моих пациенток, я поняла, что их страдания ничто по сравнению с болью их спутниц. Мучились женщины. Всех их отличало радикальное падение самооценки и многие другие симптомы и синдромы. Нэнси страдала язвами, тучностью и утратила былую внешность, одни стали алкоголичками или наркоманками, другие мучались мигренями, расстройствами желудочно-кишечного тракта, булемией и анорексией, бессонницей. Их карьера рушилась, их блестящее будущее блёкло. Ранее успешные и талантливые женщины начинали сомневаться в своих силах и суждениях. Они переживали депрессии, припадки рыданий, учащающиеся приступы тревожности. Во всех этих случаях проблемы начинались во время партнерства или брака.

По мере того, как я начала видеть во всех этих отношениях четкую модель, я стала обсуждать ее с коллегами. Все они были знакомы с описанным мною типом мужчин, всем им приходилось лечить пациенток, которые

были их женами, возлюбленными, дочерьми. Но для меня оказалось полной неожиданностью то, что зная об этом типе, никто еще не дал его полноценного описания. На этом этапе я начала изучать литературу. Поскольку мужчины не ощущали боли, которую причиняли партнершам, я сначала просмотрела описания разных видов асоциального поведения. Такие люди обычно мало способны ощущать вину, раскаяние или тревогу. Как ни неприятны эти эмоции, они являются необходимыми индикаторами этичность и моральности наших отношений с другими людьми. Я знала, что существую два основных признанных типа асоциального поведения. Во-первых, нарциссизм. Эти люди сосредоточены исключительно на себе. Они вступают в отношения с другими людьми, чтобы подтвердить свою особость в этом мире. Мужчины этого типа часто быстро переходят из одних отношений в другие в поисках любви и восхищения. К этому типу относятся Питеры Пэны и Дон-Жуаны, их часто называют «неспособными к любви». Тип мужчин, который искала я, был иным. На вид они горячо любят, во многих случаях способны на длительные отношения с одним партнером. Кроме того, их первичная потребность отличалась от нарциссистской, поскольку КОНТРОЛЬ им нужен был больше, чем ВОСХИЩЕНИЕ. На другом конце спектра типов асоциального поведения были крайне опасные социопаты, создающие хаос вокруг себя. Они используют и эксплуатируют всех, кто только попадает на их орбиту. Ложь и обман - их вторая натура. Они могут быть как простыми бандитами, так и успешными профессионалами, хронически совершающими экономические преступления. Наиболее поразительное свойство социопатов - полное отсутствие совести.

Однако мужчины, которых я пыталась описать, часто были необычайно ответственными и компетентными во взаимодействиях с обществом. Его деструктивное поведение не было генерализованным, как в случае социопатии. Напротив, оно было очень сфокусированным. К несчастью, оно было практически исключительно сосредоточено на партнере. Его оружие - слово и настроение. В то время как он в жизни не поднимет руку на женщину, он систематически изводит ее психологическими издевательствами, которые наносят такой же эмоциональный ущерб, как и физическое насилие.

Я раздумывала, может, эти мужчины получают нечто вроде извращенного наслаждения от боли и страданий, которые причиняют своим партнершам. Может, на самом деле они садисты? Тем более, что очень многие из тех, с кем я обсуждала мои наблюдения, убеждали меня, что многие женщины, связанные с такими мужчинами, на деле классические мазохистки, в точности как описано в учебнике. Это меня рассердило. Я знала, что навешивание ярлыка мазохистки на женщин, чьи партнерские отношения плохи, долго было стандартной практикой в моей специальности и нашей культуре. Такое объяснение самоотрицающего, покорного поведения женщин было удобным, но очень опасным. На самом деле женщины научаются таким моделям поведения очень рано, их постоянно хвалят и вознаграждают за него. Кроющийся здесь парадокс состоит в том, что поведение, которое делает женщин подверженными жестокому обращению, считается женственным и милым. Концепция мазохизма опасна, поскольку она служит оправданию направленной на женщин агрессии и подтверждает, что «женщинам нужно именно это». Чем больше я разговаривала с консультируемыми парами, тем больше я находила, что ни один из вариантов не подходит. Мужчина, которого я пытаюсь охарактеризовать, не получает эмоционального или сексуального наслаждения от страданий партнерши, как, например, садист. Он видит в страданиях партнерши УГРОЗУ и причину для ЯРОСТИ. Ни женщина мазохистка, ни мужчина садист. Женщина не получает скрытого сексуального или эмоционального наслаждения от насилия со стороны партнера. Напротив, оно деморализует ее. И снова я обнаружиал, что психологический понятийный инструментарий не может описать то, что я наблюдала в этих отношениях. Тип мужчины, который я пыталась определить, не встречается в литературе. Он не социопат, не нарцисс, не садист, хотя определенные характеристики этих типов присутствуют в его характере. Главное отличие этого мужчины от описанных в психологии типов состояло в том, что он был способен на долгосрочные отношения с одной женщиной. Его любовь даже выглядела особенно жаркой и сильной. Трагизм состоял в том, что он делал все возможное, чтобы разрушить женщину, горячую любовь к которой декларировал.

Будучи психотерапевтом, я знаю, что слова «Я люблю тебя» не обязательно служат индикатором происходящего в отношениях. Я знаю, что поведение, не слова определяет реальность. Слушая пациентов, я спрашивала у себя: разве так обращаются с человеком, которого действительно любят? Разве не так обращаются с человеком, которого ненавидят? Я вспомнила греческое слово, означающее «женоненавистник» - МИЗОГИН, от МИЗО- или «ненавидеть» и ГИНЭ или «женщина». Хотя в английском языке это слово используется несколько веков, обычно им называют убийц, насильников и других противников

женщин. Эти преступники определенно были мизогинами в самом худшем смысле этого слова. Однако я была убеждена. что мужчины, которых я пытаюсь определить, были мизогинами тоже. Другим был выбор оружия.

Чем больше я узнавала о мизогинах и мизогинных отношениях, тем больше я понимала не только своих пациентов, но и мужа, себя, мой брак. К этому моменту обстановка в моей семье стала крайне напряженной. Я стала искать всяческие поводы, чтобы не уходить с работы в конце дня. Мои дети были в стрессе, моя самооценка окончательно упала. Если бы существовала хоть какая-то литература о мизогинистах, мы с мужем были бы классическим случаем. С его точки зрения, я была виновата во всех неприятностях. Он обвинял меня во всем: от проблем с его бизнесом, до неначищенных ботинок. Хотя в то время моя работы была нашим главным источником доходов, он часто высмеивал психотерапию в целом и меня в частности. Чем больше он обвинял меня в эгоизме и нелюбви, тем больше я пыталась улестить его извинениями, капитуляциями и часто намеренно препятствовала дальнейшему росту своей карьеры. Я выходила замуж веселым, энергичным человеком, по прошествии четырнадцати лет, я была постоянно на взводе и на грани слез. Я стала вести себя так, что мне было стыдно за себя: либо надоедала ему расспросами, либо замыкалась в горьком сердитом молчании вместо того, чтобы разобраться со своими ощущениями.

А потом случилось нечто, которое сдвинуло установившееся равновесие. Я начала специализироваться на работе со взрослыми, которые в детстве пережили сексуальное насилие. Мое настойчивое привлечение внимания к этой проблеме дало плоды. Издательство заказало мне мою первую книгу об инцесте. В этот день я мчалась домой к мужу, чтобы поделиться своим волнением и радостью. Однако когда я вошла в дверь, то сразу поняла, что сегодня он не в духе. Я знала, что мои хорошие новости только усилят его обиду, поэтому я пошла в кухню, не сказав ни слова о книге, налила себе бокал вина и в одиночестве произнесла тост. Вместо того, чтобы иметь возможность разделить радость с дорогим мне мужчиной, я должна была прятать ее, чтобы не огорчать его. Я знала, что это было ужасно и неправильно. Я поняла, что мой муж и я, как и другие семьи, где есть мизогины, нуждаемся в помощи. Однако мой муж не был готов работать над своим поведением или нашими отношениями. Наконец, с болью, я пришла к выводу, что не могу оставаться в этом браке без того, чтобы полностью отказаться от себя. Боль от этой ужасной потери продолжалась довольно долго, но потом со мной произошло нечто. Я обнаружила в себе невероятные творческие силы и энергию, которых у меня раньше не было. Вскоре моя профессиональная жизнь дала мощный старт. Мои книги публиковались, практика росла, мне предложили вести программу на радио. Я все больше занималась в эфире и в клинике психологическим насилием, испытанным мною в браке. Мне звонили женщины, которые были в подобных отношениях от полугода до полувека. Часто, после того, как они описывали несколько красноречивых ситуаций, я задавала им вопросы:

- Считает ли он своим правом контролировать вашу жизнь и поведение?
- Нужно ли вам отказываться от любимых дел или людей, чтобы доставлять ему радость?
-Обесценивает ли он ваше мнение, чувства, достижения?
-Он кричит, угрожает или замыкается в злом молчании, если вы доставляете ему неудовольствие?
-Приходится ли вам подбирать слова, чтобы не вызывать у него вспышку гнева?
-Выбивает ли он вас из колеи, когда переходит от ласки к ярости без предупреждения?
-Часто ли вы ощущаете себя сбитой с толку, растерянной, неадекватной, когда вы с ним?
-Является ли он крайнем ревнивцем и собственником?
-Обвиняет ли он вас во всех неприятностях в своей жизни?

Если они отвечали «да» на большинство этих вопросов, я знала, что рядом с ними мизогинисты. Когда я объясняла женщинам, что происходит в их жизни, я слышала в их голосах облегчение, даже в прямом эфире. Когда я убедилась, что открыла серьезное психологическое расстройство, то решила проверить свою концепцию дальше и обсудить ее на телевизионном шоу, где я описала тактику и поведение типичного мизогина. В тот момент, когда я вышла из эфира, ко мне подбежали несколько женщин из телегруппы. У них у всех был опыт общения с этим типом мужчин. На следующий день канал сообщил, что никогда они не получали столько звонков, как после интервью со мной. Вскоре я выступала на другом ток-шоу в Бостоне. В этот раз я выступала целый час, реакция была еще более бурной. Когда со всех концов США ко мне потекли письма, я поняла, что попала в больное место. Потребность в ответах была невероятной. Женщины хотели знать, где они могут найти книжку о мизогинии. Они хотели знать больше. Меня глубоко тронули эти письма. Этим женщинам нужно было убедиться, что их чувства не причуда. Им нужно было знать, что они не одиноки,

что есть другие люди, которые их понимают и не будут рисовать черной краской, которую используют их партнеры и спутники…

Часть первая

Мужчины, которые ненавидят женщин

Самый романтичный в мире

Так влюбляются только в мюзиклах Хаммерштейна и Роджерса. Вы замечаете его на том конце шумного зала, ваши взгляды встречаются, вас пронизывает дрожь. Ваши ладони влажнеют, когда он становится рядом, ваше сердце бьется чаще, внутри вас все оживает. Вы мечтаете о счастье, сексуальной гармонии и единстве. Этот человек поймет вас и будет чувствовать вас. Даже просто быть рядом с ним уже восхитительно и волшебно. Когда это происходит, вас захлестывает энергия. Мы будем называть это состояние романтической любовью.

Розалинде было 45 лет, когда она встретила Джима. Она очень броская женщина, высокая, с огненно-рыжими волосами и идеальной фигурой, Розалинда тратит кучу сил, чтобы поддерживать ее в таком состоянии. Выбранный ею стиль подчеркивает ее рост и творческий шарм. Розалинда - хозяйка антикварного магазина, успешный дилер, коллекционер и оценщик рекламных произведений (это ее специализация). Дважды она была замужем, у нее взрослый сын. Розалинда была очень взволнована встречей с Джимом, потому что очень много слышала о нем от друзей. Они приглашали ее послушать, как он играет с местным джаз-бандом. Потом они вчетвером отправились чего-нибудь выпить. Розалинда чувствовала, как ее притягивает к Джиму, высокому, темноволосому и очень красивому.

Нас с Джимом очень притягивало друг к другу. Мы говорили о детях, о музыке. Он рассказал мне, что был женат и что его двое детей живут с ним. На меня это произвело большое впечатление. Ему было интересно слушать о моем антикварном магазине, потому что он занимался реставрацией мебели и интересовался тем, что делается на рынке. Он спросил меня, не могла бы я встретиться с ним завтра вечером. Когда приносили счет, я поняла, что у него туговато с деньгами, поэтому на следующее свидание пригласила его на ужин к себе. Он взял меня за руку и задержал ее в своей, наши глаза встретились на мгновение. Я видела, как он благодарен, что я вошла в его положение. На следующий день я все время думала о нем, а когда он пришел на следующий вечер, все было замечательно. После ужина я включила A Star Is Born, я просто помешана на романтике, и вот мы танцевали под музыку в моей гостиной, он обнимал меня, у меня кружилась голова. Вот человек, которому я действительно нравлюсь, сильный, готовый вместе строить отношения. Вся эта чушь проносилась в моем сознании, пока я неслась куда-то вместе с ним и чувствовала себя просто фантастически. Это было самое романтическое свидание в моей жизни.

Джиму было 36, когда он встретил Розалинду. Как и ее, его захватили романтические чувства; она была той самой женщиной, которую он искал всю свою жизнь. Позже он рассказывал мне: *Она была красивая, с фигурой, которую невозможно не заметить. У нее было свое собственное дело, она сама зарабатывала на себя. Она подняла сына и, судя по всему, вполне успешно. Я никогда не встречал таких. Она была броская, живая, с восторгом принимала все, что я делаю, даже моих детей. Она была идеалом. Я обзвонил всех друзей, чтобы рассказать им о ней. Я даже позвонил маме. Честное слово, я никогда еще не чувствовал так. Я никогда ни о ком столько не думал и не мечтал. Я серьезно, это было нечто совершенно особенное.* После третьего свидания Розалинда начала писать свое имя рядом с его именем, чтобы посмотреть, как они смотрятся вместе. Она отменила ряд встреч, потому что боялась пропустить его звонки, и Джим не разочаровал ее. Вместо того, чтобы вести себя как «типичный мужик», он отвечал ей тем же вниманием, которое уделяла ему она. Он всегда звонил, когда обещал, ей не нужно было ждать неделями, пока ей перезвонят, работа никогда не была для него важнее потребности видеть Розалинду. Вместе они пустились в восхитительное спонтанное чувственное приключение.

Стремительный роман настиг мою пациентку Лору буквально «средь шумного бала». В этот период она была успешным финансовым директором в крупной косметической компании, красивая женщина, светлая шатенка с миндалевидными глазами и изящной фигурой. Ей было тридцать четыре года, когда она впервые встретила Боба. В тот вечер она отправилась с подружкой в ресторан: *«Мне нужно было позвонить, а когда я вернулась за столик,там уже сидел очень симпатичный мужчина и разговаривал с моей подружкой. Он заметил меня и ожидал моего возвращения. С первой секунды между нами проскочила искра. Не думаю, что меня хоть когда-то так влекло к мужчине. У него были такие удивительные глаза, что я не могла устоять. Я так запала на него, что не могла дождаться, когда же мы окажемся вместе в постели. На следующий вечер состоялось наше первое свидание. Он привел меня в милый ресторанчик на берегу океана и сам сделал заказ. Он относится к той категории мужчин, которые знают все о винах и блюдах, в мужчинах меня это всегда восхищает. Было такое ощущение, что во мне его интересует абсолютно все: что я делала, что я думала, что мне нравилось. Я говорила и говорила, а он просто сидел рядом, глядел на меня своими живыми глазами, впитывая каждое мое слово. После ужина мы пришли ко мне, вместе слушали музыку, и я соблазнила его. Он вел себя слишком деликатно. И мне в нем это нравилось. Конечно же, секс с ним было просто ошеломителен, и я влипла. В моей жизни не было человека ближе него.»*

Бобу было сорок лет, он работал распространителем у одного из производителей одежды. Он рассказал Лоре, что год назад развелся. В течение первого месяца после начала их отношений они съехались, и он заговорил о браке. Когда он представил ее своим двум детям, им всем сразу стало все ясно. Увидев такую преданность Боба по отношению к детям, Лора ощутила еще большую любовь к нему.

Роман Джеки и Марка начался со знакомства и с первой встречи превратился в серьезные отношения. Вот как Джеки описала мне эту встречу: *«Я открыла дверь и увидела невероятно красивого мужчину. Он просто улыбнулся мне. Его первыми словами были «Можно я от вас позвоню?». Я моргнула и сказала, что да. Он подошел к телефону и позвонил парню, который организовал нашу встречу, и сказал: «Джон, ты был прав. Она именно такая, как ты рассказывал». У нас впереди был еще долгий вечер.»* Джеки была миниатюрной живой тридцатилетней женщиной, когда встретилась с Марком. Она работала учительницей в начальной школе и поднимала двоих детей от предыдущего брака, пытаясь при этом защитить докторскую диссертацию. Марку было тридцать восемь лет, он баллотировался в мэры. Джеки вспомнила, как она увидела его фотографию на рекламных щитах по всему городу. Он произвел на нее огромное впечатление, и ей необычайно льстило его внимание: *«Мы ужинали с Джоном, который нас познакомил, и его женой. Она обратилась ко мне и сказала: «Я знаю, что вы только что познакомились, но я в жизни не видела пары, которая так подходила бы друг другу». Потом она взяла меня за руку и сказала: «Ты обязательно выйдешь за него замуж». Марк кивнул и сказал мне: «Слушай-слушай, что она говорит. Она просто умница». Потом он шепнул мне: «Теперь тебе от Марка никуда не деться». Я засмеялась и ответила: «Как бы ты сам куда-нибудь не делся». «Да я и не собираюсь никуда деваться», - ответил он. Когда он отвез меня вечером домой, мы сидели в машине у моего дома, и он целовал меня, а потом сказал: "Я знаю, что это безумие, но я люблю тебя». Это было ужасно романтично. На следующее утро, когда он позвонил мне, я сказала ему, что я не буду ловить его на вчерашних словах. На это он ответил: «Я готов повторить все это снова прямо сейчас».* Джеки почувствовала, что она как будто летит на волшебном ковре-самолете. То, что Марк так стремительно влюбился в нее, совершенно вышибло почву у нее из-под ног.

Мы любим влюбляться

Влюбленность дает нам чудесное ощущение. Наши эмоции и сексуальное возбуждение достигают высшего накала, и вначале интенсивность этих чувств может быть действительно ошеломляющей. Эти отношения могут действовать на вас, как вызывающий эйфорию наркотик: многие описывают это состояние, как «пребывание на седьмом небе». Организм действительно производит невероятное количество энзимов, которые вызывают то, что люди описывают как «фантастический кайф». Понятно, что мы фантазируем, что это ощущение продлится вечно. Всю жизнь нам говорили, что романтическая любовь обладает волшебным свойством помогать нам, женщинам, полностью реализоваться и стать счастливыми. Книги, телевидение, кино помогают укрепить это убеждение. Парадокс состоит в том, что даже самые разрушительные мизогинные отношения начинаются с точно такого же волнения и ожидания. И несмотря на прекрасные чувства в начале, к тому моменту, когда Розалинда пришла ко мне, у нее был нервный срыв, ее ранее процветавший антикварный бизнес был на грани разорения, Лора, бывший финансовый директор, настолько утратила веру в себя, что

решила, что неспособна удержаться ни на какой работе, а Джеки, успешная учительница, мать двоих детей, обнаружила, что начинает рыдать по любому пустячному поводу. Что же произошло с прекрасными, волнующими чувствами, которыми было отмечено начало отношений? Почему женщины оказались обиженными и разочарованными?

Вихрь ухаживаний

Я убеждена, чем быстрее развивается роман, как эти, тем сильнее должно быть чувство опасности. Но риск добавляет отношениям остроты. Когда я перемещаюсь на лошади, рысца - приятная, но не особенно интересная штука, волнует галоп. Часть волнения подкрепляется знанием, что может произойти неожиданное: меня могут бросить или обидеть. Это все то же ощущение опасности, которое мы переживаем в детстве, катаясь на американских горках. Стремительно, волнующе, хотя и рискованно. Как только к этому добавляется сексуальная близость, интенсивность эмоций резко возрастает. Вы не можете нормально, постепенно открывать для себя мир нового возлюбленного, потому что у вас нет времени. У вашего нового партнера есть масса качеств, которые изменят вашу жизнь, однако их сразу не увидишь. Партнерам требуется время, чтобы развить открытость, доверие, честность, необходимые для стабильных отношений. Вихревые ухаживания, какими бы они ни были волнующими, формируют ложное подобие интимности, которую ошибочно принимают за настоящую близость.

Любовные шоры

Для того, чтобы увидеть, с каким партнером вы имеете дело, отношения должны развиваться медленнее. Формирование реалистического взгляда на партнеров, понимание и принятие их достоинств и недостатков требует времени. При вихревых ухаживаниях, поток эмоций настолько стремителен и мощен, что восприятие другого человека по причине шока отключается. Все, что нарушает созданную картину «идеальной» новой любви, игнорируется или блокируется. Как будто оба партнера находятся в шорах. Все наше внимание концентрируется на том, какие чувства, будит в нас другой человек, а не на том, какова его сущность. Ход мысли таков: если благодаря этому человеку я испытывают чудесные чувства, он должен быть чудесным. Лору и Боба захватило волшебное чувство, что они созданы друг для друга, уже на первом свидании. Однако это ощущение имело мало что общего с тем, что каждый из них представлял как личность. Лора выражала восторг не по поводу характера Боба, она восхищалась его глазами, его движениями, тем, как он заказал вино в ресторане. Она ни разу не сказала: «Боб - честный, порядочный человек». Боб выполнял для нее роль идеального романтичного любовника, их обоих захватила внезапно вспыхнувшая влюбленность и страсть. Первые признаки того, что не все так замечательно, Лора увидела, когда они с Бобом начали жить вместе: *«Мы вышли поужинать, и он сообщил мне: «Я должен что-то тебе сказать. Я еще не разведен». Я чуть со стула не свалилась, Потому что к этому времени мы уже начали планировать свадьбу! Он сказал: «Я чувствую себя разведенным, поэтому вряд ли это имеет значение». Я была в таком шоке, что потеряла дар речи. Просто смотрела на него и смотрела. Потом он сказал, что развод оформляется, что он этим занимается и что я не должна волноваться. Я поняла, что он лгал мне с самого начала. То есть он назначал со мной даты и все такое, но для него это было не важно. Все же в конечном итоге важно было не то, что он солгал, а то, что он действительно собирается развестись.»* Сказанная Бобом ложь должна была стать предупреждением для Лоры, заставить ее взглянуть на него повнимательней, одна ко она не хотела видеть. Она хотела верить, что Боб - мужчина ее мечты.

Джеки тоже быстро получила предупреждающий знак. В самом начале их отношений Марк много рассказывал ей о себе и своем отношении к женщинам, однако эта информация утонула в потоке комплиментов, поэтому Джеки на нее не отреагировала: *«Он рассказывал, что всех других его женщин интересовало только то, что он может им дать. Однако во мне он нашел нечто особенное - я задумывалась о том, что я могу дать ему. Он сказал, что я как будто бы родилась, сформировалась и существовала только для того, чтобы заботиться о нем. Все остальные только брали от него и постоянно требовали, когда было хорошо, они были рядом, когда становилось туго, они уходили.»* Джеки могла бы услышать, что Марк меряет всех женщин одной меркой, считая их жадными, эгоистичными и ненадежными. Однако вместо этого она сочла его декларации дальнейшим подтверждением того, что именно она сможет изменить его жизнь к лучшему.

Розалинда также еще на раннем этапе получила предупреждение о возможных проблемах, однако и она не смогла правильно интерпретировать этот тревожный сигнал: *«На первом свидании, когда он пришел ко мне*

домой на ужин, мы сразу же оказались в постели. У него была масса проблем по этой части, с эрекцией. Это было огорчительно, но я сказала себе, что у многих бывают такие проблемы с новыми партнерами, это ничего не значит. На следующее утро мы опять занялись любовью, было уже немного лучше, но я все равно видела, что там не без проблем. Я подумала, что смогу помочь ему преодолеть это, и вообще сказала себе, что секс не настолько важен. Меня переполняло ощущение, что мы с Джимом настолько близки, мои чувства к нему, то, как он реагировал на меня.» Розалинда поступила, как многие из нас: она проигнорировала все, что не вписывалось в ее идеальную картину любви. Джим дал ей почувствовать себя так замечательно, что она сделала ему скидку на то, что в дальнейшем превратилось в постоянную проблему с сексом, которая серьезно повлияла на их отношения. Сами не осознавая того, многие женщины делят эмоциональное поле отношений на передний план и задний план. На переднем плане оказываются все замечательные качества человека. Все внимание уделяется именно им, они преувеличиваются, идеализируются. Любые же указания на возможные проблемы тут же задвигаются на задний план, как неважные.
В качестве крайнего примера манипуляции передним и задним планом можно привести случай, когда женщина влюбляется в осужденного убийцу. Она будет рассказывать вам, что он самый чудесный человек в мире. Никто его не понимает, кроме нее. Убийство переместилось на «малозначительный» задний план, в то время как поверхностное очарование убийцы заняло план передний.

Об этом красноречиво говорят фразы, которыми люди характеризуют происходящее на ранней стадии любовных отношений:

- Я просто не смогла заметить его недостатки.
- Я предпочла не замечать проблем.
- Я просто закрыла глаза и надеялась, что у нас все будет иначе.
- Я была слепа, раз не разглядела этого раньше.

Когда человек вызывает в вас фантастические чувства, очень просто не видеть сигналов, указывающих на чьи-то прошлые отношения, проблемы, безответственность. Шоры функционируют как средство удалить из вашего поля зрения любую информацию, которая может омрачить или испортить ваши любовные отношения.

Отчаяние и срастание

Другая часто повторяющаяся тема на ранних этапах мизогинных отношений - ощущение подспудного отчаяния в партнерах, у каждого из которых есть острая потребность привязать к себе другого. Марк сказал мне: *«Я так привязался к Джеки, потому что боялся, если я не сделаю этого, то потеряю ее». Заявление Марка говорит не только о любви к Джеки, но и об ощущении паники. На нашем втором свидании я выложил все начистоту. Я сказал ей, какой образ жизни мне хочется вести и что мы поженимся. Я спросил ее, не встречается ли она еще с кем-то, и когда она сказала, что встречается, я сказал ей покончить с этим, потому что теперь она будет встречаться только со мной. Я знал, что это именно то, и хотел, чтобы она думала так же.»* Для Джеки настойчивость Марка была доказательством его намерения полностью отдаться их отношениям.

Отчаяние Лоры было связано с другим. Она встретила Боба через два месяца после того, как ей исполнилось тридцать пять. Над Лорой довлела ее итальянская традиционная семья, требующая от нее замужества и детей. Когда в первый же месяц Боб заговорил о браке, Лоре это не только польстило, она почувствовала облегчение. Сторонний наблюдатель за подобными вихревыми романами мог бы сказать: «Что за спешка?». Понятно, что когда люди встречаются, влюбляются, съезжаются и начинают строить планы на свадьбу в течение нескольких недель, речь идет не только о любви и желании быть вместе.

Эти люди испытывают повышенную, почти невыносимую потребность в как можно более скорейшем растворении, «слиянии» с другим человеком. Их отдельное «я» становится вторичным, на первый план выходит любовь. Они начинают жить чувствами партнера. Каждое изменение настроения тут же переходит к другому. Часто работа, дружба и другие занятия становятся второстепенными. Невероятное количество энергии уходит на то. Чтобы любить, быть любимым, получать одобрение от любимого, психологически партнеры сплавляются друг с другом. Магия этих отношений состоит в острой потребности в постоянном единении.

Спасательство

Спасательство - еще один важный ингредиент коктейля «Клей-суперцемент» мизогинных отношений. Оно создает особые узы, которые дают женщине ощущение своей необходимости и героизма. Большая часть восхищения, которое переживала Джеки на ранних этапах отношений с Марком, проистекала из испытываемых к нему обильных материнских чувств. Она собиралась дать ему то, чего никто раньше не давал, ее любовь должна была вознаградить его за все прошлые жизненные невзгоды. Он должен был стать успешным, ответственным человеком, который, как она считала, кроется в глубине. Вот как она это объяснила: «*Во время нашей второй встречи он рассказал мне все о своей финансовой ситуации, и мне было приятно, что он со мной настолько открыт, поэтому я заставила себя смириться с тем, что ему тридцать восемь лет, но у него нет работы. В конечном счете, он только что баллотировался в мэры, кто-то же должен был проиграть выборы. Он нарисовал мне великолепную картину его будущих перспектив и был настолько мягок, очарователен и обаятелен, что я была уверена, с моей помощью он очень быстро достигнет всего. Я решила дать ему любовь и поддержку, в которых он нуждался, чтобы встать на ноги.*» Джеки верила, что сможет волшебным образом силой своей любви переделать Марка. Для многих женщин это ощущение служит сильным афродизиаком. Оно дает им возможность видеть в себе богиню, матерь-землю, целительницу. Ее любовь излечит его, какими бы ни были его проблемы: финансы, наркотики, алкоголизм, неудачные отношения с женщинами. Когда женщина отдает, помогает, обеспечивает, у нее формируется иллюзия своей собственной силы и могущества. Для нее в этом состоит героизм : она превращается в благородную спасительницу, потому что с ее помощью он станет другим человеком.

Однако между помощью и спасением есть большая разница. Нам всем периодически нужна помощь в трудные времена. Вы можете помочь финансами, проявить сочувствие, предложить поддержку, все это даст партнеру ощущение, что вы - в его команде. Но я говорю здесь о людях, которые доказали, что могут сами о себе позаботиться. Их неприятности временные. Помощь в этом случае явление временное, а не постоянное.

Спасательство - это повторяющаяся модель поведения. Человек всегда нуждается в вашей помощи, затрудненные обстоятельства - это его обычное состояние. Его характеризует значительная нестабильность в профессиональной и личной жизни. Также он постоянно обвиняет в своих неудачах всех остальных.

Сравним:
1. Всегда был трудягой, честно возвращал долги. Компания, в которой он работал, была продана, его ставка сокращена. Ему нужно одолжить денег, чтобы перекантоваться, пока он не найдет новую работу. Он активно ее ищет, а когда находит, тут же начинает отдавать вам долг.
2. Человек с частыми долгими периодами финансового хаоса, постоянно приходит к вам, чтобы вы его вызволили. Никак не может найти работу, которая ему нравится, не уживается со своим начальством. Когда наконец-то находит работу, делает минимальные усилия или вообще никаких, чтобы отплатить вам за помощь.

Розалинда заметила, что у Джима финансовые проблемы сразу, как только его встретила, и тут же решила помочь ему, пригласив его к себе домой на свидание. Через несколько недель она предложила, чтобы он и его двое детей-подростков переехали к ней жить, пока он не найдет работу в оркестре. *"Он сказал, что я самая удивительная женщина в мире, и что теперь, когда в его жизни появилась я, все изменится".* Вскоре они окончательно оказались на содержании Розалинды. Сначала благодарность Джима усиливала его любовь к ней. Если он и раньше любил ее, то теперь, когда она взяла на себя заботу о нем, просто сходил по ней с ума. Для Джима, как для многих других мизогинов, забота является доказательством истинной любви.

Многие женщины греются в лучах благодарности партнеров, ощущая себя действительно нужными и желанными. Без сомнения, прекрасно помогать партнеру и чувствовать, что любовь и отдача делают его жизнь лучше. Его жаркая благодарность может вызывать такое замечательное ощущение, что вы даже сочтете ее достаточным воздаянием. Однако не все мизогины нуждаются в спасении. Многие из них обладают финансовой стабильностью и реализовали себя профессионально. Но чем более успешен мизогин, тем больше он будет настаивать на абсолютной зависимости женщины от него. В спасении нуждаются мизогины, не достигшие стабильности. Эта нестабильностью может проявляться самым разным образом: финансовые проблемы, алкоголь, наркотики, азартные игры, беспорядочные отношения, неспособность удержать работу. Человек посылает тревожный сигнал, чтобы кто-нибудь спас его. Многие женщины, в особенности те, кто

построил успешную карьеру, спешат на помощь со спасательным кругом, только чтобы в конечном итоге самим оказаться без твердой почвы под ногами.

Не каждый эмоционально-заряженный роман связан с мизогинами. Безусловно, отношения, которые начинаются с накала страстей, могут в конечном итоге сложиться в нечто хорошее. Однако, если в наряду с поглощающей любовью вы ощущаете что-нибудь из вышеописанного - спасательство, панику, отчаяние, слишком быстрое слияние или сцепку и намеренную слепоту - это сигнал, что вы направляете свой корабль в очень бурные воды.

Конец медового месяца

Первое предупреждение о том, что у Прекрасного Принца есть не только светлые, но и темные стороны, обычно получают во время с виду незначительного конфликта. Женщину особенно сбивает с толку то, что партнер от милости переходит к ярости и необъяснимым выпадам.

У Лоры первый такой инцидент произошел накануне Рождества, когда они с Бобом уже четыре месяца прожили вместе. Вот как она это описывает: *«В тот вечер я допоздна заворачивала подарки. Он сказал, что идет спать и хочет, чтобы я тоже легла. Я сказала, что приду, как только закончу, и тут он как с цепи сорвался. Он сказал, что хочет, чтобы я отправилась в постель немедленно. Мы уже занимались любовью в тот вечер, поэтому я знала, что дело не в этом. Но я никогда еще не видела его в такой ярости. Не успела я обернуться, как он уже кричал на меня, называя дрянью и эгоисткой. Потом он так хлопнул дверью в спальню, что вся квартира затряслась. Я так и села на месте в абсолютном шоке. Я не знала, что и думать, но объяснила себе этот взрыв предпраздничными заботами и всякими такими вещами».*

Лора была настолько захвачена чувствами, которые вызывал в ней Боб большую часть времени, что не захотела увидеть в этой резкой смене настроения совершенно реальный сигнал тревоги. Если бы она не была настолько увлечена этими любовными ощущениями, то, возможно, смогла бы отстраниться и понять, что Боб не контролирует свою ярость. Это был крайне важный знак, который в дальнейшем очень повлиял на ее жизнь. Однако вместо того, чтобы увидеть в этой вспышке предупреждение, что ее возлюбленный способен на детские и агрессивные выходки, Лора придумала для них оправдание.

Находить объяснения для его поступков

Рационализация - это попытка дать логическое объяснение явлениям, которые мешают нашим хорошим ощущениям, способ сделать неприемлемое приемлемым. Оправдывая то, что в противном случае вызвало бы у нас стресс, мы рационализируем неловкие и иногда даже пугающие ситуации. Рационализация отличается от слепоты, о которой я говорила в первой главе, тем, что мы ВИДИМ и понимаем, что ситуация причиняет нам неудобство, но в данном случае мы не делаем вид,что проблемы нет, а просто наклеиваем на нее менее пугающий ярлык.

Розалинда начала оправдывать безответственное поведение Джима вскоре после того, как он переехал к ней. Вот что она мне рассказала: *«Джим крайне редко выступал за деньги. Он пытался поступить в разные джаз-бэнды, однако большинство их руководителей не имели понятия о джазе. В музыкальном плане я понимала, что Джим прав, но в плане денег мне хотелось бы, чтобы он проявил больше гибкости*». Розалинда нашла хорошее оправдание неспособности Джима получить постоянную работу в джаз-бэнде. Как оказалось, у Джима отвратительный характер, он везде вступал в конфликты с руководством. Однако каждый раз она объясняла это чужой музыкальной неграмотностью, а не проблематичным характером Джима.

Приведу примеры высказываний, услышанных мной от женщин, которые пытаются оправдать поведение своих партнеров.

- Да, он был трижды женат, но никто не понимал его раньше так, как я.
- Я знаю, что он несколько раз терпел неудачу в бизнесе, но у него было множество непорядочных партнеров, которые его попросту разорили.
- Он говорит ужасные вещи о бывшей жене, но я не могу осуждать его за это, ведь она катастрофически жадная эгоистка.
- Я знаю, что он слишком много пьёт, но ему сейчас очень трудно, как только все закончится, он

перестанет.
- Он очень испугал меня, когда стал на меня кричать, но он сейчас в ужасном стрессе.
- Он пришел в ярость, когда я возразила ему, но кому нравится, когда ему возражают?
- Я не могу осуждать его за то, что он сердится, ведь у него было такое несчастное детство.

Любая женщина, которая скажет «Он сделал это, потому что…», чтобы оправдать срывы или вспышки агрессии, занимается рационализацией.

Трудно все время быть милым, да мы и не ожидаем этого ни от себя, ни от остальных. И конечно же временами нам нужно осознавать и принимать тот факт, что у любимого человека случаются стрессы или обостренные реакции. Я не говорю о людях, которые в целом добрые и порядочные, хотя и иногда выходят из себя. Эти люди потом осознают свою ответственность за подобные срывы и искренне раскаиваются за то, что выместили свое раздражение на близких. Совсем другое дело - мизогины. Они не чувствуют никакого раскаяния после вымещенного на ком-то раздражения. Более того, находящиеся рядом с ними женщины с каждым разом все чаще должны будут пытаться находить разумное объяснение этим отвратительным выходкам. Рационализация - совершенно естественная для человека реакция, которая не обязательно служит индикатором серьезной проблемы, если в какой-то момент не оказывается, что вы начинаете регулярно оправдывать неприемлемое поведение партнера. Чем чаще его выпады против вас, тем больше объяснений вам придется искать, чтобы вынести все это.

Игры в доктора Джекилла и мистера Хайда

Будь мизогины все время злыми и язвительными, всякая женская изобретательность в плане поисков объяснений вскоре бы истощилась. Однако в промежутках между вспышками они бывают милыми и любящими, как во время вашей первой встречи. К несчастью, хорошие периоды поддерживают ваше ошибочное убеждение, что все неприятности - только кошмарный сон, а вовсе даже не истинное "Я" вашего любимого. Когда он демонстрирует свою любовь, вы с удвоенной силой продолжаете надеяться, что с того или другого момента все будет чудесно. Однако вы никогда не сможете предположить его последующую реакцию, поскольку она всякий раз меняется. Эта модель поведения прекрасно передана в классическом рассказе Роберта Льюиса Стивенсона о темных и светлых сторонах человеческой души, поэтому я и назвала ее игрой в доктора Джеилла и мистера Хайда.

Лора совершенно растерялась, когда вскоре после рождественской вспышки поведение Боба стало совершенно непредсказуемым. Он все еще мог быть страстным и милым, однако игра в Джекилла и Хайда постепенно стала господствующей моделью в отношениях: *«Однажды вечером мы разругались вдрызг. Я совершенно измоталась и думала о том, как бы долететь до подушки, но он хотел заняться любовью. Я сказала ему, что у меня нет сил, но он не был готов это принять. Он тут же перешел на личности. Он подумал, что я отвергаю и дурачу его. Он пришел в такую ярость, что соскочил с кровати и пробил дыру в дверце шкафа. Я была в ужасе. Я сказала ему, что больше такого не потерплю. Тогда он начал плакать. Он бросился мне в ноги и начал всхлипывать. Он обещал, что изменится, что просто ему сейчас очень трудно. Он умолял меня понять, как сложно ему приходится. Я была настолько сбита с толку всем этим, что не знала, что делать. Он рыдает у моих ног и клянется, что любит меня больше всех на свете. Я обняла его и попыталась его успокоить. Естественно все кончилось примирением в постели. Я решила, что худшее позади и что теперь-то все будет просто чудесно*».

Лора зависла на эмоциональном маятнике. Она сталкивалась то с нежной любовью, то с непредсказуемыми вспышками ярости. Ничто так не сбивает с толку и не приводит в растерянность, как эти «качели». Они создают необычайное эмоциональное напряжение, потому что вы никогда не знаете, чего вам ожидать. Больше всего такая ситуация напоминает поведение людей, помешанных на азартных играх, которые иногда, конечно, получают то, что хотят, но далеко не всегда. Их тревожность зашкаливает, но надежда на выигрыш удерживает их в игре. Точно так же любящее поведение Боба убеждало Лору, что речь идет о временных неприятностях, на самом деле «он вовсе не такой». Благодаря двойственности поступков Боба и постоянно меняющимся причинам ярости Лора оказалась на крючке.

Пока что мы говорили о поведении самого мизогина. Однако поведение женщины играет важнейшую роль на этом этапе. Как только она смиряется с атакой на ее самооценку и позволяет себя унизить, она по сути прокладывает дорогу для новых нападок. Сравните поведение Лоры с тем, как защищала себя моя подруга

Кэти: *«Как-то я встречалась с одним человеком и поехала с ним в Мехико. Сначала он был просто само очарование, и нам было очень хорошо вместе, но вдруг он превратился в чудовище. Он решил, что я дала таксисту на чай слишком много и начал кричать на меня прямо посреди улицы. Я не знаю, с чего вдруг он решил, что ему это сойдет с рук, однако он не на ту напал. Я сказала ему, что не намерена мириться с подобным обращением, что если он попробует еще раз, я тут же уеду. День или два он был, как шелковый, а потом опять взорвался. И тогда я уехала».* В отличие от Кэти, Лора успешно продемонстрировала Бобу планку насилия, которую способна вытерпеть. Извинения и признания Боба усыпили бдительность Лоры, она решила, что он искренне сожалеет. Не исключено, что в данный конкретный момент он *ДЕЙСТВИТЕЛЬНО* сожалел. Если бы его последующее поведение подтвердило его раскаяние, у Лоры не было бы никаких проблем, но оно продержалось ровно столько, чтобы подсадить ее на крючок, за которым последовали новые вспышки ярости.

Как только вы согласились играть в Джекилла и Хайда, от вспышки к извинениям, от ярости к нежности постепенно вам становится все больнее и больнее.

Винить себя

Принцип таков: если он может быть таким чудесным, значит это я делаю нечто такое, что все портит.

Мизогин поддерживает эту веру, напоминая, что он бы всегда был милым, прекрати вы то, измени сё, стань тем или этим. В подобных представлениях заключена большая опасность. Ваша последующая попытка оправдать сбой в отношениях оказывается резким скачком в неверном направлении. Вместо того, чтобы признать проблемность поведения вашего партнера, вы пытаетесь найти для него объяснение или обоснование и тем самым берете на себя ответственность за совершенные им поступки.
Вот что вспомнила Лора. *«Всякий раз если я не бросалась к нему по первому слову, он говорил, что я эгоистка, которая не умеет отдавать и уступать. Он сказал мне, что мне тридцать пять лет и я никогда не была замужем, поэтому от меня не приходится ожидать душевной близости или понимания, что такое семья. Вот он был женат и знает, что это такое. Я подумала, может быть он прав. Может быть, я действительно эгоистка. И тогда я начала сомневаться в себе».* Боб перевел стрелку на Лору и нанес ей удар по самому больному месту.

Не все мизогины так эмоционально выражают свое недовольство, как, например, Боб. Некоторые делают это в тихой, деликатной, но не менее разрушительной манере. Именно так, как у другой моей пациентки, бывшей актрисы, игравшей в рекламных роликах, которая была замужем за психологом.

Пола встретила Джерри в колледже. Они прожили в браке восемнадцать лет, у них было четверо детей. Когда Пола пришла ко мне, ей было где-то за сорок лет. Очень симпатичная женщина, темные волосы, большие выразительные карие глаза, крепкая фигура. Она рассказала мне, что Джерри начал критиковать ее вскоре после обручения и что ее поразило превращение любящего жениха в язвительного критика. *«Как-то уже после бручения мы пошли на ярмарку, где выступал Чак Берри. Мне хотелось его послушать, но Джерри начал подсмеиваться надо мной и говорить, что эта музыка примитивная, ужасная, что он вообще не понимает, как кто-нибудь хоть наполовину в здравом уме будет это слушать. Он обвинил меня в том, что у меня нет ни вкуса, ни культуры. Он смотрел на меня так, как будто я только что спустилась с дерева. Я знала, что он прав, что я все время слушаю ту же музыку, что любила в школе. И это правда, что я не настолько образована и продвинута по сравнению с ним. Я очень провинциальна».* Пола объяснила, что во всем виновата она, назвала себя «провинциалкой» и стала превозносить до небес интеллигентность Джерри. А Джерри ни на секунду не позволял ей забыть о его претензиях на интеллектуальное превосходство. Точно так же Лора быстро попыталась убедить меня в том, что она действительно «эгоистка, капризная и не умеет отдавать».

Когда я сказала Лоре, что она слишком требовательна к себе, и спросила, откуда она все это взяла, то та ответила, что так говорит Боб, и он прав. Она действительно эгоистка, и у него есть полное право сердиться.

Пола и Лора оправдывали психологическое насилие со стороны своих партнеров, возлагая вину на себя. Они были убеждены, что если найдут «волшебный ключик», то смогут вести себя так, чтобы их партнеры были довольны, и те опять станут нежными и любящими. Пола и Лора как будто бы говорят: «Наверное мне просто

нужно прислушаться к тому, что он говорит, делать так, как он просит, и тогда все будет замечательно. Если во всем виновата я, а степень моей вины определяет он, то следовательно, он может помочь мне стать лучше».

К несчастью требования мизогина все время меняются. То, что радует его сегодня, вряд ли удовлетворит завтра. Невозможно знать, что его выведет из себя в следующий раз. Постепенно смыслом вашей жизни становятся попытки выяснить, как бы доставить ему удовольствие.

Розалинда сочувственно слушала жалобы Джима на бесчувственных руководителей джаз-бэндов, пока он не обратил свою ярость на нее. *«Я спросила его, что мне нужно исправить, чтобы он больше на меня так не сердился. Естественно, он был рад объяснить мне, но его настроение не стало от этого меняться реже, потому что я все время делала что-нибудь не так».*

Розалинда и Джим обнаружили дополнительные связующие их узы, суть которых состояла в том, что оба они обвиняли Розалинду во всех неприятностях.

Его разочарование

Когда медовый месяц заканчивается, он заканчивается для обоих партнеров. Никто не задерживается на лишний день в свадебном отеле. В то время как женщина чувствует себя растерянной и сбитой с толку переменами в отношении, ее партнер тоже испытывает своеобразное разочарование. Поскольку он так идеализировал ее в самом начале, он неизбежно будет испытывать разочарование. Вот как вспоминает об этом Джеки: *«Марк сказал мне, что если бы ему нужно было сделать набросок идеальной женщины, то он нарисовал бы меня, такой, как я есть. Я была для него безупречным совершенством». Эта* идеализация со стороны Марка давала Джеки замечательное ощущение душевного полета. Легко понять, почему она не заметила потенциальной опасности. Дело в том, что Марк не видел в ней человеческое существо, обладающее недостатками, пороками, способное ошибаться, как все мы. Вместо этого он обожествлял ее, видел в ней высшее существо и, конечно же, ожидал, что так будет всегда.

Ты должна быть совершенством

Нэнси и Джефф (мы говорили о них во вступлении) встречались шесть месяцев, пока не случилось вот что: *«Мы были на замечательном концерте. Когда он закончился, мы сидели и ждали, пока проходы опустеют. Когда я встала, он спросил: «Куда ты спешишь?». А потом пришел в ярость и закричал на меня: «Мы встанем, когда я скажу, что пора идти! Господи, какая же ты дикая!». Он был в таком бешенстве, а я не могла понять, в чем дело. Тогда он продефилировал впереди меня к машине и всю дорогу со мной не разговаривал. Это было ужасно, я не знала, что делать. Я подумала, что сделала нечто ужасное, потому что по пустякам так не сердятся».*

Однако мизогины могут сердиться по совершеннейшим пустякам. Они взрываются по незначительнейшим поводам. Он же максималист, он преувеличивает, он раздувает из мухи слона. Его партнерша могла забыть заскочить в химчистку, тост сгорел, туалетная бумага кончилась. В секунды из богини она превращается в преступницу. Достаточно было, чтобы Нэнси поторопилась уйти после концерта, чтобы Джефф обрушил на нее всю силу своей ярости. Но Нэнси-то сделала все наоборот - она преуменьшила его гнев, смирилась с этими бессмысленными нападками и сняла с него часть ответственности за агрессию. Парадоксальность ситуации состояла в том, что в результате этого малозначительного происшествия Нэнси довела до максимума свою вину и свела к минимуму вину Джеффа. Нэнси рассказала мне, что Джефф всегда объяснял ей прямо и однозначно, что именно она портит их отношения. Он сказал ей, что он разочарован. Он думал о ней намного лучше. Он чувствовал себя обманутым. Где идеальная женщина, в которую он был влюблен?

Вы должны читать его мысли

Мизогин ожидает от партнерши, что та будет знать, о чем он думает и что он чувствует, без единого усилия с его стороны. Мизогин ждет, что партнерша будет предугадывать все его потребности и что вот это вот предугадывание и исполнение его желаний станет главным приоритетом ее жизни. Она должна на лету схватывать, чего ему хочется. Способность читать его мысли - доказательство ее любви. Он может сказать, например:

-Если бы ты меня любила, ты бы догадалась, о чем я думал.
-Если бы ты не была так занята собой, ты поняла бы, чего мне хотелось.
-Если бы ты действительно любила меня, ты бы знала, что я устал.
-Если бы мои желания действительно были для тебя важны, ты бы знала, что я не хочу идти в кино.

Фраза «ты должна была знать» подразумевает, что вы должны обладать способностью заглянуть в душу партнера и схватывать на лету каждую его мысль и желание. Он не обязан объясняться, это вы должны быть ясновидящей. Если женщина не обладает экстрасенсорным восприятием, это становится доказательством ее несовершенства. Ну и основанием для дальнейшей агрессии с его стороны.

Вы должны бесконечно растекаться для него молоком и медом

Типичный мизогин ожидает от партнерши, что она будет для него неистощимым источником тотальной бескорыстной любви, восхищения, заботы, одобрения и поддержки. Он вступает в отношения с женщиной, как голодный требовательный младенец в молчаливом ожидании, что она будет отдавать ему все, что только может, и удовлетворять все его желания.

Вскоре после того, как Джеки вышла замуж за Марка, она обнаружила, что он солгал ей, что оплатил несколько важных счетов. Он должен был разобраться с ними, но не сделал этого. Когда она спросила его об этих счетах, он пришел в ярость: *«Он обвинил меня в том, что я не люблю и не понимаю его. Он сказал, что я играю против него. У него есть друзья, которые ведут себя в сто раз хуже, напиваются каждый вечер, полностью разорены, но их жены не перестали любить и поддерживать их. Почему я не способна на такую любовь? В результате вышло, что я - сущая злодейка, потому что посмела спросить его, почему он не оплатил счета».* По мнению Марка, что бы он ни делал, Джеки не должна огорчаться, не должна задавать вопросов, она должна только любить и одаривать его. В его представлении он сам был любящим, заботливым и щедрым. Он хотел подарить все это удивительной женщине, которую он нашел, но вскоре, когда он обнаружил, что она «не истекает молоком и медом», то почувствовал себя преданным и начал нападать на нее.

Вы должны быть твердыней и опорой

Джим, партнер Розалинды, не видел в ней другого, самостоятельного человека, у которого есть свои потребности и чувства. Вот что он мне сказал: *«Я думал, что она полностью на моей стороне, но вдруг однажды в начале наших отношений она стала нести какую-то детскую чушь. Господи, какое же это было разочарование. Я не мог поверить, что это та самая женщина, в которую я был так влюблен».* В действительности Розалинда была сильной, знающей, самостоятельной женщиной. Но у нее, как у всех, были свои взлеты и падения. И когда она посмела показать свою слабость, у Джима это вызвало отвращение и презрение. Вот что рассказала Розалинда: *«Впервые в жизни он увидел меня надломленной. Он был в шоке. «Кто ты такая, чтобы вот так вот ломаться и плакать? Почему ты не можешь все время быть сильной и брать на себя заботу обо всем?». Вот что он дал мне почувствовать. Я подумала, что он бросит меня. Все кончилось тем, что я извинилась. Я попыталась загладить ситуацию, но у меня не проходило ощущение, что он не видит во мне человека».* Когда Розалинда расплакалась, ее имидж идеальной женщины был поколеблен. С точки зрения Джима, она больше не заслуживала его доброго отношения.

Идеализация - это палка о двух концах. Она дает чудесное ощущение, которое льстит, но и одновременно скрывает от женщины то, что она обречена на провал. Невозможно все время находиться на пьедестале, на который тебя возводит мизогин, потому что у тебя нет права на ошибку. Если партнерша в плохом настроении или ведет себя так, как мизогину не нравится, он видит в этом ее несовершенство. Он нанял себе в подруги богиню, а она не соответствует должностному расписанию. Его презрение и разочарование по сути дает ему право на то, чтобы от проявлений любви перейти к критике, обвинениям и обидам. Обычно мизогины разочаровываются уже в самом начале отношений. Однако поскольку любовные чувства и возбуждение все еще продолжаются, ярость быстро уходит на второй план. Даже если женщина испытывает шок, он представляет собой всего лишь одну фальшивую ноту в общей симфонии добрых чувств. Сначала вспышки гнева у мизогина бывают редкими. Они не становятся нормой, пока между партнерами не возникают какие-либо обязательства, признание в любви, съезд, обручение, брак. И когда мизогин понимает, что жертва на крючке, ситуация быстро меняется.

Как ему удается взять вещи под свой контроль: орудия

Ближе к концу медового месяца, впервые предпринимая попытку нападения на самоуважение партнера, мизогин прощупывает ситуацию. Если он не встречает сопротивления в ответ на свою первую выходку, то таким образом партнерша дает ему разрешение и дальше вести себя так же.

Я, не переставая, повторяю: вы не можете позволить себе отдать Гитлеру Польшу…

Любовный контракт

На раннем этапе отношений идет постоянная проверка границ. Мизогин занимается тем, что определяет для себя, иногда даже не понимая этого, как далеко он может зайти. К несчастью, партнерша убеждена, что если она не будет вступать в конфликты или оспаривать оскорбительные поступки партнера, то это своеобразное выражение ее любви. В эту ловушку попадают многие женщины. С раннего детства нам объясняют, что ответом на все является любовь. Она всех делает лучше, нам только остается убедить мужчину любить нас, и тогда жить станет хорошо и бесконечно счастливо. Еще нас учат, что ради достижения этой любви от нас тоже кое-что требуется. Сглаживать углы, уступать, извиняться и делать вид, что все в порядке. Как оказалось, именно это и стимулирует мизогина на хамское отношение к партнерше. Мы как будто заключаем явный и неявный контракт, соглашение с мизогином.

Явный контракт гласит: я люблю тебя и хочу быть с тобой.

Неявный, обусловленный нашими скрытыми потребностями и страхами, - намного более жесткий и обязательный к исполнению.

В этом неявном контракте вы декларируете: Мое душевное состояние зависит от твоей любви, чтобы добиться ее, я постараюсь быть уступчивей и отказываться от своих собственных потребностей и желаний.

Суть декларации мизогина: Моя эмоциональная безопасность зависит от того, насколько я тебя контролирую.

Он должен контролировать ситуацию

В любых отношениях всегда есть противостояние сил. Люди расходятся в вопросах финансов, воспитания детей, куда поехать отдыхать, как часто встречаться с родителями, у кого лучше друзья и у кого в гостях нужно бывать чаще. Хотя решение этих вопросов может проходить конфликтно, их обсуждение можно проводить с любовью и уважением друг к другу. Однако в мизогинных отношениях нет места ни для переговоров, ни для компромиссов. Вместо этого партнерство представляет жуткое поле боя, где он должен победить, а она должна потерпеть поражение. Главная тема таких отношений - нарушение равновесия сил. Мизогин должен контролировать, как его партнерша думает, чувствует, ведет себя, с кем и зачем общается. Просто удивительно, как быстро успешные, состоявшиеся профессионально женщины сдают свои позиции, только бы заслужить любовь и одобрение партнера. Понятно, что тотальный контроль - вещь недостижимая. Невозможно полностью контролировать другого человека. По этой причине предприятие мизогина обречено на провал. В результате большую часть времени он испытывает фрустрацию и ярость. Иногда ему удается успешно замаскировать свою враждебность. В остальное время она будет проявляться в психологическом насилии.

Почему я использую термин «насилие»

В современной психологии понятие насилия охватывает как психологическое, так и физическое насилие. По определению, насилие - вид поведения, направленного на контроль и подчинение другого человека посредством страха, унижения, физических или моральных оскорблений. Другими словами, насилие - это не только, когда вас реально избивают. Орудием физического насилия являются кулаки, психологического - слова. Их отличает только выбор орудия.

Я не использую термин насилие без разбора. Нельзя назвать насилием просто плохое настроение или обиду, которые бывают в любых отношениях. Под термином насилие я понимаю систематическое преследование

одного партнера другим. Словесное насилие все еще не получило должного внимания, хотя оно со временем может оказать разрушительное воздействие на душевное здоровье человека. Часто женщины говорят мне: «По крайней мере, он меня не бьет». Я им отвечаю на это: «А результат-то тот же. Вы точно так же боитесь, ощущаете свою беспомощность, страдаете от боли. Так какая разница, кулаком он вас ударил или обидел словом?».

Контроль посредством психологического насилия

Мизогины обладают обширным репертуаром методов запугивания, оскорблений, унижающих комментариев и другого враждебного поведения, придуманного для того, чтобы заставить партнера ощущать себя неадекватным и беспомощным. Его наиболее очевидные выпады подразумевают вопли, угрозы, резкие смены настроения, ругань и постоянную критику. Подобные открытые нападки очевидно направлены непосредственно на партнершу. Их отличает агрессия и оскорбительность.

Скрытая угроза

Одна из наиболее пугающих и, соответственно, наиболее успешных тактик, используемых мизогином ради обретения контроля, - скрытую угрозу физической расправы. Такие угрозы характеризовали брак Лоррэйн и Ната, родителей Джеки.

Нат был успешным бизнесменом, искренне любимым и уважаемым своими работниками. Лоррэйн - тихая женщина, которая занимается воспитанием своих двоих детей и домашним хозяйством. На протяжении их тридцатипятилетнего брака Нат использовал предельно пугающую тактику, чтобы манипулировать Лоррэйн и всей остальной семьей, однако ни один человек, близкий или чужой, этого не замечал. Вот что вспоминает Лоррэйн: *«Его сестра жила в соседнем доме, и мы с ней очень подружились. Однажды вечером мы пошли вместе с ней в кино. Я надела новое платье и шляпку. По дороге назад мы пропустили автобус, и я вернулась домой на полтора часа позже, чем я обещала Нату. Когда я вошла в дом, он ходил по нему взад-вперед. Он не дал мне возможности ничего объяснить. Он просто сорвал с меня платье, а потом схватил мою шляпку и изрезал ее на куски ножницами. В конце концов он бросил лоскутья от моего нового наряда в кухонный измельчитель. Мне хотелось умереть. Я была в ужасе».* Эта отвратительная вспышка была не единственной. Такие сцены происходили каждый раз, когда Нат хотя бы на секунду чувствовал, что он недоволен поведением Лоррэйн.

Я не думаю, что мужчины, вроде Ната, сознательно планируют свои атаки ярости. Большая часть их жестокого и насильственного поведения определяется силами, которые недоступны пониманию этих людей, какими бы ни были раздирающие их демоны. Именно об этом рассказала мне Лоррэйн: «*Я привыкла умолять его не поступать со мной так больше. Он напугал меня до смерти. Он ответил, что вел себя так, потому что начал беспокоиться, когда я задержалась. Все это произошло, потому что он меня очень любит. Однако через неделю произошел новый инцидент, после того, как он разрезал мою шляпу на клочки. Я пережарила мясо, и Нат перебил все стаканы в кухне*». Вследствие выходок Ната Лоррэйн ощущала себя на волоске от физического насилия. Нат явно подразумевал: «Сегодня стаканы, завтра - ты». Ему не надо было даже замахиваться на нее физически, скрытая угроза была достаточно сильной, чтобы Лоррэйн не могла никуда уйти из-под контроля.

Словесные выпады

Не все описанные выпады были настолько агрессивными, как те, что описывала Лоррэйн. Многие ограничиваются криками, которые по причине их громкости и особой ярости, могут приводить в ужас. Большинству сложно справляться с гневом, даже со своим собственным. Когда гнев направлен на вас, это создает атмосферу невероятной напряженности. В случае с мизогином крики обычно включают оскорбления и выпады против вас, от чего вся эта ситуация становится особенно мучительной. Словесные выпады могут быть не менее пугающими и деморализующими, чем скрытая угроза физического насилия. Для Джеки, которой приходилось справляться с домом, преподаванием и попытками защитить академическую степень, словесные выпады Марка были очень болезненными: *«У меня был упадок сил, потому что я пыталась закончить курсовую работу. Всю неделю шли из ряда вон выходящие проливные дожди, а я не знала, что гараж затопило. Когда я сидела и печатала работу, вдруг вошел Марк и сказал, что он хочет мне кое-что показать. Я послушно пошла за ним в гараж и увидела, что несколько картонных ящиков, куда я собирала*

одежду для Армии Спасения, промокли. Он начал на меня кричать: «Ты вообще без царя в голове, эмансипированная идиотка! От тебя вообще никакого толку, кроме стука на твоем ундервуде! Тебе плевать на дом, на то, как тяжело я работаю!». И все время, пока я пыталась вытащить коробки из воды, он продолжал кричать: «Отличница чертова! Интеллигентная какая нашлась! Нет, чтобы заняться домом!». Когда я вытащила все коробки из лужи, я поднялась обратно в дом. Он последовал за мной и продолжал на меня кричать. Я не могла сбежать от него. Я была настолько растеряна, что уже не пошла дописывать работу - так у меня дрожали руки». Оскорбительные выпады Марка по поводу Джеки были не менее жестокими, чем Ната на Лоррэйн, хотя в случае с Джеки не было прямой угрозы физического насилия.

Безжалостная критика

Некоторые мизогины не прибегают к очевидной жестокости, запугиваниям и яростным оскорблениям, чтобы захватить контроль над партнером. Они не повышают голос, они истощают силы партнеров при помощи безжалостной критики и выискивания изъянов. Этот вид психологического насилия особенно коварен, поскольку маскируется под желание помочь партнерше совершенствоваться.

Пола, рекламная актриса, с которой мы познакомились во второй главе, всегда приходила ко мне на сессию одетой с безупречным вкусом. Она обладала талантом составлять из простеньких вещей элегантные наряды. Несмотря на это Джерри, ее муж-психолог, постоянно осмеивал ее вкус, внешность и характер. Вот что рассказала мне Пола: *«Он ненавидит, если я ношу джинсы. Даже если просто по дому. Он говорит, что я не умею подбирать цветовую гамму и выгляжу неэлегантно. Однажды я просто расплакалась, когда вдруг он начал ругать меня за это. В ответ он заявил, что ему совершенно непонятно, почему я плачу, ведь он желает мне добра. Но ему вообще ничего во мне не нравится. Я люблю старое кино, он говорит, что оно недостаточно глубокое. Он считает, что я бездумная, что читаю все, что попало, или не читаю вообще, что я не помогаю ему, что я его не поддерживаю. Я изо всех сил пытаюсь быть именно такой, какой бы ему хотелось, но что бы я ни делала, ему это не нравится».*

Пола восхищалась интеллектуальным и культурным багажом Джерри. В самом начале их отношений ей ужасно нравилась перспектива «переделки» в интеллектуалку и космополитку, которая будет полностью соответствовать Джерри. Она с готовностью смирилась с тем, что он умнее, образованнее, ее восхищало его желание поделиться с ней этими богатствами. Тот факт, что часть его советов были ценными и разумными, еще больше ослабил способность Полы увидеть всю безжалостность его критики.
Среди мизогинов есть «профессора Генри Хиггинсы», которые предлагают женщине помочь стать лучше путем полной переделки. Это обусловлено его профессией, которая обычно относится к категории высоко уважаемых. Среди мизогинов этого типа встречаются врачи, адвокаты, профессора или, как, например, Джерри, психологи. Профессиональный престиж дает им дополнительные очки в качестве критиков или менторов. Мизогины-Хиггинсы берут на себя роль учителя и гуру своих партнеров, но как бы те не менялись, чтобы удовлетворить требования наставника, они неизбежно обречены на провал. Подобная критика работает по принципу «капля камень точит». Сначала все не так страшно и разрушительно, но со временем срабатывает эффект накопления, возникают глубокие трещины. Кроме того постоянная критика и язвительность мизогина разъедают уверенность партнеров в себе и подтачивают их ощущение собственной ценности.
Уже перечисленные мной типы психологического насилия легко распознать, достаточно понять, что именно нужно искать. Однако есть и другие виды воздействия, намного более тонкие, которые могут эффективно разрушать вашу способность к ясной мысли и оценке. Такие манипуляции, которые трудно выявить и которые я называю мороком (здесь применяется термин Gaslight, отсылающий к триллеру 1944 года с Ингрид Бергман в главной роли, ссылка:http://ru.wikipedia.org/wiki/Gaslight_%281944_film%29) , заставляют вас сомневаться в своем восприятии, а иногда даже и душевном здоровье.

Методы заморачивания

Если вы любите старые фильмы, то наверняка видели фильм «Газовый свет» с Ингрид Бергман и Чарльзом Бойером. Бойер играет мужа, который с виду обожает свою жену и всячески предан ей, а сам постепенно сводит ее с ума при помощи коварных хитростей. Он прячет ее драгоценности, но убеждает, что это она их то ли потеряла, то ли не положила на место. Он снимает картину со стены и убеждает жену, что это она ее передвинула. В результате подобных нападок ему удается уговорить героиню Бергман, что она сошла с ума. «Газовый свет» стал символом подобных тонких манипуляций другими людьми. Фильм служит классическим примером того, какую власть может обрести один партнер над другим. Герой фильма манипулировал сознательно и целенаправленно, чтобы заполучить сокровище, спрятанное в доме, когда он жил в нем со своей предыдущей женой. Однако у мизогина совершенно другие цели. В отличие от героя Бойера, поведение мизогина не является результатом целенаправленного замысла. Однако от этого уровень подавления не становится меньше.

Отрицание

Существует множество способов заставить человека сомневаться в точности и ценности собственного восприятия и памяти. Наиболее примитивный и хамский из них - отрицание. Мизогин убеждает партнера, что инцидента попросту не было.

Возьмем историю Джеки о залитом водой гараже и агрессивном поведении Марка. Когда вскоре я пригласила Марка к себе, я спросила его об этом эпизоде. Вот что он ответил: *«Ничего не помню. Понятия не имею, о чем она говорит. Честное слово, я не помню этих эпизодов, которые, очевидно, намного важнее для нее, чем те периоды, когда мы были счастливы вместе. Знаете, это просто поразительно, как она умудряется запомнить только всякие гадости».* С точки зрения Марка, случая в гараже не было, он его не помнил.
Эта модель удобной забывчивости еще более распространена среди мизогинов-алкоголиков или наркоманов, у которых намного хуже обстоит дело с тормозами и с которых быстрее слетает налет цивилизованности. Пьяные или одурманенные люди очень часто нетерпимы и жестоки. Однако они обладают поразительной способностью на следующий день забывать все, что происходило в предыдущий.

«Господи, я был так пьян вчера, что вообще ничего не помню», - стандартная форма отрицания.

Тактика отрицания особенно обидна, поскольку вам нечему противостоять, и это создает ощущение отчаянной фрустрации. Вы не можете решить проблему, если человек отрицает, что те или иные события происходили вообще, и настаивает на том, что все, о чем вы говорите, - плод вашего воображения.

Переписывание истории

Эта тактика подразумевает не отрицание, а переделку эпизода в соответствии с версией мизогина. Не бывает полных совпадений в восприятии одного и того же эпизода разными людьми, однако мизогин внесет в него драматические и подробные изменения, чтобы сделать свою версию более достоверной. Вечером перед свадьбой у Лоры и Боба случился конфликт. Вот как об этом рассказывает Лора: *«Мы договорились, что предсвадебную ночь я проведу у друзей, где на следующий день проведут брачную церемонию. Мы давно договорились об этом, все было устроено, друзья уже ждали меня. Когда Боб вернулся домой и увидел, что я складываю вещи, то спросил, куда это я собралась. Я сказала, что буду ночевать у Джо и Бетти, как мы планировали. Он посмотрел на меня, как будто я не в своем уме, и сказал, что он со мной так не договаривался и вообще, кто это такое решил. Я сказала, что мы оба так решили. И тогда пошло-поехало, мол, я начинаю ощущать беспокойство, как ты могла подумать, что я такое сказал, я бы никогда не согласился на такое, это наша последняя ночь вместе перед свадьбой… И он начал все перетолковывать и выворачивать наизнанку. Я ничего не понимала. Неужели я действительно его не поняла?»*
Эта история напоминает мне классическую книгу Джорджа Оруэлла “1984”. В тоталитарном государстве собирают все книги по истории и регулярно переписывают их в соответствии с последней версией событий.

Для Боба, как и для многих других мизогинов, факты - глина, из которой можно слепить все, что угодно для оправдания их настроений и потребностей в данный конкретный момент.

Переложить вину на другого

Мизогинные методы заморачивания сопровождаются его полной уверенностью в том, что если он ведет себя плохо, то только потому, что он так реагирует на какие-то ваши ужасные преступления. Эти люди совершенно искренне и убедительно доказывают, что их возмутительное поведение является понятной реакцией на некие ваши провокации или же кошмарные проступки. Таким образом мизогин избегает необходимости рассмотреть возможность наличия у него своих собственных недостатков. Перекладывая вину на вас, он защищает себя в двух важных направлениях: он освобождает себя от дискомфорта, связанного с признанием своей роли в создании данной проблемы, во-первых, и убеждает вас, что ваш порочный характер является истинной причиной того, что ваше партнерство незаладилось, во-вторых. Любая критика или вопрос немедленно обрушится рикошетом на вас в виде лишнего доказательства вашей неадекватности. Процесс перекладывания вины на другого начинается еще на раннем этапе отношений и никогда не заканчивается.

Боб, например, тут же обвинил Лору в том, что из-за нее он не может найти работу: *«Мы были женаты уже несколько месяцев. Он потерял работу и долгое время не занимался ее активными поисками. Наконец, его пригласили на интервью в какое-то очень перспективное место. Когда после обеда он вернулся домой, я спросила его, берут ли его на эту работу. Он ответил, что да, но он не пойдет туда работать, потому что я жадная тварь, меня интересуют только деньги, а там платят недостаточно, чтобы удовлетворить мои аппетиты. Он сказал мне, что для меня деньги важнее, чем он. Понятно, что все это время работала одна я, но он сказал, что я никак его не поддерживала и на меня нельзя опереться. К тому моменту, когда он закончил свою тираду, я уже чувствовала себя злодейской героиней фильма с Джоан Кроуфорд в главной роли».* Боб переложил вину на Лору, обвинив ее в мелочности. Он не ощущал никакого стыда, когда объявил причиной отказа от предложенной работы ненасытность своей порочной жены-хищницы.

Исключительный пример перекладывания вины - брак Полы и Джерри. Пола обнаружила, что Джерри имел привычку вступать в половые отношения с пациентками, мотивируя это тем, что так он помогает им преодолеть сексуальные барьеры. Когда в конце концов одна из пациенток пожаловалась на него, у Джерри отобрали лицензию на практику. Однако Пола не только поддержала его морально, опять пошла работать, содержала семью, но и взяла на себя вину за его уголовное поведение. Вот что она сказала: *«Это я виновата, что он потерял лицензию, потому что если бы я была более женственной, ему не понадобились бы все эти пациентки. Я была недостаточно душевной и любящей».* Когда Пола это произнесла, я ушам своим не поверила. Джерри проявил жестокость, нанес ущерб другим людям, а Пола обвиняет в этом себя?! Понятно, что Пола всего лишь повторила мне то, что говорил ей Джерри, однако она же во все это поверила! Подчеркиваю, в мизогинных отношениях оба партнера винят во всех неприятностях только женщину. Пола была готова принять перекладываемую на нее вину, поскольку у нее была своя проблема - сексуальность, где она была особенно ранима, неуверенна и недовольна собой. В детстве Пола подвергалась физическим и сексуальным домогательствам со стороны отца, и эти травматические переживания оставили в ней глубокое чувство стыда и вины. Когда она выросла, то стала считать себя «порченой» и неадекватной. Поэтому когда любимый ею человек задел именно эту точку, обвиняя Полу в недостаточной женственности, она была заранее запрограммирована на то, чтобы взять вину на себя. Пола была абсолютно не виновата в том, что у Джерри отобрали лицензию, точно так же, как Лора в том, что Боб безработный. Однако и тот, и другой прекрасно изучили, как использовать больные точки своих жен себе на пользу. Перекладывая вину на жен, они не должны были искать недостатки в себе. К несчастью для Лоры и Полы принятие перекладываемой на них вины стало «доказательством» их любви. В подобных ситуациях доказательство любви начинает требовать все больших жертв.

И чтобы не пикнула

Дальнейшие доказательства любви подразумевают отказ от права реагировать на поступки вашего партнера. Если вы плачете или огорчаетесь, когда он агрессивен, это только усиливает его ярость. Он видит в вашей реакции личное оскорбление и дальнейшее подтверждение ваших недостатков. Вот что рассказала мне Нэнси, бывший консультант моды, с которой мы познакомились во вступлении: *«Когда он почему-то начинал кричать на меня, я говорила ему, чтобы он прекратил, потому что я чувствую себя от этого ужасно. А*

если я начинала плакать, он приходил в еще большую ярость и вываливал: «Давай! Пожалуйста! Пусть это будет моя вина, тогда ты не должна будешь вообще слушать критику!». Он так все это перекручивал, что чем хуже мне было, тем больше доставалось». С точки зрения Джеффа, лучшая защита - нападение. Выворачивая ситуацию наизнанку он превратил Нэнси в главного злодея, а себя в жертву.

Многие мизогины используют метод извращения событий, чтобы отвести от себя вину. Они могут сказать: «Ты слишком тонкокожая, ты слишком реагируешь, ты не выносишь критики» или просто - «Ты - сумасшедшая». Они так извращают ситуацию, чтобы ни в коем случае никогда не брать на себя ответственность за переживания партнера. Как бы это ни было ужасно слышать, мизогина больше беспокоит не боль, причиненная им партнеру, а отведение вины от себя.

Когда женщина чувствует внезапную боль или печаль по причине того, как с ней обращается партнер, она должна подавлять свои естественные чувства. Однако их невозможно задавливать всегда, не выражая и не изливая. В этом случае эти чувства найдут для себя другие проявления, часто неприятные и болезненные: физические недомогания, упадок сил, пессимизм и депрессию (см.главу 8).

Контроль при помощи физического насилия

В силу того, что речь идет об очень ярких и сильных чувствах, насилие между близкими людьми часто бывает более брутальным и непредсказуемым, чем между людьми чужими. Мизогин может стать особенно агрессивным при соблюдении определенных условий. Одно из них, наиболее важное, - злоупотребление алкоголем, которое снижает контроль над порывами и повышает потенциальные шансы на то, что человек выйдет из себя. Кроме того, пьяный дурман служит для мужчин оправданием для физической агрессии. Риск избиения жены возрастает, когда в семье происходит стресс или перемены. Стрессом может быть беременность, смерть одного из родителей, потеря работы, переезд, болезнь или ухудшение финансового состояния семьи. Если мизогин чувствует, что ему угрожает потеря важных для него вещей и последующее унижение, скорее всего его внутренние весы качнутся в сторону жестокости. Например, если женщина выходит на работу, просидев дома несколько лет, или же возвращается в университет, или заводит новых друзей, которые вызывают у мизогина чувство утраты или заброшенности, он может попытаться контролировать ее путем травли и угроз. Если он не добивается успеха, то может перейти к физическому насилию, думая, что сможет крепче привязать ее к себе, если она его будет бояться.

Как узнать, перейдет ли психологическое насилие в физическое?

Исключительная ревность и собственничество всегда скрывают в себе потенциальную опасность. Если вас постоянно слышите обвинения, за вами не сводят глаз, шпионят, устраивают допросы или бурно реагируют на такие мелочи, как задержку вечером, будьте настороже. Если на вечеринке вы заговорили с каким-то мужчиной и ваш партнер отреагировал на это с неуместной яростностью, будьте начеку. Этот тип подозрительности является сигналом о возможности физического насилия.

К угрозам насилия, даже если раньше ничего подобного не случалось, всегда следует относиться серьёзно. Планы свести счеты, отомстить, попытки контролировать посредством угроз применить силу, - все это четкий знак, что вам пора готовить отходной вариант. Крайне трудно признать, что насилие все-таки возможно, поэтому тем более важно, чтобы в вашем распоряжении были средства перебиться на первое время:

- немного наличных денег;
- убежище для вас и ваших детей;
- возможность оказаться там в любое время.

Хорошо бы, чтобы вы еще могли обратиться за помощью к друзьям или родственникам. Однако какими бы не были ваши возможности, все специалисты в области домашнего насилия сходятся в одном: как только дело дошло до открытой физической агрессии, вам нужно срочно бежать, даже если это означает оставить прекрасный дом и отправиться в убежище для избиваемых женщин.

Наконец, последнее средство контроля, которое требует от женщины в качестве доказательства любви отказаться от всех тех вещей, которые делают ее единственной и являются важной частью ее личности: мизогин требует, чтобы его партнерша максимально уменьшила свой мир, дабы сохранить покой в доме.

Сжать ваш мир до минимума

Процесс начинается деликатно, завуалировано, по-доброму, это даже может льстить. Например, допустим, раз в неделю вы ходите на какие-нибудь занятия. Ваш партнер говорит вам, что он считает часы до вашего возвращения и чувствует себя невероятно одиноким и несчастным без вас. Может показаться, что в этом слышится искреннее чувство - он постоянно нуждается в вас! Однако от такой «преданности» рукой подать до контроля над многими сторонами вашей жизни. Конечно же, вы бросите ходить на занятия, однако рано или поздно опять появится какой-то вид деятельности, который будет важным для вас и угрожающим для него. Какой еще частью вашей личности вы можете пожертвовать, чтобы доказать ему свою любовь? Мизогинная любовь - неутолимая, требовательная. Сколько бы вы не давали, сколько бы вы не уступали, всегда будет недостаточно. Мизогин никогда не поверит, что вы любите его так же, как он любит вас. Он будет постоянно подвергать вашу преданность ему проверкам. Все равно что каждую неделю ходить на выпускной экзамен, зная, что вы никогда его не сдадите.

Лора подумала, как замечательно, что Боб нашел отличную работу и предложил «взять все заботы на себя». Лора работала с 19 лет и радовалась возможности побыть дома и привести квартиру в порядок. *«Он начал приносить хорошую зарплату и попросил меня уволиться с работы. Он хотел, чтобы я посидела дома и отдохнула - непозволительная для меня роскошь. И тут я поняла, что он не хочет больше видеть моих друзей. Он даже начал раздражаться, когда я звонила родственникам. Оказалось, он поддерживал меня, чтобы подчинить меня себе».* То, что начиналось, как любовь и преданность, в конечном итоге превратилось в тюрьму для поднадзорной Лоры.

Чтобы добиться своей цели мизогин использует прямой или косвенный контроль. Он может в лицо заявлять, умолять,требовать, чтобы вы бросили работу, учебу, друзей или начать атаковать ненапрямую те сферы, которые считает угрожающими, превращая вашу жизнь в такой кошмар, что вы сами их бросите, только бы сохранить мир в доме. Но какими бы ни были используемые вашим партнером методы, результат будет все одним и тем же: ВЫ СУЖАЕТЕ СВОЙ МИР ДО МИНИМУМА, ЧТОБЫ УДОВЛЕТВОРИТЬ ПАРТНЕРА.

Ники работает в полиции. Ей было 24 года, когда она встретила Эда. Эд - тоже полицейский, работает в ее участке. Ему очень понравился, что Ники умная, хорошо воспитанная, спортивная, атлетичная. Ники восхитил светловолосый красавец Эд с повадками настоящего мачо. Их роман был стремительным, они быстро поженились. Прошло совсем немного времени, ревность и плохой характер Эда стали настоящей проблемой для их семьи. Ники пришла ко мне после двух лет брака: *«Он должен был знать обо мне все. Если я хоть чем-то с ним не поделилась, он использовал это как аргумент, чтобы доказать, что мне нельзя доверять. Он звонил на участок и даже в патрульную машину три-четыре раза в день, чтобы проверить, где я и с кем я. Мне было стыдно. Если я не оказывалась там, где по его мнению должна была находиться, он устраивал скандал. На прошлой неделе я пошла пообедать с коллегой-женщиной, и когда я вернулась, он уже стоял у моего письменного стола, весь в ярости. Он утащил меня в соседний кабинет и начал кричать на меня, что я предала его и что он не может доверять мне. Каждый раз когда он такое устраивает, я умираю от страха».* Ники было очень стыдно и страшно, когда у Эда возникали подобные вспышки. Она решила, что не стоит его раздражать. Она отказалась от последних остатков свободы, которой у нее и так было мало в силу особенностей ее работы.

Подобная ревность и собственничество не ограничиваются обычным страхом, что партнер влюбится в кого-нибудь другого, она распространяется на все остальные стороны жизни. Любая интересующая вас вещь, не подконтрольная мизогину, рассматривается им как угроза, которую нужно ликвидировать.

ГДЕ ЕМУ УДАЕТСЯ ВЗЯТЬ ВЕЩИ ПОД СВОЙ КОНТРОЛЬ: ПОЛЕ БИТВЫ

Люди приходят на терапию по разным причинам. Самой странной был отказ одного из мужей оплатить стоматолога своей сорокатрехлетней жене. В процессе беседы выяснилось, что ее муж, миллионер-промышленник, выдавал ей пятнадцать долларов в неделю на лечение зубов, когда счет составлял пять тысяч. Кроме того, я узнала, что эта женщина работала бесплатно на мужнину компанию и регулярно получала от него унизительные нахлобучки в присутствии сотрудников. Было ясно, что проблема тут не только в нежелании оплачивать услуги дантиста. Обычно конкретная проблема, с которой человек приходит к терапевту, на самом деле только верхушка айсберга. Финансовые проблемы, сексуальные проблемы, проблемы досуга, проблемы воспитания детей, - на самом деле это тот самый дым, за которым не виден пожар проблематичных отношений.

Контроль в спальне

Ни одни отношения не могут сохранить высокий накал медового месяца. По мере зрелости интенсивность может то падать, то возрастать. Поскольку для мизогина вопрос контроля является господствующим, сексуальная жизнь пары становится источником серьезного конфликта. От партнеров требуются совместные усилия, чтобы открыто заговорить о своих сексуальных ощущениях и предпочтениях. Когда возможность ведения переговоров отсутствует, обычно в отношениях нет и деликатности, необходимой, чтобы обсуждать желания и потребности. Женщины особенно робки в обсуждении подобных проблем, связанных с сильными эмоциями. Всю жизнь нас приучают к тому, что наша самооценка завязана на том, чтобы быть желанной и отзывчивой. Мы уязвимы в отношении своей сексуальности, что оставляет нас беззащитными перед методами мизогина. Его критика, обидные замечания, постоянное игнорирование или жестокость способны наглухо захлопнуть двери, которые и сначала-то были чуть-чуть приоткрыты. Как только отношения входят в послемедовомесячную фазу, мизогин может почувствовать, что его разочарование дает ему право на нападение. Романтика и эротика постепенно начинают сменяться другими вещами, по мере того как он ощущает «разочарование» в своем партнере. Заботливый любовник способен превратиться в равнодушного или даже жестокого. Когда отношения добрые, острые сексуальные ощущения подкрепляются дружбой, уважением, заботой. Даже если сексуальное влечение уменьшилось или изменилось со временем, остается тактичное отношение к чувствам другого человека. В ситуации с мизогином все наоборот. Чем дольше продолжается партнерство, тем меньше внимания к чувствам партнерши и тем больше критики в адрес ее желанности, как женщины.

Критика секса

Нам проще поверить критике, чем похвале. Одно обидное замечание может оказать больше воздействия, чем двадцать комплиментов. Мы воспринимаем критические выпады острее и внимательнее, чем похвалу. Нам кажется, что в критике больше правды и искренности. По этой причине даже самую уверенную в своей сексуальности женщину партнер может вывести из равновесия своими отрицательными замечаниями о ее внешности, ее поведении в постели или же сравнениями с другими женщинами. Вот что рассказала мне Ники, молодая женщина, работающая полицейской: *«Я всегда ощущала себя красивой, пока Эд не начал вырезать из журналов примеры того, как я должна выглядеть. Он подчеркивал, насколько красивее прическа у какой-нибудь модели, чем у меня. Он говорил, что хочет, чтобы я была похожа на кого-то там из журнала, потому что так я буду привлекательнее и буду его больше возбуждать. Я стала ощущать себя совершенной уродиной».* Направленные на Ники выпады Эда нарушили равновесие в их сексуальных отношениях. Он взялся решать, как Ники должна выглядеть, что автоматически перевело ее в подчиненное положение.

Чем более обидными становятся выпады, тем разрушительнее их воздействие. Вот что сказала Пола, чей муж-психолог заводил романы со своим пациентками: *«Джерри сказал, что раз я не блондинка, я ему не соответствую. А потом он заявил, что мое тело уродливое и дряблое, и грудь у меня, как уши у спаниеля. Он показал на растяжки после четырех беременностей и сказал, что они безобразны, и задница у меня отвислая. В конце концов мне стало стыдно появляться перед ним голой. Но в ответ на это он заявил, что если бы я была настоящей женщиной, мне бы это не мешало».* Джерри заставил Полу почувствовать себя ужасно неполноценной. Его словесные выпады свели к нулю ее и без того слабую самооценку

Даже в самых замечательных отношениях случается, что люди хотят что-нибудь изменить во внешности партнера. Проблема в том, КАК выражаются эти пожелания. Если они делаются по-доброму и деликатно, никто никому не причинит ущерба. Однако мизогин НЕ БУДЕТ деликатничать, потому что его не интересуют перемены. Его цель - КОНТРОЛЬ, поэтому он не колеблясь воспользуется постоянной, унизительной критикой, чтобы добиться цели.

Сексуальные контакты происходят в атмосфере интимности и близости, буквальной и эмоциональной обнаженности, что делает нас уязвимыми для агрессии. Мы беззащитны. Мы раскрываем самые тайные уголки себя. В это время мы не можем обороняться от замечаний по поводу наших любовных успехов. Лоррэйн, мать Джеки, со временем начала чувствовать, как будто каждый раз, когда они с Натом занимаются любовью, ей выставляют оценки. Вот что она мне рассказала: *«Я понимаю, что меня не обвинишь в особой страстности, но я стараюсь отвечать Нату и соответствовать его потребностям. Но каждый раз, когда мы занимаемся сексом, он говорит что-нибудь такое, что меня просто убивает. Например, «даже шлюха за два доллара будет шевелиться лучше, чем ты». И я просто окаменеваю».* Отношения Лоррэйн и Ната превратились в порочный круг: чем больше он ее обижал, тем больше она захлопывалась сексуально, что вызывало еще большую обиду у него, и еще больше отталкивания у нее. Нат, как и многие мизогины, был убежден, что критика жены - это не право, а обязанность. Уверенность в том, что он должен ее «воспитывать» служила оправданием продолжающимся нападкам, несмотря на то, что они работали против него и совершенно явно не помогали ей.

Эгоизм в сексе

Секс с мизогином происходит только когда он хочет и как он хочет. Если он эгоистичен в сексе, только его потребности будут важными и только те формы любви, которые доставляют ему удовольствие, будут приемлемыми. Один из первых признаков, на которые жалуются женщины, - секс становится механическим, внимание и любовь, характерные для отношений в самом начале, исчезают. Мизогин перестает тратить время на то, чтобы возбудить партнершу, зачем доставлять ей радость объятьями, поцелуями, прикосновениями?

Вот как рассказывает об этом Нэнси: *«Прошло совсем немного времени, и Джефф прекратил тратить время на то, что можно было бы назвать прелюдией. Он возбуждался, делал свое дело и отваливался. Я даже не знала, что по этому поводу сказать. В начале наших отношений он уделял моим чувствам столько внимания, но вскоре это все закончилось».* Опыт Нэнси - обычное дело. Как и многие другие мизогины, Джефф считает нежности и ласки лишней тратой времени, поскольку он уже «добился руки своей женщины». Прелюдия стала чем-то, что нужно быстренько закончить, чтобы приступить к цели - половому акту. Для Джеффа все остальное было неважно. Но для Нэнси-то прелюдия была самым главным событием. Женщинам навязали злополучную идею, что единственно правильный оргазм - вагинальный. Однако исследования последних лет (книга вышла в 1986 году, прим.перев.) подтвердили то, что нам было известно давным-давно: у большинства женщин оргазм наступает в результате мануальной или оральной стимуляции. Мизогин способен использовать мифологему «только вагинального оргазма» в своих интересах вразрез с интересами партнерши.

Когда Розалинда попыталась объяснить Джиму, что именно нужно ей от него в постели, он вылил на нее поток брани. Вот как это было: *«Он ничего не понимал в женщинах, в их анатомии. Я попыталась ему объяснить, но он начал дуться. Его унизило то, что я хотела чего-то другого кроме обычного полового акта. Он не хотел делать ничего другого. Если я просила его поласкать меня, пока я кончу, он вставал и уходил из спальни. Он говорил, что это отвратительно. Из-за него я чувствовала себя нечистой*». Джим использовал сексуальные желания Розалинды в качестве оружия против нее. Поскольку ее потребности отличались от его потребностей, он назвал их «отвратительными», таким образом запрещая ей просить у него вещи, в которых он не желает участвовать. Оскорбления и наказания - стандартная реакция мизогина на сексуальные предпочтения, которые отличаются от его собственных.

Пола тоже обнаружила, что ее муж считает ее слишком требовательной в сексе, а ее желания «отвратительными». Он сказал об этом грубо и оскорбительно. *«Как-то при фразе «оральный секс» он поморщился и сказал, что оральный секс выглядит отвратительно, пахнет мерзко и гадок на вкус. В другой раз он сказал, что меня интересует только то, чтобы целую ночь продержать его голову у себя между ног».*

Презрение и отвращение Джерри заставили Розалинду заново пересмотреть к худшему представление о своем теле и сексуальности. Однако в замечаниях Джерри скрывалось не только желание унизить, но и глубокая неприязнь к женскому телу. Нежелание Джерри заниматься оральным сексом не является прямым признаком мизогина. Дело в сигнализирующих о неблагополучии ненависти и отвращении, характерных для его нападок, а не в его сексуальных предпочтениях.

Некоторые мизогины выбирают менее прямой путь, чтобы выразить свою враждебность и обрести контроль. Они наказывают отсутствием секса своих партнеров, оскорбляя и унижая их в случае, если тем захочется нежности. Вот что пришлось пережить Розалинде. *«Каждый раз после ссоры он не прикасался ко мне неделями. Так он меня наказывал. Если я пыталась обнять его, он говорил, что я агрессивная и веду себя, как животное. Он говорил, что меня ничего не интересует, кроме как трахаться, и что нет ничего более отталкивающего, чем женщина, которая постоянно просит секса».* Джим обвинил в периодических приступах своей сексуальной несостоятельности Розалинду. Он не брал на себя ответственность за свои сексуальные проблемы, даже при том, что они у него были задолго до встречи с Розалиндой. Он считал, что если у него проблемы с сексом, то это только потому, что она ведет себя неправильно. Когда люди вступают в партнерство, каждый из них может прийти со своими сексуальными сложностями, однако в мизогинных отношениях эти проблемы, его или ее, постоянно используются в качестве оружия для того, чтобы оскорблять и унижать женщину. Сексотерапевты давно признали, что если у одного партнера возникают сексуальные расстройства, лечение необходимо ОБОИМ, если они хотят, чтобы оно было успешным. Оскорбления, агрессия и наказания только ухудшают уже существующие проблемы в сексуальной жизни.
Однако ругань, обвинения, наказания и гневные выходки - стандартная реакция мизогина на «непослушание» партнера. Таким образом, он превращает себя в высшую судебную инстанцию, которая обладает исключительным знанием того, что такое ХОРОШО и что такое ПЛОХО в спальне. Стандартная линия, которую гнут мизогины: «Не командуй, что мне делать». В случае с полицейским Эдом его право доминировать распространялось даже на тело Ники. Если она реагировала на его авансы без полного принятия, он считал, что она его отвергла. Вот что объяснила Ники: *«Если я пыталась объяснить ему, чего бы я хотела в сексе, он мне говорил, что даже здесь я пытаюсь его учить. Если я садилась ему на колени, чтобы пообниматься, он тут же начинал меня лапать за грудь. А если я ему говорила, что я не хочу этого, я хочу, чтобы он просто меня обнял, он приходил в ярость и заявлял, что это его игрушки и он может с ними делать все, что ему вздумается».*

Многие мизогины используют существующее в их восприятии отвержение как оправдание дальнейшего насилия. Нат перетащил принятую в остальных сферах семейной жизни тактику запугивания в спальню. Хотя Лоррэйн сначала отвечала на внимание Ната, с годами она обнаружила, что его агрессия отталкивает ее. *«Он называл меня фригидной сукой, если я не реагировала так, как ему нужно. Потом он начинал кричать: «Пошла вон отсюда!» и мог пинком вытолкнуть меня из кровати».* Даже женщина с большими сексуальными аппетитами постепенно может утратить интерес к сексу из-за эгоизма партнера и невнимания к ее чувствам и потребностям.

Все ситуации, о которых мы говорили, - безвыходные. Если женщина сексуально сдерживается, поскольку иначе ей дают почувствовать, что она неадекватная, в конце концов ей скажут, что она «отвергает». Если женщина начнет скрывать свою сексуальность по причине плохого обращения, ей скажут, что она «фригидная», «холодная», «прынцесса» или «динамистка». С другой стороны, если женщина попытается вызвать на сексуальный контакт, ее назовут «требовательной», «ненасытной», «животным», «агрессивной», «нимфоманкой».

Брутальный секс

Некоторые мизогины реализуют свою враждебность по отношению к женщинам в более активном и грубом сексе. Вот какой пример привела Нэнси: *«Как-то вечером я чувствовала себя напряженно и попросила Джеффа помять мне спину. Мы и раньше мяли спины друг другу. Я лежала на животе, и вдруг без всякого предупреждения он воткнул свой пенис в мой ректум. Он сделал мне очень больно. Я разозлилась и отскочила от него. Тогда он перевернулся на спину и начал смотреть в потолок. Его кулаки были сжаты. Через стиснутые зубы он выдавил: «Как ты могла так со мной поступить?».* Джефф отреагировал на боль Нэнси тем, что изобразил жертву. Несмотря на очевидность причиненной Джеффом боли, он пришел в ярость

и стал обвинять в произошедшем Нэнси. Этот инцидент был одним из многих моментов сексуальной жестокости Джеффа по отношению к Нэнси. Речь не шла о случайных необдуманных поступках, все это было часть общих враждебных отношений, причиняющих боль.

Мизогины выражают свою враждебность в том, что во время секса причиняют боль. Они могут щипать, кусать или бить с намерением сделать женщине больно. Я не говорю о разновидности сексуального поведения, которая доставляет наслаждение обоим партнерам. Речь идет о сексуальных действиях, которые неприятны женщине, однако мизогин настаивает на них, несмотря на то, что они вызывают у нее боль, дискомфорт или ощущение унижения. Мизогин как будто бы говорит: «Твое тело существует для того, чтобы доставлять мне наслаждение, и я ожидаю, чтобы ты соглашалась со всем, что бы я ни выбрал». Любая женщина, которая продолжает разрешать сексуальные действия, которые ей либо отвратительны, либо болезненны, которая позволяет поставить себя в рамки сексуального самопожертвования, когда потребности партнера оказываются важнее ее собственных, неизбежно начинает испытывать отвращение к сексу.

Сексоголики

В сексе обычно есть доминирующий стиль поведения. Другими словами, если ваш партнер привык к сдержанности, видимо, так оно и останется, его стиль вряд ли внезапно изменится на гиперстрастный. Есть стили поведения в сексе, которые становятся угнетающими, в особенности, когда мужчина настолько требователен к партнерше, что истощает ее и ее интерес к сексу. Я не говорю о чудесном периоде отношений, когда оба партнера только стремятся к тому, чтобы заняться любовью. Речь идет о модели, где мужчина требует от партнерши, чтобы она давала ему возможность заниматься с ней сексом два-три раза в день. Подобная ситуация была у Лоры и Боба: *«Сначала мне нравилось заниматься с ним любовью, но потом меня это стало отталкивать! Секс превратился в обязанность. Он никогда не давал мне возможности проявить спонтанность. У меня не было времени, чтобы хоть что-нибудь захотеть самой. Если ты занимаешься сексом два-три раза в день, плюс, на тебя все время давят этим, разве у тебя может возникнуть к нему хоть какой-то интерес? Секс мне все время навязывался. Боб замечательный любовник, но через некоторое время это уже не имело значения».* Сексуальные потребности Боба вскоре испортили все, что для Лоры было очень важной частью их отношений. Боб использовал для разрядки своих страхов и напряжения секс, точно так же, как другие наркотики или алкоголь. Эта компульсивная модель постоянной сексуальной неудовлетворенности в настоящее время признана серьезным душевным расстройством и называется сексоголизмом.

Сексоголик ничем не отличается от больных любой другой аддикцией: он использует секс, чтобы заглушить глубинные тревоги. Секс дает ему временное освобождение от напряжения. Лоррэйн обнаружила, что именно это происходит с ее мужем Натом: *«Бывало, он говорил: «Сегодня у меня важная встреча, мне нужно заняться сексом». Обо мне речь не шла вообще. Иногда он приходил домой, просто набрасывался на меня и приступал к делу, говоря: «У меня был трудный день. Мне это нужно».* Вместо того, чтобы решать свои проблемы, как это делают взрослые, зрелые люди, Нат выбрал способ временно утишать свои тревоги сексом.

Один из наиболее ярких примеров того, как сексоголик использует секс для самоутверждения и контроля, - фраза, которая несколько раз была сказана Бобом Лоре по разным поводам: «Я чувствую, что ты принадлежишь мне, только когда я в тебе». В ней выражена вся суть отчаянной потребности сексоголика в сексе.

Чарли, сорокалетний инженер, пришел на терапию после трех развалившихся браков и многих отношений. Он рассказал мне: *«Я спал с тремя-четырьмя женщинами в день, потому что утро было напряженным или еще почему-то. Теперь мне стыдно, я понимаю, что я видел в них игрушки, которые помогали мне почувствовать себя не таким несчастным».* Если женщина возражала против интенсивных сексуальных аппетитов Чарли, он набрасывался на нее в ярости, называл фригидной или закомплексованной, говорил, что она нарочно сдерживается, обвинял в том, что она его не любит. Вот как он это объяснял: *«Мы могли десять раз на неделе уже заняться сексом, но если на одиннадцатый раз она говорила «нет», я чувствовал себя отвергнутым и злился на нее. Я знаю, это было нечестно, но тогда я думал только о том, что у меня отбирают желаемое».*

Если ваш партнер сексоголик, в конечном счете вы начинаете ощущать себя объектом, который существует только ради чужого оргазма, а секс с вами на самом деле не имеет лично к вам никакого отношения. Лора обнаружила, что Боба секс интересовал безотносительно к ее потребностям. В качестве примера она привела следующий случай: *«Мой дедушка умер, я очень переживала. Мы с Бобом вместе были на похоронах. Во время службы он все время тянул меня домой. Как будто он двадцать лет сексом не занимался! Он просто тянул и тянул меня домой. Я прекрасно знала, чего он хочет. За такое занудство его хотелось просто убить. Но я ушла вместе с ним с похорон. Мне было так плохо, что единственным способом заткнуть его было - уступить. Когда потом мы вернулись к моей тете, я уже ненавидела себя за эту уступку. Я ушла с середины похорон деда! Это было отвратительно, но я больше не могла слышать про «его потребности».*

Некоторые женщины уступают требованиям партнеров-сексоголиков, потому что секс создает атмосферу покоя и приятия, которая не существует больше нигде, кроме спальни. Вот как объясняет это Лора: *«Мы могли разговаривать только в постели. Это было единственное время, когда я чувствовала, что меня слушают. В конце концов я готова была уступать ему, только чтобы он меня выслушал*.» Нечто вроде бартерной сделки между нами. Но потом меня вывело из себя то,что если мы обсуждали в постели то, что было важно для меня, он тут же все это забывал. Как будто мы ни о чем не говорили». За несколько минут настоящей близости, которую Лора ощущала во всемя занятия любовью, она готова была забыть, что ее используют и что ей неприятны непрерывные приставания Боба. В то же время нежность и приятие у Боба не распространялись на остальные сферы жизни. Отношения Лоры и Боба вне спальни оставались осложненными его вспышками гнева и обвинений.

Маска хорошего секса

Чем больше пропасть между поведением мизогина в постели и вне постели, тем сильнее это сбивает партнершу с толку. Она задает себе вопрос: «Если он так меня хочет, что же в наших отношениях неправильно?». В некоторых случаях, когда речь идет об отношениях с мизогинами, секс - единственная сфера, где партнер НЕ обращается к насилию или контролю. Вот что рассказала Джеки: «*Марк был в постели таким любящим, что непонятно, как он менялся вне ее. Я никак не пойму. Он никогда не был грубым, редко невнимательным, никуда не торопился. Я не могла поверить, что человек, настолько замечательный и щедрый в постели, может оказаться таким отвратительным вне ее. Я думаю, если бы мы вообще не выходили из постели, то все могло бы быть прекрасно».* Если бы в сексуальных отношениях Джеки и Марка были проблемы и конфликты, то ей проще было бы увидеть, насколько неприемлемо его обращение с ней. Однако по причине его пыла она оказалась убеждена, что у них чудесные отношения. Для нее частота приятных моментов секса стала барометром атмосферы в браке. Если у вас хороший секс с партнером, который в остальных сферах проявляет агрессию и насилие, задайте себе вопрос: «Неужели он так внимателен ко мне только в спальне?». Удовлетворяющий секс может заставить женщину проигнорировать плохое отношение во все остальное время. Отличный секс иногда оказывается крепким крючком, который заставляет женщин видеть отношения в ложном свете, думая, что речь идет о любви, когда все остальное говорит, что это не так.

Секс - только часть партнерства. Вам может быть с этой частью очень хорошо. Но в отношениях с мизогинами можно быть уверенным, что их потребность в контроле и доминировании обязательно проявится в других областях.

Контроль над финансами

Деньги могут обладать невероятным эмоциональным и символическим смыслом. Как распоряжаются деньгами в партнерстве часто указывает на степень доверия в отношениях, потому что тот, кто их зарабатывает, тот ими и делится, и траты определяет, главным образом, тот, в чьих руках власть. Деньги это нечто большее, чем валюта или средство обмена. Деньги могут символизировать осознанность, равенство, свободу. Они также способны отражать степень любви в отношениях, поскольку можно провести параллель между щедростью или скаредностью в деньгах и любви. Часто я слышу, «если он тратит на меня деньги, это показывает, как сильно он меня любит». Многие думают, что любовь к ним определяется тем, сколько денег готовы им дать или на них потратить.

Отношение к деньгам формируется в раннем детстве. Оно определяется нашими родителями, и когда мы вырастаем, мы вносим его в наши взрослые отношения, иногда позволяя деньгам стать источникам конфликтов и препирательств. Поскольку сфера денег относится к категории довольно деликатной, многие стараются умалчивать об этом. На деле людям проще обсуждать сексуальные конфликты, чем денежные. Поэтому для многих так трудно продемонстрировать свои финансовые проблемы и получить ответ и помощь.

Существует два основных типа мизогинов, когда речь заходит о деньгах: «добрый кормилец», финансово стабильный, и «трагический герой», который видит себя невинной жертвой людской нечистоплотности и обладает долгим резюме безработицы и финансового хаоса, часто нуждается в поддержке партнера. Но неважно, кто зарабатывает деньги, он, вы, или вы оба в равной степени, контроль над расходами ТАК ИЛИ ИНАЧЕ попадет в руки к мизогину!

Добрый кормилец

«Я тяжело работаю и приношу домой деньги, у меня стресс, я несу ответственность, поэтому я - главный, и я решаю». Это традиционная мужская позиция. В этом выражается степень психологического насилия, характерного для мизогина. Он знает, как использовать финансовые рычаги в качестве оружия для контроля над партнером.

Лоррэйн никогда не работала вне дома. Все тридцать пять лет совместной жизни с Натом он сам решал все финансовые вопросы. И делал он это все с той же дозой насилия, как и во всех остальных сферах их совместной жизни. Вот что объяснила Лоррэйн: *«Мне приходилось полностью подчиняться во всем. Если я хотела купить себе одежду, мне нужно было сначала получить его разрешение и деньги на это. Я должна была сказать ему, где я это куплю, сколько это будет стоить, а потом показать счет. Я чувствовала себя неразумным младенцем. Он все время вызывал у меня неуверенность в отношении денег, потому что его реакция на мелочи была непредсказуемой. Я помню, что как-то я купила себе три шляпы без его разрешения. Я боялась, что у него будет истерика, но он ничего не сказал, только улыбнулся. Я просто удивилась, но зато потом через два дня, когда я купила собаке новый поводок, он отыгрался на мне. Я никогда не знала, чего ждать».*

Я поняла, до какой степени мизогин нуждается в контроле над деньгами, приходящими в дом, когда мне на радио во время программы позвонила женщина с вот такой проблемой: «*Я работала, но когда мы поженились, он уговорил меня уйти с работы, так я и сделала. Все было хорошо примерно полгода, потом я поняла, что у меня нет доступа к каким-либо средствам. Я оказалась пленницей. Мой муж хирург и зарабатывает огромные деньги, но все они идут на отдельный счет, к которому у меня нет доступа. Он оплачивает счета и чеки на бытовые нужды, но у меня в кармане нет даже двадцати пяти центов. В конце концов на те небольшие деньги, которые я собрала до брака, пока работала, я открыла небольшой собственный бизнес. Он пока не приносит особых доходов, но всякий раз, когда мне нужна пара чулок, он говорит: «У тебя есть бизнес, пойди и купи». Это просто смешно! Он и бизнес-то мой не поддерживает. Он все время принижает его и осмеивает меня. Если у меня был неудачный месяц, я не могу даже обратиться к нему за помощью. Я просто в ужасе. Я люблю его, он хороший человек, но он контролирует меня до такой степени, что я готова утащить из дома серебряные ложки и продать их!».* Муж этой женщины обрел контроль над ней, когда заставил ее уйти с работы, и манипулировал, затягивая финансовую удавку как можно туже. Она стала зарабатывать на себя, но этого было недостаточно, чтобы обеспечить финансовую свободу от мужнина господства.

Глубинная подозрительность мизогина проистекает из страха, что женщин «интересует только то, что они могут получить». Он уверен, что благодаря такому своему поведению он защищен от врожденной жадности партнерши. Ради этого он скрывает не только деньги, но и даже информацию о деньгах. Он может держать в тайне свои доходы, активы, прятать деньги на секретных счетах в банке. Чтобы оправдать такое поведение, он обычно рассказывает о жадности бывшей жены или любовницы, которые не заслуживали доверия и обобрали его, как липку. В то время как мизогин прячет деньги от партнера, он готов с широтой тратить их на себя, при этом партнеру запрещается оспаривать этот выбор. Вот что рассказала Нэнси: *«Джефф не давал мне ни пенни, но успешно тратил все на себя: лодка, новые лыжи, новые машины, шикарные теннисные ракетки, спортивная обувь, костюмы и рубашки индивидуального пошива. Тем временем я ездила на старой развалюхе. Если мне нужны были новые туфли, у него начиналась истерика и он говорил, что я его*

разоряю. Я думала, что ему должно быть стыдно, что меня видят в такой машине, но он винил меня во всем и в том, что я плохо за ней ухаживаю». Двойные стандарты Джеффа укрепляли его власть над Нэнси, потому что его поведение подразумевало: «Я хороший человек, поэтому я заслуживаю всех этих вещей, а ты - плохой человек, поэтому ты не заслуживаешь».

Понятно, что не все мизогины скаредны. Многие вполне могут быть довольно щедрыми, главное, чтобы соблюдались ПОСТАВЛЕННЫЕ ИМИ УСЛОВИЯ.

«Трагический герой»

У этого человека превратное представление о себе, как о достойном, благородном честном трудяге. Не будучи в состоянии признать, что он сам - виновник своих несчастий, он видит в поддерживающей его женщине врага. У таких были финансовые проблемы на всем протяжении взрослой жизни в сочетании с подростковыми привычками. Он всегда готов разъяснить, что все его затруднения являются результатом чужих козней. «Список врагов» может включать родителей, которые ему «недодали», жульничающих партнеров по бизнесу, которые его предали, бывшую жену, обчистившую его, как липку, или босса, который несправедливо уволил нашего героя. Так что превращение партнера в виновника финансового состояния мизогина - вопрос времени.

Когда я говорила с Марком, мужем Джеки, он вот уже семь лет как не мог довести до конца ни одной сделки. С его же точки зрения он делал все, что мог в ужаснейших условиях, которые включали занудствующую жену. Вот что он рассказал: *«Мне надоело биться днями напролет, пытаясь продать участок. Она никогда не поддерживает меня! Я объясняю ей, что достаточно заключить одну сделку, и все устаканится, и у нас все будет хорошо, но я чувствую, что сражаюсь со всем миром одновременно, да еще и с ней. Как только я вхожу в дверь, она начинает: «У нас минус в банке, сегодня звонили три кредитора, ты заключил сделку или нет?». И так без конца. Она никогда не позволяет мне забыть, что она приносит деньги в семью. Но она не понимает,что я не могу заключать эти сделки, если периодически не буду тратить деньги. Я должен выглядеть, как состоятельный человек, но вы должны видеть выражение на ее лице, если я веду в ресторан перспективного клиента. Она такая же, как все женщины: они любят тебя, когда все хорошо, но боже упаси тебя оступиться, потому что с тобой будут обращаться, как с ребенком!».* То, что Марк назвал глаголом «оступиться», было семью трудными годами, в течение которых он был не в состоянии заработать ни пенни. За это время его спекулятивные предприятия привели семью на грань банкротства, однако он отказывался видеть, что он несет ответственность за финансовые проблемы. Все эти семь лет Джеки поддерживала Марка и своих двоих детей и часто должна была платить, чтобы вытащить Марка из его провалов, однако он продолжал видеть в ней мегеру, считал, что она его не поддерживает и возмущался, когда она критиковала его планы.

Некоторые пары совместно решают, что женщина будет зарабатывать на семью, в то время как мужчина - выполнять другие роли и нести другие обязанности. Однако в мизогинных отношениях женщину наказывают за ее положение: то, что она содержит семью, становится еще одним оружием в арсенале мизогина. Полный ярости и ненависти к ее усилиям, он снова и снова переписывает историю, извращает реальность и умело переводит на ее вину за все свои неудачи.

Розалинд обнаружила, что хотя вначале ее попытки спасти Джима давали ей ощущение силы, возможностей, щедрости, через несколько лет она чувствовала нечто совершенно иное. Вот что она рассказала: *«В первый год, когда мы были вместе, мой антикварный магазин процветал, так что я смогла взять в банке десять тысяч долларов на покупку новых товаров и смогла без проблем выплатить их в конце второго года. Я очень гордилась собой. Потом в конце второго года нашей совместной жизни Джим уговорил меня взять ссуду на двадцать тысяч долларов. Я знала, что не смогу это выплатить, но он хотел войти в мой бизнес и к тому же просто настаивал. А потом он не стал ничего делать. Он занимался реставрацией мебели, так что я думала, как будет замечательно работать вместе. Я сделала пристройку к магазину, чтобы он мог там работать, но он ничего не стал делать. Я открыла второй магазин, чтобы увеличить поступления, но это меня слишком истощило. Он не хотел ни сидеть в магазине, ни заниматься мебелью, поэтому мне пришлось нанять продавца. Потом Джим начал брать деньги из налички. Когда я объяснила ему, что он не может брать деньги из налички просто так, он разъярился и сказал мне, что я эгоистичная дрянь. Я не могла понять, почему ничего не устаканивается,*

почему он не реставрирует те вещи, которыми собирался заняться. Тем временем дела пошли совсем плохо, и чем хуже они шли, тем более отвратительно он себя вел. Я управляла двумя магазинами, бегала по закупкам, устраивала выставки, готовила, убирала за ним, за моим сыном, за его двумя детьми, а он в это время играл на барабанах и болтал по телефону. Я чувствовала, что я белка в колесе, я задыхалась. Мои долги зашкаливали, кредитная история испорчена. Я не успела даже понять, как мой бизнес оказался на грани банкротства». Что бы Розалинд ни делала, она не могла удовлетворить Джеффа. «Трагический герой» обычно ведет себя наиболее инфантильным и разрушительным образом. Он будет лгать без зазрения совести. Он может сказать партнеру, что оплатил счета, хотя не оплачивал их. Он может влезть в безумные кредиты, понимая, что ни он, ни его партнер, не смогут их оплачивать. Если ему начнут возражать, он вызверится на партнера за проявленное недоверие. Он ожидает, что рядом всегда будет кто-то, кто обязательно подаст руку, если он упадет. И этот кто-то обычно - любящая его женщина. Каким бы ни был его стиль, мизогин ВСЕГДА ставит на деньги, как на главный источник силы и контроля. Борьба за господство в этой сфере может оказаться менее интенсивной, только если женщина работает вне дома и является единственным источником доходов. Власть мизогина определяется не его способностью зарабатывать, а умением манипулировать партнером.

Контроль над общением

Чтобы чувствовать себя в безопасности, мизогин должен контролировать ваши мысли, ваше мнение, ваши поступки. Поэтому только те из друзей или членов семьи, которые поддерживают его представление о себе или его версию действительности, получат доступ в вашу жизнь. В то же время любой, чьи взгляды отличны от взглядов мизогина, возможно, будет от дома отлучен. Мизогины обладают широким репертуаром тактических приемов, ограничивающих или сужающих ваш мир. Один из них - общение с неприятными вам людьми, чтобы вы предпочли остаться дома.

Нэнси рассказала, как это делал Джефф: *«Когда мы встречались с другими людьми, он все время занимался тем, что проверял, как я себя веду. Я была на грани нервного срыва. Что, если он рассердится на меня за мои слова? Когда мы возвращались домой, он говорил мне: «Ты опять концертировала». Так он обозначал мое участие в застольных беседах или любое действие, которое он не одобрял. «Ты сегодня опять несла полную чушь», - говорил он. У меня было такое ощущение, как будто меня рассматривают под микроскопом».*

Другая тактика контроля - использование приступов ярости, гнева и оскорблений, чтобы заставить вас отказаться от общения с людьми, с которыми мизогин ощущает себя неудобно. Джеки рассказала, что Марк особенно гадко вел себя по отношению к ее подругам. *«Я пошла с подругами на конференцию, он обвинил меня в латентном гомосексуализме! Он так ревновал меня к друзьям, что готов был публично унижать меня. Он называл моих подруг «жилетками» и «тупыми п…ами».*

У большинства пар есть друзья, подруги и гендерный досуг. Они могут с удовольствием общаться, но не в атмосфере удушающей и подавляющей близости. В мизогинных отношениях, однако, запрещается любая возможность раздельного досуга. Пола обнаружила, что сражаться с ее мужем Джерри за право иметь своих друзей и свой досуг требует таких невероятных усилий, что просто отказалась от этого. *«Я дошла до того, что уже не видела никого, кроме него. Если бы я сказала, что иду встречаться со своими друзьями, он был бы в шоке. Зачем мне проводить время с этими глупыми женщинами, когда он такой умница? «Со мной так хорошо, нам всегда есть о чем поговорить», -ответил бы он. Или же он сказал бы, что это ЕГО вечер и ЕГО время. Мне приходилось сражаться за каждого человека, которого я видела, кроме Джерри. В конце концов я перестала это делать».*

Многие женщины идут на такой компромисс ради мира в доме. Периодические уступки или поддержка - часть компромиссов, необходимых в любых работающих отношениях. Но когда женщина постоянно уступает своему партнеру, так что ее потребности оказываются для него на втором плане, ее самооценка постепенно снижается. Многие женщины проигрывают сражение за собственный досуг и друзей, так как истощены более крупными битвами, и эта просто уже не стоит таких усилий. Однако на самом деле биться НУЖНО, потому что это один из изощренных способов добиться изоляции женщины. Изощренность его состоит в том, что сначала женщина ощущает себя польщенной. Ей кажется, что ее партнер так влюблен в нее, что не хочет делить ее ни

с кем. В действительности же он постепенно подталкивает ее отказаться от человеческого общения и важных для нее занятий.

Мизогин может превратить в муку все те случаи, когда он и партнер вдвоем выходят в люди. Он может быть очаровательным и компанейским на людях, но оказавшись наедине с партнером произносить тирады о ее жалких уморительных друзьях и использовать их в качестве средства еще больше подчеркнуть ее несовершенство. Если после каждой такой встречи женщина сталкивается с яростью и критикой партнера, в конечном итоге она может решить, что бывать с ним на людях больнее, чем не бывать.

Другая используемая мизогинами тактика изоляции партнеров состоит в их публичном унижении. Розалинд обнаружила, что Джим привнес в их социальную жизнь много оскорбительных и обидных поступков, которые раньше использовал только один на один. Она рассказала мне: *«Я начала сужать круг друзей, потому что я никогда не знала, как он поведет себя дальше. Он оскорблял меня при людях, говорил «Не слушайте ее, она идиотка». Он унижал меня так часто, что любой дружеский визит превращался в пытку. Мне было стыдно, что они видят, как я это терплю».* Самооценка Розалинд изначально была подточена домашними нападками Джима. У нее уже не было сил, чтобы справиться с его выпадами по поводу ее ума и характера в присутствии друзей. Когда такое случается, многие женщины, как и Розалинд, ищут путей прекратить социальное общение всей пары.

Некоторые мизогины оскорбляют партнерш, когда открыто флиртуют с другими женщинами у них на глазах. Цель этого поведения - ранить, наказать, унизить. Когда человек использует общение с друзьями в качестве возможности давать авансы другим женщинам, грубо игнорируя партнершу, он демонстрирует тем самым враждебность. А партнерша, понятное дело, вскоре откажется от всяких выходов в свет с ним.

Контроль над общением с семьей

Мизогина раздражают друзья и досуг партнерши. Однако ее семья для него еще большая угроза. Ему может показаться, что ее эмоциональная связь с близкими препятствует контролю над ней. Вот что случилось с Ники: *«Он проверял телефонные счета, не звонила ли я родным. Они живут в другом штате, поэтому если Эд обнаруживал, что звонила, у него начинался очередной приступ ярости, и он обвинял меня в самых жутких преступлениях. Через некоторое время я уже боялась даже получать письма от мамы, лишь бы его не рассердить».* Страх Ники перед нарастающими приступами гнева у Эда был настолько велик, что она предпочла прекратить контакты с семьей, лишь бы не вступать с ним в конфликт.

Другая тактика мизогина, нацеленная на то, чтобы помешать общаться с семьей, состоит в том, чтобы унижать их в глазах партнерши, косвенным образом заодно оскорбляя ее. Джерри постоянно напоминал Поле, что ее семья более низкого уровня и происхождения по сравнению с его семьей. Он говорил ей, что поскольку его отец был профессором, а ее - электриком, она, в отличие от Джерри, относится к низкому уровню. Он не мог находиться в обществе ее семьи, потому что они такие «некультурные, невежественные люди». Поскольку он подразумевал, что Пола родом из этой семьи, это был еще один способ обидеть и унизить ее. Большинство из нас очень чувствительно реагируют на нападки на наши семьи и защищают их, независимо от того, насколько мы близки. Мизогин точно так же, как и в ситуации с друзьями и досугом, делает общение с родными в равной степени болезненным.

Как он использует детей

Мизогин видит в детях полноценных соперников в борьбе за вашу любовь. Это могут быть ваши дети от предыдущего брака или ваши совместные дети. Точно так же, как мизогина раздражает, когда вы проводите время на работе, с друзьями или посвящаете его своим интересам или вещам, которые с ним не связаны, дети могут раздражать его не меньше, он ревнует вас к детям. Он оставил за собой право использовать детей для достижения цели - контроля, которое основано на убеждении мизогина, что дома он может вести себя так, как ему хочется, не обращая внимания на то, как его поведение влияет на всех остальных. Сколько бы ни было детей в доме, мизогин хочет быть РЕБЕНКОМ НОМЕР ОДИН.

Ревность к детям

Пола обнаружила, что ее муж, Джерри, совершенно иррационально ревнует ее к детям с самого момента их рождения. Когда первый ребенок был еще младенцем, Джерри выговаривал Поле, что она тратит на него слишком много времени и энергии. Позже, после рождения младших детей, вспышки яростной ревности участились до того, что даже самая мелочь могла вывести Джерри из себя. *«Я панически боялась, что дома кончится сыр, или его любимые крекеры, или любимое вино, потому что расплата была ужасной. Однажды вечером он рано пришел домой, сыра не было, и он поднял крик. Дома была моя мама, она не поверила своим глазам. Она сказала: «Джерри, неужели ты раскричался из-за такой мелочи, как сыр?». Тогда он начал ругать меня: «У этой твари в доме нет ничего для меня, все только для детей. Ее вообще ничего не волнует, кроме этих чертовых детей. Ей плевать, что я пришел усталый с работы, которая кормит этих мерзких лентяев, и не нашел дома ни куска сыру!».* Джерри видел не зависимых, беззащитных и нуждающихся в его заботе и заботе Полы детей, но конкурентов в борьбе за внимание жены. Время, которое уделяла им Пола, было доказательством ее недостаточной любви к Джерри. Беда в том, что НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ ДОСТАТОЧНО. Ни любви, ни заботы, ни поддержки. Мизогин ненасытен, как бездонная бочка, его нельзя заполнить. Это иллюзия - верить, что вы хоть когда-нибудь сможете его успокоить или заставить почувствовать себя уверенно.

Вы - плохая мать

Многие из нас очень чутко реагируют на критику, когда речь заходит о том, какие мы матери. Если мизогину кажется, что его партнерша предает его ради детей, то он может начать расшатывать ее уверенность в том, что она хорошая мать. В действительности то, какая она мать, не имеет никакого значения. Дети - это просто козлы отпущения для гнева мизогина. Он попросту эксплуатирует СТРАХ партнерши перед своим несовершенством, чтобы заставить ее уступить его требованиям. Джеки рассказала мне, как Марк использовал их двоих детей в качестве повода для нападок: *«После операции я плохо себя чувствовала и отлеживалась в постели. Было утро после Рождества, дети проснулись рано и помчались наверх открывать подарки. Это было первое Рождество Марка с нами, и он начал произносить тираду, которая затянулась на целый день. Он кричал, что мои дети эгоистичные, жадные, что они не думают ни о ком, кроме себя самих. Господи, да им всего-то восемь и десять лет! Они испортили ему все Рождество, так он кричал. Он не поднимется ко мне наверх, он будет разговаривать со мной только тогда, когда я научусь воспитывать этих чертовых детей. Что я за мать, которая воспитала пару невоспитанных дикарей. Никакой дисциплины, никакого контроля. Так он кричал мне снизу. Он испортил всем нам Рождество, а я в конце концов извинилась перед ним, как это я делала всегда».* Марк обнаружил, что каждый раз, когда он набрасывался на детей Джеки, она немедленно капитулировала. При помощи извинений она старалась перенаправить его гнев с детей на себя. Она думала,что она защищает детей от его взрывов ярости, но на самом деле она предоставила Марку право использовать их и дальше, как оружие в войне с ней. Уступая и извиняясь, она только награждала его за хамство. Вместо того, чтобы отвести его гнев от детей, она по сути только поощряла его.

Треугольник

Когда женщина не способна разрешить конфликты с мужем, иногда она привлекает сочувствие детей, используя их как конфидентов и союзников. Таким образом дети оказываются напрямую вовлеченными в войны родителей.

После рассказа о Марке и ее детях Джеки вспомнила, какой шок она испытывала каждый раз, когда в детстве мама доверяла ей свои тайны: *«Мама жаловалась мне на отца. Она говорила, что не любит его, у меня начиналась паника, я думала, что моя семья под угрозой. Если она не любит папу, то как же я? Я боялась, что сейчас все изменится. Мне не хотелось знать, что она не любит его, потому что мне придется принять чью-то сторону. Моя любовь к родителям оказалась расщепленной надвое. Каким бы жестоким ни был отец, мне было его жалко. Я начала мечтать, как я его спасаю. Я придумывала всякие хитрости, чтобы заставить маму полюбить его снова, чтобы все мы были счастливы, остались вместе, и тогда я мне снова станет спокойно».* Нагруженная информацией о тайных чувствах матери, Джеки вынужденно стала частью нездорового треугольника, который угрожал ее ощущению уверенности. Она оказалась в центре

взрослой тайны. Этот тип ситуации вызывает у маленьких детей стресс и чувство вины. И портит отношения ребенка с обоими родителями.

Иногда в такой треугольник детей втягивают отцы. Мизогин может попытаться настроить детей против матери, рассказывая им, какая она бестолковая, эгоистичная, черствая. Он может взять их в союзники по компании очернения матери, как, например, рассказывала старшая дочь Полы: *«Однажды мы с мамой приехали домой, когда папа поливал лужайку. Он направил шланг в шутку на машину и начал смеяться. Мы с мамой целый день ходили по делам и очень устали. Так что она начала поднимать стекло, чтобы мы не промокли. И тогда он начал кричать. Он сказал, что она самая гадкая и мерзкая уродина на свете. Он начал говорить мне: «Смотри, твоя мать выглядит, как восьмидесятилетняя старуха, ты только посмотри на нее, страшнее черта». Мне было неловко за маму, а он продолжал кричать, и так, чтобы слышали соседи. Он сказал, что он рад, что он должен уехать на несколько дней, так что ему не нужно будет смотреть на эту уродливую рожу и так далее». Он продолжал пытаться взять меня в союзники, но я выскочила из машины и вбежала в дом».* Джерри, как и многие мизогины, любил высмеять свою жену перед лицом детей. Это ставит ребенка в заведомо проигрышную позицию. Независимо от того, какой будет реакция ребенка, он так или иначе предает одного из двух самых важных людей в своей жизни.

Физическая грубость

К несчастью, некоторые мизогины не могут удержаться от проявления физического насилия по отношению к детям. Возможно, шлепок по заднице не нанесет большого ущерба ребенку, хотя лично я не сторонница каких-либо форм физических наказаний. Однако продолжительное наказание, сопряженной с причинением боли и эмоционального устрашения ВСЕГДА причиняют ущерб. И в этом случае грубостью достигается контроль над всей семьей. Последние десять лет я специализировалась на работе со взрослыми, которые в детстве перенесли разные виды насилия. Я обнаружила, что никакие другие травмы не наносят такого ущерба самооценке и не вызывают эмоциональных сложностей во взрослой жизни.

Когда я впервые начала работать в этой области, я узнала, что люди, которые подвергались насилию со стороны своих отцов или отчимов, были злы на своих обидчиков, но еще более обозлены на своих матерей, которые на защитили их и позволили насилию продолжаться. Они видели в себе принесенных в жертву агнцев, а в матерях пассивных, слабых и нежелающих противостоять обидчику и встать на защиту своих детей женщин. Многие женщины в таких ситуациях утешают себя, говоря: «Но я же ничего не делала, как я могу быть виноватой?». Однако когда женщина стоит в стороне или отворачивается, когда с ее ребенком обращаются жестоко, она становится МОЛЧАЛИВЫМ СООБЩНИКОМ обидчика. И ее дети видят ее содействующей совершаемому против них преступлению. Любое физическое насилие над ребенком - это преступление.

Воздействие на детей

Дети в мизогинных домах испытывают невероятную ярость, стресс и фрустрацию. Когда они видят, что их матери подвергаются психологическому или физическому насилию, они испытывают страх и гнев. К несчастью, у них есть не больше возможностей дать волю своему гневу, чем у их матерей. Обычно эти дети выражают свои чувства в самозащите: они жалуются на плохое самочувствие, не успевают в школе, впадают в депрессию. У маленьких детей распространенной реакцией является недержание мочи и ночные кошмары. Дети постарше могут выражать свои чувства в конфликтах со сверстниками, сексуальной неразборчивости, злоупотреблением алкоголем или других формах антисоциального поведения. Если ребенок был жертвой не только психологического, но и сексуального насилия, симптомы травмы будут еще более значительными. Дети мизогинных браков являются свидетелями стычек и перепалок между взрослыми, они не видят, как взрослые относятся друг к другу с уважением или состраданием. Поэтому эти дети часто переигрывают эту же семейную драму в своих отношениях во взрослой жизни. Контроль мизогина над жизнью партнера, как сорняк, прорастает во все сферы деятельности. Этот контроль проникает в работу, интересы, общение с друзьями, детьми, даже в мысли и чувства. Ущерб, нанесенный самооценке и уверенности в себе, может оказаться таким, что это полностью изменит представление человека о себе и его отношение ко всему остальному миру. Тем не менее, несмотря на такие разрушительные последствия, многие женщины продолжают настаивать на том, что в их отношениях не

происходит ничего страшного. В следующей главе мы исследуем эмоциональные зацепки, которые делают эти парадоксальные убеждения возможными.

Что удерживает женщин?

Когда клиентка говорит о в насилии в ее отношениях с партнером, я спрашиваю: «Почему вы миритесь с этим?». Часто мне отвечают: «Потому что я люблю его» или «Потому что я боюсь уйти от него». Некоторые вообще спрашивают: «С чем я мирюсь?», тем самым показывая, что они не видят связи между своим бедственным положением и поведением партнера. Или как сказала мне Джеки, находящаяся десять лет в браке: «Я знаю, что иногда он кричит на меня, но в конечном счете мы без ума друг от друга». Все эти ответы говорят об одном: женщина оказалась на крючке у партнера, котгорый плохо с ней обращается. Отношения с мизогинами очень насыщенные и сбивают с толку. Невероятная буря эмоций мешает женщинам четко понять, что происходит. Однако как только мы научимся разбираться в этих эмоциях и выясним, почему они держат женщин на крючке, нам станет легче понять причины такого терпимого отношения к плохому обращению со стороны партнера.

На крючке любви

Джеки преуменьшала выходки Марка, потому что все остальное время их отношения заполняли ее. Они с Марком занимались любовью, смеялись, делились, ощущали душевную близость друг с другом. Она никогда никого так не любила, как Марка. Однако хорошие чувства, какими бы насыщенными они ни были, - это только полдела. Суть обратной стороны мизогинных отношений состоит в следующем: чтобы было хорошо, нужно перетерпеть немало боли. Отношения, сопряженные с эмоциональным насилием, которые держатся на интенсивности чувств женщины, - любовная зависимость.

Любовь и зависимость

Любовная зависимость ничем не отличается от любой другой (алкоголь, наркотики, азартные игры, пища). Это компульсивная навязчивая потребность в другом человеке. Любовно-зависимая женщина переживает острую боль и страдает, когда она лишается партнера, ей кажется, что она не может без него жить. Эти отношения вызывают ни с чем не сравнимую эйфорию, и чтобы переживать ее снова, женщина готова долго терпеть любое насилие. Подобная зависимость делает женщину отчаянно зависимой от партнера. Чем больше она видит в нем главный источник своих положительных эмоций, тем больше ей нужно, чтобы он находился в центре ее жизни. Помните, ревность и собственничество мизогина уже успели значительно ограничить ее мир, что еще более усиливает его важность для нее. Возникает порочный круг. Чем более она зависима, тем важнее он. Чем важнее он, тем больше она готова уступать, тем меньше в ее жизни свободы от него. Она оказывается плотно на крючке.

Парадокс сильных женщин

Многие женщины, которые стали эмоционально зависимыми от своих мизогинных партнеров, в других сферах жизни предельно НЕЗАВИСИМЫ. Когда я сказала Розалинд, что та стала слишком зависеть от Джима, она на меня рассердилась. *«Где же я завишу?! Я управляю двумя магазинами и приношу в дом деньги. Я содержу его трех детей от наших предыдущих браков».* Но Розалинд все-таки БЫЛА зависимой от Джима, потому что ее хорошее самоощущение зависело от его настроения. Когда он злился на нее, она чувствовала себя бестолковой неумехой.

Подобная зависимость заставляет женщин верить, что они не могут эмоционально существовать без любви партнера. Ее ощущение самоценности привязано к тому, как он ее оценивает, какими бы ни были ее реальные жизненные достижения. Лора привела отличный пример этого парадокса: *«Просто невероятно, как отличалось мое ощущение дома и на работе. На работе меня уважали, я чувствовала, что я умная и знающая. Но как только я входила в дом, я разваливалась на куски. Вдруг оказывалось, что я ничего не могу сделать нормально. Боб тут же налетал на меня, говоря, что я все делаю неправильно, что от меня нет толку, что я дура. В конце концов я стала бояться зайти в парадную дверь. Я стала искать повода попозже задержаться на работе»*

Женщины становятся объектом плохого обращения дома, какими бы успешными они ни были вне его, по причине уверенности, что самой важной вещью в их жизни является их потребность в любви партнера. Любой успех, финансовая победа, статус, престиж меркнут по сравнению с этой потребностью. Вдобавок наша истинная суть и слабости обычно проявляются только в наших близких отношениях. Маски, которые мы носим вне дома, могут иметь мало что общего с тем, как мы себя ощущаем, какого отношения к себе мы ожидаем и что мы готовы принять от наших партнеров.

Плохое обращение и любовная зависимость

Большинство думает, что женщина, с которой плохо обращается партнер, просто берет и уходит от него. Однако в мизогинных отношениях происходит диаметрально противоположное.

НИЧТО НЕ ПРИВЯЗЫВАЕТ ЖЕНЩИНУ К МИЗОГИНУ ТАК, КАК ЕГО РЕЗКИЕ ПЕРЕХОДЫ ОТ ЛЮБВИ К НАСИЛИЮ.

Большинству их нас приходилось играть на игровых автоматах. Помните, как трудно было от них оторваться, раз уж вы начали игру? Одна из причин, по которой от автомата трудно отойти, - убеждение, что вот-вот вы сорвете куш. Ожидание создает стресс и возбуждение. Периодически выигрыш действительно выпадает в том или ином объеме, достаточном однако, чтобы в вас горела надежда. То же самое воздействие оказывает колеблющийся между милостью и немилостью характер мизогинных отношений. Незнание того, когда ожидать от него любви, а когда насилия, выбивает женщину из равновесия и крепко подсаживает на крючок. Я хочу еще раз повторить то, о чем я говорила во вступлении: речь не идет о мазохизме женщины. Понятно, что в любой момент в этих отношениях есть как любовь, так и боль, поэтому неизбежно возникает вопрос: «Неужели ей это не нравится? Неужели ей самой этого не хочется?». Ответ - НЕТ. Есть поразительные доказательства того, что все, что делают женщины, направлено на поиски способов сделать партнера более добрым и любящим. Мазохизм - состояние, когда человек получает удовольствие от боли. Женщина, оказавшаяся на крючке мизогинных отношений, на деле панически пытается ИЗБЕЖАТЬ боли.

Поиски волшебного ключика

Маятниковое поведение мизогина формирует у партнерши убеждение, что именно ОНА может исправить ситуацию. Не осознавая этого, женщины начинают заключать бартерные сделки в обмен на любовь и одобрение партнера. Вот что рассказала работающая в полиции Ники: *«Иногда мне кажется, что я смогу управлять его отношением ко мне, если будут вести себя так, как ему хочется, и делать то, что он мне говорит».* Ники отправилась в путешествие за волшебным ключиком: нащупывание правильной линии поведения, чтобы Эд все время любил ее. Она была уверена, что если соответствовать его требованиям, то сможет удерживать его в хорошем настроении и избегать плохого. Эд, как и всякий другой мизогин, поддерживал в ней это убеждение. Он часто напоминал ей, что мог бы всегда быть хорошим, если бы она перестала делать это или изменила бы то.

К несчастью, волшебного ключика не существует. Как нежность, так и ярость мизогина обычно имеют мало общего с тем, как ведет себя его партнер. У мизогина свои демоны (об этом дальше в шестой части), так что нет никакого способа гарантировать его хорошее настроение или избежать его ярости. Вот что рассказала мне Нэнси: *«Бывало, я сидела в спальне и репетировала, что и как я ему скажу, чтобы он на меня не рассердился. Я повторяла одно и тоже десятью-двенадцатью способами, пока не нащупывала тот самый, который его не рассердит».* Нэнси обнаружила, что какой бы способ она ни выбрала, Джеф мог в равной степени обрушиться на нее как в ярости, так и с поцелуями.

Пола тоже верила в существование волшебного ключика, и она готова была пойти на сделку со своим достоинством, лишь бы супруг ее больше любил: *«Джерри сказал мне: «Если бы ты была посговорчивее и плакала, то я бы перестал на тебя кричать». Я пыталась обращаться к нему и с лестью, и со слезами, но толку все равно не было».*

Когда женщина уверяется в существовании волшебного ключика, она скорее всего направит всю свою энергию на бесплодные попытки найти его. В процессе она окончательно утратит свое право на хорошее обращение. Поскольку ее эмоциональное благополучие зависит от перепадов настроения партнера, она утрачивает способность отстаивать свои интересы, быть ассертивной, полагаться на свои решения.

На крючке надежды

Страстная надежда каждой находящейся в мизогинных отношениях женщины - ЧТО-НИБУДЬ ПРОИЗОЙДЕТ, И ОН ИЗМЕНИТСЯ. Ей кажется, что он обнимет ее и скажет: «Я знаю, я обращался с тобой ужасно. Прости меня, пожалуйста. Я люблю тебя и я никогда больше не буду на тебя кричать. Теперь все будет иначе». Женщины готовы использовать любой мельчайший лучик света, чтобы укреплять эту надежду.

Лора вспомнила, что она чувствовала после крупной ссоры, которая случилась между ней и Бобом в ночь перед свадьбой: *«Он позвонил мне в шесть утра и начал извиняться. Он сказал, что был в стрессе, что это никогда не повторится. Он сказал, как сильно он меня любит и нуждается во мне, как он огорчен своим ужасным поведением. Он так красиво извинился и был таким любящим и чудесным, что я растаяла. Я была убеждена, что все самое ужасное уже позади, и теперь у нас все будет замечательно».* На всем протяжении брака эта модель ссоры с последующим примирением питала надежды Лоры. За выходками Боба обычно следовали извинения, цветы и слезы. Это не только невероятно волновало Лору, но и служило для нее доказательством, что Боб действительно изменится. Понятно, что эти изменения были временными.
Подобные извинения вызывают сильную зависимость, они поощряют надежды, что в будущем все изменится к лучшему. Однако надежды следует обращать туда, где они могут сбыться. Надежды на то, что мизогин чудесным образом изменится, - тщетны (см. ранее, как перенаправить ваши надежды с желания изменить ЕГО на желание изменить ОТНОШЕНИЯ).

Надежда на то, что он изменится, поиск волшебного ключика, интенсивность ее любви, - вся эта комбинация делает позицию женщины очень уязвимой. То, что она смиряется с оскорблениями, унижением, тактикой запугивания, дает мизогину невероятную власть над женщиной, - теперь он может контролировать ее поведение и чувства простой сменой настроения. Для нее нет ничего страшнее.

На крючке страха

В близких отношениях страх действует на нескольких уровнях. С одной стороны, есть СТРАХИ ВЫЖИВАНИЯ - страх финансовой несостоятельности, страх бедности, страх оказаться единственным кормильцем для детей, страх одиночества, - все эти страхи удерживают женщин от исхода из отношений, сопряженных с насилием (см. в дальнейшем подробное обсуждение этих страхов и того, как с ними справляться). Однако в мизогинных отношениях страх присутствует задолго до того, как женщина начинает задумываться об уходе. Этот страх вызван самим ОБЩЕНИЕМ с мизогинным партнером.

Страх перед навязанными им чувствами

Когда мизогин кричит на партнершу, она воспринимает это как сообщение, что она в данный момент полностью лишилась его любви. Поскольку ее эмоциональное благополучие очень зависит от его любви и одобрения, когда он «отзывает» свою любовь, ей кажется, что ее мир пошатнулся. Вот как описывает это Розалинд: *«Когда у Джима плохое настроение, и он начинает отчуждаться от меня, я чувствую, как у меня из середины поднимается волна жара, которая распространяется по всему телу. У меня стягивает кожу, она начинает болеть, ноги слабеют. Я теряю способность ходить, у меня кружится голова, я дрожу, голова кружится, сердце колотится. Хуже я ничего не чувствовала. Это настоящий ужас».* Подобные обессиливающие страхи - не редкость у женщин, находящихся в мизогинных отношениях. Физический и эмоциональный стресс, вызываемый неудовольствием мизогина, может оказаться настолько болезненным, что женщины будут готовы практически на все, только бы избежать его, даже терпеть иррациональное поведение партнера.

Важно помнить, что в каком бы стрессе ни оказалась женщина, ее партнер считает, что в этом виновата ОНА САМА. Ей запрещается стонать, когда он причиняет ей боль, особенно если эта боль является результатом его поведения.

Страх перед тем, что он может натворить

В дополнение к страху потери любви и страху перед навязываемыми им чувствами, есть еще и страх того, что он МОЖЕТ СДЕЛАТЬ, если женщина его расстроит по-настоящему. Мизогин в ярости может вызывать настоящий ужас, к тому же всегда есть страх, что его ярость может перейти в физическое насилия, даже если он никогда раньше не бил свою партнершу. Вот как Нату удавалось запугать Лоррэйн и держать ее в страхе: *«Лицо Ната становилось багрово-красным, вены на шее набухали, черты лица искажались. Он начинал все крушить и кричать, я панически его боялась».* Хотя Нат никогда не бил Лоррэйн, зато он мог взорваться на месте, так что в доме всегда стояла атмосфера возможности насилия.

В дополнение к угрозам физического насилия по отношению к партнеру, мизогин может угрожать причинить ущерб себе или детям. Он может угрожать прекратить давать деньги или уйти к другой женщине, если партнерша не будет делать то, чего он от нее хочет. Чем больше женщина уступает этим угрозам и враждебности, тем меньше власти у нее над отношениями. В какой-то момент она почувствует себя бессильной, и ее страхи станут еще более острыми.

Чтобы избежать вынужденной жизни в подобной болезненной ситуации острого страха, многим женщинам приходится выполнять очень сложные психологические маневры. Поскольку их эмоциональное благополучие зависит от хорошего настроения партнера, женщина не может позволить себе видеть его жестоким и иррациональным, он ей нужен любящим. Для этого ей приходится изменить свое представление о себе и свое восприятие его, чтобы не видеть в этих отношениях ничего неправильного. Ее следующий шаг, который является самым опасным, - УБЕДИТЬ СЕБЯ В ТОМ, ЧТО ОНА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЗАСЛУЖИВАЕТ ПОДОБНОГО ПЛОХОГО ОБРАЩЕНИЯ.

На крючке сговора

В то время как любовь и страх вызывают серьезные психологические ограничения, женщины могут сохранить свою способность четко понимать, что с ними происходит. Утверждение «Я знаю, что он обидел меня, но я люблю его» показывает, что женщина не искажает действительность, она видит, что ее партнер поступает плохо, однако принимает это в качестве одного из неприятных условий его любви. Аналогично, женщина, которая говорит, что она «смирилась с его плохим поведением, потому что она его боится», также знает, что с ней обращаются плохо, однако она парализована своими страхами.

К несчастью, у мизогина есть и другие тактики удерживать партнершу на крючке, одна из них - заставить ее поверить, что именно она виновата во всем, что у них идет наперекосяк. Как только она принимает его версию отношений (он - «хороший», а она - «плохая», он - «прав», а она - «неправа», его нападки вызваны ее недостатками, он ведет себя так, чтобы помочь ей исправиться), она вступает в опасную сумеречную зону искажения действительности. Принимая его версию, она отказывается от своей. Как в «Алисе в стране чудес». Женщина знает, что с ней обращаются плохо, но придумывает «серьезные причины», чтобы оправдать плохое обращение. Этот переход является особенно деструктивным, поскольку теперь женщина фактически оказывает ему содействие В НАСИЛИИ НАД САМОЙ СОБОЙ. Она отставляет в сторону свои собственные резоны, вместе с ним наказывает себя и находит объяснения для оправдания его поведения. Я называют этот процесс СГОВОРОМ. Сговор усиливает и заостряет все остальные крючки.

«Он хороший, я плохая»

Одна женщина, которая позвонила мне на радиопрограмму, начала разговор с фразы: «Я хочу избавиться от ревности». Когда я стала ее спрашивать, оказалось, что ее муж, который обвинял ее в ревности, всегда игнорировал ее на вечеринках. Он флиртовал со всеми женщинами подряд и вел себя, как холостяк. Я предложила ей: «Как насчет поработать над его отвратительным поведением?». Она убеждала меня, что он не делал ничего плохого, это у НЕЕ были проблемы. Он убедил ее, что если она перестанет быть ревнивой собственницей, то все будет хорошо. Она знала, что ей ее поведение не нравится, но чтобы оправдать его, ей пришлось видеть злодейку в себе самой, и она взяла вину за плохое поведение партнера на себя. В действительности у нее были все причины ревновать и ссориться с мужем по этому поводу. Его обращение с ней на людях было оскорбительным и унизительным. Однако она давным-давно смирилась с ролью «плохой» в их семье. Она на прошлом опыте убедилась, что если ей плохо, она САМА в этом виновата. Других

вариантов не разрешается. Как и многим другим женщинам, оказавшимся в мизогинных отношениях, ей было проще обвинять себя, чем видеть в партнере человека, который ее не любит.

«Он просто хочет, чтобы я стала лучше»

Когда женщина защищает поведение партнера, оправдывая его тем, что когда он на нее кричит, постоянно критикует и обзывает ее, он старается сделать ее лучше, это рационализация. Джеки не раз попадала в эту ловушку в ее отношениях с Марком: *«Он должен был получить большие комиссионные за заключенную сделку, но, как обычно, оказалось, что он не оформил это на бумаге. Вместо обещанных партнером десяти тысяч долларов, мы получили в подарок два дня уикенда в богом забытой гостинице. Когда нас отвели в номер, мне стало плохо. Я сказала, какое несчастье, что этот человек обманул Марка. Марк обернулся и посмотрел на меня, как на какую-то сороконожку. А потом начал поучать меня, какая я неблагодарная, жадная и требовательная. Он сказал мне, что я не верю людям, что у меня ущербный духовный мир, и что если я научусь быть не такой меркантильной, то из меня, возможно, еще получится нормальный человек. Когда он закончил свою речь, я уже была убеждена,что он прав. Я была ужасная и бездуховная. И еще я была уверена, что только Марк может мне показать, как стать хорошим человеком, которым он сможет гордиться».*

Один из применяемых мизогином способов уклониться от ответственности за свое агрессивное поведение - создать неуловимый идеал того, каким должен быть партнер. Недостатки Джеки были постоянной темой обсуждения в ее семье. Марк был последней судебной инстанцией. Все это было особенно разрушительно, поскольку Джеки поверила в эти отрицательные оценки. После этого она уже должна была переделать себя в соответствии со стандартами Марка. Когда обсуждают характер Джеки, плохие деловые качества Марка находятся вне рамок обсуждения. Высказывания «Я стараюсь стать лучше», «Он только помогает мне стать лучше», «Он пытается помочь мне признать свои недостатки» и «Я пытаюсь соответствовать его ожиданиям» показывают, что женское самовосприятие искажено нападками партнера. Она не только оправдывает то, что он с ней плохо обращается, но и обвиняет в этом себя.

Стокгольмский синдром

Приписывание добрых побуждения людям, которые вам причиняют вред, характерно не только для мизогинных отношений. Первыми это явление описали социологи, которые назвали его СТОКГОЛЬМСКИМ СИНДРОМОМ после того, как проанализировали события, произошедшие во время ограбления банка в Швеции. Заложники, вместо того, чтобы возненавидеть своих тюремщиков, стали их оправдывать. Они проецировали позитивные мотивы на своих похитителей, пытаясь обрести безопасность во враждебной, угрожающей жизни ситуации. Ряд заложников начали чувствовать по отношению к грабителям жалость и любовь. Этот феномен получил широкое освещение и обсуждение в связи усилением международного терроризма.

Я убеждена, что у многих женщин в мизогинных отношениях возникает Стокгольмский синдром. Особенно часто он проявляется в связи с ревностью и чувством собственности. Получается, что мужчина как бы полностью завладевает свободой своего партнера и может выделять ее в нужном количестве по своему вкусу. Именно это произошло с Кэрол, которая пришла ко мне после того, как она с мужем Беном приняла участие в уикенде для семейных пар и поняла, что ее двадцатисемилетний брак с ним под угрозой. Кэрол говорила о Бене как о добром тюремщике: *«Мне очень хотелось пойти на кружок икебаны. Я всегда хотела этим заняться, но он не разрешал мне, потому что не выносил, когда я куда-нибудь исчезала из виду. Когда мне в последний раз захотелось пойти и поучиться этому, я решила не отступать и пойти, что бы он ни говорил. Но он пришел в ярость и отобрал у меня ключи от машины. Я понимаю, что мне не следует жаловаться. Он поступил так, потому что очень любит меня».* Кэрол начала бессознательно отождествлять себя с подавляющим ее мужем. Она не только защищала его иррациональное чувство собственника, но и истолковывала его контроль как «любовь» к себе самой.

Из всех неполезных вещей, которые женщины делают, сознательно или бессознательно, чтобы ее отношения с партнером были для нее не такими болезненными, СГОВОР - наиболее деликатный и деструктивный для нее. Как только женщина вступает в сговор с партнером, она должна УТРАТИТЬ способность видеть, что

происходит между ними на деле. То, что она искажает действительность, чтобы соответствовать представлениям партнера, показывает, что в ее восприятии полностью нарушен фокус.

КАК МУЖЧИНЫ УЧАТСЯ НЕНАВИДЕТЬ ЖЕНЩИН

Я с большим пафосом обличала мизогинов. Я называла его поведение бесчувственным, грубым, неприемлемым, жестоким. Все это верно, но теперь этот портрет нужно дополнить. Как только мы начинаем исследовать силы, которые двигают мизогином, мы обнаруживаем, что большая часть проявляемого им насилия маскирует невероятную тревожность по отношению к женщинам. Мизогин находится в самом центре конфликта между его потребностью в женской любви и глубинным страхом перед ней.

Мизогин, как и все мы, нуждается в чувстве, что о нем заботятся, что его любят, в ощущении безопасности. Будучи взрослыми людьми, мы реализуем эти стремления посредством физической близости, общих эмоций, родительства. Однако мизогин панически боится этих стремлений. Его нормальная потребность в близости с женщиной смешана со страхом, что она эмоционально опустошит его. Он таит в себе скрытое убеждение, что если он полюбит женщину, она получит власть причинять ему боль, лишать его всего, он в ней увязнет, а она потом его покинет. Как только мизогин приписывает женщине всю эту огромную мифическую силу, она начинает наводить на него страх. В попытках утишить эти страхи мизогин задается целью, обычно бессознательно, отобрать у женщины, вошедшей в его жизнь, как можно больше сил. Он исходит из тайного убеждения, что если он лишит женщину уверенности в себе, она станет зависеть от него точно так же, как он от нее. Стараясь сделать ее как можно слабее, чтобы она не смогла уйти, он успокаивает один из своих собственных страхов - страх быть покинутым.

Все эти интенсивные, конфликтующие эмоции делают партнершу мизогина не только объектом любви и страсти, но и фокусом его ярости, паники, страха и, неизбежно, ненависти.
Я понимаю, что использование слова «ненависть» в контексте интимных отношений как взрывоопасно, так и противоречиво. Большинство людей не любят пользоваться этим словом. Однако только оно одно единственное исчерпывающе описывает эту комбинацию враждебности, агрессии, презрения и жестокости, проявляемых мизогином по отношению к партнерше.

Если исследовать детский опыт, способствовавший возникновению у мизогина его глубинных страхов, мы начнем понимать, почему он так себя ведет. То, как его родители относились друг к другу и к нему самому, дают нам важные ключи к пониманию процесса становления женоненавистника.

Важность равновесия сил отца и матери

В то время как оба родителя совместно трудятся над выращиванием сына, обязанности у них разные. Мать - кормилица и первичный источник комфорта ребенка, в то время как отец помогает ему оторваться от матери, чтобы сын не стал слишком зависимым от нее. Однако в семьях будущих мизогинов все происходит с точностью наоборот. Отцы там либо слишком пугающие, либо слишком пассивные,чтобы оторвать сына от матери, так что у него нет другого выхода, кроме как сделать ее центром своей вселенной.
Эту ситуацию формируют оба родителя. Мать, вместо того, чтобы удовлетворять потребности сына в тепле и заботе, пытается заставить его удовлетворять ЕЕ потребности. Женщины в проблемных браках часто пытаются разрешить свои проблемы через детей. Это может выражаться в предельно завышенных требованиях, жестоком отчуждении или удушающем контроле, но результат будет один и тот же: ребенок вырастет слишком зависимым от нее.

Неосознанно, став взрослым, он переносит эту зависимость и сопряженные с ней конфликты и страхи на женщину своей жизни. Мизогин видит свою мать обладающей властью обижать его, отбирать у него любовь, удушать его, заставлять чувствовать свою слабость или неспособность удовлетворить материны бездонные требования. Те же самые силы он приписывает своей партнерше.
Отец, который не дает никакой альтернативы материнскому влиянию на сына, оставляет своего ребенка наедине со страхами и паническим чувством ранимости и обездоленности.

Когда отец мизогин

Ники пришла на консультацию, чтобы спасти свой брак с Эдом. Я сказала ей, что мы будем продвигаться быстрее и эффективнее, если в терапии будет участвовать Эд. Эд очень сопротивлялся, он видел в терапии признак слабости. Однако страх потерять Ники пересилил. В результате оказалось, что в отношениях с Ники Эд воспроизводил отношения, которые были у его отца-военного с матерью. Мать Эда была робкой южанкой из рабочей семьи. Она встретила отца Эда, когда тот служил на армейской базе возле ее дома. После коротких ухаживаний они поженились. С самого начала отец Эда проявлял по отношению к матери предельное собственничество и надменность. У него были очень четкие представления о ролях мужчины и женщины. Как вспоминал Эд, любимой присказкой его отца было: «Кто-то должен быть у руля, и этот кто-то - Я».

Чтобы быть в безопасности, будь как отец

Эд, старший из двух братьев, рос с искренним убеждением, что его отец - неоспоримый авторитет в доме. Его отец применял физическое насилие как к детям, так и к жене. Он был помешан на чистоте и проводил инспекцию в белых перчатках каждый раз, когда вечером возвращался домой. Эд вспоминал: *«Господи, как же он был суров. Он входил в дом, и если где-нибудь была пыль, грязная посуда, тебе сильно достанется за это. Никто не мог избежать наказания. даже мама. Если она делала что-то не то, то получала пощечину. Никто не мог ему ответить и оспорить власть отца. Вы поступали так, как вам было сказано. Он был настоящим подонком, но в доме все делалось так, как он хотел. Был только один способ - ЕГО способ. И никаких дискуссий ни по какому поводу, потому что, казалось, что он все знает, даже школьную программу. Если бы я пришел домой с какой-нибудь новенькой идеей по поводу политики, он бы просто застрелил меня».* Единственным безопасным прибежищем для Эда в детстве было абсолютное подражание своему страшному отцу. Он обещал себе: *«Когда я вырасту, я тоже буду кричать и ругаться на всех и обращаться с людьми, как мне вздумается, потому что так поступают настоящие мужчины».* Как и многие дети из семей, где отец - тиран, Эд видел только две возможности: он может быть похожим на маму, а это значит быть слабым, беззащитным, жертвой (именно это выбрал младший брат Эда, он рос невероятно робким и болезненным ребенком, не мог удержаться ни на одной работе и в свои тридцать лет продолжал жить с матерью), или стать, как отец, и обладать некоторой властью и контролем. Эд выбрал последний вариант. Идентифицируя себя с отцом, он научился тиранить людей и проявлять по отношению к ним насилие.

Папа всегда прав

Мальчик, которого растили в таком семейном укладе, постигает мир через узкий и жесткий отцовский взгляд на вещи. Ребенка не учат исследовать новые идеи или формировать свое мнение и отношение к жизни, ему не разрешают даже мельчайших ошибок. Когда Эд попытался развить о себе представление, которое отличалось от предписанного отцом, то был жестоко наказан. Если Эд отличался от отца, это значило, что он ПЛОХОЙ. Его отец видел в каждом малейшем отклонении шаг к сыновнему предательству. «Ты у меня узнаешь», - говаривал отец. - «Я всегда побеждаю. И генерал из меня лучше, и воюю я злее, и стратегий у меня больше». Отец-тиран формирует диктатуру, где только ЕМУ разрешается самовыражаться. Большая часть этого самовыражения состоит в вспышках гнева и наказаниях домашних, осмелившихся не согласиться с отцом. У ребенка нет шансов выражать свои мысли или чувства, если они отличаются от отцовских. Эта система подавления неизбежно способствует накоплению у ребенка скрытого гнева, который ни в коем случае нельзя показать. Он весь остается внутри.

«Единственный способ контролировать женщин - насилие»

На отца категорически нельзя сердиться, от отца нельзя отличаться. В дополнение к этому отец-тиран становится ролевой моделью того, как мужчины должны обращаться с женщинами. Вот что рассказал мне Эд: *«Бедная мама не могла противостоять ему. Его желание было законом. А если она не соответствовала ему, отец ее бил. Как-то он вышвырнул ее на улицу. Мне всегда было ее жалко, она была ему не пара».* Ребенком Эд получил от отца следующие установки:

С ЖЕНЩИНАМИ МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ПЛОХО;

МУЖЧИНЫ СИЛЬНЫ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ЖЕНЩИНЫ БЕСПОМОЩНЫ.

Как бы ни было больно Эду видеть, как отец грубо обращается с матерью, он стал ее втайне презирать, потому что она не могла защитить себя и позаботиться о себе.

Мужчины, воспитанные отцом-мизогином, могут впитать отцовское презрение к женщинам еще в раннем детстве. Мальчик усваивает, что мужчины всегда должны контролировать женщин, а чтобы добиться этого контроля, мужчины должны женщин запугивать, делать им больно, унижать их. Одновременно он научается, что есть только один способ завоевать одобрение отца - вести себя так, как этого хочет он.

Когда мать – жертва

Женщина, которая уступает насилию со стороны мужа, оказывается в роли жертвы и ведет себя скорее, как беспомощное дитя, чем взрослый человек. Она отказывается от сферы взрослости, передавая ее полностью мужу. Таким образом, рядом с детьми оказывается только один взрослый - их отец. Как мы уже поняли, отец может вызывать сильный страх. Когда мать отказывается от роли взрослого, она лишает детей не только сильной фигуры матери, но и защиты от отца.

«Женщины просто ненасытны»

«Помню, как она сидела рядом со мной на коленях и рыдала у меня на груди. Мне было лет шесть или семь, не более. Она плакала и говорила, как груб с ней отец, как она несчастлива. Мое сердце разрывалось. Она сказала мне, что вся ее жизнь во мне, и что никто, кроме меня, ее не любит. Я поклялся, что пойду на все, только бы сделать ее счастливой». Заявление Эда показывает, как мать ПОМЕНЯЛАСЬ С НИМ РОЛЯМИ. ОНА превратилась в беспомощного испуганного ребенка, а Эд должен был стать родителем-кормильцем. Но как мог этот мальчик справиться со взрослыми проблемами, которые возложила на его плечи мать? Он попытался, как это сделал бы любой ребенок, стать таким, каким хотела видеть его мать. Он напридумывал всякие невероятные способы спасти ее от этой ужасной жизни. Но когда ему не удавалось облегчить ее страдания, у него оставалось громадное чувство вины и неудачи. Перед лицом огромной потребности матери в эмоциональной поддержке, Эд не мог ощущать ничего, кроме своей несостоятельности. Меняясь ролями с сыном, мать сообщает ему, что ждет от него, чтобы он дал ей утешение, защиту, заботу. Она может выразить это сыну разными способами: страдать в мученическом молчании, давая ребенку четко понять, что она ощущает себя ущемленной и несчастной. Она может сказать сыну, что не может позаботиться о себе и что без его любви ей незачем жить. Она может часто болеть или быть постоянно в депрессии, скатиться в алкоголизм или любой другой вид саморазрушительного поведения. Неважно, как она демонстрирует свои страдания, результат тот же самый: ребенок чувствует, что обязан сделать маму счастливой. Она верит, что от него ждут, что он ее спасет. Навязывая сыну роль, с которой у него нет возможности справиться, мать помогает сформировать в нем глубокую ненависть, которая позже яростно обрушится на женщин.

«Без меня мама не выживет»

Эд все еще заботится о своей зависимой беспомощной матери. Отец ушел от нее к другой женщине, когда Эду было 12 лет. Это создало огромные эмоциональные и финансовые проблемы в семье, что заставило Эда занять место покинувшего их отца. До сих пор она зависит от Эда, которые поддерживает и ее, и ее младшего сына. Сам того не понимая, Эд показал мне, насколько он рассержен на нее: *«Кто-то должен был позаботиться о них. Если бы отец не ушел, все было бы иначе, она так и не справилась с этим, поэтому мне нужно было помогать. Меня злит то, что она не научилась простейшим вещам, например, контролировать свои расходы. Мне постоянно нужно следить, чтобы им не отключили электричество, меня могут вызвать в банк, потому что ее чек вернулся, и мне приходится идти туда и со всем этим разбираться».* Значительную часть своего гнева на мать Эд перенес на Ники, он начал обороняться, когда я предположила, что истинным источником его ярости была мать. Признание этого заставило бы его почувствовать себя очень виноватым, поэтому проще было злиться на Ники. Ники это подтвердила: *«Я в ужасе, когда он идет туда встречаться с ней, потому что в течение часа после возвращения оттуда он обязательно взорвется по какому-нибудь поводу. Понятно, что я не могу ему*

сказать, что, возможно, он сердится на самом деле на мать, а не на меня, или что он должен позволить ей начать решать свои проблемы самостоятельно, потому что так он еще больше разъярится». Ощущая себя маминым спасителем, Эд чувствовал себя сильнее и значительнее как в детстве, так и будучи взрослым. Контроль над всеми, включая жену, превратился в его способ попытаться компенсировать себя за глубинное ощущение несостоятельности и беспомощности. Когда мать полагается так на сына, она формирует в нем установку, в результате которой женские нужды будут вызывать у него страх и шок. Если женщина выразит боль или потребность в нем, он скорее всего отреагирует отвращением, яростью, презрением, поскольку она напоминает ему об материнской огромной потребности в эмоциональной поддержке, из-за которой он чувствовал себя несостоятельным.

«Никто не будет любить меня, как она»

Поскольку большая часть энергии эмоционально зависимой матери уходит на ее собственные страдания, у нее почти не остается сил на ребенка. Ее сын не получает постоянной материнской поддержки, заботы, защиты, руководства и одобрения, в которых он нуждается. Все дети хотят чувствовать, что родители их защищают, дают им безопасность и любовь. А еще им нужно разрешение на то, чтобы вырасти и стать самостоятельными людьми. Парадоксальным образом ЛЮДИ МОГУТ СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМИ ВЗРОСЛЫМИ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ИХ ДЕТСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ НОРМАЛЬНО УДОВЛЕТВОРЯЛИСЬ. Если же их детские потребности оставались неудовлетворенными, у детей в душе формировалась болезненная пустота, и это чувство они переносили в свою взрослую жизнь.

Сначала Эд видел в своей матери единственный возможный источник заботы, как и любой другой ребенок. Он ожидал, что она удовлетворит все его потребности. Он не мог пойти с ними к отцу, потому что отец был слишком пугающим. Поскольку Эд не смог получить то, что ему было нужно, ни от одного из родителей, он не забыл об этих потребностях, он перенес их во взрослую жизнь и, в частности, в свои отношения с женщинами. Как взрослый, он ожидал от женщин, что они удовлетворят его отчаянную потребность в материнском тепле, которой он был лишен в детстве. Однако ни Ники, ни любая другая женщина не могла дать Эду достаточно, чтобы удовлетворить эти старые потребности. Однако, поскольку его эмоциональное развитие было прервано, он не смог этого понять и стал испытывать по отношению к Ники гнев, фрустрацию, разочарование. С его точки зрения эти чувства оправдывали по большей части его грубое обращение с женой. Еще более мрачная грань поведения эмоционально зависимой матери-жертвы состоит в том, что она может использовать своего сына, как жертвенного агнца. Она не только не защищает его от отца-обидчика, но и превращает его в буфер между собой и мужем, чтобы отвести от себя часть его гнева.

Становление мизогина

Чарли пришел на терапию после того, как развалился его третий брак. Он и его трое братьев и сестер выросли в восточном Теннесси. Отец был активным, амбициозным человеком, который из плотника превратился в одного из владельцев успешной подрядческой компании. Мать Чарли выросла в сельской местности в очень бедной семье и умудрилась как-то два года отучиться в колледже. Она стала бухгалтером, потом вышла замуж и превратилась в домохозяйку. Муж терроризировал ее и обращался с ней, как с ребенком. С годами ее психика все больше расшатывалась, она начала использовать детей, как щит от нападок мужа.

«Женщинам нельзя доверять»

«Отец был очень грубым человеком. Он мог сидеть за обеденным столом с метлой, и если ты не сделал того, что от тебя требовалось в этот день, то ты получал палкой по лицу. Дальше - хуже. Он говорил матери, чтобы она проследила, чтобы мы выполнили разные поручения, но она о них могла забыть. Отец приходил домой и начинал выяснять, почему они не выполнены. Мы говорили, что не знали, тогда он оборачивался к матери и спрашивал: «Ты им говорила?». И она отвечала: «Конечно, я им говорила». Тогда он бил нас за то, что мы не выполнили его поручений и за то, что назвали маму вруньей. Она просто предала меня. Она меня отдала на расправу отцу и не защитила меня. Потом, когда я начал работать, она крала у меня деньги, потому что боялась, что отец рассердится на нее за перерасход семейного бюджета. Она была как беспомощный ребенок. Не она была моей родительницей, а я был ее родителем».

Мало того, что Чарли пришлось заботиться о своей инфантильной и психически нестабильной матери, она его предавала. Когда она лгала, чтобы защитить себя, то обрушивала на Чарли всю меру физического насилия со стороны отца. Из этого Чарли получил установку, что ВСЕ ЖЕНЩИНЫ ОБМАНЩИЦЫ, БЕСПОМОЩНЫЕ, ИМ НЕЛЬЗЯ ДОВЕРЯТЬ. К матери он испытывал только глубокое отвращение и бесконечную подавляемую ярость.

От каждого из родителей ребенку нужно что-то свое. Обычно предполагается, что мать будет защищать и отстаивать ребенка, в то время как отец должен быть главой дома, главным кормильцем, домашним арбитром и дисциплинарным судьей, что придает ему уважение и признательность, как бы отец себя ни вел. Многие дети, пережившие насилие, обвиняют своих матерей точно так же, а иногда даже и больше, чем отцов, за пережитое насилие. Дополнительная потребность мальчика в идентификации с отцом затрудняет признание изъянов у отца, даже если он груб и жесток. Зато мальчик может свободно злиться на мать, потому что она не защитила его от насилия, поскольку от нее ожидается, что она должна попросту быть фонтаном любви и утешения.

Когда Чарли вырос, оказалось, что его тянет к беспомощным, неустроенным женщинам, очень похожим на его мать. Не осознавая этого, он попытался в качестве взрослого закончить то, что он не смог сделать в детстве: спасти свою неадекватную, ненормальную маму. Однако эта потребность в спасении сопровождалась не менее сильным желанием мести за весь тот ущерб, который был причинен ему, когда Чарли был маленьким. Теперь, будучи взрослым, он мог попробовать реализовать свою скрытую потребность добиться лучшего результата, потому что теперь Чарли не только спасает женщину, но и может ее контролировать: *«Когда я впервые встретил мою третью жену, она была ростом около метра шестидесяти, а весила килограмм пятьдесят. Она была нервная, напуганная, дрожала, как осиновый лист. Я решил, что ей нужно всего лишь немного уверенности в себе, и все будет замечательно. Я собирался дать ей эту уверенность. Я хотел спасти ее, а потом она будет мне благодарна, будет вечно любить меня, и жизнь станет прекрасной».*

Чарли перенес свою глубинную ярость и ненависть по отношению к матери в сочетании с эмоциональной зависимостью на женщин, в которых он влюблялся. Эти сложные чувства разгорались, когда женщина не слушалась Чарли: «Когда она не делала того, что я от нее ожидал, или когда пыталась не слушаться меня, я заставлял ее чувствовать себя виноватой, говоря: «*Все, что только можно, я вложил в тебя, в помощь тебе. Как ты могла отвернуться от меня, глупая дура?!». Я действительно начинал ненавидеть ее. Я говорил: «Вот сколько всего я для тебя сделал, а ты - неблагодарная свинья. Ты просто полное дерьмо!». Я не бил ее, но я знал как залезть ей в душу и нанести удар по слабостям. Я знал все ее уязвимые места, по которым можно было ударить, чтобы сломать ее. Я знал, как заставить женщину почувствовать себя ничтожной и беспомощной, чтобы она никогда никуда от меня не ушла».*

Чарли был убежден, что любая любимая им женщина такая же, как его мама, она может только ранить, предавать, лишать, и поэтому был готов пойти на все, что угодно, только бы вернуть женщину и укрепить свою власть над ней. Отцовские отклонения от нормального мужского положения стали для Чарли примером. И вот что вышло у него в результате: *«К восемнадцати годам, когда я впервые женился, мое представление о браке состояло в том, что мужчины - властные и грубые, в то время как женщины - плаксы, они только плачут, дают обещания и выставляют требования».*

Удушающая мать

Нетрудно понять, каким образом мальчик превращается в мизогина, когда у него такой же отец. Однако интересно, что в семьях, где отец пассивен, а доминирование и контроль в руках матери, у мальчиков также есть шанс стать мизогинами. Отцовский пример - не единственный триггер формирования презрительного отношения к женщинам. Можно стать мизогином, если мать душит гипертрофированными контролем и заботой.

В то время как мать-жертва не дает достаточной защищенности, удушающая мать пережимает с этим. Этот тип женщин должен контролировать всех и вся в семье. Она достигает этого тем, что влезает в дела чужих людей и убеждает их, что только она знает, как справляться с проблемами или подходить к ним. Она не отпускает своих детей, даже когда они вырастают. Она будет продолжать присутствовать и принимать деятельное участие в их взрослой жизни, как, например, в случае с матерью Бена. Бен, муж Кэрол, - успешный бухгалтер, чуть старше пятидесяти лет. Его отец, резчик шаблонов в текстильной промышленности, был тихим и задавленным человеком. Самой могущественной фигурой в детстве Бена была его мать. Разочарованная и

обозленная неудачным браком, она полностью переключилась на жизнь своего сына. Чтобы он ни в коем случае не отдалился от нее, она пытается его контролировать даже, когда он уже разменял шестой десяток.

Вот что рассказала Кэрол: *«Она звонит нам не менее одного раза в день. Иногда три-четыре раза. Она ждет нас у себя каждое воскресенье и каким-то образом умудряется знать обо всем, что происходит в нашей жизни. Бен никогда ей не скажет, чтобы она не совала нос в наши дела».*

В отличие от девочек, которые могут оставаться близкими с матерью и после того, как обретут свою индивидуальность, мальчикам необходимо оторваться от матери, чтобы вырасти в нормальных взрослых мужчин. Родительская любовь, собственно, СОСТОИТ В ТОМ, чтобы в конце концов дети стали самостоятельными. Мать, которая одобряет стремление сына к самостоятельности и поощряет отделиться от нее, когда у него возникает в этом потребность, тем самым дает ему несколько очень важных инструментов, чтобы жить дальше. Если мать хочет, чтобы сын обрел свою индивидуальность, она позволяет ему идти на риск и совершать ошибки, однако находится рядом, если она ему нужна, и, соответственно, помогает воспитать мужчину, уверенного в себе и своих возможностях. Удушающая мать, напротив, ограничивает и сдерживает развитие сына гиперконтролем, заставляя его ощущать себя беспомощным и никчемным.

«Женский контроль дает мне ощущение никчемности»

Когда я занималась терапией с Джеки, я попросила, чтобы ко мне пришел ее муж Марк. Он рассказал, что суть его отношений с матерью с самого начала состояла в борьбе за свободу и независимость. Отец Марка, инженер, часто уезжал в командировки, поэтому мать с сына пылинки сдувала: *«В детстве я не мог вздохнуть без того,чтобы она мне не сказала, что сделай я так, как советует она, у меня вышло бы лучше. Как только я возвращался из школы, я должен был браться за скрипку. Если я хотел пойти погулять или поиграть на улицу, там всегда было либо слишком холодно, либо слишком жарко. Когда я все-таки шел гулять, она бежала за мной по улице со свитером или варежками. Она заставляла меня стесняться. У меня до сих пор в ушах стоит ее голос: «Марочка, ты забыл свитерок! Маркуша, ты еще не поиграл на скрипочке!» Куда бы я ни шел, я слышал это бесконечное «Маркуша».* После нескольких встреч с Марком мне стало ясно, что его мать была не заботливой хлопотуньей и не безвредной занудой. Она влезла сыну во все печенки, пытаясь жить его жизнью вместо него. Когда к Марку приходили ребята, мать всегда была рядом и пыталась организовывать все их игры. Она стояла у них над душой и руководила каждым шагом. Именно она решала, что Марку носить, что ему есть, с кем дружить и какие книжки читать. Она продолжала так принимать за него все жизненно важные решения, пока он не уехал из дому в колледж. Когда же Марк пытался сделать хоть что-нибудь, что противоречило маминым желаниям, на него обрушивались длинные нотации и смертельное неодобрение: *«Она говорила: «Ты неблагодарный мальчишка. После всего, что я для тебя сделала». Речь не шла о том, что «мама лучше знает», а скорее, что «мама знает ВСЁ»!»* Поставив жизнь Марка под своей контроль мать помешала ему развить ощущение, что он - хозяин своей жизни. У него не было шанса сформировать о себе представление, что он что-то может и умеет, поскольку его мама, которая все спешила взять в свои руки, лишила его этого шанса.
Даже совсем маленьким детям необходимо оставить место для ошибок, новых переживаний, позволить им в своем темпе изучать окружающий мир. У Марка вера в себя постепенно расшатывалась по причине материнского контроля над ним. Во взрослой жизни он начал видеть в женщинах пугающих и злонамеренных созданий, которым лишь бы властвовать над ним, разрушая в нем мужское начало. Вследствие этого его отношения с женщинами всегда были построены на столкновении сил.

«Имею право, чтобы все было так, как я хочу»

Фрустрации - неизбежная часть жизни. Когда мы постепенно, разумными порциями, учимся справляться с ними, это помогает нам развить устойчивое представление о себе и о действительности. Наши родители учат нас справляться с фрустрациями, когда устанавливают для нас разумные границы. Это помогает нам утишить чарующее ожидание того, что наша любая потребность или желание всегда будут удовлетворяться. Когда ребенок сталкивается с разочарованием, и его родители говорят ему, что «жизнь полна разочарований, но все мы должны научиться с ними справляться», родители помогают ребенку научиться справляться с действительностью.
Удушающая мать, которая на всех парах летит усовершенствовать сыновнюю жизнь, торпедирует этот

воспитательный процесс. Мальчик не получает нужной доли фрустрации, которые помогут ему потом справляться с намного более крупными жизненными разочарованиями. На одной из встреч Марк рассказал мне следующее: *«Мама часто говорила: «Ты не виноват, ты ничего плохого не сделал», еще до того, как она выслушивала весь рассказ. Она тут же вскакивала и спрашивала: «А что они сделали? Это ведь они начали, верно?». Я думаю, если бы я кого-нибудь застрелил, она бы сказала, что они сами виноваты в том, что оказались у пули на пути».*

Когда ребенку не дают самостоятельно справляться с фрустрациями: выплакаться, потом попытаться все исправить, и затем продолжить играть - потому что мать все время вмешивается и спасает его от любого дискомфорта, во взрослом возрасте, он не сможет справиться даже с минимальными огорчениями. Мать, которая постоянно спасает сына из всяких жизненных неприятностей, дает ему следующие установки:

-Ты не должен переносить разочарования.
-Что бы ни случилось, всегда найдется кто-нибудь, который все исправит вместо тебя.
-Ты имеешь право на безоблачную жизнь.

Нездоровые, эгоцентричные установки формируют у мальчика ощущение безграничной вседозволенности: он постепенно привыкает к мысли, что он всегда может получить то, что хочет, и когда он хочет. Этот вид материнского отношения может представляться удобным для ребенка, но на самом деле оно вызывает страх. Когда мать привязывает к себе сына чрезмерным контролем и постоянно спасает его, она формирует у него ощущение, что без женщины он не выживет. Это создает у мальчика невероятное чувство зависимости. Позже он будет видеть в своей партнерше все ту же способность обижать его, сдерживать любовь к нему, душить заботой и, что самое важное, вызывать у него ощущение слабости, беспомощности, зависимости.
Если у мальчика рядом сильный и умелый отец, который может служить ролевым примером, не исключено, что ребенок разовьет уверенность в себе, которой окажется достаточно, чтобы оторваться даже от самой властной матери. Однако, как мы знаем, властные женщины имеют свойство вступать в брак с пассивными, слабыми мужчинами, которые вряд ли могут предложить своим сыновьям хоть какую-то альтернативу материнскому диктату.

«Пассивный» отец

В то время как отец-тиран бросает сына в объятья матери, наводя страх, пассивный отец делает это, прячась и будучи недоступным. Но ни тот, ни другой не способны предложить сыну необходимую ему помощь в сложной задаче отделения от матери. Пассивный отец пытается слиться с фоном семейной эмоциональной жизни и скрывается в своем собственном мире при первых признаках семейных неприятностей.

«Мужчины не могут противостоять женщинам»

Когда Марку было восемь лет, его отец перестал ездить в командировки. Марк был взволнован перспективой проводить больше времени с отцом, поскольку теперь тот будет больше находиться дома. Когда стало очевидным, что у отца по-прежнему нет времени для Марка, мальчик был горько разочарован и уязвлен. *«Он или работал все время или просто сидел дома в одиночестве. Я думаю, он поднимался в ту комнату каждый день не меньше одного раза. Мама приставала к нему с чем-нибудь, и он тут же сдавался и уходил наверх. Иногда он оставался там весь вечер. После того, как она наезжала на него, он просто больше ни с кем не разговаривал».* Своим уходом, который случался во время каждого конфликта с женой, отец Марка дал ему установку, что «КОГДА ЖЕНЩИНЫ ГОСПОДСТВУЮТ, МУЖЧИНЫ ИМ НЕ МОГУТ ПРОТИВОСТОЯТЬ».

Я не говорю здесь о мужчинах, которые по характеру тихие и спокойные, понятно, что мужчина может быть мягким и ласковым, но при этом находиться с семьей в тесном эмоциональном контакте. Под «пассивностью» я подразумеваю, что мужчина оказывается смутной и далекой фигурой, он не взаимодействует с другими членами семьи и избегает любых конфликтов со всемогущей супругой.

Подобная «пассивность» и сдержанность не так уж безобидны, как может показаться. «Пассивность» может быть средством справиться с гневом. «Пассивный» отец часто копит в себе сильный гнев на жену, но вместо того, чтобы естественным образом выразить его, он наказывает, как ее, так и всю остальную семью своим молчанием, отчуждением, сдержанностью. Эта тактика очень эффективно защищает «пассивную» личность и

одновременно ранит остальных членов семьи. Отказываясь от контакта, «пассивный» мужчина вызывает фрустрацию, гнев и огорчение у людей, пытающихся наладить с ним связь.

Мальчик, чья мать душит и пережимает с заботой, неизбежно посмотрит на отца, чтобы понять, как справиться со всем этим. «Пассивный» отец, отказываясь открыто выступить против доминирующей жены, не только отрекается от своей роли в эмоциональном развитии сына, но и укрепляет у него представление о том, что все женщины скрывают в себе контроль и угрозу. Мальчик думает, что если уж сам папа ничего не может сделать с женщинами, то куда уж мне.

Эта установка вдобавок к тому, что ребенок и без того чувствует себя несовершенным и зависимым, определяет в дальнейшем все его отношения с женщинами. Для Марка и Бена любое проявление силы со стороны жен угрожало их мужской безопасности. Они видели в самых безобидных разногласиях женские попытки захватить власть и контроль в свои руки.

Может показаться, что нуждающиеся в полном контроле над женщинами и выросшие под властью удушающих мамаш мужчины будут выбирать себе диаметрально противоположных матери по складу партнерш. Однако на деле часто происходит так, что мужчину, как магнитом, тянет к сильным женщинам, которых он пытается ослабить. По сути он пытается переписать старый семейный сценарий, чтобы он оказался с лучшим финалом. Если он сможет контролировать сильную женщину, то тем самым докажет себе, что он - мужик покруче отца и способен выиграть битву, на которую испугался выйти его отец.

«Пассивный» отец/ удушающая мать и тиранический отец/мать-жертва - это наиболее встречающиеся типы семей в прошлом мизогинов. Однако есть и различные стили воспитания, которые также могут в большой степени определить отношение мальчика к женщинам в будущем.

Как поддерживает мужскую агрессию по отношению к женщинам наша культура

Законодательство и институты, касающиеся женских прав и мужских прерогатив, меняются, однако многие мужчины все еще считают, что их маскулинность зависит от того, насколько им удается навязывать женщинам свою власть и контроль.

Наша культура укрепляет эту установку, изображая женщин подходящими целями для мужской агрессии. В литературе, кинематографе, на телевидении мужчины используют женщин в образе опоры, соперницы или заложницы. Здесь с пугающей регулярностью женщин насилуют, бьют, убивают. Порнография предполагает, что имманентная соблазнительность женщин оправдывает любые садистские или сексуальные акты, которые мужчине хотелось бы навязать ей.

Эти культурные установки предоставляют мизогину, который вырос на страхе перед женщинами и ненависти к ним, дальнейшее право на жестокое поведение. Культура, которая с библейских времен изображала женщин как грешных, зловредных, опасных, дает мизогину еще больше причин ненавидеть, бояться и оскорблять их. Психоаналитик Карен Хорней пишет: «Мужчины никогда не надоест искать лишнюю возможность проявить насилие, к которому его тянет, когда речь идет о женщинах, и пережить страх, что из-за нее они умрут или превратятся в ничто».

Представление о том, что женщина - это зло, дополняется утопической культурной моделью маскулинности, навязываемой обществом мальчикам. Эта модель требует, чтобы мужчина был сильным, независимым, невозмутимым, владеющим ситуацией и лишенным эмоций. И, конечно же, в нем не должно быть ни страха перед женщинами, ни зависимости от них. Ни один мужчина не может воплотить эту модель, потому что она исключает нормальные человеческие чувства и потребности. И уж тем более она нереальна для мужчин, сформировавших в детстве неудовлетворенную отчаянную нужду в женской любви.

Внебрачные связи

Когда Джерри стал взрослым, его желание женского внимания проявилось в разрушительных и неэтичных поступках. Будучи психологом, он получал власть и контроль над многими пациентками, вступая с ними в сексуальные отношения. Таким был один из его способов справиться с жаждой женской заботы. Многие мизогины точно так же вступают во внебрачные отношения в своих бесконечных поисках компенсации недополученного в детстве.

Однако понимание причин внебрачных отношений мизогина не приносит партнершам большого утешения. Ники обнаружила, что Эд ей неверен, когда нашла в его спортивной куртке квитанцию за оплату дорогого нижнего белья. Вот что она сказала по этому поводу: *«Он так безумно ревновал меня ко всему, что я делала, что мне нравилось, и вдруг я обнаруживаю, что у НЕГО роман. Я сказала, все, с меня довольно, и начала собирать вещи. Я не хотела даже говорить с ним».* Ревность и собственничество Эда - типичные явления. Многие мизогины, которые ведут романы на стороне, предполагают, что их партнерши делают то же самое. Чем более виноватыми они себя чувствуют, тем больше они нуждаются в том, чтобы спроецировать вину на партнера. Таким образом, они «переводят на них стрелку», с одной стороны, и снимают с себя часть ответственности за свое поведение, с другой, потому что считают, что она тоже виновата. Эти романы обычно не успокаивают отчаянной потребности мизогина контролировать партнершу. *«Когда Эд пришел домой и увидел, что я действительно собираюсь уйти, он полностью растерялся. Никогда в жизни я не ожидала увидеть, что этот двухметровый полицейский распустит нюни. Он просил, умолял, всхлипывал. Как маленький ребенок. Мне было его ужасно жалко. Он поклялся, что прекратит встречаться с той женщиной, если я останусь и дам ему еще один шанс. Я согласилась и осталась».*

Для Эда Ники воплощает его мать. Он не может отпустить женщину, в которой он видит главный источник заботы и любви.

Эд делал все, чтобы сохранить свой роман в тайне от Ники, но другие мизогины себя не утруждают подобными усилиями. Нат открыто и грубо демонстрировал, как он изменяет жене с подчиненными женщинами. Вот что рассказала Лоррэйн: *«Я ненавидела ходить с ним на корпоративы, потому что должна была делать вид, что не замечаю, как он крутится вокруг очередной фаворитки. Он оставлял меня одну, и все смотрели на меня, когда он танцевал с этими женщинами и открыто ухаживал за ними, прямо у меня под носом. Я чувствовала себя ужасно униженной».* Нат использовал адюльтер, чтобы унизить жену и восполнить свои эмоциональные и сексуальные потребности.

Другие мизогины могут использовать внебрачные связи, чтобы гарантировать, что они никогда не окажутся в одиночестве. Запасной вариант позволяет им не бояться остаться без женщины. Есть множество факторов, определяющих сложную ситуацию адюльтера, к тому же не все мизогины изменяют. Однако те, что действительно ведут романы на стороне, используют их как еще одну сферу, где можно реализовать свои детские страхи, потребности и конфликты.

Зависимость и страх быть покинутым

Все описанные нами мужчины вошли во взрослую жизнь с невероятно смешанным восприятием женщин, на котором лежал глубокий отпечаток отношений с матерью. Мы увидели, как они переносят это восприятие на своих партнерш. Как только один из таких мужчин вступает в отношения с женщиной, он тут же убеждается, что зависит от партнерши точно так же, как от собственной матери. Этот страх зависимости включает в себя не менее ужасный страх, что партнерша его бросит. Мизогин снова боится остаться в одиночестве, не справиться с жизнью, опять ощущить мучительную необходимость эмоциональной поддержки. Физиологически взрослый, психологически он остается перепуганным ребенком. Контролирующее поведение мизогина, направленное против его партнерши, проистекает из глубинного страха быть покинутым. Он бросит все силы, чтобы защитить себя от этого страха. В попытках снизить уровень тревожности он пытается захватить контроль над партнершей путем разрушения ее самооценки, чтобы она никогда не смогла покинуть его и он оказался в безопасности.

КАК ЖЕНЩИНЫ УЧАТСЯ ЛЮБИТЬ ЖЕНОНЕНАВИСТНИКОВ

Джеки была обескуражена, когда поняла, что как бы ей ни хотелось все изменить, ее брак с Марком был почти точной копией отношений ее матери с отцом. Вот что она рассказывала: *«Я твердо решила построить дом, где люди хорошо относятся друг к другу и хоть как-то друг друга уважают. Я не собиралась устраивать из своей жизни цирк, в котором жили мои родители. А теперь я вижу, что построила все то же самое».* Когда Джеки выходила замуж за Марка, она думала, что он очаровательный и восхитительный человек, который станет для нее прекрасным партнером по семейной жизни. Его положительные качества были очевидной причиной ее восхищения, однако была и менее очевидная часть, скрытая от Джеки, однако коренившаяся в ней. Как бы мы ни объясняли нашу любовь к тому или иному человеку, на деле многие из наших привязанностей в близких отношениях основы на моделях, полученных от наших родителей. Когда мы с Джеки начали исследовать эти старые семейные модели, она почувствовала, что выходит из-под их власти. Когда она поняла связь между ее выборами во взрослом возрасте и ее воспитанием, то смогла лучше контролировать свою жизнь и свое представление о себе.

Многие боятся взглянуть на факторы, сформировавшие их характер и сферу жизни, потому что считают, что прошлое нужно похоронить и, вспоминая о нем, мы только погружаемся в самокопание и бередим старые раны. Однако самоанализ может открыть для нас волнующие возможности новых выборов и вариантов. Чем лучше мы понимаем, что сформировало нашу личность, тем больше есть у нас инструментов, чтобы освободить себя от моделей поведения, которые больше не годятся для нас.

Что делает семьи такими значимыми? - В детстве о наших базовых нуждах, связанных с выживанием, заботится семья. Она же является первым и наиболее важным источником информации о мире. От родителей мы получаем представление о себе и благодаря им же формируем ожидания от других. Наши эмоциональные основы строятся из родительского отношения к нам, друг к другу, передаваемых родителями нам установок и способов внутренней переработки полученной информации.

Представление о себе (самоимидж)

Маленькие дети считают, что их могущественные важные родители обладают монополией на правду и мудрость. Поэтому все, что родители говорят, - истина в последней инстанции. Когда родители дают базовую оценку ребенку, она закрепляется во впечатлительном детском сознании. Если родители дают ребенку понять, что он хороший, достойный, любимый, то развивают у него позитивную и прочную самооценку. Такие дети будут ожидать хорошего отношения к себе со стороны других людей, поскольку они уверены, что заслуживают ее. Однако, если ребенка в детстве учат, что он плохой, несостоятельный, никчемный, нелюбимый, дети, в частности, девочки, найдут способ обустроить свою жизнь так, чтобы она соответствовала родительскому представлению.

Негативный самоимидж, который развивают некоторые дети, плавно перетекает за ними во взрослую жизнь. Когда я искала, что объединяет всех этих женщин, которые нашли себе мизогинных партнеров, то поняла, что все они вынесли из своего раннего детства глубоко отрицательное представление о себе. Именно ущербная самооценка больше, чем любой другой фактор, заставила этих женщин смириться с насилием со стороны партнеров.

Моделирование

По мере развития нашего самоимиджа, идентифицируя себя с матерью, мы постигаем, что значит быть женщиной и как женщины должны вести себя с мужчинами. Наши отцы, с другой стороны, дают нам первичное представление о том, как ведут себя мужчины и как они обращаются с женщинами. В дополнение к этому взаимоотношения наших родителей дают нам первую и наиболее важную картину того, как партнеры должны обращаться друг с другом. Никакое кино, телевидение, школьное образование не обладает такой силой воздействия, как наше повседневное столкновение с родительским браком. Будучи детьми, мы не знаем, что существует много разных других вариантов семейного поведения. Брак наших родителей становится моделью, на которой основываются наши будущие представление об отношениях мужчин и женщин.

Установки

Мы получаем установки у наших родителей, учась на примере их поведения. Слово УСТАНОВКИ в данном случае означает не прямую словесную коммуникацию между родителями и ребенком, но то, как ребенок интерпретирует поведение и декларации родителей. Например, девочке могут никогда не говорить напрямую, что ее мнение никого не интересует, однако, если родители постоянно перебивают ее или велят ей молчать, она быстро делает вывод, что все, что она говорит, не имеет никакого веса. Приобретенные нами в детстве установки становятся ключевой информацией, которую мы используем и которая определяет наше положение в мире до конца жизни. Однако часто мы даже не осознаем, что подобная информация существует. Одно из величайших преимуществ пересмотра нашего прошлого состоит в том, что так мы обнаруживаем, какие установки мы получили от наших родителей. И хотя процесс их обнаружения может быть болезненным, это помогает нам в попытках изменить наше теперешнее поведение и наши чувства о себе. Установки - это то, чему мы научились, но всему этому можно и разучиться.

Повторяющиеся модели

В детстве, будучи зависимыми, мы переживаем ощущение бессилия в мире могущественных людей. Если домашняя обстановка неприятная или болезненная, мы защищаемся, давая в глубине души себе обещание,что когда мы вырастем, будем лучше наших родителей. Однако поскольку мы умеем делать только то, чему мы научились в детстве, во взрослом возрасте мы продолжаем искать переживания и отношения, которые нам удобны своей привычностью. Поэтому вопреки всем нашим героическим обещаниям «сделать все иначе», мы часто заканчиваем дублированием нашей детской ситуации и домашних взаимоотношений. Классический пример - женщина, у которой отец был алкоголиком и которая вышла замуж за алкоголика. Она воспроизводит знакомую ей модель. Она также пытается убедить себя, что теперь, будучи взрослой, она обладает достаточным могуществом, чтобы переписать старый семейный сценарий так, чтобы он завершился счастливым финалом. Когда-то она страдала от отсутствия отцовской любви, потому что он был пьяницей. Теперь она пытается завоевать любовь мужа-алкоголика.

Стремление повторять знакомое в сочетании с одинаково мощным позывом все усовершенствовать формирует ловушку, в которую попадают многие женщины. Несмотря на их решимость построить отношения, которые будут лучше родительских, они часто попадают в сходную ситуацию. Когда мы с Джеки начали анализировать ее прошлое и семейную историю, мы обнаружили много ранних моделей, которые проявились в ее теперешних отношениях с Марком. В случае с Джеки мне еще повезло потому, что я занималась терапией не только с ней и Марком, но и с ее матерью Лоррэйн. Лоррэйн пришла, чтобы помочь Джеки справиться с семейным конфликтом, но постепенно стала работать и над собой. Это дало мне возможность сформировать взгляд на семейные модели, действующие в течение нескольких поколений.

История семьи Джеки

Лоррейн, матери Джеки, было 17 лет, когда она встретила Ната. Ему она показалась хрупким, прекрасным, экзотичным цветком, растущим в их бедном городском квартале. Лоррэйн интересовалась искусством, и занималась балетом, хотя ее семья была небогатой. Нат безумно влюбился. Он был сногсшибательным молодым человеком, за которым всегда увивались толпы девиц. Он был целеустремленным, амбициозным, харизматичным. Лоррейн невероятно льстило, что он проявил к ней интерес. У Ната был зверский сексуальный аппетит, наивная и мало что понимающая Лоррэйн быстро забеременела. Ее семья заставила их с Натом быстро пожениться. Лоррэйн пришлось забыть о мечте стать балериной, Нат был вынужден бросить институт и пойти работать, оставив мечту стать врачом. Они оба ощущали себя обманутыми, потому что их молодость так быстро оборвалась.

Отношения были нестабильными с самого дня свадьбы. Обожание юной жены быстро превратилось в злобную ревность и собственничество. Он хотел знать каждый ее шаг и контролировал ее, устраивая хаос и грубо оскорбляя Лоррэйн. В мирные периоды он все еще был страстным любовником, однако его гневные взрывы часто повергали Лоррэйн в долгую депрессию и слезливое отчуждение. Шокирующие семейные

обязанности и рожденный в 18 лет ребенок в сочетании с нестабильным поведением Ната сломали когда-то бывший независимым характер Лоррэйн. Вот каким был брак, в котором родилась Джеки.

Мать как пример субмиссивности

Одно из самых ранних воспоминаний Джеки - крики ее отца, разозленного тем, что мать оставила буфет открытым. *«Он обзывал ее эгоисткой, лентяйкой, проклятой неряхой, потом вывалил все кастрюли и сковородки на пол и заставил ее собрать их. Я видела, что мать дрожит и ее лицо залито слезами, но она ничего не сказала. Она просто выполнила то, что от нее требовалось»*. Лоррэйн не пыталась ответить или защититься. Позже она будет жаловаться Джеки на свои несчастья и на то, что она ничего с этим не может поделать. Сознательно или бессознательно Лоррэйн давала своей дочери тем самым мощные установки.

«Брак любой ценой»

Описанный Джеки случай с буфетом демонстрирует стиль отношений и дисбаланс сил в браке Ната и Лоррэйн. Когда Джеки увидела, что мать уступает грубому отношению Ната, ей была передана установка, что

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ СПРАВЛЯТЬСЯ С МУЖСКОЙ АГРЕССИЕЙ - УСТУПИТЬ И СДАТЬСЯ.

Из поведения отца Джеки извлекла вторую установку:

МУЖЧИНАМ РАЗРЕШАЕТСЯ ПОСТУПАТЬ, КАК ИМ ВЗДУМАЕТСЯ, А ЖЕНЩИНЫ ДОЛЖНЫ ПРИНИМАТЬ ЭТО.

Третья установка, которая также была выведена из этой сцены, состояла в том, что

ЕСЛИ МАМА НЕ МОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ, ОНА ОПРЕДЕЛЕННО НЕ МОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ МЕНЯ.

Другими словами, Джеки не может рассчитывать на материнскую помощь в случае агрессии со стороны отца. Поскольку каждый родительский поступок содержит в себе какую-либо установку, детскую картину мира формируют наиболее повторяющиеся из них. Если девочка видит, что ее мать принимает как физическое, так и психологическое насилие, она учится, что нет пределов тому, что мужчина может делать с женщиной. Избиваемая женщина демонстрирует дочери, что

ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА ТЕРПЕТЬ ВСЕ, ЛИШЬ БЫ УДЕРЖАТЬ МУЖЧИНУ.

Когда Лоррэйн постоянно уступала насилию Ната, она как бы доводила до сведения Джеки, что не может прожить без мужа. Вот что рассказывала Джеки: *«Я никогда не могла понять своей матери, которая, будучи совершенно удивительным человеком, оставалась с жестоко обращающимся с ней отцом. Уже в раннем детстве я понимала, что он не видит в ней любимого человека, какого в ней вижу я. Я спросила ее, почему она осталась, в особенности учитывая, как она плачет каждый раз после того, как он на нее кричит. Мама ответила: «А куда я пойду? Что я буду делать? Кто позаботится о нас?».*

Из родительского взаимодействия Джеки вынесла следующие установки:

БЕЗ МУЖЧИНЫ ЖЕНЩИНАМ СТРАШНО ЖИТЬ В ЭТОМ МИРЕ,

ЖЕНЩИНЫ БЕСПОМОЩНЫ И ЗАВИСЯТ ОТ МУЖЧИН,

ВСЯ ВЛАСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ ПРИНАДЛЕЖИТ МУЖЧИНАМ, А НЕ ЖЕНЩИНАМ.

Все это наложило глубокий отпечаток на отношение и восприятие Джеки. Она выросла в твердом убеждении, что

ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА СОХРАНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНОЙ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ, ДАЖЕ ЦЕНОЙ СВОЕГО ДОСТОИНСТВА И САМООЦЕНКИ.

КАК КУЛЬТУРА ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗАВИСИМОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЖЕНЩИН

Традиционно общество поддерживало идею, что девочки обладают более низким развитием по сравнению с мальчиками, не способны заботиться о себе, и что женщины нуждаются в мужской заботе. СМИ изображают мужчин более сильными, профессиональными, умными, чем женщины, в то время как женщин - очень эмоциональными, нерешительными, рассеянными, пассивными, иррациональными, манипулятивными и даже злонамеренными. Эти стереотипы наносят еще больший ущерб способности девочки увидеть в себе сильного, заслуживающего уважения человека.

К стереотипам добавляется несоответствие между тем, за что хвалят мальчиков, и тем, за что хвалят девочек. Если девочек могут похвалить за воспитанность и внешность, мальчиков - за успехи в учебе и физическое развитие. Девочек могут отговаривать от исследования мира и управления своей жизнью, и напротив стимулировать развивать навыки манипулировать другими, чтобы те затем выступали от их имени. Таким образом, девочки получают УРОКИ БЕСПОМОЩНОСТИ.

Даже когда мы, женщины, вырастаем, многие из нас продолжают считать, что власть, которой мы обладаем над своей жизнью, - минимальная. Мы можем передавать право на решения другим, представляя свою жизнь как нечто, что ПРОИСХОДИТ С НАМИ САМО. Эти убеждения, подкрепленные детской идентификацией с предельно зависимой беспомощной матерью, подталкивают многих женщин в браки, где царит насилие.

«Делай, что я говорю, а не то, что я делаю»

Именно поведение, а не слова, оказывает самое большое влияние на детей. Когда мать говорит дочери не позволять мужчинам контролировать себя или вести себя грубо, а демонстрирует в своем браке совершенно противоположную ситуацию, девочки реагируют на поступки, а не на слова. Пола, которая до брака с Джерри была успешной актрисой рекламных роликов, рассказала, что мать все время поощряла Полу строить карьеру и оказывала ей эмоциональную и финансовую поддержку. *«Моя мама была профессиональным художником, и даже достигла определенного финансового успеха. Однако отец все время делал ей по этому поводу замечания. Он стоял у нее за плечом, когда она рисовала и ехидничал: «Ты не Пикассо, дорогая». Когда мне было 14, она совсем забросила краски и кисти. Я спросила ее, почему. Она ответила: «Какой в этом смысл, если отцу все равно не нравится?». Мама всю жизнь твердила мне, как важно для меня иметь свои интересы, делать то, что я хочу, что бы ни говорили, и тут же отказалась от живописи, потому что это не понравилось отцу. Как же я на нее злилась».*

Пола получила следующую установку: «Крайне важно, чтобы ты была самостоятельной, чтобы у тебя была успешная карьера, но мне это запрещено». Позже, когда Пола вышла замуж за Джерри, она быстро оставила свою карьеру, когда тот начал критиковать ее работу. «Его одобрение было для меня важнее самой работы», - как-то сказала она. И как мать не поддерживала профессиональную карьеру Полы, реальное воздействие оказал именно тот факт, что сама она оставила свою карьеру художницы.

Даже если женщине удается освободиться от влияния материнской ролевой модели и достичь финансовой независимости, она может продолжать видеть в себе нечто второсортное и позволять себе подвергаться психологическому насилию со стороны партнера. Удачный пример - истории Розалинд и Лоры. Как я уже говорила в главе «Парадокс сильной женщины», женщина может быть абсолютно независима в деловой или профессиональной сфере, но при этом вести себя как беспомощный ребенок в своих самых близких взаимоотношениях.

Двойственная идентификация

Нужно воздать должное жизнеспособности детей, которая позволяет им даже из самых серьезных семейных конфликтов выносить позитивные и полезные характеристики, которые служат службу во взрослой жизни. Джеки, например, с пользой позаимствовала часть отцовской агрессии, и она помогла ей достичь поставленные карьерные цели. Большинство женщин, выросших у отца-тирана и пассивной матери, обычно сначала идентифицируют себя с матерью, однако могут также перенять часть агрессивности отца. В семьях, где один из родителей явно пересиливает другого, ребенок часто, даже не замечая этого, перенимает многие черты более властного из них, даже если речь идет о родителе противоположного пола. Однако Джеки, как и

многие женщины, которых я видела, убеждена, что может использовать позаимствованные у отца сильные качества только в своей профессиональной сфере. По мере продвижения терапии она с радостью обнаружила, что может применить их с некоторой эффективностью и в своей личной жизни. Навык у нее уже есть, осталось теперь научиться применять его в отношениях с Марком (я опишу, как пользоваться этими навыками, во второй части книги).

Страх утратить отцовскую любовь

Когда Джеки было пять лет, Лоррэйн опять забеременела. И снова это было не ко времени: Нат зарабатывал комиссионными, деньги приходили нерегулярно. Беременность у Лоррэйн протекала трудно, к тому же она боялась дополнительной ответственности, связанной со вторым ребенком. Она боролась с депрессией и проводила много времени в постели. Джеки помнит, что в этот период в отношении отца к ней произошли радикальные перемены: *«Как-то вечером мы обедали, и я пролила молоко. Отец набросился на меня и начал кричать. Он никогда раньше на меня не кричал. Он был так зол, что я думала, его разорвет на куски. Лицо побагровело, вены на шее набухли. Я была в ужасе. Он кричал, что я разрушаю чертов дом, что он надрывается на работе, а я все порчу. Потом он заставил меня убрать лужу и стоял надо мной, пока я не собрала все до последней капли, крича и ругая меня. Я так рыдала, что за слезами не видела пола. Мне казалось, что мир рушится, что я навсегда утратила его любовь».* Для ребенка, который считает, что родители его больше не любят, эта боль совершенно реальна. Дети сосредоточены на настоящем, поэтому их стресс усугубляется убеждением, что теперь эти ужасные ощущения продлятся навечно. Поскольку дети полностью зависят от родителей с точки зрения физического и эмоционального выживания, они испытывают абсолютную потребность в родительской любви. Нормальная потребность в связи с родителями становится еще более острой, если они прячут любовь и вызывают у детей страх и тревогу. Чем страшнее родители, чем больше они угрожают уйти, тем яростнее ребенок будет цепляться за них в попытках вернуть родительское расположение. Для растерянного ребенка сердитые родители, которые одновременно и любят, и ранят, - просто гиганты. Эти гиганты контролируют жизнь ребенка страхом и манипуляциями его любовью. Ребенок должен все время контролировать свое поведение, чтобы избежать родительского гнева или же заработать одобрение.

Любые отношения отцов с дочерьми включают свою долю конфликтов и разногласий, однако если главный тон в них задает любовь и уважение, девочки развивают ощущение доверия и безопасности в отношении мужчин. Поскольку отец является первым мужчиной в их жизни, он становится моделью, которая ложится в основу ожиданий от мужчин. Кроме того, отцовское обращение с дочерьми в большой степени определяет самооценку девочек.

«Папа сказал, значит, так оно и есть»

Когда отец оскорблял Джеки, она воспринимала это как реальную оценку, а не как выпады сердитого, критически настроенного мужчины. Его слова были, как удары, они оставили шрамы на ее самооценке, как будто девочка перенесла реальные побои.

Когда девочку оскорбляют, она видит в этом ущерб, который наносится ей ее собственными чувствами, а не другим человеком. Поскольку дети не могут принять, что их всемогущественные богоподобные родители способны сделать что-то неправильно, то верят их словам абсолютно. Высказанное родителем негативное мнение становится ФАКТОМ, на которым ребенок основывает самоимидж. Если родители дают ребенку преимущественно позитивные установки, самоимидж будет здоровым. Но у многих детей эти позитивные установки постоянно аннулируются отрицательными. Мнение Ната о Джеки стало частью ее представления о себе самой. Когда она стала взрослой, аналогичные выпады мужа с легкостью будили в ней ощущение того, что она - «плохая». Ребенок, которого приучили чувствовать себя «плохим», постепенно начнет брать на себя вину за все, что не складывается в его доме.

КАК ЖЕНЩИНЫ УЧАТСЯ БРАТЬ НА СЕБЯ ВИНУ

Когда Джеки было шесть лет, родилась ее сестра Клэр. Одновременно Нат стал управляющим магазина спортивных товаров. Доходы семьи росли, будущее выглядело лазурным, семья переехала в большую квартиру, Лоррэйн радовалась Клэр так, как никогда раньше с Джеки. Джеки вскоре поняла, что Клэр - любимый ребенок. Клэр стала символом перелома в судьбе семьи. Нат начал использовать естественную ревность Джеки по отношению к сестре как дальнейшее доказательство ее никчемности. Он также начал обвинять ее во всех возникающих в семье конфликтах. Хотя он продолжал набрасываться на Лоррэйн, в Джеки он нашел еще один канал для выплескивания ярости. Когда он сердился, то обвинял в своих разочарованиях Джеки.

Используя Джеки в качестве мишени, Нат превратил ее В СЕМЕЙНОГО КОЗЛА ОТПУЩЕНИЯ. Люди, подобные Нату, неспособные взять на себя ответственность за свои проблемы и разочарования, обычно находят более слабых, чтобы обвинить их в своих неприятностях. Дети - идеальные кандидаты в козлы отпущения вследствие их зависимости, ранимости, ограниченного представления о мире. Поскольку роль козла отпущения была навязана Джеки семьей, она не смогла отвергнуть идею, что

ИМЕННО ОНА, ДЖЕКИ, ВИНОВАТА ВО ВСЕХ СВОИХ НЕПРИЯТНОСТЯХ.

Ее сестру, напротив, никто никогда ни в чем подобном не обвинял. Такое встречается часто. Часто в одной и той же семье к детям относятся по-разному. В результате у них формируются радикально разные самоимиджи, что приводит к радикальным отличиям в их жизни и создаваемым во взрослом возрасте человеческим связям.

«Папа сердится из-за тебя»

Когда Лоррэйн начала указывать Джеки на все ее поступки, которые огорчают отца, то тем самым бессознательно укрепила в ней идею, что именно ее, Джеки, нужно винить за проблемы в семье. «Папа сердится, потому что…», - начинала Лоррэйн и заканчивала перечислением причин, за которым следовало иррациональное поведение Ната. *«Если я говорила слишком громко, ела слишком быстро, не поздоровалась с отцом сразу, как только он вошел в дом, мама заявляла, что я его рассердила. Я кучу времени думала: «Что я такого сделала? Что я такого сказала? Почему я не могу быть хорошей, чтобы папа любил меня и не сердился?».* Каждый день я давала себе миллион обещаний стать лучше, чтобы папа больше не сердился». Лоррэйн переводила часть гнева Ната с себя на дочь. Джеки приняла эту ответственность и поверила, что когда отец сердится, именно она должна его улестить. В результате энергия, которую она должна был потратить на свое эмоциональное развитие, была направлена на сосредоточенную помощь матери в поддержании мира в доме. Девизом мамы и дочки стало: «Не надо сердить папу».

«Никогда не знаешь, какое ощущение оставит у тебя мужчина»

Нат не всегда был грубым и злым с Джеки. Если ему хотелось, он мог дать ей почувствовать себя центром вселенной, дорогой и любимой. Когда он проявлял по отношению к Джеки отцовскую любовь, она видела в нем чудесного героя и снова думала, что теперь она всегда будет его дорогой девочкой. *«Больше всего на свете мне хотелось пару коньков. Папа обещал мне купить их, но у меня очень узкая нога, поэтому поиск подходящих ботинок оказался сложной задачей. В тот вечер, когда он их запланировал мне купить, полил дождь, но он все равно пошел за коньками. Он прошел чуть ли не восемь магазинов, пока не нашел подходящие. Папа вернулся часов в десять вечера, я была уже в постели. Я проснулась, когда он вошел в мою комнату, и я никогда не забуду его улыбку, когда он принес эти коньки и положил их в ногах моей кровати. Я так любила его за это. Я думала, что он самый лучший, самый смелый папа на свете, потому что он все это сделал ради меня».*

Этот чудесный, щедрый отец в противопоставлении сердитому и тираничному сформировал у юной Джеки некий мифологизированный образ мужчины. Знание того, что она временами может купаться в сиянии отцовской любви, сделало его жестокие выпады еще более разрушительными для Джеки.

«Что бы ни было, ты должна его любить»

Дилемма Джеки состояла в том,что когда ее могущественный обожаемый отец проявлял свою любовь, она чувствовала себя замечательно, но когда он был жесток, Джеки ощущала страх, отверженность, растерянность.
В браке с Марком Джеки столкнулась с той же самой моделью. Были замечательные моменты душевного подъема, вызванного любовью Марка, и ужасные депрессии, когда он сдерживал свою любовь и был жесток к Джеки. Как бы она себя ни ощущала, от нее ожидалось, что она будет по-прежнему преданной и лояльной Марку точно так же, как в детстве она должна была хранить преданность и лояльность отцу, даже если он обращался с Джеки плохо.

Поведение Джеки было основано на мощных установках, суть которых состояла в следующем:

ТВОИ ЧУВСТВА НЕ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ МУЖЧИНА ОБРАЩАЕТСЯ С ТОБОЙ ПЛОХО, ТЫ ДОЛЖНА ЛЮБИТЬ ЕГО.

Учиться не показывать гнев

Любой ребенок, которого обижают, переживает очень сильный гнев. Как можно не сердиться, если с вами обращаются несправедливо? Как можно не сердиться, если с вами обращаются так, как будто ваши чувства не имеют значения? *«Как-то я сказала папе за обедом что-то такое, что ему не понравилось, и услышала от него в ответ: «Чтобы ты подавилась!». У меня загорелись уши, полились слезы, как будто в меня нож вонзили. Я убежала из-за стола в свою комнату и там рыдала. Я думала только о его словах: «Чтобы ты подавилась. Чтобы ты УМЕРЛА». Мне было так обидно, я чувствовала такой гнев. А потом в комнату вошла мама и сказала: «Лучше, если ты вернешься за стол, потому что папа сейчас очень на тебя сердится». Когда я вернулась за стол, она шепнула мне: «Скажи ему, что ты просишь прощения». Каждый раз, когда он унижал меня, я должна была проглотить эту обиду».*

Гнев - это нормальная человеческая эмоция, все дети переживают его в той или иной степени, однако многие родители с этим не справляются. Очень часто они ошибочно видят в гневе своих детей просчеты в воспитании. Когда ребенок устраивает истерику, родителям кажется, что они потеряли контроль, они чувствуют себя беспомощными. Дети должны выражать свой гнев, но в разумных пределах. Детей нужно учить,что ЧУВСТВО гнева - нормальное чувство, однако это не значит, что оно может служить оправданием тому, чтобы ударить собаку, товарища или что-нибудь сломать. Когда родители учат ребенка правильно выражать чувства, ребенок получает очень важный жизненный урок.

КАК КУЛЬТУРА ОГРАНИЧИВАЕТ ПРОЯВЛЕНИЯ ГНЕВА У ДЕВОЧЕК

Мальчиков поощряют выплескивать большую часть агрессии и гнева в контактных видах спорта, борьбе, соревновательности, у девочек есть намного меньше способов для выражения. От девочек ожидают, что они будут вежливыми и мягкими, потому что это «неженственно» выражать свой гнев криками, драками или участием в агрессивных видах спорта. Хотя некоторые девочки - настоящие сорванцы, большинство учится выражать свой гнев через вербальную агрессию. Сплетни, оскорбления и сарказм - наиболее стандартные варианты, реже девочки дуются, куксятся и плачут.

Как направляют гнев на себя

Когда словесной агрессии недостаточно, чтобы выплеснуть гнев, как в случае с Джеки, гнев оказывается похороненным заживо. К несчастью, если такая сильная эмоция, как гнев, не получает нормального выражения, она никуда не исчезает. Она находит себе другой выход. Для Джеки, как и для других детей, с которыми плохо обращались, этим выходом стала она сама. Джеки начала направлять свои гневные чувства бумерангом на себя самое. Она стала чувствовать себя виноватой за переживание таких сильных и запрещенных эмоций и убедила себя, что она испытывает их, потому что она - просто ужасная. Таким образом, гнев превратился в ненависть к себе. Потом Джеки попыталась искупить свои гневные эмоции путем формирования соответствующего комплекса поступков, призванных доказать всем, включая ее самое, что она действительно хорошая и заслуживает любви, а еще, что самое главное, - не сердится. Она стала

гиперуступчивой, гиперприспосабливающейся и субмиссивной. Этому учат многих девочек. Затем они переносят сформированные в детстве модели поведения во взрослую жизнь. Проблема такого способа защиты от гнева состоит в формировании порочного круга. Чем больше девочка уступает, тем больше игнорируются ее чувства и потребности, тем больше ее гнев и тем еще более уступчивой она становится, чтобы справиться с этим гневом. В этом колесе вертится каждый ребенок, с которым плохо обращаются.

«Ты чувствуешь себя плохо, потому что ты плохая»

Когда Джеки вышла из-за стола в слезах после того, как отец пожелал ей подавиться, она привлекла внимание к своему поведению. Все стали вести себя так, как будто злодейкой была Джеки, как будто это она вела себя ужасно. Жестокость Ната никогда не оспаривалась. Таким образом, Джеки не разрешалось не только выражать свой гнев, когда отец делал ей больно, но и просто даже ойкнуть.

Когда детям не разрешают выразить свою боль, они получают одну из важных, действующих разрушительно установок:

ЕСЛИ ИМ ПЛОХО, ЭТО ИЗ-ЗА ИХ СОБСТВЕННЫХ НЕДОСТАТКОВ.

К ней обычно добавляется другая:

ЕСЛИ ОНИ НУЖДАЮТСЯ В УТЕШЕНИИ, ЗНАЧИТ, ОНИ УРОДЛИВЫ И ОТВРАТИТЕЛЬНЫ ДЛЯ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ.

Вот что вспомнила Джеки: *«Как-то отец сказал что-то такое, что я заплакала. И сразу же он начал высмеивать меня. Он изображал, как я плачу и говорил: «Смотрите на эту уродину. Чтобы я этого не видел». Он говорил мне, что я отвратительна и чтобы я прекратила распускать нюни».* В результате Джеки перенесла в свою взрослую жизнь ощущение одиночества и изоляции в стрессовых ситуациях. Вместо того, чтобы искать утешения, она научилась обвинять себя, что еще больше обострило ее боль. Вот как Джеки описала ситуацию, в которой ее муж Марк был с ней жесток: *«Мне надоело смотреть на то, как я реагирую и насколько я ни на что не способна. Я просто сидела там и рыдала, как ребенок. Ничего удивительного, что он считает меня отвратительной».* Джеки попала в ловушку модели самонаказания в моменты душевной боли. Она перехватывала у отца эстафету. Она стала своим самым заклятым врагом. Одним из разрушительных последствий этого во взрослой жизни Джеки стало то, что она любой ценой избегала любых болезненных решений или столкновений. Однако взрослые должны делать иногда выбор, например, пересмотр или завершение болезненных взаимоотношений, что обязательно сопряжено с душевной болью. Если избегать этих выборов, боль отягощается самообвинениями и самонаказаниями.

Драма как способ жизни

«Больше всего я помню ощутимое напряжение перед возвращением отца с работы. Пока дома были только мама, я и сестра, все было хорошо и спокойно, но как только мы слышали поворот ключа в двери, все менялось. Мы все были напряжены, потому что не знали, в каком он сегодня настроении. У меня было всегда такое ощущение, как будто мы ползаем по дому, как жучки, чтобы где-то быстренько доубирать или принести что-нибудь к двери, чтобы улестить его: что-нибудь выпить, домашние тапочки, газету, все, что угодно, лишь бы он не устраивал скандала».

Описанное Джеки напряжение являлось прямым результатом царящих в доме хаоса и непредсказуемости. Все боялись непредсказуемого настроения Ната. Дальше следовали слезы, мольбы, крики, угроза физического насилия, которые сопровождались периодами затишья. Джеки вспоминает, что много раз, когда отец вел себя агрессивно, мать реагировала слезами, мольбами, просьбами, через некоторое время они целовались и мирились. Атмосфера в родительском доме складывалась из невероятного стресса в сочетании с элементами любви, доброты, обожания. Результатом этого была жуткая каша из эмоций.

Таким образом Джеки получила установку, что

ДРАМА ЯВЛЯЕТСЯ СУЩЕСТВЕННОЙ ЧАСТЬЮ ЛЮБВИ.

Естественно, что дети, выросшие в таких бурлящих домах, учатся путать волнение и хаос с любовью. Когда они становятся взрослыми, все это им необходимо в их собственных любовных отношениях. Они развивают то, что я называю «драматическим пристрастием или аддикцией к драматизму». Эта драма может успешно маскировать, как и любая другая аддикция, разрушительные и инфантильные стороны отношений. Хаос удерживает участников в состоянии такой эмоциональной бури, что они не в состоянии разумно оценивать ситуацию. Часто оба партнера настолько истощены и обессилены войнами, что не могут даже просто задуматься. Дети из этих драматических домов часто вырастают с представлением, что стресс является интегральной частью любви. Поэтому из девочек из таких драматических семей вырастают идеальные партнерши для харизматичного, взрывного мизогина. Они привыкли к противостоянию, стрессу, драме и считают их «нормой». Они считают резкие переходы от отчаяния к радости, от любви к ненависти, от насилия к бурному сексу доказательством любви.

Контролирующие отцы и дочери-подростки

Вот отрывок из письма, которое я попросила Джеки написать отцу об их отношениях в период ее взросления: *«Я очень любила и обожала тебя, но я дрожала от страха, когда ты сердился на меня. Я сделала все, чтобы сделать тебя довольным, но тебе всего было недостаточно. Ты сравнивал меня со всеми моими подругами. Эта была красивее, эта - умнее. А если у меня что-то выходило хорошо, ты тут же умалял мои успехи. Когда у меня не получалось то, что должно было получаться, по твоему мнению, ты называл меня неудачницей. Ты постоянно унижал меня в присутствии других людей. Я никогда не знала, чего ты от меня хочешь».* Вместо того, чтобы в подростковом возрасте получить от отца нужную поддержку и помощь, Джеки переживала его наказания: *«Я совершила ужасное преступление: я открыла для себя мальчиков. Я стала очень популярной, но именно поэтому, как мне кажется, я навсегда утратила расположение отца. Он просто разъярился. Он начал ругаться со мной каждый раз, когда только видел. Он не давал мне денег, отказывался покупать мне одежду. Мне приходилось обо всем умолять. Он всегда изобретал способы оставить меня дома, если у меня было свидание или же я собиралась куда-нибудь пойти с друзьями. Он устраивал мне допрос каждый раз,когда я возвращалась. Я должна была отчитываться за каждую минуту, проведенную вне дома. Он пытался пресечь любые мои попытки стать независимой.»*

Случается, что отцам трудно пережить расцветающую сексуальность дочери-подростка и ее потребность в независимости. Однако поведение Ната было исключительным и вредоносным для Джеки. Нат справлялся с обескураживающим и запрещенным чувством влечения к своей дочери тем, что одновременно отталкивал ее, ревновал и не отпускал. Устраивая скандалы, постоянно обижая ее, наказывая за мельчайшие провинности, Нат удерживал себя и свою дочь в постоянном состоянии войны.

Подростковый период - последняя ступень перед взрослением женщины. Переживания девочки-подростка формируют то, какой она будет, когда станет взрослой. Это период, когда девочка ощущает себя предельно неуверенной в себе. Ей кажется, что эмоции живут отдельно от нее, в метаниях от одной экстремальной реакции к другой. По этой причине подростковый период - напряженный период для всей семьи. Девочка-подросток одновременно хочет стать независимой и получать от семьи поддержку. Обращение Ната с Джеки в этот деликатный период жизни убедило ее, что с ней что-то не так. Он заставил ее почувствовать, что зарождающаяся в ней женственность - это зло, и определил стремление Джеки к независимости как дальнейшее подтверждение ее никчемности и ненормальности. Естественно, это только укрепило представление Джеки о себе, как о «плохой девочке», и еще больше расшатало ее самооценку.

Женщины, вступающие в отношения с мизогинами, обычно происходят из семей, подобных той, в которой выросла Джеки: властный, тиранический отец и пассивная зависимая мать. В таких семьях всегда присутствует определенная форма психологического насилия. Если оно дополняется физическим и/или сексуальным, их влияние на развитие ребенка и его самооценку становится еще более разрушительным.

Влияние физического и/или сексуального насилия

Когда Нэнси впервые пришла ко мне по поводу депрессии и избыточного веса, она даже не понимала, что была избиваемым ребенком. Отцовская жестокость по отношению к ней всплыла в процессе терапии. Только тогда Нэнси смогла понять связь между грубым отношением Джеффа и тем, как с ней обращались в детстве. Нэнси выросла, привыкнув к тому, что ее контролируют посредством страха и тяжелых побоев. Как и все

пережившие насилие дети, она научилась обвинять себя в этом насилии, будучи его объектом. Когда в браке она оказалась «плохой», это ощущение оказалось ей уже знакомым.

Когда девочка переживает сексуальное насилие, к ее самообвинениям добавляются тайна и стыд. Совершающий инцест агрессор всегда проецирует вину на жертву, которую насилует. Девочка учится видеть себя нечистой и недостойной. Если она смирилась с унижением, предательством и эксплуатацией, которые являются условием выживания в детстве, скорее всего она повторит эту модель жертвы/ насильника в своих взрослых отношениях.

Наконец-то проблема инцеста получила должное внимание, которого она заслуживает. Только в США не менее одной из десяти девочек подвергаются домогательствам со стороны членов их семей, которым эти девочки доверяли. Этот опыт наносит невероятный душевный ущерб девочкам и жестоко искажает их будущее представление о себе, как о заслуживающей любви женщине.

Скрытая расплата за страдания

Реакции, о которых мы говорили выше, НАКАЗЫВАЮТ женщин за ее неприемлемые эмоции, однако они также могут представлять собой бессознательное желание наказать своим страданием партнера. Переживая физическую симптоматику, женщина как бы пытается сказать партнеру:

**Тебе не стыдно за то, как ты меня обижаешь?*
**Ты плохой, потому что ты так поступаешь со мной.*
**От тебя зависит, чтобы я чувствовала себя лучше.*
**Видишь, как я страдаю? Заметь меня, будь добр ко мне.*

Женщина может думать, что ее страдания дают ей право на заботу и утешение, более того, она может не делать ничего, чтобы улучшить свою жизнь, и оправдывать это страданиями. Но СТРАДАНИЯ НИЧЕГО НЕ МЕНЯЮТ. Косвенные, непрямые попытки общаться не приносят пользы, потому что нет конфронтации с проблемой. К тому же мизогины редко воспринимают переживания партнеров. Если мизогин не догадывается, что партнер или партнерша страдает, то его подход не будет иметь никакого отношения к ситуации. Страдание будет рассматриваться им как дальнейшее свидетельство ущербности другого. В случае эмоционального или физического срыва, мизогин только еще больше будет презирать партнершу за слабость. В его глазах она будет не только ущербной, но и жалкой.

Как дать отпор, скрывая и подавляя гнев

Какой бы сдержанной ни была женщина, как бы она не перерабатывала свой гнев в страдание, реакцию на жестокость партнера невозможно скрывать до конца. Она может вылиться в самые разнообразные, иногда очень утонченные виды враждебности.

Прямая враждебность

Женщина в мизогинных отношениях может использовать завуалированные выпады и скрытую насмешку, чтобы отомстить и выплеснуть часть ее гнева. Лоррэйн была в ярости из-за безобразного обращения с ней, однако у нее было не так много способов выразить свой гнев. Вот что вспомнила Джеки: *«Мама сравнивала отца с другими мужчинами и давала ему понять, что он не так красив, умен или воспитан. Я помню, как она его назвала «тупым торгашом». Она смеялась над тем, что он невысокого роста, у отца это было больное место. Она подшучивала над ним в присутствии других, подчеркивала, что он неправильно ставит ударение. Так она пыталась отомстить ему».*

Как и следовало ожидать, враждебные замечания Лоррэйн стали для Ната дополнительным оправданием жестокого обращения с ней.

Косвенная враждебность

Некоторые женщины выражают свой гнев тем, что они впадают в НЕДЕЯНИЕ. Например, они могут забывать о всяких мелких поручениях, важных для партнера, затрудняться в принятии самых мелких решений, приобретают раздражающую привычку везде опаздывать. Многие женщины сдерживают или вообще

отключают свою сексуальность, что является мощным средством выражения гнева. Они могут стать холодными и отстраненными, погруженными в сердитое молчание и сухость. Но прямые или косвенные, все эти способы выразить свой гнев выглядят жалко по сравнению с постоянными бурными нападками мизогина.

В зависимых от гнева отношениях женщина снова оказывается обделенной. Несмотря на внутренние конфликты мизогина и его страх эмоциональной зависимости, тем не менее он свободно изливает свой гнев. Думаю, именно по этой причине такие мужчины особо не рефлексируют.

Женщины, с другой стороны, под влиянием боязни возмездия или навязанных семьей стереотипов, страха саморазрушения или утраты любви партнера не обладают этой важной эмоциональной свободой. Они подавляют свою ярость и в конечном итоге обращают ее на себя саму.

Отношения, в которых один партнер может выражать враждебность, а другой - нет, основаны на радикальном дисбалансе сил. Тем не менее, женщина, которая считает, что в этих отношениях она является бессильной стороной, не осознает реального положения вещей. На самом деле у нее БОЛЬШЕ сил, чем у партнера, потому что ОН ЗАВИСИТ ОТ НЕЕ НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОНА ОТ НЕГО. Просто она этого не понимает. Его потребность в поддержке, его страх быть покинутым, нужда в постоянном контроле, ревнивое собственничество и искаженное представление о действительности делают его колоссом на глиняных ногах. Каким бы сильным он ни казался, он ЧУВСТВУЕТ силу, только если подчиняет и контролирует партнершу. Это дает ему чувство безопасности и защищенности, но и заставляет выбирать очень жесткую схему поведения. Напротив, как только женщина учится правильно оценивать свои реальные сильные стороны, ее позиция становится лучше, чем позиция мизогина, поскольку женщина может менять свое поведение и свою жизнь.

Глава вторая

Женщины, которые продолжают их любить

Как пользоваться второй частью этой книги

Вторая часть этой книге посвящена тому, чтобы научить, как помочь себе и как изменить отношения с партнером. Этот путь вопросов и перемен потребует от вас выполнять задания и упражнения, которые я даю своим подопечным.

Стиль моих консультаций очень директивный, я широко пользуюсь письменной речью, как средством раскрытия спрятанных или глубоко похороненных эмоций. Часто эти задания вызывают сопротивление, существует соблазн прочесть упражнения, но не выполнить задание. Безусловно, определенная польза от чтения используемых мной материалов и информации о перестройке отношений конечно же есть. Однако точно так же, как чтение книжек о диете не сделает вас тоньше, чтение материалов без выполнения заданий не обеспечит вам инструменты, которые позволят вам изменить ваши несчастливые отношения или, если нужно, покончить с ними.

Я включаю в материалы вопросы, на которые вы должны ответить, письма, которые вы должны написать, и другие виды письменных упражнений. Я бы предложила во время чтения всегда держать рядом с собой бумагу и карандаш. Возможно, вам даже пригодится для этого небольшой блокнот, чтобы позже вы смогли пересматривать свою работу. В любом случае, сохраняйте выполненные вами письменные задания, потому что по мере продвижения я иногда возвращаюсь к ним.

Если вы не находитесь в мизогинных отношениях, часть инструментов и навыков, разработанных мной, помогут вам стать более ассертивными и более эффективно справляться с людьми, которые проявляют по отношению к вам психологическое насилие.

Если вы находитесь в мизогинных отношениях, разработанные мной упражнения могут привести к определенным потрясениям. Выполнение части упражнений может причинить вам душевную боль, однако эффект будет действовать долго, так что оно того стоит, каким бы ни был испытываемый дискомфорт. Что важнее, эти навыки помогут вам вернуть себе уверенность в себе, которую, как вам кажется, вы утратили. Вместе мы восстановим вашу уверенность в себе и вернем ее место в вашей жизни.

ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ?

Когда Нэнси впервые пришла ко мне, она искренне не могла понять, почему это ее проблемы вытекают из брака. Ее муж Джеф полностью захватил власть над их совместной жизнью, так что Нэнси потеряла всякое представление о том, что с ней происходит. Она не знала, что она сама была ответственна за то, как она чувствует и что делает с ней такое обращение Джефа. Чтобы заново обрести власть над своей собственной жизнью, Нэнси должна был определиться, что является реальным и разумным для нее, а не принимать безоговорочно позицию Джефа. Нам нужно было сосредоточиться на чувствах, мыслях, поступках Нэнси и на поведении Джефа. Нашим первым этапом стало постижение ее истинных чувств.

Важность чувств

Контроль Джефа над жизнью Нэнси простирался не только на то, как она должна думать и поступать, но и на то, как она должна чувствовать, чтобы заслужить его любовь и одобрение: *«Он мог сказать: «Скажи мне, что ты чувствуешь. Пожалуйста, я же хочу знать. Мы должны общаться. Просто скажи, что ты ощущаешь». И я тогда говорила нечто вроде: «Меня обидело то, что ты только что сказал, что я слишком глупа, чтобы понять это». И он тут же парировал: «Неправильно, Нэнси. Это неправильное чувство. Ты не должна так чувствовать».* Джеф называл «неправильными» любые чувства, которые его не устраивали. Однако у чувств, в отличие от поступков, нет этической оценки. Нет правильных или неправильных чувств. Никто не имеет право осуждать наши чувства или обесценивать их. Чувства просто существуют, мы имеем на них право.

За четыре года брака с Джефом Нэнси настолько подавила свои чувства, что разучилась их узнавать. Она набрала вес, заработала язву, впала в депрессию и потеряла уверенность в своих способностях. Когда Джеф начал судить и осуждать ее чувства, Нэнси стала путать то, как она чувствует себя и как она «должна» себя чувствовать. В результате подавления тих чувств, которые Джеф назвал «неправильными», она начала ОТЧУЖДАТЬСЯ ОТ СВОИХ ЭМОЦИЙ И СОМНЕВАТЬСЯ В НИХ. К тому моменту, когда Нэнси пришла ко мне, единственное, в чем она была уверена, - в острой боли. Ее боль была четким сигналом непорядка. Однако Нэнси, как многие женщины, считала, что она должна «держаться», когда ее обижают. Обратить внимание на свою боль означало для Нэнси «скатиться до жалости к себе».

Проведение эмоциональной «инвентаризации»

Лучший источник информации о нас самих - наши чувства. Они - лучший показатель того, кто мы, что нам нужно, что для нас важно, как для отдельных индивидуумов. Чтобы начать понимать, что с нами происходит, нужно прежде всего идентифицировать и свести в список наши чувства о себе, о своей жизни, о своем партнере.
Следующие вопросы подготовлены, чтобы помочь вам это сделать. Чувства, о которых спрашивается в вопросах, чаще всего называли мои подопечные, находящиеся в мизогинных отношениях. Ответьте, пожалуйста, на каждый из вопросов «да» или «нет». Вы можете просто отметить вопросы с ответом «да» галочкой. Если у вас есть другие чувства, не вошедшие в список, запишите их ниже.

1. Чувствуете ли вы постоянную печаль?
2. Чувствуете ли вы, что вы боитесь партнера?
3. Чувствуете ли вы себя беспомощными и шокированными?
4. Чувствует ли вы все время гнев?
5. Чувствуете ли вы растерянность и смущение по поводу своего поведения?
6. Чувствуете ли вы себя слабее партнера?
7. Чувствуете ли вы себя виноватым и всегда ошибающимся?
8. Чувствуете ли вы ненависть к себе?

9. Чувствуете ли вы, что вы расстроены?
10. Чувствуете ли вы, что вы в тупике?

Если вы ответили «да» на шесть и более вопросов, вы определенно испытываете душевную боль. Многие женщины, которые умаляют или отрицают то, что находятся в стрессе, боятся своих чувств. И это совершенно нормально. Не так-то просто заглядывать себе в душу. Тем не менее, первый шаг к изменениям в ваших чувствах и, соответственно, вашей жизни - набраться куражу и сделать такое предварительное зондирование души. Продолжайте читать, мы справимся с эмоциями, которые могут внезапно явиться вам. Чтобы приобрести ощущение господства над этими сильными эмоциями, чтобы они не оглушили вас, вы должны сначала понять, чем они вызваны. Чувства - замечательная вещь, но если они не поддаются контролю или проистекают в первую очередь из страха и беспомощности, то они могут мешать суждению и рассудку.

Важная связь между мыслями и чувствами

Большинство из нас не осознает, что наши чувства - прямой результат наших мыслей. Вместо этого мы склонны считать, что наши чувства - результат внешних событий. Но МЫ-ТО СНАЧАЛА ДУМАЕМ, А ПОТОМ ЧУВСТВУЕМ. Следующие примеры демонстрируют, как люди путают мысли с чувствами:

- Я чувствую, что ты на меня сердишься.
- Я чувствую, что мой брат - слабый человек.
- Я чувствую, что если бы я могла измениться, мой муж больше любил меня.

Все эти фразы выражают МЫСЛИ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЕ, РЕЗУЛЬТАТОМ которых являются ЧУВСТВА. Давайте посмотрим, что за чувства вызываются этими мыслями. «Я чувствую, что ты на меня сердишься». На самом деле это констатация восприятия, которое более точно можно передать так: "Я понимаю, что ты на меня сердишься, поэтому я ЧУВСТВУЮ страх, смятение, печаль, боль и гнев».

«Я ДУМАЮ, что мой брат - слабый человек, поэтому я ЧУВСТВУЮ презрение, превосходство, разочарование, печаль, огорчение и беспомощность».

«Я СЧИТАЮ, что если бы я могла измениться, мой муж любил бы меня больше, поэтому я ЧУВСТВУЮ себя плохой, недостойной, не заслуживающей любви и растерянной».

Речь не идет об отличиях в семантике. Обретение умения отличать мысли от чувств - важный этап человеческого развития.

ЧТОБЫ ВЗЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ В РУКИ, ВЫ ДОЛЖНЫ ОБРЕСТИ КОНТРОЛЬ НАД СВОИМИ МЫСЛЯМИ.

Последующие примеры демонстрируют, как в отношениях можно спутать мысли и чувства. Представьте, что вы приготовили приятный ужин и сидите за столом с мужем. Вдруг он начинает критиковать вас за неправильно разложенные салфетки. Он начинает с фразы: «Тебе наплевать на то, что это можно сделать правильно. Тебе вообще на все плевать и на меня тем более, потому что ты знаешь, какое значение я придаю красиво накрытому столу. Ты ни о чем не думаешь, ты ленивая эгоистка». Скорее всего во время подобной тирады вы все почувствуете страх, унижение, вину, гнев. И в этот момент, наверное, вас не будет интересовать ничего, кроме остроты переживаемых эмоций. ОДНАКО ЗДЕСЬ ДЛЯ ВАС ЖИЗНЕННО ВАЖНО ОСОЗНАТЬ, ЧТО ВЫ ПРОПУСТИЛИ ЭТАП ПОНИМАНИЯ ТОГО, ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ. Прежде чем вы почувствовали всю эту бурю эмоций, вы о чем-то ПОДУМАЛИ.

Выделение и понимание того, что вы думали, помогает вам ИЗМЕНИТЬ ВАШЕ ПОВЕДЕНИЕ И ВАШИ РЕАКЦИИ. В промежутке между произнесенной тирадой, вроде приведенной выше, и вашей панической реакцией промелькнувшие и оставшиеся незамеченными мысли могли вполне быть такими: «Он сердится на меня», «Я в опасности», «Я сделала что-то не так», «Почему я не могу защитить себя от критики?», «Когда он на меня сердится, я ничего не могу сказать ему в ответ», «Он никогда не ценил то, что я для него делала», «Как бы мне хотелось его пристукнуть». Когда вы начинаете понимать радикальные отличия между вашими чувствами и мыслями, то начинаете мало-помалу обретать власть над вашими реакциями.

Понять процесс мышления

Чтобы помочь своим подопечным, я прошу их сфокусироваться на их мыслях. В отличие от ЧУВСТВ, мысли не так конкретны и носят поэтому более общий характер.

Последующее упражнение подготовлено с тем, чтобы помочь вам прояснить связь между мыслительным процессом и переживанием. Перечисленные ниже чувства все те же, которые подразумевались в ответах на стр. 160 в главе «Инвентарь эмоций». Подумайте, не знакомы ли вам приведенные в таблице блоки чувств и мыслей.

Чувства и предшествовавшие им мысли:

1. Большую часть времени мне грустно.
- Это не жизнь. Я предполагаю, что всем будет лучше без меня.
2. Я боюсь партнера
- Мне будет плохо. Я не знаю, что он сделает в следующий раз. Он может обидеть или бросить меня.
3. Я ощущаю безнадежность и шок.
- Ничего не изменится. Выхода нет. Я больше не могу. Чтобы я ни говорила, что бы я ни делала, это ничего не изменит.
4. Я все время злюсь.
- Я бы залепила ему пощечину, если бы не боялась его.
5. Я в полной растерянности по поводу того, как я должна себя вести.
- Не пойму, что я такого сделала. Почему он опять злится? Как может быть, что иногда он нежный и любящий, а иногда - просто ужасный.
6. Он меня просто задавил.
- У меня нет шансов на победу. Что бы я ни делала, все кончается провалом. Он сильнее меня.
7. Я чувствую себя виноватой, я всегда неправа.
- Я во всем виновата. Я должна стать лучше.
8. Я себя ненавижу.
- Я эгоистка, я слабая, я отвратительна, я бестактна, требовательна, я - плохая.
9. Я в раздрае.
- Что бы я ни сказала, он не будет слушать меня. Он не воспринимает меня серьезно. Чтобы я ни делала, ничего не изменится.
10. Я в ловушке.
- Выхода нет. И деваться тоже некуда.

А теперь давайте вернемся к инвентарю эмоций. Можете ли вы определить, какие мысли предшествовали вашим чувствам? Отвечайте как можно конкретнее. Выполняйте это упражнение ежедневно. Выделите несколько минут, чтобы связать ваши чувства (позитивные и негативные) и предшествовавшие им мысли. Например, допустим, вы только что купили именинный подарок вашему близкому другу. У вас теплое и приятное ощущение: вы счастливы и довольны собой. Часть МЫСЛЕЙ, которые предшествовали этим чувствам, можно определить следующим образом: «Я - хороший человек», «Я - добрая», «Я - щедрая», «Я люблю делать приятное дорогим мне людям», «Другу обязательно понравится этот подарок». Напротив, если подарок ввергает вас в страх и напряжение, то мысли будут примерно такими: «Другу может не понравиться этот подарок», «Я трачу слишком много денег», «Я никогда не знаю, что купить в подарок», «А не пытаюсь ли я купить подарками любовь?».

Поиск связей между мыслями и чувствами на первом этапе может показаться механистическим и слишком прямолинейным. Однако выполнение этого упражнения поможет вам научиться прерывать автоматическую реакцию, особенно в ситуации стресса (в13 главе методики работы с чувствами и мыслями будут описаны более подробно).

Поведенческий компонент

Поскольку поведение - результат как мысли, так и чувства, и ему мы тоже должны уделить внимание. Следующее упражнение посвящено тому, как вы ПОСТУПАЛИ в результате ваших мыслей и чувств по поводу

ваших отношений. Отметьте вопросы значками "да" и "нет". Затем сделайте отдельный лист, куда внесите специфические аспекты лично вашего поведения в отношениях.

КАК ВЫ ПОСТУПАЕТЕ?

- Извиняетесь ли вы постоянно?
- Легко ли вы берете на себя вину за все шероховатости в ваших отношениях?
- Ходите ли вы на цыпочках? Следите ли вы за каждым вашим словом, репетируете ли вы ваше обращение к партнеру, боясь рассердить его?
- Говорите ли вы постоянно детям, чтобы они не огорчали папу?
- Плачете ли вы чаще обычного?
- Подавляете ли вы свои чувства и, в особенности, гнев?
- Пытаетесь ли вы постоянно угадать, как заслужить одобрение партнера? Скручиваете ли вы себя в бараний рог, чтобы удовлетворить его постоянно меняющиеся требования?
- Отказались ли вы от интересов, увлечений и людей, которые когда-то были для вас важными?
- Отказались ли вы от взглядов, идей, позиций, надежд и пожеланий, касающихся лично вас?
- Отступили ли вы от своих планов на образование или профессиональное продвижение?
- Придумываете ли вы постоянно оправдания поступкам партнера по отношению к вам и другим людям?
- Не перестали ли вы за собой следить? Не случалось ли вам в последнее время резко поправляться или худеть? Стали ли вы меньше уделять внимание вашей внешности? Находите ли вы причины, чтобы не выходить из дому?
- Посвящена ли ваша жизнь тому, чтобы улещивать партнера, чтобы избежать его гнева или неодобрения?

Я понимаю, что попытки заглянуть под поверхность отношений, которые вы хотели бы счесть любовью или по крайней мере нормальными, представляют собой стресс. Однако хотя в ближней перспективе отрицание может приносить облегчение, нет ничего вреднее, чем подобный самообман.

Когда Нэнси обнаружила, что ответила на большинство этих вопросов "да", она ужасно расстроилась. Но у нее открылись глаза. Ей пришлось взглянуть в глаза фактам, тому, что она отказалась от процветающей карьеры в сфере моды, от друзей, от увлечений, чтобы улестить Джефа. Она также отказалась от любых решений, которые могли вызвать у Джефа неодобрение. Но самым ужасным для нее было осознание того, что своими уступками перед насилием, она по сути дала Джефу КАРТ-БЛАНШ на грубое обращение с ней.

Выполненные вами упражнения рассеивают завесу затуманенного восприятия и выдачи желаемого за действительного. Теперь вы можете реально оценить, что происходит в вашей жизни и, в особенности, в отношениях с партнером. Будьте честными сами с собой, перетерпите, если почувствуете себя плохо. Душевная боль - это результат работы, которая может стать мостом к пониманию того, как взаимодействие всех составляющих вашей жизни влияет на вас.

Последняя составляющая, которую мы будем исследовать, - поведение вашего партнера. Как и раньше, вам нужно ответить на вопросы и сделать свой список остальных аспектов его поведения.

КАК ВЕДЁТ СЕБЯ ВАШ ПАРТНЁР

- Настаивает ли он на том, чтобы контролировать вашу жизнь, ваши мысли, ваше поведение?
- Критикует ли он вас без остановки, находя все новые и новые недочеты?
- Вызывает ли он у вас страх своими скандалами или угрозами прекратить любить вас или покинуть вас, если вы не будете делать то, чего он хочет?
- Заставляет ли он вас уступать, угрожая физическим насилием?
- Переходит ли он без предупреждения от нежности к гневу?
- Отзывается ли он уничижительно о женщинах в целом и о вас в частности?
- Лишает ли он вас любви, одобрения, секса, денег, чтобы наказать вас, если вы вызвали у него неудовольствие?
- Обвиняет ли он во всех своих неудачах и недостатках вас и других людей?
- Обесценивает ли он ваше мнение или чувства?
- Обвиняет ли он вас в излишней чувствительности или избыточной реакции, если вы огорчаетесь по

причине его нападок?
- Сбивает ли он вас с толку, отказываясь обсуждать проблемы, делая вид, что их не существует, меняя тему, переписывая историю, действую, как будто ничего не произошло, после большого скандала?
- Соревнуется ли за ваше внимание с вашими детьми или другими важными для вас людьми?
- Является ли он предельным ревнивцем и собственником?
- Настаивает ли он, чтобы вы отказались от того, что для него ценно и важно, чтобы удовлетворить его?
- Критикует ли он постоянно других важных для вас людей, вашу семью и друзей?
- Умаляет ли он ваши достижения?
- Умаляет ли он вашу сексуальность?
- Пренебрегает ли он вашими сексуальными нуждами?
- Заставляет ли он вас участвовать в сексуальных актах, которые вам неприятны или болезненны для вас?
- Заводит ли он романы на стороне?
- Является ли он очаровательным на людях и жестоким наедине?
- Унижает ли он вас в присутствии других людей?

Если вы ответили «да» на десять или более вопросов, вы оказались в мизогинных отношениях.

Прокладываем курс

Нэнси сказала мне, что когда она закончила выполнять все упражнения, ее захлестывали эмоции и к тому же беспокоило то, сколько всего неправильного было в ее отношениях с Джефом. Я ожидала такой реакции. Подобная «инвентаризация» порождает внутреннее возмущение.

Как свидетельствует мой опыт, люди не могут изменить причиняющие боль чувства простыми разговорами. Они должны пережить и исследовать их, а потом попытаться их изменить. Иногда этот процесс проходит очень болезненно, но зато всегда эффективно.

Я сказала Нэнси, что степень ее душевного дискомфорта не означает, что мы идем в неверном направлении, и, напротив, указывает, что процесс пошел. Она обретает болезненное, но важное понимание сути своего брака. Так что мы отлично начали. Однако понимания и осмысления недостаточно. ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ МЕНЯТЬ, понимание и осмысление превращаются в обычные игры ума.

Многие из нас знакомы с людьми, которые ходят к психотерапевтам или психоаналитикам годами, и готовые выдать вам целый список причин, почему они продолжают саморазрушение. Все, что изменилось за это время, - их банковский счет, но не поступки. Я всегда считала целью своей работы помочь людям ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ ОНИ ТАК ПОСТУПАЮТ. Когда мои подопечные берутся за выполнение задания и начинают ДЕЛАТЬ ВЕЩИ ИНАЧЕ, практически сразу же за этим следует драматический личностный рост.

Иногда страшно даже подумать о каких-либо переменах. Но чтобы изменить качество вашей жизни, вы должны хотеть изменить ваши привычные поступки и рискнуть начать совершать другие. Одна из самых радующих вещей в том, чтобы вести себя, как взрослый, состоит в том, что вы можете меняться в самых разных направлениях. И награда - улучшение вашей самооценки - следует незамедлительно. Повышение самооценки - это также естественный результат любых попыток измениться. Как только люди начинают видеть, что они могут менять жизнь, теперь они по-другому ВИДЯТ себя и свою жизнь.

Тем не менее в самом начале перемены приносят массу неудобств. Именно поэтому люди сопротивляются им всеми фибрами души. Часто они ошибочно думают, что их чувства показывают на неэффективность процесса перемен. Им кажется, что если бы они все делали правильно, то сразу же почувствовали бы себя лучше, а на деле выходит, при первых же изменениях большинство начинает пугаться, тревожиться и выходят из равновесия.

Вот что Джеки сказала мне после наших первых трех сессий: «Я думала, после терапии мне станет лучше. А я чувствую себя сейчас еще хуже, чем до начала! Ну и как же я буду поступать по-новому, когда я чувствую себя просто ужасно?». Джеки допустила типичную ошибку: она решила, что она должна ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ

ИНАЧЕ до того, как она сможет ПОСТУПАТЬ ИНАЧЕ. Я уверила ее, что как только она начнет менять свое поведение, ее самоощущение тут же улучшится. Однако на этом этапе я не собиралась просить Джеки начать вести себя иначе. Вместо этого мы начали строить основы для сдвигов в поведении, предприняв некоторые важные изменения в ее чувствах и восприятии.

Я рекомендую, чтобы самые первые подвижки были сосредоточены главным образом на ваших чувствах, не на текущих коллизиях в ваших отношениях с партнером. Благодаря этим подвижкам вы учитесь отстраняться от ваших острых, мучительных эмоций, чтобы вы контролировали их, а не они - вас. Как только ваши эмоции окажутся под контролем, логика заменит в вашей жизни страх и тревожность. Вы начнете ясно думать о себе, о своих отношениях и перспективах. Когда вы достигнете этой точки, вы готовы к поведенческим переменам. Уже выполненные нами упражнения - первый шаг в рамках этого процесса. Последующие шаги будут сосредоточены на суждении, переоценки вашего взгляда на себя, выявлении того, откуда поступают большинство негативных установок в вашей жизни и где именно впервые был нанесен ущерб вашей уверенности в себе и самооценке, а также укрощению нашего старого знакомого - гнева. Вы научитесь лучше заботиться о себе, чтобы в те моменты, когда вас захлестывают злые эмоции, вам было чем себя утешить. Как только вы сможете справляться с собой, вы будете готовы справиться с партнером.

Готовимся к переменам

Нэнси была испугана дилеммой, которая вдруг встала перед ней, когда она внимательно посмотрела на свои отношения с Джефом. Она боялась его и с этим, наверное, нечего было делать. Нэнси сказала: «*А можно отставить мой брак в сторону и заняться только язвой и лишним весом? Я же привыкла к тому, как мы живем.»* Я объяснила Нэнси, что судя по тому, как она описывает свои отношения с Джефом и выполненным заданиям, именно они являются фокусом многих ее проблем. Если Нэнси хочет чувствовать себя лучше, она должна начать справляться с ними.

Принять статус-кво

Нэнси считала, что ничего не делать - наиболее простой и менее угрожающий способ справляться с проблемами в ее семье. Она исходила из того, что хуже того, что есть в ее отношениях с Джефом, уже не будет. Нэнси надеялась, что если она ничего не будет делать, они такими же и останутся или может даже улучшатся.

Однако в отношениях невозможно долго поддерживать неопределенность. Ситуация изменится, даже если мы ничего не будем делать, потому что в конечном итоге мы не контролируем все переменные, влияющие на отношения. Я спросила Нэнси, что по ее мнению может произойти, если Джеф останется без работы, если у них будут дети, если кто-то из них умрет или заболеет. Любое из этих событий может нарушить сложившееся равновесие. Как свидетельствует мой профессиональный опыт, если какое-либо событие нарушает деликатный баланс мизогинных отношений, уровень насилия со стороны мизогина автоматически возрастает. Возможно, вы привыкли принимать вещи такими, какие они есть, однако длительное бездействие - опасная штука. Оно предполагает полную безмятежность в вашей жизни.
Пылкая надежда каждой моей подопечной, находившейся в мизогинных отношениях, - что как-нибудь когда-нибудь что-то произойдет, и все изменится к лучшему. Каждая женщина хочет надеяться, что когда-нибудь ее партнер прийдет в чувство, обнимет ее и скажет: «Я знаю, что поступал с тобой ужасно. Прости меня, я больше никогда тебе не сделаю больно. Я люблю тебя. С этого дня все будет иначе».
На деле же ваши отношения скорее ухудшатся, чем улучшатся. С возрастом люди становятся консервативнее и все меньше склонны меняться. Принимая ситуацию, вы отказываетесь от своего права на уважительное обращение, которого все мы заслуживаем. Вы делаете конкретный выбор: оставаться в ваших отношениях в позиции жертвы.

Если у вас есть дети, этот выбор повлияет и на них тоже. Как вы уже поняли, в мизогинных браках мальчики обычно получают урок, что мужчина имеет право на грубость и агрессию, а девочки - что они ничтожества. Принимая статус-кво, вы закрепляете грубое отношение в последующих поколениях.
Задумайтесь, не лучше ли не смириться с системой, а изменить ее. Возможно, вам следует задать себе следующие вопросы:

-Разве я уже не пыталась ничего не делать?
-Разве я уже не пыталась принимать все больше и больше?
-Разве это принесло мне пользу?

Многих женщин обескуражили ответы на эти вопросы. Они должны были понять,что хорошие отношения - ВОЗМОЖНЫ для них тоже. Понимание характера хороших отношений становится противовесом отношениям мизогинным и помогает женщинам устанавливать цели, над достижением которых можно работать.

В чем суть хороших отношений

Часто, когда я прошу подопечных дать характеристику партнеру, я получаю в ответ «он - трудяга», «он хорошо заботится о семье», «он забавный», «он много времени проводит с детьми», «он очаровательный», «он красивый». Никто не спорит, что эти черты привлекают. Однако не они являются фундаментом хороших отношений.
Хорошие отношения основаны на взаимном уважении и относительно одинаковом равновесии сил. Они включают заботу друг о друге и тактичное отношение к потребностям и чувствам партнеров, а также понимании вещей, которые делают партнеров особенными. Понятно, что внутри этого идеала остается место для споров, плохого настроения, различий во мнениях, иногда даже гнева. Однако любящие партнеры находят действующие способы справляться с этими различиями, они не видят в кажом столкновении битву, в которой можно победить или потерпеть фиаско.

Другими словами хорошие отношения должны обогащать и расширять вашу жизнь, а не сужать ее, заставляя вас отказываться от того, что является частью вас и вашего характера. Мы приходим в эти отношения, потому что нас привлекли качества, которые мы видим в наших партнерах. Однако если он нас требуют, чтобы мы отказались от самого лучшего в нас, чтобы сохранить мир в доме, то это неправильно.

Изменить вы можете только себя

Когда я только начала работать с Джеки, она мне как-то пожаловалась: *«Почему именно я должна учиться вести себя по-другому? Пусть Марк перестанет меня травить, и у нас дома больше не будет никаких проблем».* Я повторила ей то же, что я говорю многим своим подопечным. ИЗМЕНИТЬ ВЫ МОЖЕТЕ ТОЛЬКО СЕБЯ. Что в этом хорошего? А то, что как только вы начинаете менять свою реакцию на поведение партнера, вместе с этим меняются и ваши отношения.

Но Джеки по-прежнему держалась за свое: если бы Марк видел вещи ее глазами, он бы не был таким жестоким с ней. Нэнси думала точно так же: *«Если бы Джеф знал, что я из-за него переживаю, он бы не вел так со мной».* В действительности оба этих мужчины вполне могли знать, как чувствуют себя их жены, но при этом и не думали меняться. Кроме того, чужое понимание - это такая вещь, которую ни одна женщина не может контролировать. Я объяснила Джеки и Нэнси, что попытки заставить своих партнеров «понимать» в конечном счете - это бессмысленная трата сил.

Исходя из этого сейчас я попрошу вас отставить модные словечки вроде «коммуникации» и модные методы «позволять другому понять ваши чувства». Они не работают в мизогинных отношениях. Нет таких волшебных слов, чтобы у вашего партнера расклинило способность ПОНИМАТЬ, что он творит. Он не хочет понимать, и коммуникация ему тоже не нужна. ОН ХОЧЕТ ТАК, КАК ОН ХОЧЕТ. Вы говорите, что вам больно, а он видит в этом выпад против него, за которым последует контратака. Поэтому все попытки коммуникации с мизогином тщетны. Это все равно что учить быка петь. Толку никакого и злит быка. Из этого всего следует только одно: это ВЫ должны научиться поступать иначе. Но прежде чем вы начнете поступать иначе, вам нужно научиться контролировать свои чувства. Последующие стратегии должны вам в этом помочь.

Шаг первый: станьте наблюдателем

Одна из первых стратегий отстранения, которые я предлагаю своим подопечным, состоит в том, что они должны стать сторонними наблюдателями за своими реакциями на выпады партнера.
Я попросила Нэнси, чтобы после каждого конфликта с Джефом она говорила себе: «Как интересно! Каждый раз, когда он обижает меня, я чувствую...». Вместо многоточий она должна была описать свои переживания. На нашей следующей встрече она отчиталась: *«Я несла продукты из машины в кухню, когда туда вошел*

Джеф. Сходу он стал говорить мне что и куда разложить, а потом закричал, что я это делаю неправильно, что у меня руки-крюки, что я вообще ничего не могу нормально сделать. Он командовал и кричал, что я все делаю неправильно. Потом я спокойно села и составила список того, что я чувствовала во время нападок Джефа. Впервые в жизни я заметила, что у меня дрожат руки, что я в бешенстве. Когда я стала замечать свои реакции, я начала их чувствовать».

Перечень вещей, которые происходят с ней во время каждого скандала, начинался со следующего: «Каждый раз, когда он злится на меня, я чувствую…». Вскоре Нэнси обнаружила, что нападки Джефа заставляют ее чувствовать себя «злой, испуганной, дрожащей, уязвленной, возмущенной, беззащитной и униженной»

Сделайте и вы это упражнение. В следующий раз, когда ваш партнер будет набрасываться на вас, постарайтесь точно записать, что с вами происходит. Затем сядьте и запишите свои реакции, душевные и физические. Перечитайте этот перечень и затем допишите все, что еще вы сможете вспомнить. Записанный текст дает вам ясность и сосредоточенность. Так вы можете организовать свои мысли и понять, как вы реагируете. Как только вы научитесь это делать, то сможете слегка отстраниться от хаоса, потому что наблюдение автоматически подразумевает дистанцию. В результате ваши эмоции не будут вас захлестывать. Когда вы несколько раз выполните это упражнение, то заметите, что в ваших реакциях есть определенная модель. Выявление ваших реакций уменьшит их интенсивность, потому что они станут предсказуемыми. Вы не будете впадать из-за них в панику или удивляться им во время следующего скандала. Готовя перечень реакций, записывайте, какова их продолжительность. Нэнси написала, что хотя дрожь и страх прошли довольно быстро, часть реакций затянулась на несколько дней. Дольше всего продержалось ощущение боли и гнева.

Чем успешнее вы идентифицируете и выявляете свои чувства, тем более предсказуемыми становятся ваши реакции и тем меньше смятения будет в вашей душе.

Шаг второй: ведите себя так же, как и раньше

Многие из моих подопечных удивляются, что на этом этапе я не прошу их изменить свое поведение, а вместо этого прошу делать все то же, что они делали раньше. С одной важной поправкой: ВЫ САМИ ВЫБИРАЕТЕ, КАК СЕБЯ ВЕСТИ.

Как только вы это выбрали, это уже не автоматизм, не инерция. Мы сознаем, планируем, контролируем поступок. Это уже АКЦИЯ, а не РЕАКЦИЯ.

Интересно, что когда мы делаем одно и то же, в случае, если мы делаем это из страха, ощущение ужасное, а если по собственной воле - намного более приемлемое. Это может показаться мелочью, но на самом деле - это большой шаг. Когда вы сами выбираете ответную реакцию, так вы ОСВОБОЖДАЕТЕСЬ от чувства бессилия в ваших отношениях.

Когда Джеки начала сознательно выбирать, как ей вести себя с Марком, она сказала мне: *«Он всегда настолько запугивал и огорчал меня, что я ради того, чтобы остановить его, могла только извиняться и мириться. Но с тех пор, как я стала на секунду задумываться и РЕШАТЬ извиниться, я уже не чувствую себя настолько запуганной марионеткой».*

Чтобы помочь Джеки обрести большее ощущение владения своими чувствами и ситуацией, я предложила, чтобы она ПРОДОЛЖИЛА ИЗВИНЯТЬСЯ, но теперь перед этим она должна была себе сказать: «Это мой выбор, как разумного взрослого человека». Небольшой перенос акцента изменил ее ощущение. Попробуйте эту относительно простую стратегию поведения. Скорее всего вы заметите, что уровень стресса снизился.
В девятом разделе я говорила о различиях между мыслями и чувствами. Джеки обнаружила, что ее осознанные усилия изменить модель с «я ДОЛЖНА извиниться» на «я ВЫБИРАЮ извиниться» привели к тому, что ХОТЯ ЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ОСТАЛОСЬ ТЕМ ЖЕ, она смогла преодолеть автоматизм реакций.

Шаг третий: составьте перечень ярлыков, навешиваемых на вас партнером

Это упражнение состоит из двух частей: практической и креативной. Для начала купите наклейки. Любые сойдут, даже те, что наклеивают на посылки. Лучше всего обычные самоклеящиеся, которые можно купить в любом магазине канцтоваров (если с этим проблема, просто нарежьте обычную бумагу на одинаковые квадратики и возьмите клей).

Я прошу моих подопечных приготовить отдельную наклейку для каждого ярлыка, используемого партнером. На наклейках у Джеки было написано: эгоистка, стерва, дура, неумеха, лентяйка, зануда, отбивающая всякое желание, злобная.

Приготовьте достаточно наклеек, чтобы записать все ярлыки, придуманные вашим партнером. Наклейте их на лист под заголовком: «КЕМ ОН МЕНЯ СЧИТАЕТ».

Таким образом вы делаете ОЩУТИМЫМИ все навешиваемые на вас партнером ярлыки. Я предлагаю использовать отдельные наклейки вместо обычного списка, потому что так они обретают конкретную форму, вы видите что их на вас НАВЕШИВАЮТ, это не ваша реальная оценка. Это символы отношения вашего партнера к вам.

Очень даже возможно, что ваш партнер считает ваши достоинства и умения недостатками. Ваш ум - «хитрожопостью» или «всезнайством», он может называть вас иронично «умница-разумница» и говорить «Нормальные мужчины не любят умничающих женщин». Ваш профессионализм или успех могут называться «эго-карьеризмом», «пупземлизмом», «безжалостностью», «хождением по чужим костям», «демонстрацией крутости», «фаллометрией».

Чтобы противостоять этим негативным ярлыкам, составьте второй набор наклеек и напишите на них ваши ПОЗИТИВНЫЕ качества.

Если вы затрудняетесь, включите добрые слова, сказанные о вас другими. Подготовьте еще один лист под заголовком «КАКАЯ Я НА САМОМ ДЕЛЕ» и приклейте позитивные наклейки. Я попросила Джеки расположить положительные напротив соответствующих отрицательных, записанных со слов Марка.

Вот как выглядели эти две страницы:

Что он говорит обо мне	Какая я на самом деле
Стерва	Мягкая
Эгоистка	Заботливая
Дура	Умная
Неумеха	Золотые руки
Лентяйка	Энергичная
Зануда	Разумная
Отбивающая всякое желание	Поддерживающая
Злобная	Добрая

Это упражнение поможет вам начать восстанавливать уверенность в себе. Не спешите, выполняя его. Подумайте как следует. Пусть контраст между негативными ярлыками, навешанными вашим партнером, и вашими реальными качествами станет ясным и отчетливым.

Как только мои подопечные составляют таблицу плюсов и минусов, я прошу их устроиться поудобнее и выполнить важные упражнения по визуализации. Придуманные образы помогут контратаковать негативные ярлыки, полученные от партнера.

Мы визуализируем, когда мечтаем или фантазируем. Сами того не понимая, мы так прорабатываем множество разных жизненных ситуаций. Мы мечтаем о новой желанной работе, одежде, представляем, как наши дети заканчивают школу. Один мой знакомый актер рассказывал, что каждый раз, когда он идет на прослушивание, он представляет себе режиссера и продюсера сидящими на унитазе. «Когда я это представляю себе, у меня резко падает уровень страха, потому что какой властью может обладать человек,

сидящий на горшке». Что делает мой друг? В своем воображении он превращает «мэтров» в обычных живых людей, это позволяет ему расслабиться и чувствовать себя увереннее.

Моему другу-актеру визуализация помогла снизить эмоциональность порождающей страх ситуации. Визуализация может не только помогать достичь цели, но и укрепить наше представление о себе. Следующее упражнение должно укрепить изображенное на наклейках позитивное и уменьшить влияние негативного. Сначала прочтите негативные и позитивные ярлыки. Затем нарисуйте замок. Вокруг замка - стену из ваших ПОЗИТИВНЫХ НАКЛЕЕК. А теперь представьте, что замок ваш в осаде и ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЯРЛЫКИ - это стрелы, которые летят в замок. Они ударяются о защитную стену замка и падают в ров. Они неэффективны против силы ваших позитивных наклеек.

Чем спокойнее вы выполните визуализацию, тем яснее и сильнее будут полученные образы. Важно выполнять это упражнение, когда вас ничего не отвлекает и вашему воображению ничего не мешает. Возможно, вам потребуется время, чтобы представить эту батальную сцену, однако мои подопечные говорят, что как только ты представил ее один раз, ты уже можешь ее вызывать в памяти с легкостью. Я предлагаю использовать эту визуализацию после каждой выходки партнера, связанной с негативными ярлыками.

Вот что рассказала Джеки: *«Сначала я чувствовала себя глупо, но потом решила, что терять мне нечего. Это было после того, как Марк обозвал меня эгоистичной стервой, потому что я не хотела ехать к его матери. Он очень огорчил меня, и тогда я пошла в спальню, села и попыталась представить себе этот замок. И первое, что произошло, - понимание того, что он всегда называл меня эгоисткой, когда я не делала того, что он хотел, а потом я поняла, что я не должна принимать его слова близко к сердцу.»*

Джеки определялась с собой в противовес ярлыкам, навязанным Марком. Визуализация замка помогла ей увидеть, что его мнение не обязательно совпадает с действительностью и она не должна бояться или чувствовать себя уязвленной всякий раз, когда он критикует ее.
Такие упражнения помогают ослабить воздействие нападок партнера на вашу самооценку. А еще они помогают укрепить положительную оценку ваших сильных сторон.

Шаг четвертый: представьте, как ваш партнер хамит другим

Когда будете выполнять это упражнение, представьте, как ваш партнер кричит, критикует, переводит стрелки (или что еще он делает, когда нападает на вас) на другую женщину. Обычно я говорю подопечным, чтобы в этой роли был кто-то близкий: сестра, дочь, подруга.

Когда вы начнете строить эту сцену в своем сознании, заметьте, его поведение не меняется, хоть он с другим человеком. У него ограниченный репертуар поступков, тем более когда речь идет о человеке, который ему небезразличен. Каким бы очаровательным ни был бы ваш партнер в других ситуациях, в близких отношениях он будет вести себя с любой женщиной так же, как и с вами. ДЕЛО НЕ В ВАС.

Когда вы зрительно представите себе хамство партнера, у вас могут возникнуть две реакции:

1. ЭТО ПЛОХО.
2. ЭТО НЕ ИМЕЕТ КО МНЕ ОТНОШЕНИЯ.

А теперь задайте себе вопрос: ХОТЕЛИ БЫ ВЫ, ЧТОБЫ ТАК ПОСТУПАЛИ С ДОРОГИМИ ВАМ ЛЮДЬМИ? Если бы вы увидели, что так обращаются с вашей дочерью (подругой, сестрой, мамой), что бы вы им посоветовали? Тогда почему с ними так нельзя, а с вами можно? Разве вы хуже? Разве вы меньше заслуживаете хорошего отношения и доброты? Речь идет о крайне важных моментах. Задайте себе эти вопросы и СТАРАЙТЕСЬ ПОЧАЩЕ повторять их, и уж тем более после скандалов. Представляйте партнера скандалящим с кем-то другим точно так же, как с вами, а потом снова задавайте себе эти вопросы. Вероятно, вы почувствуете гнев. С вами вели себя непорядочно, это естественно, если вы злитесь. Используйте этот гнев, как рычаг, чтобы укрепить вашу решимость все изменить (я покажу, как использовать гнев в главе 12).

Шаг пятый: изменить представление о партнере

В самой первой главе я говорила о «романтических шорах», которые были на глазах у Лоры, когда она полюбила Боба. Но позже во время терапии она припомнила предвестников неприятностей:

«Внутренний голос мне говорил: «Будь осторожна. У него ужасный характер, он солгал тебе, что разведен». Еще я знала, что он не может удержаться на работе больше полугода, и это тоже было сигналом. Но я не стала придавать ЭТОМУ значение. Я была так влюблена, что думала, ну какая разница!».

Лора много что поняла о Бобе уже в самом начале их романа. Большинство из нас ведет себя так же. Обычно мы знаем наших любимых лучше, чем готовы себе признаться, но предпочитаем игнорировать опасные сигнала, когда они вступают в конфликт с романтическим флером. Однако сколько бы мы ни отворачивались от неприятной реальности, всегда внутри нас звучит тихий голос, который пытается привлечь наше внимание. На этом этапе терапии Лора должна была увеличить громкость этого тихого голоса, чтобы переоценить поведение Боба с новой точки зрения. Я попросила Лору выполнить упражнение, которое должно укрепить ту часть ее души, которая всегда знала, что происходит на деле. Важно, чтобы вы тоже выполнили это упражнение.

Сначала представьте себе иррациональное поведение партнера, а затем задайте себе вопросы:

-Будет ли разумный человек злиться по такому пустячному поводу?
-Является ли критика, ехидство и перевод стрелок нормальной частью любовных отношений?
-Не ищет ли он оправдания своим нападкам на меня?
-Не обвиняет ли он меня в том, за что он сам не хочет брать ответственность?
-Имеет ли кто-нибудь право обращаться с другим человеком так, как он обращается со мной?

Это упражнение проверит ваше внутреннее восприятие происходящего. Если вы были раньше в мизогинных отношениях, но расстались, это поможет вам распознавать аналогичное поведение в других мужчинах. Если вы впервые осознали во всей полноте, что в поведении вашего партнера напрочь отсутствует любовь и оно неприемлемо, вам станет очень неприятно.

Но вы не должны позволять этому дискомфорту обескуражить вас или же заставить сойти с выбранного пути. Такое восприятие ваших отношений отражает действительность. Понимание того, что такова правда, - болезненно. Но без этого вы останетесь в плену искажений и сомнений в себе.

Чаще перечитывайте вопросы. Они дадут вам стимул изменить ситуацию. Помните: все нормально, можно злиться, обижаться, плакать и даже жалеть себя.

Но одновременно не забывайте, сколько мужества вам потребовалось, чтобы дойти до этой точки! Подумайте о всех тех плохих отношениях, которые вам довелось видеть, где люди без вопросов принимают плохое обращение, не надеясь на перемены. ВЫ сильнее, ВЫ пытаетесь измениться. У вас перед глазами горькая правда, вам будет больно. Но не сходите с взятого курса. Задавайте эти вопросы каждый раз, когда вы обнаружите, что начинаете сомневаться в том, что ваш партнер неправ, искать оправданий его поведения или обвинять в его поведении себя. Эти вопросы помогут вам сосредоточиться. Запишите их на листке бумаги и всегда носите с собой. Каждый раз, когда вас обуревают колебания или разыгрывается очередная сцена. Пусть эти вопросы станут частью вашей жизни, когда вы думаете о партнере. Суть этого процесса в том, что так вы ПОДТВЕРЖДАЕТЕ то, о чем вы всегда знали, что это правда.

Выяснить спокойно без спешки, как вы обращаетесь сами с собой.

Для многих женщин одна из опасностей, связанных с принятием себя и своего положения, состоит в том, что они могут обратить свою обретенную сознательность против себя же. По этой причине в процессе помощи я выделяю время на то, чтобы проверить, как мои клиентки обращаются сами с собой.

Я часто слышу типичные фразы:
**Как я могла быть такой дурой?*
**Как я позволила, чтобы с мной такое произошло?*
**Я в ярости на себя за свою слепоту!*
**Я же не идиотка, как я могла так ошибаться?!*
**Я, конечно, сержусь на него, но больше всего на себя, потому что я смирилась с этим.*

И тут жизненно важно, чтобы вы не сыпали соль себе же на раны и не добавляли к тому наказанию, которым являются ваши отношения. Вместо того, чтобы гноить себя за слепоту, хвалите себя за мужество и решимость, которую вы продемонстрировали, когда честно посмотрели на себя и на своего партнера и взяли важное и пугающее обязательство изменить ваши отношения.

Последующие упражнения направлены на то, чтобы помочь вам сломать сложившуюся модель взаимодействия. Я разработала их специально, чтобы помочь моим подопечным изменить свои взгляды на себя и отношение к себе во время скандала.

Остановить мысль

Отрицательная самооценка сделает вас еще более несчастной и именно тогда, когда вам нужно собрать все силы, чтобы выбраться из кризиса. Чтобы победить эти отрицательные мысли, попробуйте следующее упражнение.

Во-первых.
Обращайте внимание на то, что вы думаете, в особенности, на самообвинения. Остерегайтесь мыслей вроде «Как я могла быть такой дурой?» или «Как я могла так долго мириться с этим и ничего не замечать?». Не обижайте себя фразами «Я себя ненавижу», «Я злюсь на себя», «Меня тошнит от моего идиотизма», «Я тупица».

Во-вторых.
Чтобы прекратить самообвинения, вступите с ними в диалог. Обращайтесь к своим мыслям, как к людям. Этот диалог может выглядеть так: «Ну вот, ты опять тут. ХВАТИТ! УХОДИ! Я не впущу тебя. У меня и без тебя полно неприятностей. Ты мне не нужна, мысль. Я не хочу тебя. От тебя никакого проку, марш из моей головы!».

В-третьих:
Вы должны заменить самообвинения и сопровождающее их неприятное чувство на хорошие мысли и эмоции. Для этого воспроизведите реальное воспоминание о чудесном периоде вашей жизни. Нэнси, например, выполняя это упражнение, вспоминала отпуск: *«Когда я впервые поехала на Гавайи, не успела я выйти из самолета, как кто-то повесил мне нашею ожерелье из цветов, и я чувствовала этот удивительный запах. Я ощущала кожей тепло и нежность воздуха и думала: «Я в раю».* Отыщите воспоминание, к которому приятно возвращаться. Вспоминайте весь спектр ваших чувств, всю радость ощущения. Чем больше деталей вы вспомните, тем ближе и богаче будет ваше воспоминание. Поупражняйтесь, и вы сможете снова и снова погружаться в него и в это приятное ощущение.

Каждый раз, когда вы начнете думать о себе плохо, ПОСТАВЬТЕ своим мыслям НА ВИД, ВЕЛИТЕ ИМ убираться, а потом воспользуйтесь вашим особым воспоминанием, ЧТОБЫ ЗАМЕНИТЬ ИХ.
Это упражнение - первый шаг на пути к тому, чтобы начать относиться к себе лучше. Нэнси обнаружила, что оно помогло ей остановить поток самообвинений. В результате она стала испытывать меньший стресс и боль. Вот что она заметила: *«У меня появилось ощущение контроля над моими чувствами, и это было новым для меня. Когда я погружаюсь в гавайские воспоминания, я могу менять эти черные мысли. И еще я поняла, как часто я мучила себя всего лишь за то, что у меня возникли сложности!».*

Возможно, вам придется попрактиковаться в выполнении этого останавливающего черные мысли упражнения, пока вы не почувствуете, что у вас получается. Очень трудно сломать привычку ругать себя, когда вам плохо. Однако как только это упражнение начнет срабатывать у вас, вы моментально освободитесь от большей части душевной боли, которую вы вызываете у себя сами.

Уметь себя утешить, если вам больно

Как и многие мои подопечные, вы, наверное, провели большую часть жизни в заботах о других. Большинство женщин прекрасно научены заботиться о других. Если дорогой вам человек обижен, одинок, несчастен, вы точно знаете, что нужно сделать, чтобы ему или ей стало лучше. Так вот теперь я хочу, чтобы вы использовали эти навыки, чтобы утешить себя.

Это очень важная часть вашей подготовки к переменам. Вы должны научиться заботиться о себе так, чтобы вы ощущали себя более сильными и более способными справляться с проблемами. Чтобы начать данную фазу работы я прошу подопечных составить список из 10 вещей, которые могли бы утешить страдающего человека. Вроде этого:

**Обнять.*
**Погладить.*
**Выслушать.*
**Убедить, что потом станет лучше.*
**Побаловать каким-нибудь любимым блюдом.*
**Пойти погулять в приятное место.*
**Сходить в кино.*
**Предложить сделать успокаивающую горячую ванну.*
**Предложить поплавать или заняться другим спортом.*
**Купить что-нибудь радующее.*

Составьте свой собственный список вещей, которые вы делаете, чтобы успокаивать и утешать других.

Что подходит лично для вас

Вы заслуживаете абсолютно симметричного любящего отношения в ответ на то, что вы дарите людям. Пора начать получать его. Неважно, считаете ли вы, что оно вам нужно или не нужно, просите детей и друзей обнять вас: физический контакт крайне важен, особенно, когда у вас душа болит. Ежедневно выделяйте время, чтобы заниматься вещами, от которых вам хорошо. Для вашего душевного равновесия и здоровья необходимо, чтобы вы начали заботиться о себе так, как о всех остальных. Возможно, вам это покажется глупостью, баловством, ребячеством или вообще не имеющей значения вещью. Однако, уверяю вас, забота о себе ЖИЗНЕННО важна.

Последующие простые упражнения помогут вам понять, как утешать себя самое и снимать уровень стресса.

Не пролистывайте страниц, не лишайте себя этой части нашей совместной работы.

У людей есть склонность жалеть время на вещи, которые доставляют радость, даже самые простые и доступные. По этой причине я прошу своих подопечных заключить с самими собой КОНТРАКТ. В этом контракте перечисляются десять простых радостей, которые следует пережить в течение недели. Я предлагаю, чтобы каждый день они переживали НЕ МЕНЬШЕ одной.

Не пожалейте времени на заключение контракта с самими собой. Меняйте в нем перечень радостей каждые несколько недель. Постарайтесь не видеть в этом перечне список лекарств, представьте, что это ваши старые добрые друзья, по которым вы соскучились и которые вы рады увидеть снова.

Формулировка самого первого контракта, составленного Нэнси, включала «отрицательные варианты». Например, «я не буду целый день сидеть дома».

Я помогла ей сформулировать их заново, изменив на положительные и веселые, которые она бы ждала с нетерпением. Вот как выглядит ее контракт после редактуры:

1.Принять долгую пенную ванну.
2.Погулять по пляжу на закате.
3.Выделить время, чтобы послушать любимую музыку.
4.Обнимать друзей, когда мы здороваемся и прощаемся.
5.Сходить с подругой в ресторан.
6.Сделать маникюр.
7. Сходить на массаж.
8.Ежедневно накладывать мейк-ап.
9.Снова начать плавать.
10. Еженедельно покупать себе небольшой подарочек.

В случае с Нэнси было необычайно важно,чтобы она делала вещи, связанные с физической нагрузкой. Ее отношения с Джефом были такими, что если ей нужно было его душевное тепло, Джеф видел в этом приглашение к сексу. Но секс часто был болезненным и неприятным для Нэнси, поэтому она отказалась от того, чтобы искать у Джефа душевное тепло. Поскольку на этом этапе было важно, чтобы Нэнси получала физическое подкрепление и удовольствие, я предложила, чтобы она пошла на плавание, принимала пенные ванны и делала массажи, часто, как это позволяет бюджет, так как Нэнси все это доставляло радость.

У Джеки, напротив, были сексуально удоволетворительные отношения с Марком. С другой стороны, она написала: "Не мог бы Марк чаще быть со мной нежным?».

Крайне важно, чтобы вы установили дневной распорядок таким образом, чтобы вы могли подумать о своих потребностях и о вещах, которые приносят удовольствие. Однако только думать - недостаточно. Вы должны их ДЕЛАТЬ! Я хочу, чтобы вы видели в контракте, заключаемом вами с самими собой, настоящее обязательство. Если вы хотите чувствовать себя лучше душевно и физически, крайне важно, чтобы вы заботились о себе так же, как и об остальных. Ваши занятия, где вас будут учить заботиться о себе, станут первым шагом в направлении слома старых моделей, где вы не смотрите сами за собой.

Лечим прошлое

Дети бессильны. Чтобы выжить, они должны как можно раньше научиться реагировать на отношение близких к себе и справляться с этим отношением. Многие мои подопечные столкнулись с проблемой: хотя они были взрослыми, но несмотря на это, они продолжали ощущать себя по-прежнему по-детски бессильными. Как мы видели в 7 главе, эмоциональные реакции Джеки на плохое обращение Марка поразительно совпадало с ее детскими реакциями на отцовскую грубость. Страх и беспомощность в общении с Марком были непосредственно связаны с прошлым Джеки. Чтобы заменить старые детские реакции на более эффективные взрослые, Джеки нужно было выяснить их корни. Без понимания того, что ее теперешнее поведение проистекает из старых, уже не имеющих отношения к делу страхов, Джеки не смогла бы начать менять свою реакцию.

Это погружение в прошлое может показаться слишком долгой дорогой. Многим моим подопечным не хватает терпения для анализа своего детского опыта, им хочется скорее заняться решением своих текущих конфликтов с партнером. Тем не менее, я считаю, что любая линия поведения, освоенная женщиной, чтобы более эффективно взаимодействовать с партнером, окончательно закрепится, только если она изгонит старых призраков прошлого, подтачивающих ее взрослую уверенность в себе.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Пока проделанная нами совместно работа происходила исключительно на когнитивном уровне, в ней участвовал ваш интеллект, разум, мысли. Однако даже это, вероятно, резко всколыхнуло вашу душу. То, над чем мы будем работать сейчас, заденет вас еще больше, - речь идет о пережитом в детстве. Даже для самых сильных вспоминать все это может оказаться очень болезненным и горьким.

Я собираюсь открыть перед вами дверь в мой рабочий кабинет и позволить взглянуть, как я работаю, чтобы вы поняли, как события прошлого могут напрямую влиять на ваши нынешние чувства и поступки. С моей стороны было бы безответственным предполагать, что самостоятельной работы с книжкой достаточно, чтобы вы смогли пройти этот трудный этап. Когда женщина ходит к психологу, самостоятельно или в группе, там есть уже готовая система поддержки, так что ей помогут справиться с ответными эмоциями.

Я НАСТОЙЧИВО ПРОШУ ВАС НЕ БРАТЬСЯ ЗА ЭТО, ЕСЛИ ВАС НЕКОМУ ПОДДЕРЖАТЬ.

Вам крайне необходимо надежное плечо, которое поможет пережить захлестывающие острые чувства: Ваш психолог, группа поддержки, женский центр, любая другая помощь.

Друзья помогают, но и они и не могут дать вам достаточную поддержку, когда вы пытаетесь справиться с болезненными детскими воспоминаниями. Самый лучший друг растеряется и впадет в полную беспомощность перед лицом боли и неловкости, которые могут возникнуть, когда вы будете вытаскивать на поверхность застарелые переживания.

Кроме того, если в детстве вы были жертвой физического или сексуального насилия я настоятельно прошу вас обратиться за психологической помощью, чтобы вы смогли покончить со старыми демонами, прежде чем начать вести себя по-новому.

Сейчас в США есть группы поддержки для детей, переживших насилие. Все больше психотерапевтов специализируется в этой области. Психологическая помощь в подобных случаях может быть невероятно эффективной. Я знаю из своего личного опыта, что вызванный физическим или сексуальным насилием ущерб носит специфический характер, поэтому такого рода проблемы можно довольно быстро решить. Чем более травмированным было детство, тем ущербнее самооценка взрослой женщины. Но какой бы огромной ни была эта рана, ее можно залечить, если только выступить против старого опыта и переработать его.

Все началось не с вашего партнера

Ники рассказала, что когда Эд злился на нее, ей казалось, что она маленькая, униженная, бестолковая, раздавленная. Я попросила Ники попытаться вспомнить, кто еще в ее жизни вызывал у нее такое же ощущение. Она вспомнила случай, произошедший с ней, когда ей было девять лет. *«Для отца было крайне важно, чтобы я научилась играть на пианино, хотя мне это было совершенно неинтересно. Тем не менее я очень старалась, я хотела, чтобы отец был доволен. Мне только было страшно играть на публике, поэтому каждый раз, когда я должна была выступать, я все портила. Отец был из тех, кто в жизни не поднимет ни на кого голоса. Вместо этого он становился молчаливым и холодным. На репетиции я так нервничала, что забыла целый кусок произведения. Потом, когда мы шли домой, он сказал мне, что не знает, как сможет снова смотреть всем этим людям в глаза. Он сказал, что я опозорила его перед всеми, что я - его самое большое разочарование. Он сказал, что это даже хуже, чем если бы я была бездарная. Я равнодушная и легкомысленная лентяйка. Я была раздавлена. Я так хотела его порадовать, но все испортила. Я сдерживала слезы и была настолько унижена, что мне хотелось умереть».*

К своему удивлению Ники поняла, что ее брак повторяет ее детские переживания и разрушает ее взрослую самооценку. Чтобы помочь Ники заново пережить детские ощущения, я попросила ее принести свою детскую фотографию. Когда мы вместе смотрели на это фото, она начала вспоминать много аналогичных случаев унижения со стороны отца.

Чтобы помочь ей понять, что тогда она была маленькая и ранимая, я попросила Ники сходить в школу, посмотреть на играющих детей и найти девочку, которая напомнила бы ей себя. Потом Ники должна была представить себе, как эту девочку унижают и обижают так, как когда-то ее. Ники должна была понять, что когда все эти мучительные события произошли, она была маленькой и беззащитной, и что этот ребенок все еще живет в ней и впадает в панику каждый раз, когда Эд набрасывается на нее.

Почему важно оглядываться назад

Ошибочно думать, что достаточно забыть или отрицать болезненные переживания, чтобы они исчезли. На деле большой ущерб причиняется нам фантомными болями и обрывками воспоминаний, которые сидят у нас в подсознании, там где ничто не забывается. Неприятные переживания порабощают нас, когда их отрицают или прячут, но их можно лишить этой власти, если заговорить о них открыто.

Справляться с прошлыми переживаниями

Работа над детскими переживаниями может вызвать острую вспышку гнева из-за старых обид и жалость к девочке, которой пришлось пережить их. Чтобы лишить эти чувства власти над вашей взрослой жизнью, нужно признать и окончательно пережить их.

Преодолеть застарелый гнев

Когда Ники начала вспоминать события своего детства, то поняла, что ее возмущает то, как с ней обращались. Она всегда испытывала это возмущение, но не ощущала себя в состоянии выразить его. Как мы видим, невыраженный гнев никуда не девается, он уходит в подсознание и маскируется там под самые разные

симптомы.

Чем более застарелым является вытесненный гнев, тем страшнее он становится. Гнев у всех нас вызывает чувство неловкости, когда его подавляют, эта неловкость становится еще больше. Ники вспомнила много случаев, когда она пыталась доставить удовольствие своему требовательному отцу, но вместо этого наталкивалась на неодобрение, отвержение, презрение. Я поддерживала ее в том, чтобы не бояться вызванного этими воспоминаниями гнева, напротив, пережить его заново. Я знала, что теперь он окажется для нее намного менее страшным, чем ей тогда казалось.

Чтобы помочь Ники сосредоточиться и справиться с этим застарелым гневом, но при этом не утратить контроля, я попросила ее представить, что она разговаривает с отцом. Мы представили, что стул - это отец, и Ники должна была высказать все, что она всегда чувствовала, но не могла сказать отцу. Она должна была начинать с фразы *«Как ты смел» и затем завершить предложение. И вот что она сказала: «Как ты смел так обращаться со мной?! Как ты смел так унижать меня?! По какому праву? Я всегда восхищалась тобой. Я обожала тебя. Ты что, не видел, что делаешь мне больно? Что бы я ни делала, тебе всё было мало. Ты заставил меня чувствовать абсолютной неудачницей! Я же ради тебя была готова на все, только бы ты меня хоть немного любил!».* Когда Ники закончила выполнять задание, она вся дрожала. Она видела, что она впервые в жизни рассердилась на отца, и ничего ужасного при этом не произошло. Она СМОГЛА позволить себе выразить свой гнев!

Для некоторых моих подопечных словесного выражения гнева было недостаточно. Они должны были выразить его физически. Я поощряла агрессивные виды спорта: теннис, рэкетбол, и другие физические способы разрядки гнева и напряжения.

Ники тоже нуждалась в физическом высвобождении гнева. Хотя она работала в полиции и была спортсменкой, ее не покидало физическое напряжение, она часто страдала головными болями и мышечными спазмами шеи и плеч.

Я выделила ей в моей клинике помещение, где мы могли работать над этим вместе. Как-то я попросила Ники снова представить, что стул - это ее отец, а затем разрядить гнев при помощи мягкой полиуретановой дубинки-батаки, которой она колотила по стулу. Сначала Ники сопротивлялась, ей казалось, что так она будет выглядеть глупо, но потом согласилась. Обеими руками она подняла батаку над головой и обрушила ее на стул с громким плюхом. Когда в ее движениях появился определенный ритм, я попросила Ники сопровождать свой гнев словами. И все время, пока она колотила стул, она повторяла: «Как ты мог так обращаться со мной? Как ты мог меня унижать? Как ты мог? КАК ТЫ МОГ?!!!». Через полминуты Ники разрыдалась и уронила батаку. Я обняла ее и прижимала к себе до тех пор, пока она не перестала рыдать. Через некоторое время, когда она успокоилась, я заметила, что напряжение спало. Ники сказала, что хотя ей было очень страшно переживать гнев заново, теперь она чувствует себя намного лучше.

Чем больше мы с Ники работали над тем, чтобы выпускать ее застарелый гнев наружу контролируемыми дозами, тем спокойнее она стала к нему относиться. Для нее было гигантским шагом понять, что ей можно возмущаться, принимать свой гнев, приходить от него в себя и при этом чувствовать себя нормально. Поскольку повторное переживание гнева очень болезненно, я внимательно слежу за процессом. Я не даю моим подопечным зайти дальше, чем они могут вынести, и я стараюсь, чтобы они не покидали мою клинику в смешанных чувствах. Прежде чем отпустить Ники, мы провели релаксацию, я попросила ее закрыть глаза и вспомнить что-нибудь замечательное (я писала об этом в разделе, где рассказывается о том, как остановить негативные мысли). Я попросила Ники, чтобы она восстановила контроль над ее физическими и эмоциональными воспоминаниями вплоть до полного ощущения покоя. Я всегда завершаю подобные эмоционально-нагруженные встречи релаксацией.

Подобные упражнения полны драматизма и остроты, но я занимаюсь этим не по причине их театральности. ОНИ ПОМОГАЮТ. Выплескивание подавленного гнева в безопасной и контролируемой обстановке - одно из самых лучших средств против чувства детской беспомощности.

Пересмотр старых установок

Мы все верим тому, что думают о нас родители. Классический пример - Ники и история с репетицией, где Ники восприняла отцовскую критику как истину. Когда он говорил, что она ленивая, беспечная, бездумная, бесталанная и позорит его, она верила ему. Ребенок видел в этом не слова обозленного недовольного человека, а истину. Дети видят в насилии или критике не ПОСТУПОК, а результат каких-то своих неудач. Когда эти дети становятся взрослыми, то продолжают верить, что заслуживают подобного отношения. Они считают, что их справедливо наказывают за недостатки.

Чтобы Ники смогла освободиться от негативных установок, полученных ею в детстве, ей нужно было заговорить о них открыто и рассмотреть их. Поскольку она уже обнаружила все те случаи, которые сформировали ее представление о себе, теперь ей нужно было увидеть в этом впитанном с детства негативном представлении результат этих установок.

Когда я попросила Ники составить список всего того, что наговорил ей отец за все эти годы, она принесла мне следующее:

«ЧТО ДУМАЕТ ОБО МНЕ ОТЕЦ
*Я черствая.
*Я эгоистичная.
*Я бездумная.
*Я бесталанная.
*Я неразумная.
*Я позорю семью.
*Я - разочарование.
*Я неблагодарная.
*Я плохая.
*Я неудачница.
*Я бесхребетная.
*Я ленивая и ни к чему не пригодная».

Я знала, что Ники, будучи взрослой, много работала и занималась спортом. Когда я попросила ее написать, что она говорит себе, когда ей иногда кажется, что она не соответствует своему идеалу суперженщины, она мне показала вот что:

«ЧТО Я ГОВОРЮ СЕБЕ, КОГДА ТЕРПЛЮ НЕУДАЧУ
*Я недоработала.
*Я не стремлюсь вперед по-настоящему.
*Я могу уговорить остальных, но себя-то не одурачишь.
*Не будь я такой ленивой, я бы чего-то достигла.
*Я все делаю наперекосяк».

Ники тут же заметила, что она так же жестоко критиковала себя, как ее отец. Она как бы перехватила у него эстафету. Я попросила ее вернуться к списку отцовских высказываний и зачеркнуть их, написав сверху: «ЭТО НЕ БЫЛО ВЕРНО ТОГДА И НЕВЕРНО СЕЙЧАС».

На этом этапе Ники сказала мне, что ее отец говорил ей и хорошие вещи. Он часто хвалил ее сообразительность, спортивную форму, внешний вид. Однако поскольку критика и негативизм перевешивали в отношениях с ним, да и к тому же отрицательные отзывы сильнее положительных, ей было трудно поверить редким отцовским комплиментам. Напротив, они только смущали ее.

У большинства из нас в детстве есть по хотя бы один человек, который нас поддерживает, ценит и говорит нам хорошее. У Ники таким человеком была мать. У других это может быть бабушка или кто-нибудь другой, друг семьи, учительница. Ники нужно было вспомнить, какой она была в глазах матери. Я попросила ее составить список всего хорошего, что говорила ей мать.

«ЧТО ХОРОШЕГО ГОВОРИЛА ОБО МНЕ МАМА
*Я умная.
*Я милая.
*Я очаровательная.
*Я щедрая.
*Я талантливая.
*Я старательная.
*У меня доброе сердце.
*Я энергичная.
*Я любимая.
*Со мной очень радостно».

Когда Ники составила этот список, я сказала, что должно быть интересно, как все это стало частью ее представления о себе во взрослом возрасте. Чтобы помочь Ники воспринять это отвергнутое представление о себе, я попросила ее написать в нижней части листа: ЭТО ПРАВДА И ВСЕГДА БЫЛО ПРАВДОЙ.

Потом я попросила ее выполнить обряд избавления от отрицательных установок, которые она восприняла как истину много лет назад. Ники должна была сделать следующее:

1. Отнести отрицательный список домой.
2. Разорвать его на мельчайшие кусочки.
3. Сжеть их, закопать или смыть в унитаз.

Ники сказала, что чувствовала себя ужасно глупо, когда все это делала, однако это определенно помогло ослабить власть отрицательных оценок. Она уничтожила, не только навешанные на нее вредные ярлыки, но и начала постепенно восстанавливать утраченное хорошее отношение к себе.

Стать себе родителем

Ники теперь понимала, что в детстве ее очень сильно обидели. Ее отец столько критиковал и поддевал ребенка, который все еще живет в ней, что Ники выросла с отчаянной потребностью в мужском одобрении. Без этого она ощущала себя неадекватной и испуганной. Ники нужно было «усыновить» этого ребенка и утешить его, дать ему возможность черпать силы и одобрение внутри ее самой. Для этого ей нужно было сказать себе и написать себе все то, чего она так ждала услышать от отца.

Я попросила Ники написать письмо расстроенной девочке внутри нее. Она не должна была в этом письме говорить не об отрицательном восприятии себя, а, напротив, сосредоточиться на том, что говорят взрослые огорченным и расстроенным детям. Ники должна была сказать этой девочке все те любящие и теплые слова, которые хотела услышать сама, когда была маленькой. Вот что она написала:

«Привет, родная

,Мне ужасно жалко, что тебя так долго обижали. Ты этого не заслуживала. Ты была хорошим ребенком, ты хотела все сделать так, как надо, чтобы все и особенно папа любили тебя. Но ничего не вышло, верно? Думаю, папа любил тебя, просто не знал, как это показать. Хотя я уверена, что все его подарки ты бы с легкостью отдала взамен на его улыбку и доброжелательное похлопывание по плечу. Я хочу, чтобы ты знала, что я люблю тебя и позабочусь о тебе. Я постараюсь сделать так,чтобы тебя больше никто не обижал. Положись на меня. Я никогда тебя не брошу. Ты удивительная девочка, уж я-то в этом уверена. Ты смешная, ты милая, я знаю, как ты стараешься быть хорошей и все делать правильно. И еще, ты никогда не должна будешь играть на этом дурацком пианино, если не захочешь сама! Очень тебя люблю,

Твоя взрослая Ники».

Многим очень трудно освободиться от презрения и ненависти к обиженному ребенку, которым они были в детстве. Случалось, что мои подопечные твердо стояли на том, что они были ужасными и отвратительными детьми. Когда Ники написала это письмо, она освободилась от чувства вины и самообвинений, унаследованных от критикующего отца. Она увидела, что в детстве она оказалась козлом отпущения для

отцовских фрустраций, и это освободило ее душу от слишком жестокого критического отношения к себе. Когда ответственность оказывается там, где она должна быть, это не только освобождает внутреннего ни в чем неповинного ребенка, но и помогает взрослому стать менее ранимым и зависящим от эмоциональной поддержки.

Будучи взрослой Ники должна была понять, что никакое внешнее одобрение не будет иметь значения, пока она не будет уверена в своей самоценности. Поэтому, чем больше ей удастся подлечить душевные раны, нанесенные ей в детстве, тем меньше она будет нуждаться в чужом одобрении.

Ники научилась распознавать в своей взрослой жизни периоды, когда к ней возвращался унижающий и критикующий голос отца. Она поняла, как важно заставить этот грубый голос замолчать и заменить его голосом любви к себе. В результате нашей совместной работы поведение Ники заметно изменилось. Она примирилась с собой, выражение лица смягчилось, ушло физическое напряжение. Она добилась большого успеха, стала добрее и менее критически относиться к себе.

Покончить с властью старых установок

Чтобы усилить происходящие с Ники перемены, я предложила ей выполнить еще одно задание, чтобы покончить с отцовским контролем.

Я попросила Ники представить, что она стоит у разверстой могилы. Там лежит власть отцовского негативизма и отрицательных установок, навязанных Ники. Я протянула ей по такому случаю веночек из высушенных цветов, который я специально держу в клинике для таких случаев и попросила ее произнести следующее:

«Я отдаю земле все злые и обидные слова, сказанные мне отцом в моем детстве.
Я отдаю земле ту власть, которой обладала отцовская критика надо мной.
Я отдаю земле всю мою тоску по его одобрению и похвале.
И еще я отдаю земле все свои фантазии, что мой отец когда-нибудь станет таким, каким я всегда хотела его видеть. Покойтесь с миром».

Похороны - это всегда скорбь и траур. Ники было очень грустно распрощаться с фантазией, что когда-нибудь она найдет волшебный ключик и отец превратится в любящего родителя, в котором Ники нуждалась в детстве.

Будучи взрослым человеком, Ники должна была наконец-то признать, что душевные возможности отца были ограничены. Особые черты его характера заставили его быть жестким с Ники. Ники было очень больно принять, что она не собирается менять его и не сможет превратить его в душевного и любящего отца, в котором она нуждалась, что бы она ни делала. Она должна была принять тот факт, что если бы у нее была хоть какая-то возможность отцовской любви и одобрения, она бы давно получила их. Принимая это, Ники чувствовала обреченность и скорбь, и все же в этом было определенное освобождение. Вся энергия, которую она тратила на бесплодные поиски отцовской любви, теперь могла быть использована для того, чтобы заниматься радующими и важными для Ники вещами.

Страх рассердиться на родителей

Ники задала мне вопрос, который я слышу от большинства моих подопечных, когда они сталкиваются со своим гневом на родителей. «А вдруг то, что мы делаем, испортит мои отношения с родителями?». У Ники это прозвучало так: *«Теперь, когда я повторно пережила мой гнев на отца и поняла, что он не собирается меняться, может, это испортит моменты наших встреч. В конечном счете он же был неплохим отцом. Она не бил меня, он старался дать мне все, что только мог. Он дал мне закончить колледж. Он тяжело трудился ради всех нас. Мне кажется очень нечестным сердиться на него».* Я сказала Ники, что она может сохранять ту часть своих отношений с отцом, которая была позитивной, одновременно освобождаясь от отцовского контроля над ее самооценкой. Теперь, когда она честно представляет свои чувства к нему, она может ожидать, что их отношения станут равноправными отношениями двух взрослых людей, а не отношениями сдержанного родителя и нуждающегося в эмоциональной поддержке ребенка.

Подавленный гнев - один из самых мучительных, болезненных и абсолютно разрушительных элементов человеческого поведения. Теперь, когда Ники вывела свой гнев к себе и отцу наружу и увидела, что не так уж страшно это чудовище, как ей раньше казалось, она оказалась готова справляться с гневом, испытываемым ею по отношению к мужу Эду.

Люди боятся своего гнева, поэтому не учатся выражать, перенаправлять его, управлять им. В следующих главах я покажу вам, как я учу своих подопечных использовать свой гнев, как прошлый, так и нынешний в качестве стимула и источника энергии для новых достижений. Как только женщина сможет действительно рассердиться на то, как партнер с ней обращается, для нее станет невозможным дольше безропотно принимать сложившуюся ситуацию.

Взять гнев в свои руки

Пола начала терапию в одной из групп жертв инцеста. В детстве она пережила отцовское физическое и сексуальное насилие. Из-за этого ужасного преступления все существование Полы определялось ее глубоко запрятанным гневом. Когда она вышла замуж за своего мужа-психолога Джерри, у нее и так по понятным причинам была заниженная самооценка и позиция жертвы. Как только я помогла ей справиться с детской травмой, на Полу обрушилась другая суровая правда: ее муж также обращается с ней плохо. Поле пришлось учиться справляться со своим гневом, направленным на мужа.

Принять свой гнев на партнера

Сначала я попросила Полу написать Джерри письмо. Это письмо не нужно было отправлять или вручать, оно должно было помочь ей сосредоточить свои мысли и чувства на Джерри и на их совместном браке. Я попросила ее, чтобы письмо было построено вокруг трех главных тем:

• Вот что ты со мной сделал.
• Вот что я чувствую в связи с этим.
• Вот как это повлияло на мою жизнь.

Я сказала Поле, чтобы она не жалела себя, просто выплеснула на бумагу все, что накопилось. Такой своеобразный момент абсолютной правды.

Вот что она написала:

«Дорогой Джерри,

Когда мы познакомились в колледже, ты был таким понимающим и добрым. Ты был первым человеком, который ко мне прислушался, я была так влюблена в тебя, что ради тебя была готова на все. Ты сказал, что будешь защищать меня и заботиться обо мне, и мне так хотелось в это верить. Тогда я еще жила со своей сумасшедшей семьей и не могла дождаться, чтобы выбраться оттуда. Когда ты сделал мне предложение, я была в восхищении. Я видела в тебе мою мирную гавань. Однако когда мы поженились, все начало меняться. Ты начал выискивать недостатки во мне, в моей работе, во всем, что я делала. Вместо любящего и доброго ты стал придирчивым. Из-за тебя я стала чувствовать себя ужасно. Я верила тебе и любила тебя, но ты становился все отвратительнее и злее. Ты использовал любую возможность, чтобы унизить меня. Я никак не могла понять, почему ты так изменился. Я винила в этом себя и пыталась заслужить снова твою любовь, но что бы я ни делала, этого было недостаточно или же это было неправильно. Это просто пытка какая-то. Теперь я понимаю, что ты всего лишь пытался добиться полного контроля надо мной, но ты делал это крайне жестоко. Ты начал говорить, что я «порченый товар» из-за того, что со мой сделал отец. Это было гнусно и бессердечно. Мне было восемь, когда это началось, ты знал,что я не могла остановить его. Как ты смел использовать это против меня?! Ты же лучше кого-либо другого знал, что я чувствовала бесконечный стыд и вину, но тебе было все равно. Ты был первым мужчиной, которому я доверилась, но ты не стоил этого доверия. Ты понимаешь, что ты меня обидел и что мне до сих пор больно? Я не знаю, смогу ли я когда-нибудь простить тебе, что ты жестоко использовал все это против меня. Я позволила тебе контролировать мою жизнь. Ты говорил мне что читать, что смотреть, куда ездить в отпуск. За то время, что я с тобой, я не приняла ни одного решения, кроме того, что я отказалась от работы, потому что ты не переставал критиковать и

высмеивать меня. Я превратилась в робота. Я делала то, что ты хотел, но я спрашиваю себя, почему я отказалась от своих человеческих прав? Теперь мне кажется, что я, наверное, сошла с ума. Я прожила с тобой восемнадцать лет, у меня не осталось ни уверенности в себе, моя самооценка равна нулю. Я позволила тебе контролировать себя, потому что любила тебя. Но теперь, когда я думаю о том, как ты поступал, мне начинает казаться, что у меня неправильное представление о любви. Ты груб не только со мной. Ты груб с детьми. Я все время должна утешать их после всех тех грубостей, которые ты им говорил.

Я не знаю, когда ты начал изменять мне, но я точно не помню, когда бы ты не сравнивал меня с другими женщинами и не объяснял мне, насколько я бестолковая и непривлекательная. Потом оказалось, что некоторые из этих женщины - твои пациентки. Я должна была догадаться по всяким мелочам, о которых ты рассказывал. Что меня убивает, даже когда тебя поймали на сексе с ними, ты не только обвинил их в предательстве, но и развернул все дело так, как будто это моя вина! Как будто я тебя мало любила и поддерживала! Это полное безумие, но я поверила и в это. Я сидела с тобой рядом в зале суда и слушала часами свидетельские показания о том, что ты наделал. Я продолжала быть «хорошей женой», которая всегда рядом с тобой в трудный момент. Ты понимаешь, насколько все это было унизительно для меня? На меня все смотрели, как на идиотку, а ты обвинял меня, как будто преступницей была я. Ты не способен брать на себя ответственость ни за что, верно? Во всем виноваты другие. Когда Холли родилась с поражением головного мозга, ты тоже обвинял в меня! Ты не был для нее отцом, ты делал вид, как будто она не твоя дочь. Я в одиночку справлялась с ее проблемами. Все это время я хотела, чтобы ты помог мне, а ты отворачивался и делал вид, как будто я притащила в дом прокаженную. Ты никогда не спрашивал моего мнения ни о чем. Ты не воспринимал меня, как человека. Ты просто эгоистичный ребенок! Все должно быть так, как хочешь ты, иначе ты устроишь истерику. Господи, да кто ты такой, чтобы позволять себе это? Как ты смеешь унижать меня, делать вид, что тебе все полагается, игнорировать мои чувства? Я не могу представить, что я позволила этому случиться. У меня могут быть неправильные представления о любви и долге, но знаешь, ты не будешь больше меня контролировать. Я не собираюсь позволять тебе обращаться со мной так, как ты это делал все эти годы. Хватит. Даю тебе слово.

Пола»

Пола была в гневе, ей было больно, и когда она читала это письмо вслух на групповой терапии, она несколько раз плакала и останавливалась, пока снова не приходила в себя, чтобы продолжить чтение. Мы все остро переживали это, не только она.

Женщина, которая была пассивной, в депрессии, жертва большую часть жизни, в своем письме мужу дала обещание измениться. Она прошла долгий путь, и было поразительно видеть, как она перестала вести себя, как перепуганный ребенок, и заговорила, как взрослый человек.

Что можно и что нельзя, когда вы имеете дело с гневом на партнера

Письмо, написанное Полой ее мужу Джерри, подняло в ней волну ярости. Однако ее гнев на Джерри отличался от гнева на отца. Ее отец ушел из ее жизни, поэтому он больше не мог насиловать ее. Джерри, с другой стороны, занимал очень большое место в ее жизни, он постоянно обращался с ней грубо. Ее гнев на Джерри выплеснулся, и она, естественно, хотела что-то с этим делать, и, как многие мои подопечные, она хотела делать это НЕМЕДЛЕННО.

Не спешите с радикальными решениями

Я всегда предостерегаю своих подопечных не принимать радикальных решений в горячем запале. Их суждения перехлестывают всколыхнувшиеся эмоции. Если женщина не подвергается физической опасности, сейчас вовсе не время импульсивно бежать к адвокату или уходить из дому.

Не выкладывайте ему сразу все

Пола была готова выплеснуть все на Джерри или по крайней мере показать ему письмо. Я посоветовала ей не делать этого. Хотя я понимала, почему она хочет это сделать, я знала, что ничего из этого не выйдет по ряду причин:

• Он всегда побеждает ее в споре.
• Он - гений смены тем, переписывания истории, ухода от разговоров.
• Что бы она ни сказала, он будет это отрицать.
• Он не будет ее слушать.
• Он будет обвинять ее во всем, как всегда.
• Он заставит ее отступить.
• Он напугает ее.

Как любой другой мизогин, Джерри воспринимает конфронтации, вызовы или жалобы по поводу его поведения как личное оскорбление. Джерри не умеет прислушиваться к Поле и оценивать свою позицию. Он знает только одно - контратаковать. Для Полы обрушить на себя всю мощь его ярости будет еще менее продуктивно, чем обращать свой гнев на себя, как она это делала в прошлом. К тому же она подвергает их отношения необратимому риску. Если в конечном счете она решит оставить его, ей нужно принять это решение с позиции силы и уж не тогда, когда она в эмоциональном кризисе. Ее дилемма состояла в том, что делать с открытой в себе яростью. Она намеревалась жить с Джерри, в то время как была все еще в бешенстве от него. Я могла помочь ей частично спустить пары, но не сделать так, чтобы этот гнев исчез. Вместо этого Пола должна была научиться ТЕРПЕТЬ свой гнев, чтобы поступать как настоящие взрослые. Задача - трудная, и все же стоит попытаться ее решить.

Находить выходы для гнева

Групповая терапия, в которой участвовала Пола, представляла собой безопасную обстановку, где она могла выплеснуть часть своего гнева. Дубинка-батака, ролевые игры и письма также помогли перевести ее гнев в более-менее управляемое русло. Я также поощряла Полу как можно больше заниматься спортом, даже если от этого она очень уставала. Я поняла, что с четырьмя детьми ей трудно часто выходить из дому, поэтому я предложила ей варианты, которыми она могла заниматься дома, чтобы справиться со стрессом. Пола хорошо рисовала, поэтому могла выразить большую часть своего гнева в картинах. Ее картины этого периода вряд ли повесят в музее, однако они очень помогли ей! Она нарисовала ужасный портрет Джерри, над которым работала всякий раз, когда чувствовала гнев. Она также получала огромное удовлетворение от работы с глиной. В дополнение Пола купила велосипед, и когда дети были в школе, то ездила на нем по всему кварталу. Это помогло ей меньше чувствовать себя в ловушке и улучшило ее физическую форму. Пола была поражена тому, сколько в ней оказалось энергии. Раньше она никогда не думала, что гнев может стать источником энергии (на самом деле многие спортсмены и актеры трансформирую гнев в физическую энергию).
Гнев - биологическая реакция на разочарование или оскорбления. Физическая нагрузка помогает уменьшить его. Сойдет любая, вплоть до уборки и мытья машины.

Перестать подпитывать хамство вашего партнера

Когда Пола смогла регулировать свой гнев, она столкнулась с неприятной правдой, что практические все ее попытки заставить Джерри относиться к ней по-человечески потерпели неудачу. На самом деле все характерные ее приемы справляться с его скандалами только подпитывали и усиливали их. Всякий раз она переходила в оборону, уступала ему или же впадала в истерику. Она только РЕАГИРОВАЛА, она ничего НЕ ДЕЛАЛА САМА, Она поступала именно так, как он хотел. Ее уступки и попытки примирения четко сигнализировали ему, что она побеждена, беспомощна и в полной его власти. Многие женщины думают, что устраивая скандалы в ответ они отстаивают себя. Обычно же от такого поведения никакого толку. ЕСЛИ ЖЕНЩИНА НЕ ГОВОРИТ ЧЕТКО, ЧТО ОНА ГОТОВА ПРИНЯТЬ, А ЧТО - НЕТ, ОНА ОСТАВЛЯЕТ СВОБОДУ ДЕЙСТВИЙ В РУКАХ ПАРТНЕРА. Уступки или скандалы, это все равно победа мизогина, потому что ему опять удалось вывести партнера из равновесия.

Итак, я привожу список поступков, которые вам не помогут. Заметьте, какие из них включает ваша реакция на грубое обращение партнера:

• Извинения.
• Мольбы.
• Плач.
• Споры.

• Оборона.
• Попытки объясниться.
• Крики.
• Угрозы.

На самом деле есть огромная сокровищница эффективных реакций, которые просто никто не использует. Но прежде чем научить своих подопечных поступать соответствующим образом, я предлагаю им решить, что должно измениться в их отношениях.

До этого момента мизогин определял, какими будут отношения

Джерри решал, как Пола должна думать, чувствовать и поступать. В их браке это давало ему монополию на истину в последней инстанции. Ее чувства и потребности никого не интересовали. Чтобы отношения начали меняться, их должна была менять Пола. Чтобы начать этот этап, я предложила Поле ввести в свой лексикон следующие фразы:

• Я так думаю.
• Я так считаю.
• Я так поступаю.
• Я так не поступлю.
• Я так хочу.

Она должна была СОКРАТИТЬ использование фраз:
• Прости.
• Тебя это устраивает?
• Ты согласен со мной?
• Тебе нравится?
• Если тебя это огорчит, я сделаю так, как ты хочешь.

Когда человек уверен в себе, он спокойно говорит: «Я могу высказать свое мнение, а тебе оно может нравиться или не нравиться». Нормальные отношения допускают два мнения. Но как мы уже видели, в мизогинных отношениях может быть только одно мнение - мнение мизогина, который сам решает, как и что будет говорить партнер.

Чтобы Пола могла понять, что ей нужно от ее брака, В ОТЛИЧИЕ ОТ ТОГО, ЧТО ЕЙ БЫЛО РАЗРЕШЕНО ВОЛЕЙ ДЖЕРРИ, она должна была определить ДЛЯ СЕБЯ свои нужды, желания и личностные границы.

Решить, чего вы хотите

Когда я попросила Полу составить список, чего бы она хотела от Джерри, она принесла мне вот что:

ЧЕГО Я ХОЧУ:
• Я хочу уважения.
• Я хочу права на свое мнение.
• Я хочу, чтобы ко мне прислушивались.
• Я хочу, чтобы меня воспринимали всерьез.
• Я хочу доброго отношения.
• Я хочу понимания.
• Я хочу право иметь свое собственное мнение и убеждение.

Есть еще целый ряд вещей, которые вы, возможно, хотите от своего партнера. Кроме того, вы можете желать изменить баланс сил в ваших отношениях. В этом случае ваш список должен включать следующее:

• Я хочу быть равноправным партнером в принятии решений по денежным вопросам.
• Я хочу, чтобы мои сексуальные потребности были важны не меньше потребностей партнера.
• Я хочу равноправного голоса в принятии решений, которые касаются нас обоих.
• Я хочу уважения к тому, что я делаю (дома или вне дома).
• Я хочу, чтобы мы делали не только то, что выбирает партнер, но и то, что важно для меня.

Не бойтесь называть в своем списке ЖЕЛАНИЙ конкретные вещи. Чем лучше вы определите ваши потребности и желания, тем скорее вы ведете себя как взрослый человек. Определитесь в вопросах секса и семейных финансов. Чем больше вы будете знать о том, чего вы хотите, тем скорее вы это получите. Вы хотите не только, чтобы с вами хорошо обращались и чтобы в ваших отношениях было равновесие сил, возможно, у вас есть ЛИЧНЫЕ цели. Например:

«ЧТО Я ХОЧУ ДЛЯ СЕБЯ ЛИЧНО:

• Вернуться к учебе.
• Проводить больше времени с друзьями и семьей.
• Хочу выйти на работу.
• Хочу расширить возможности карьеры.
• Хочу, чтобы мне больше помогали по дому.
• Хочу, чтобы мне больше помогали в уходе за детьми».

Составьте список конкретных пожеланий. И снова: четко определяйте, о чем идет речь. Туманные пожелания типа «хочу быть счастливой» или «хочу, чтобы мне стало лучше» не содержат в себе цели, с которой можно начинать менять ваши отношения.

У Полы сложился вполне конкретный набор жалоб на отношение Джерри к ней. Я попросила ее составить список вещей, которые она больше не будет позволять. Когда вы прочтете составленный Полой перечень, попробуйте составить список, что бы вы запретили в ваших отношениях.

«ЧТО Я БОЛЬШЕ НЕ РАЗРЕШАЮ

• Я не разрешаю ему кричать на меня.
• Я не разрешаю ему оскорблять меня.
• Я не разрешаю ему игнорировать меня.
• Я не разрешаю ему контролировать меня и указывать, как мне поступать.
• Я не разрешаю ему унижать меня».

Если вы составите такие списки, вы определите параметры ваших взаимоотношений. Без этого трудно понять, как поставить границы перед грубыми поступками партнера. Вы должны знать, что вы готовы терпеть, что вы будете терпеть и что вы терпеть не собираетесь, точно так же, как вы должны знать, что вы хотите лично для себя и для ваших отношений.

Вернуть себе права взрослого

Одна из основных причин гнева у моих подопечных - понимание того, что их фундаментальные человеческие права попираются в отношениях с партнером, которые, предположительно, должны основываться на любви. Чтобы напомнить о правах, я составила ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ БИЛЛЬ О ПРАВАХ. Зачитайте свои права и начните работать над ними.

«ВАШ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ БИЛЛЬ О ПРАВАХ

1. Вы имеете право, чтобы к вам относились с уважением.
2. Вы имеет право не брать на себя ответственность за чужие проблемы или проступки.
3. Вы имеете право на гнев.
4. Вы имеете право на отказ.
5. Вы имеете право на ошибку.
6. Вы имеете право на свои чувства, мнение, убеждения.
7. Вы имеете право менять свои взгляды и планы.
8. Вы имеете право обсуждать изменения.
9. Вы имеете право просить душевной поддержки или помощи.
10. Вы имеете право протестовать против несправедливого обращения и критики».

В этом «Билле о правах» нет ничего, что подразумевало бы насилие над другим человеком или же ущерб для другого человека. Не волнуйтесь, если вам этот билль покажется эгоистичным или проиворечащим всем тем

вещам, которые вам вдолбили по поводу того, чего вы заслуживаете или чего вы можете ожидать от партнера. Это ваши фундаментальные права, и их следует уважать.

Установить границы для партнера

В предыдущих главах я показала методы и упражнения, которые я использую в работе с подопечными, чтобы помочь им изменить свое представление о себе и партнере , а также признать и прояснить свои чувства. Эти методы не подразумевают прямой конфронтации с партнером. А теперь мы выйдем на самое жестокое ристалище: борьба, чтобы изменить то, как вы ведете себя с партнером. Я предостерегала вас от конкретных ошибок в работе над эмоциями, поскольку самостоятельные попытки что-то сделать могут быть слишком изматывающими или болезненными. Однако в этой главе мы будем работать над ПОВЕДЕНИЕМ, а не над ЭМОЦИЯМИ. Здесь существует определенный риск, но он вряд ли вызовет у вас ярость или скорбь. Поведенческие перемены, которым не так сложно научиться, могут сдвинуть сложившийся дисбаланс сил, возможно, существующий в ваших отношениях. Даже если вы просто читали книжку и не выполняли предложенные мной упражнения, все равно эта работа может оказаться для вас невероятно полезной.

Переписать сценарий

В мизогинных отношениях женщины оказываются в ловушке откатанных сценариев, где каждый играет предписанную роль: если он скандалит, она извиняется, если он ее критикует, она защищается и так далее. Чтобы помочь своим подопечным выйти из этих мелких драм, мне нужно прежде всего научить их писать новые сценарии.

Пола рассказывала, что Джерри приходил в ярость, если в тот момент, когда он заходил в дверь дома, ужин еще не был готов. Когда я спросила ее, и что она делала, когда такое случалось, Пола ответила: *«Я просила прощения, а потом пыталась найти оправдания, которые бы его удержали его в покое, пока я мечусь вокруг в попытках как можно быстрее соорудить ужин».* Другие женщины реагировали на аналогичные ситуации так же, говоря примерно следующее:

-Извини, я не добралась до магазина.
-Я делаю все, что могу. Я тоже работаю.
-Извини, меня задержали на работе.

Беда этих реакций состоит в том, что они - ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ. Как только вы начинаете оправдываться или объяснять, почему вы не сделали то, чего от вас хочет партнер, вы тут же ставите себя в невыгодную позицию.

Пола должна была научиться отвечать, не защищаясь. Я посоветовала ей в следующий раз, когда Джерри опять обрушится на нее из-за обеда, сказать следующее:

-Ты прав, ужин еще не готов.
-Я понимаю, что ты огорчен.
-В следующий раз я постараюсь успеть.
-Хочешь, сходим в ресторанчик?

Пола обнаружила, что такой подход неожиданно оправдал себя: она «слезла с автопилота». Оказалось, что она может контролировать коммуникацию. Плюс, это дало возможность Джерри закончить его тираду. Когда Пола прекратила защищаться, Джерри спустил пары. Пола начала понимать, что это Джерри несет ответственность за свои иррациональные вспышки. Дело было не в запоздалом ужине, а в чем-то другом. Если бы она позволила втянуть себя в спор, где начала бы защищаться, то потеряла бы этот важный момент, потому что была бы занята обороной, и не заметила бы, что он ведет себя иррационально. Для Полы оказалось настоящим открытием, что дело не в запоздалом ужине. Ужин был всего лишь предлогом для Джерри мобилизовать свой психологический арсенал и убедить ее, что она плохо о нем заботится.

Нет ничего проще, чем ввязаться в ссору. Но особая взрывчатость и мощная гневность мизогина свидетельствуют, эта реакция непропорциональная. ОН ЗЛИТСЯ НА ДРУГОЕ. Обычно люди не взрываются

так по пустякам вроде припоздавшего ужина. Помните, у мизогина внутри неисчерпаемый резервуар гнева, который с легкостью выплескивается. Он воспринимает запоздалый ужин, как личное оскорбление, поэтому сколько ни извиняйся и не объясняйся, его это не убедит.

Отказ от стратегии обороны - хороший вариант, потому что это не капитуляция. Он позволяет женщине добиться некоей дистанции и контроля и не втягиваться в иррациональные реакции партнера. Чтобы изменить ваши отношения, один из вас должен начать вести себя, как взрослый. Вряд ли этого можно ждать от вашего партнера. Отвечая, не защищаясь, вы начинаете создавать в партнерстве менее взрывоопасную атмосферу. Крайне важно изменить климат, прежде чем вы реально начнете ставить границы партнеру.

Почему важно установить границы

Следующим шагом по тотальному переписыванию старого сценария станет ваше обучение ставить партнеру границы. Вам нужно четко указать партнеру, чего вы хотите и чего вы больше не потерпите. Об этом можно перечитать в главе 12, где рассказывается, как определить, чего вы хотите и чего вы больше не потерпите. Перспектива бросить вызов Эду приводила Ники в ужас. Всякий раз, когда она конфликтовала с ним в прошлом, она оказывалась под шквалом угроз и уступала. Попытки Полы противостоять Джерри принесли ей пару извинений, но вскоре он снова брался за старое. Поэтому Ники и Пола должны были отказаться от старого подхода к отношениям. Вас это тоже касается. Вы знаете, что старые модели не работают, но это не значит, что вы ничего не можете изменить. Измените ВАШЕ поведение, и вы измените СИТУАЦИЮ. Но даже если, изменив свое поведение, вы не измените ситуацию, как бы вы ни надеялись, все равно: по крайней мере это повысит вашу самооценку.

Многие мои подопечные на каком-то этапе испытывали страх перед новым сценарием. Представьте себе, что это всего лишь премьера и постарайтесь не бояться. Попробуйте прорепетировать. Запомните ключевые фразы, перечисленные ниже, которые пригодятся в вашей ситуации. Сделайте их частью вашего ассертивного словаря. Но не пользуйтесь ими, пока вы их как следует не разучите.

НОВЫЕ АССЕРТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ
- Неправильно, что ты со мной так разговариваешь.
- Неправильно, что ты так со мной обращаешься.
- Криками ты больше ничего не добьешься.
- В этот раз ты уже меня не испугаешь.
- Я знаю, что это у тебя всегда получалось, но больше этого не будет.
- Я не буду стоять здесь и терпеть твои крики.
- Мы поговорим об этом, когда ты успокоишься.
- Я не буду больше терпеть, как ты меня пытаешься оскорбить.
- Любящие люди так себя не ведут.
- Ты контролировал меня вот так раньше, я хочу, чтобы ты знал, что больше этого не будет.
- Я изменилась. Я другая.

Репетировать, репетировать, репетировать

Когда я прошу подопечных изменить поведение, у них обычно начинается приступ возражений, сопротивление и паника. Они боятся, что если они изменятся, в их жизни начнутся ужасы и катастрофы. Я обнаружила, что один из наиболее эффективных способов справиться с паникой - дать подопечным время отрепетировать новые позиции и реплики в безопасной атмосфере при полном отсутствии риска. Помните, чем больше вы репетируете, тем более естественным будет ваше поведение, когда вы впервые измените его.

Предлагаю провести первую репетицию самостоятельно и в одиночестве. Поставьте перед собой пустой стул и представьте себе на нем своего партнера. Вообразите, что он начинает обрушиваться на вас. Выберите одну из фраз, например, «Я не буду стоять и слушать, как ты на меня кричишь», и произнесите ее вслух. Повторяйте ее так, пока она не зазвучит уверенно, естественно и легко.

А теперь представьте реакцию партнера на ваше поведение. Дайте себе почувствовать свой страх, любой. Высвободите ощущение, физическое и эмоциональное, которое возникает у вас обычно в результате агрессии

партнера. Привыкайте к этим реакциям, смиритесь с тем, что часть их останется с вами навсегда, даже если вы станете более активными и ассертивными. Эти ощущения были с вами очень долго, они слишком крепко держат. Однако, когда вы начнете успешно применять новые модели поведения, эти ощущения перестанут быть такими острыми, и вызываемый ими дискомфорт вскоре пройдет. Поскольку вы будете знать, чего ожидать, вы сможете пережить все эти страхи довольно быстро.

Когда вы делаете это упражнение с пустым стулом, представьте, что партнер продолжает оскорблять вас, а вы стоите на своем, каким бы оскорбительным или унизительным не был его выпад. Отвечайте только фразами из списка. Даже если вы начинаете звучать, как испорченная пластинка. Помните, вы проверяете ваши новые силы и способность решать проблемы.

Теперь представьте снова, что на пустом стуле сидит ваш партнер. Склонитесь перед ним на колени и произнесите следующее:

Я жалкая, никчемная, отвратительная тряпка.
Ты сильный, ты все знаешь, ты замечательный.
Как бы гадко ты со мной не вел себя, я смирюсь.
Какую бы мерзость ты на меня не выплескивал, я соглашусь.
Можешь делать со мной, что хочешь, я это приму.
Я готова предать себя, чтобы получить немного твоей любви.

Большинство моих подопечных чувствуют себя униженными, они испытывают ярость и отвращение, когда делают это упражнение. Одна женщина рассказала мне, что она в жизни не смогла бы сказать такое партнеру. Я согласилась с ней, никто в здравом уме такое не скажет. Я спросила ее: «А разве ваше ПОВЕДЕНИЕ не говорит ему именно это?».

В результате этого упражнения многие женщины понимают, что хотя они и не произносят все это вслух, они говорят это партнерам своим слишком уступчивым, субмиссивным, поведением. Помните, ваше поведение, не слова, позволяют другим понять, что им сойдет с рук то, как они поступают с вами.

Репетиции со зрителями

Часть этой работы будет выполнена более эффективно, если репетировать в присутствии другого человека. Это приближает репетицию к реальным условиям. Присутствующим может быть близкий друг или родственник, но ОПРЕДЕЛЕННО НЕ ваш ребенок. Договоритесь со "зрителем" о следующем:

1. Он не будет судить вас.
2. Он не будет давать вам советов.
3. Он будет поддерживать выражаемые вами чувства.

Зритель находится здесь, чтобы вас поддержать и придать вам сил, НО НЕ для того, чтобы говорить вам, что делать и как чувствовать. Друг предпочтительнее родственника, потому что друзья обычно объективнее.

В последующем упражнении зритель будет играть роль вашего партнера. Чтобы продемонстрировать, как ваш партнер ведет себя с вами, когда вы наедине, вспомните какое-нибудь неприятное событие из прошлого, разыграйте ситуацию и воспроизведите диалог.

Например:
ВЫ (от имени партнера): Что с тобой такое?! Я попросил тебя записать, что у меня встреча. А теперь я пропустил ее. Это все из-за тебя. Тебе на меня начхать, верно? Тебя вообще никто не интересует, кроме тебя самой. Ты эгоистка. Чем таким важным ты была занята, что ты не смогла сделать для меня даже такую мелочь?!

Используйте ваши собственные диалоги и ситуации для разыгрывания этой сценки. Если ваш партнер кричит, кричите, если критикует, критикуйте.

Когда вы воспроизводите поведение партнера, подмечайте, что вы чувствуете. Впервые вы оказались в его шкуре. Если вы действительно будете вести себя так, как он, то поймете, что ваше поведение жестокое и

инфантильное. Этот опыт должен помочь вам укрепить решимость изменить ситуацию.

Теперь, когда вы продемонстрировали другу, как ведет себя ваш партнер и что он говорит, поменяйтесь со зрителем ролями. Но вы зато будете отвечать при помощи границеобразующих фраз, которые можете теперь открыто произнести.

Например:
ЗРИТЕЛЬ (от имени партнера): Что с тобой такое?! Я попросил тебя записать, что у меня встреча.
ВЫ (от своего имения): Не смей на меня кричать. Мы поговорим, когда ты успокоишься.

Понятно, что ваша реакция должна соответствовать ситуации и стилю нападок со стороны вашего партнера.

Такое воспроизведение поведения вашего партнера другим человеком усилит ваш страх, потому что приблизит к тому, с чем вам придется справляться, когда вы попробуете свое новое поведение с партнером. Это воспроизведение, крайне важное, - мост к тому, чтобы поставить границы в ваших отношениях. Но вы не только научитесь говорить по-новому, вы научитесь по-новому ДУМАТЬ. Вы реально измените ваши навыки коммуникации на двух уровнях: ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ ЕМУ и ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ СЕБЕ. Подумайте, что происходит в вашем сознании во время конфронтаций с партнером. Сделайте список того, что вы обычного говорите себе, когда он нападает на вас и озаглавьте его «СТАРЫЕ МЫСЛИ».

Вот что записала Нэнси:

СТАРЫЕ МЫСЛИ
• Он на меня злится.
• У меня ничего не выйдет.
• Он опять сделает мне больно.
• Я беспомощна.
• Почему я всегда теряюсь, когда ему нужно что-то ответить?

Эти утверждения, циркулирующие в сознании Нэнси, играли главную роль в том, чтобы заставить ее бояться противостоять мужу. Теперь она научилась ПРЕРЫВАТЬ поток этих старых мыслей и замещать их новыми. А теперь, когда партнер попытается запугать вас, попробуйте сами:

НОВЫЕ МЫСЛИ
• Я - взрослый человек.
• Криком ничего от меня не добиться.
• Я не обязана заглаживать шероховатости или исправлять ошибки.
• Он сам отвечает за свои поступки, а не я.
• Он ведет себя как капризный ребенок.
• Он ведет себя как испорченный подросток.
• Он утратил контроль.

Вы используете обретенную возможность ПОДУМАТЬ, чтобы взять паузу и не поддаваться интенсивному накалу момента. Таким образом вы можете сломать старые модели ваших реакций. Помните, что ваши автоматические мысли и реакции не исчезнут. По мере того, как вы будете менять мыслительный процесс, новые мысли постепенно вытеснят старые, а после этого изменятся и ваши чувства. Старые мысли закрепощают нас, новые - помогают выйти на свободу.

ПОСТАВИТЬ ЕМУ ГРАНИЦЫ

Пока что вы репетировали в контролируемых, предсказуемых условиях. А теперь время применить новообретенные навыки в реальной ситуации. Ваш партнер - специалист по контролю и агрессии, так что вашим первым инстинктивным ощущением скорее всего опять будет страх. Но не сдавайтесь. Оно того стоит.

Когда Пола дошла до этого этапа, она струсила. Она сказала мне: «Нет, я не могу. Ничего не выйдет. Прожила же я вот так все эти годы. Менять что-либо сейчас слишком рискованно».

Чтобы помочь ей подготовиться, я попросила ее повторять НОВЫЕ АССЕРТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, о которых мы писали раньше, до тех пор, пока она не будет чувствовать себя с ними спокойно. Мы договорились, что она станет использовать их во время следующего инцидента с Джерри. Я напомнила ей, что она не будет нападать на него и не будет подставляться для нападений. Ее цель установить границы того, что она готова принять и что не готова.

На следующей сессии Пола рассказала: *«Я ходила гулять с детьми, вернулась как раз вовремя, чтобы начать готовить обед. Но Джерри по каким-то причинам пришел домой раньше. Он был в ярости из-за того, что меня не было дома, когда он пришел. Он начал тянуть из меня, где я была, а потом затянул старую волынку о том, что я слишком много времени провожу с детьми и забросила его. Моим первым движением было сказать ему, где мы были и почему это было важно, но я остановила себя. Я сказала ему: «Я не собираюсь дальше это слушать». Он ничего не понял, а я не собиралась больше защищаться. Я сказала: «Я больше не буду терпеть, когда ты кричишь на меня». Он был в таком шоке, что побледнел. Я тоже была в шоке, что я все-таки это сделала. Тогда он принялся за свои психологические хитрости, к которым он обычно прибегает, когда все остальное не срабатывает. Он сказал: «У тебя часом не ПМС?». Когда он увидел, что я не реагирую, то продолжил, мол, он очень беспокоится за меня, мое поведение в последнее время какое-то неадекватное, и во всем этом виноват психолог, к которому я хожу, потому что из-за этого я стала холодной и циничной. Хотя у меня тряслись руки, я все равно смогла понять, насколько все это смешно. Он пытался перевести всю вину на меня только потому, что я восстала против этого. Я сказала ему, что эти приемы больше не работают. Я не собираюсь обсуждать с ним мою терапию. Это было последней каплей. Он в ярости вылетел из дому, со всех сил хлопнув дверью. Он вернулся через несколько часов и дулся весь вечер. В прошлом это как бы было поводом для моих извинений и попыток с ним помириться, но в этот раз я не стала и оставила его самого разбираться с его собственными мыслями».*

Люди вроде Полы, которые сформировали застарелые модели страха и уступок, часто испытывают фантастических прилив эмоций и надежды, когда рискуют попробовать новое ассертивное поведение и видят, что они несмотря ни на что выживают. Когда Пола рассказала свой рассказ в своей группе, она светилась от гордости за свои достижения. Она была поражена тем, что всего лишь она попытка нового, ассертивного поведения помогла ей почувствовать себя более сильной и способной что-то изменить в своем браке. Конечно, ассертивное поведение укореняется не сразу, над этим нужно работать, однако она сразу же увидела его плоды. Каждый раз, когда она устанавливала границы для Джерри и объясняла ему, что она готова терпеть, а что нет, она становилась сильнее, ее уверенность в себе росла, как и решение продолжать идти новым путем.

Знать, чего можно ожидать от партнера

Когда вы задаете вопросы инфантильной личности или представляете для нее угрозу, обычной реакцией будет обострение старых моделей поведения в попытках вернуть ситуацию в исходное состояние. В конечном счете это поведение всегда срабатывало в прошлом, так что тем более оно может сработать и сейчас. Поэтому от партнера следует ожидать эскалации агрессии. Чтобы помочь себе пройти через все это, напоминайте себе, что у вас есть величайший источник силы в этих отношениях: он невероятно зависим от вас. Он сделает все, чтобы удержать вас, потому что боится быть брошенным и одиноким. Когда вы ставите границы и пытаетесь изменить себя и свое поведение, вы сбиваете равновесие сил в ваших отношениях.

Когда вы начинаете требовать часть власти, которая раньше была в его исключительном распоряжении, ожидайте, что он окажет сопротивление. Он не станет так легко сдавать свои позиции. Он может начать еще

больше травить вас и тиранить. Он может вести себя холодно, пугать уходом, пытаться наказать вас. Помните, что внутри него живет испуганный ребенок, и это хамское, контролирующее поведение - попытка спрятать свою неуверенность в себе.

Возможно, вам станет легче, если вы напомните себе, что так себя ведут, только те, кто боится. Ни один человек, живущий в мире с самим собой, не нуждается в том, чтобы контролировать других людей. Некоторые мизогины реагируют на новую позицию партнера посредством смены типа манипуляций: они плачут, извиняются, обещают измениться. Когда эти мизогины ведут себя как уязвленные, испуганные мальчики, они могут выглядеть настолько жалкими, что вряд ли найдется женщина, которая им не уступит. Но как и в случае с травлей и агрессией, цель-то все та же: заставить партнера отказаться от попыток изменить отношения и восстановить прошлый, удобный для себя баланс.

Все реакции вашего партнера - это дальнейшее подтверждение, что вы сильнее. Это вы намереваетесь пойти на риск и изменить поведение, вы живете в большем мире со своими ощущениям, чем он; это ваше выживание не зависит от доминирования над другим человеком и подчинения его себе. Когда в ответ на изменения в поведении Полы Джерри стал проявлять больше агрессии, иногда ей было трудно осознать, какой большой властью она обладает в своих семейных отношениях и какая она сильная. Если у вас аналогичные затруднения, я предлагаю изменить перспективу: вместо старого «Что со мной, если он так со мной обращается?» начать использовать «Что с ним, если он так себя ведет?».

Такой новый подход поможет вам стоять на своем и выдерживать свои чувства в то время как партнер может постепенно наращивать агрессию.

Попробуйте всякий раз, когда партнер наращивает агрессию, повторять себе следующие предложения:

• Я не обязана это исправлять.
• Я могу сдержать свои чувства.
• За его поведение отвечает он, а не я.

В дополнение продолжайте напоминать себе:

• Кто бы я ни была, я не завишу от его мнения обо мне.

Как и многих мои подопечных, Полу слишком волновало, как она выглядит в чужих глазах. Для нее было важно, чтобы Джерри считал, что она «в порядке». Но как только Пола освободилась от своей острой потребности в его одобрении, то сразу же поняла, насколько разрушительно и мучительно позволять своей самооценке зависеть от чужих причуд.

Держаться вопреки растущей агрессии партнера

В последующие несколько месяцев Джерри перепробовал много разных стратегий заставить Полу отказаться от нового способа поведения. Он устраивал скандалы, дулся, еще более злобно критиковал ее, использовал профессиональные секреты, чтобы подчинить Полу, уходил из дому на долгие часы, не говоря, куда он уходит, и обязательно громко хлопая дверью на выходе. К счастью, Пола уже могла видеть истинную суть этого поведения: бравада и пустые угрозы с целью вернуть ее на путь истинный. Она стояла на своем, и в конце концов ее тактика сработала.

Невозможно предсказать, сколько времени потребуется, чтобы увидеть результаты вашего нового поведения. И тем более невозможно узнать, сколько раз вам понадобится убеждать себя и снова и снова ставить границы партнеру, пока ситуация в ваших отношениях начнет меняться. Однако чем дольше отношения, тем более глубоко укоренились привычные модели у вашего партнера, поэтому он будет яростнее сопротивляться переменам. Кроме того, чем дольше отношения, тем сильнее зависимость вашего партнера от вас, соответственно выше и СТРАХ перемен. Но вас это не должно обескураживать. Важно, что с каждым повторным шагом, вам становится легче вести себя по-новому, даже если ваши попытки не дают быстрых результатов. Как я объяснила Поле: «За один день отношения не изменишь». Ей придется много раз воспроизвести свои новые, ассертивные модели поведения, прежде чем Джерри начнет воспринимать их всерьез.

Научить партнера новым моделям поведения

Поскольку мизогин не понимает, какую боль причиняет его агрессивное поведение, обязанностью его партнера является показать мизогину, как надо себя вести. Пола должна была четко объяснить Джерри, какие из его поступков ее радуют, а какие - совершенно неприемлемы для нее. Она должна была это сделать при помощи простого изменения поведения. В том числе не одобрять и не поощрять негативное поведение Джерри, реагируя на него, как раньше. Другой важный момент - демонстрировать ему свое одобрение, когда он добрый и любящий.

Я сказала Поле, что когда Джерри ведет себя с ней особенно хорошо,она должна начинать свои фразы со следующего:

• Я очень благодарна, что ты…
• Спасибо, что ты…
• Мне так нравится, как ты…
• Я так рада, что ты…
• Мне так хорошо, когда ты…

Джерри часто приносил из офиса цветные журналы для Полы, которая использовала их потом в своих коллажах. Он думал о ней. Я попросила Полу обязательно дать ему понять, как сильно она это ценит. Когда она сделала это, лицо Джерри смягчилось. «У него на лице было выражение довольного ребенка». По мере того, как поведение Полы менялось, Джерри стал относиться к ней иначе. Как только он понял, что она не шутит и что их семейный климат изменился, он, ворча, начал ее уважать. Некоторые мизогины становятся дружелюбнее, когда они видят, что больше не могут вами манипулировать. Если это происходит, то в партнерских отношениях появляется больше близости и равенства.

Как добиться желаемого

Как только вы установили границы и завоевали немного уважения у партнера, вы окажетесь на позиции, с которой можно браться за то, чего вы хотите в этих отношениях. Для начала снова просмотрите составленный вами ранее список, где вы определили ваши желания и потребности. А теперь постарайтесь сузить его до нескольких ключевых моментов, чтобы не обрушивать на партнера слишком много требований одновременно.

Когда я попросила Полу сузить список ее желаний и сосредоточиться на тех, которые реально можно выполнить на данном этапе, она составила вот такой список:

• Я хочу иметь равное право голоса в решении финансовых вопросов, но…
• Я хочу открыть свой собственный банковский счет и иметь свои собственные деньги.
• Я хочу, чтобы кто-то мне помогал с работой по дому и детьми.
• Я хочу, чтобы Джерри перестал оскорблять детей.
• Я хочу выделить часть дома для своей студии, где я могла бы работать.

Когда я спросила у Полы, какому требованию из этого списка Джерри будет больше всего сопротивляться, она сказала: *«Куда уж проще. Деньги. Он выдает мне карманные деньги, а потом заставляет отчитываться за каждый пенни».* Поэтому в первую очередь мы решили заняться проблемой денег. Если Пола сможет справиться с самой сложной проблемой, то с остальными тем более.

Прежде всего Пола должна была очень четко определить, как далеко она может зайти, если Джерри откажется уступать позиции. Она была твердо уверена, что не хочет уходить от него. С четырьмя детьми, один из которых инвалид, и без конкретных средств на жизнь на первое время, она бы не справилась в одиночку. Однако Пола хотела найти работу на полставки. Я сказала ей: «Мало угрожать выполнить задуманное, нужно ДЕЙСТВИТЕЛЬНО намереваться его выполнить». Она ответила: *«Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО намереваюсь. Пока у меня не будет своих собственных денег и я не будут сама принимать решение, как их тратить, я по-прежнему буду чувствовать себя ребенком с карманными деньгами».*

Хотя Пола прекрасно научилась выражать себя ассертивно, когда я спросила ее, что она намеревается сказать Джерри по поводу проблемы денег, она растерялась. Наш разговор продолжался:

Сюзан: Почему бы вам не сказать нечто вроде: «Для меня очень важно, чтобы у меня были свои собственные деньги на своем счету. У любого уважающего себя человека должен быть свой счет».

Пола: Я уже слышу его ответ. «Ты не умеешь обращаться с деньгами. Я сам буду решать, как распоряжаться деньгами, потому что их зарабатываю я. К тому же тебе нечего жаловаться. Никто из нас не голодает».

Сюзан: Тогда вам нужно сказать: «Мне кажется, ты меня не слышишь, Джерри. Я хочу, чтобы у меня были свои деньги. Если мы не можем договориться, ты не оставляешь мне выбора, я пойду искать работу».

Я понимала, что Джерри импульсивный и непредсказуемый. Поэтому я предложила Поле повторить несколько раз, КАК ОНА БУДЕТ ГОВОРИТЬ ему, чего она хочет, но не просить об этом. Я также предложила, чтобы она завела этот разговор тогда, когда он в благодушном настроении.

Когда Пола обратилась к Джерри, он отреагировал, как и ожидалось, но Пола стояла на своем. В конце концов он сдался с воплями: «Это шантаж, но если для тебя это так важно, пожалуйста!». Они договорились встретиться через несколько дней в банке, чтобы открыть счет на имя Полы. Джерри потом попытался пару раз саботировать это дело, просто не являясь на встречи. Пола позвонила мне в огорчении.

Я предложила, чтобы она просмотрела объявления в газете и отметила четыре-пять подходящих, а потом оставила газету на видном месте, где Джерри ее обязательно заметит. Пола возразила: «Но ведь это игра?». Да, согласилась я, это действительно своеобразные ИГРЫ, но другого выхода нет, потому что Джерри не воспринимает Полу всерьез.

И эта игра, да еще решимость Полы, сделали свое дело. На следующий месяц Джерри перевел небольшую сумму на отдельный счет, открытый для Полы, и согласился вкладывать туда деньги. Пола была в восторге. Эта на вид маленькая победа стала шансом получить другие вещи, включая больше возможностей для детей. Я не хочу сказать, что у Полы идеальный брак. Джерри все еще инфантильный и требовательный муж, у них по-прежнему проблемы с сексом, и он совсем не хочет идти к семейному консультанту. И тем не менее Поле удалось благодаря упорным усилиям и решимости радикально изменить поведение мужа и свое самоощущение. Она не так подавлена, теперь у нее есть небольшая студия над гаражом, где она пишет картины, ей даже удалось несколько продать. Она чаще встречается с подругами в кафе и несколько раз в неделю к ней приходит домработница.

Но самое главное - Пола признала, что Джерри, а НЕ ОНА, несет ответственность за его выходки. Она больше не реагирует на его шпильки в свой адрес. Раньше некоторые его замечания причиняли Поле боль, а теперь она видит в них выражение неуверенности и страха у мужчины, который пытается подчинить ее, чтобы почувствовать себя в безопасности. Как сказала мне Пола на нашей последней встрече: «Наверное, мне всю жизнь теперь придется быть его «доброй мамочкой», но это цена, которую я готова платить». Определяя границы для вашего партнера, помните, вы ставите своей целью изменить не его, а его отношение к вам! Устанавливая границы, вы не можете радикально изменить личность человека, но это путь к тому, чтобы научить его обращаться с вами лучше, если вы четко объясните, что вы готовы и что вы не готовы принять. В результате в ваших отношениях будет меньше эмоционального хаоса. Этот процесс очень медленный, он требует мужества, но он дает свои плоды.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!
Когда вы предпринимаете нечто, что может обострить агрессивное поведение мизогина, всегда существует риск, что он переступит черту и от психологического насилия перейдет к физическому. Человек, который никогда в жизни не ударил женщину, может импульсивно скатиться к насилию, когда почувствует себя незащищенным. Это отчаянная попытка вернуть себе контроль. Он может увидеть в новообретенной силе партнерши «отчуждение», что может испугать его. А поскольку старые методы не срабатывают, он может предпринять более агрессивные шаги.

В этой ситуации тем более важно поставить границы, когда он проявляет агрессию. Я показала вам, как ставить границы словесно, однако слова бесполезны, когда речь идет о физической грубости. Если ваш партнер теряет контроль и переходит к насилию, вы обязаны уйти от него. Вы не можете вести переговоры со склонным к физическому насилию человеком. Вы в опасности, поэтому вы должны избегать его присутствия, и

если у вас есть дети, то ваши дети должны избегать его присутствия, как и вы. Помните, что вы учите его вести себя своим поведением. Если вы, несмотря на физическое насилие, останетесь с ним, вы учите его тому, что вы готовы терпеть насилие. Уходите к друзьям, к родственникам, в убежище для избиваемых женщин. Даже если вас еще не били, а всего лишь толкнули. Помните, вы должны уйти от него! Если физическое насилие стало частью ваших отношений, не пытайтесь ничего менять, пока вы не разберетесь с этой проблемой. Я рекомендую прочесть две книги: Battered Wives by Del Martin, Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Relationship, Ginny NiCarthy (вы найдете информацию о них и других книгах в библиографии).
Если вы должны уйти из дома ради своей собственной безопасности, вам в первую очередь захочется узнать, когда вы сможете вернуться. Мой профессиональный вам совет: сейчас не время справляться с проблемами в одиночку. Ваш партнер, возможно, и не ударит вас больше, но полной уверенности в этом нет. Вы будете жить под угрозой рецидива до тех пор, пока не настоите на обращении вдвоем за профессиональной помощью. Ни одна женщина не сможет справиться с подобной проблемой в одиночку. Если вы должны вернуться домой за одеждой или деньгами, не ходите домой одна. Возьмите с собой кого-нибудь из друзей или родственников. Чем сильнее вы будете в этот критический период, тем менее вероятно, что ваш партнер попытается опять применить к вам физическое насилие. Поэтому крайне важно, чтобы вы твердо стояли на своем. Если этот дом или квартира - ваши, а ваш партнер отказывается их покинуть, чтобы вы смогли вернуться, не стесняйтесь обратиться за помощью в полицию. Помните, обращаться за помощью, если вы в ней нуждаетесь, - это признак силы и мужества.

Обращение за профессиональной помощью

Если вы проделали всю рекомендованную мной работу, ваши отношения должны были бы стать более спокойными и равноправными. Однако до того состояния, какими вы хотели бы их видеть, еще далеко. Вы были готовы на риск, вы меняли поведение, но тем не менее существует множество ситуаций, с которыми вы и ваш партнер просто не можете справиться. В результате вы рискуете сползти к старым, разрушительным моделям поведения. Если это происходит с вами, пора обращаться за помощью к специалистам. Многие все еще считают, что нужда в такой помощи - признак слабости, они убеждены, что сами могут диагностировать и излечить свои душевные проблемы. Что попросту неверно. Просить о помощи, когда вы в ней нуждаетесь, - это проявление мужества, силы и ума. Если вы попытались справиться сами, но не смогли в ваших отношениях достичь удовлетворяющего вас положения, возможно, вам нужно обратиться к терапевту.

Кто же в этой ситуации пациент? - Ваши отношения

Когда Ники обнаружила, что у Эда роман, то захотела уйти от него. Однако он умолял ее дать ему еще один шанс, и она решила остаться. После короткого второго медового месяца их брак вернулся в старую колею, Эд опять начал встречаться с любовницей. Его собственничество, властность и неверность вызывали у Ники мучительную душевную боль. Когда она попыталась объяснить ему, что она переживает, Эд просто отвернулся от нее, сказав, что это ее проблемы, не его. «Хочешь будь несчастной, пожалуйста. Я ничем не могу тебе помочь». Ники начала думать, что у нее действительно «проблемы». Эд объяснил ей, что если она научится контролировать свое поведение и эмоции, в их браке все будет отлично. И на этом этапе Ники пришла ко мне.

В результате нашей совместной работы Ники успокоилась и стала лучше оценивать себя самое. Однако ее брак был очень проблематичным. Я объяснила Ники, чтобы попытаться сохранить его, нужно привести на терапию Эда. Поскольку оба несут ответственность за разрушение брака, оба должны работать над его сохранением. В данном случае пациентом являются их ОТНОШЕНИЯ.

Вполне предсказуемо Эд категорически сопротивлялся идее терапии. Он согласился увидеть меня только после того, как Ники пригрозила уйти от него, если он этого не сделает. Оказалось, что Эд - удивительный человек. После первого приступа сопротивления, он начал интенсивно работать на сессиях и был готов противостоять своим внутренним демонами, прошлым и настоящим. На нашей последней сессии Эд сделал поразительное замечание: *«Я действительно твердо верил, что со мной все в порядке. Что это была только ее проблема. Даже в моем романе была виновата она, потому что я думал, что она фригидная. Я здесь получил хорошую встряску. Я понял, что это я был холодным и жестоким, особенно по отношению к Ники. Раньше я этого не замечал. Самое ужасное, что я пережил, - я понял, что в сексуальном плане я*

стал ее отталкивать. Мне было трудно принять свою часть проблем, но теперь нам очень хорошо вместе. Во всем. Я больше не боюсь, что она где-то носится, я не сижу в своей патрульной машине, воображая, что она где-то с кем-то другим. *У нас теперь настоящий брак, а не борьба за власть, и это замечательное ощущение».* Мне было очень приятно это услышать. Застарелый порочный круг жертва-палач разомкнулся, в отношения вернулась искренняя любовь, что замечательно.

К несчастью Ники и Эд - исключение из правила. Мы с коллегами, психологами и психологинями, крайне редко встречаем мизогинов на терапии.

Мизогины видят в терапии угрозу своему домашнему господству и власти. Чувства, которые стимулируют перемены, - вина, сожаление, тревога, печаль - не самая значимая часть эмоционального репертуара мизогина. Эти люди малопригодные кандидаты для подобного взгляда внутри себя, которого требует от них психотерапия. Более того, поскольку мизогин не желает принять ответственность за свою часть проблем и не особенно страдает, чтобы нуждаться в помощи, даже если он и приходит на терапию, то обычно с идеей, что терапия «вправит мозги» партнеру.

Типичным примером этого являлись отношения Марка и Джеки. Марк пришел на терапию по настоянию Джеки и представил себя как мужчину, который безумно влюблен в свою жену. Он не особенно прислушивался к ней на сессиях и делал вид, что ее состояние для него - абсолютная новость. Он приходил на сессию, как в гости, рассказывал долгие истории о своем детстве и проблемах с бизнесом. Он был забавный и обворожительный, но я видела, что ему невероятно трудно установить связь со своими настоящими чувствами. С точки зрения Марка, единственной проблемой их брака было то, что Джеки постоянно жучит его за неудачи, что подтачивает его самооценку. Он настаивал, что все будет замечательно, если я каким-то образом научу Джеки любить и поддерживать его так, как это было сразу после того, как они поженились. На последней нашей сессии мы вели такую беседу:

Сюзан: Джеки рассказала мне о случаях проявления вами жестокого эмоционального насилия по отношению к ней. Вы кричали, вы пугали ее, вы привели к тому, что она разрыдалась, вы оскорбляли ее. Разве так относятся к людям, которых любят?

Марк: Понимаете, Джеки очень любит драматизировать. Она часто преувеличивает. У меня трудный характер. Признаю свою вину. Но оскорблять? Да я в жизни не сказал этой женщине ничего, кроме того, что она - любовь всей моей жизни, самая красивая, самая привлекательная, самая волнующая женщина из всех, что я встречал. Ну и скажите мне, что в этом оскорбительного.

Сюзан: Итак, вы говорите, что не имеете отношения к тому, что вы оба чувствуете себя несчастными и находитесь в тяжелом материальном положении.

Марк: Конечно, имею. Я принял несколько ошибочных решений в бизнесе.

Сюзан: Я не хочу слышать о бизнесе. Какова Ваша роль в ваших отношениях?

Марк: Я всегда пытался быть с ней на все сто. Я не выпиваю, не пускаюсь вразнос с приятелями. Я никогда в жизни ее не ударил. Никто не был так предан никому, как я этой женщине. Но в какой-то момент она решила, что должна держать поводья в своих руках. Она откуда-то взяла эту идиотскую идею, что теперь она будет контролировать наш бюджет, а мне выдавать карманные деньги.

Джеки: Я сказала, что переведу свою зарплату на отдельный счет, чтобы иметь возможность оплачивать семейные расходы.

Марк: Я в жизни не получал карманных денег с момента, как стал выше табуретки, и сейчас не буду. Черт побери! Нет такой бабы, которая будет говорить мне, что делать, радость моя.

Сюзан: Деньги - это отклонение от темы, Марк. Мы говорим об агрессивном поведении.

Марк: Послушайте, я люблю ее и хочу быть с ней. Значит, я злодей?

Сюзан: Если вы ведете себя так, как Джеки описывает, значит, да, в некотором роде вы злодей.

Марк: Ну, душа моя, может вам просто принять тот факт, что вам не нравятся мужчины. А кто лично вас ждет дома?

Сюзан: Сейчас мы говорим не обо мне. Мы говорим о вас. Вы находитесь здесь, потому что Ааш брак разваливается. Ваш брак, который, как вы утверждаете, вы очень цените и хотите, с женщиной, которую вы также цените и хотите. Но за целый час, который вы сидите здесь, вы не смогли признать, что по крайней мере пятьдесят процентов ответственности в семейных проблемах лежит на вас».

В этот момент Марк встал и сказал: «Это очевидно, что если я и буду ходить на терапию, то к человеку, который немного больше разбирается в бизнесе». С этими словами он ушел.

Будь я менее прямой и не пойди я на прямую конфронтацию с Марком, он бы с удовольствием продолжал бы рассказывать свои байки и истории, и в конечном счете стал бы гвоздем терапевтической вечеринки. Как и многие другие мизогины, как только я сосредотачивалась на нем, он тут же поднимал завесу слов, кокетства, юмора. Когда это не сработало, он тут же попытался атаковать меня. До обсуждения конкретных вещей дело так и не дошло.

Пока человек не желает признать, что он не меньше партнера несет ответственность за проблемы в отношениях, терапия ему не поможет.

Тем не менее, существует группа людей, я называю их псевдомизогинами, которые могут очень хорошо реагировать на терапию. Речь идет о тех, кого матери перететешкали в детстве, поэтому эти мужчины убеждены, что все отношения с женщинами должны быть такими, как с мамой: чтобы те были ориентированы на то, чтобы удовлетворять потребности мужа и всячески ублажать его. Если такой псевдомизогин сталкивается с женщиной, которая не может объясниться или сказать, что ей нужно, и которая убеждена, что любой шаг с ее стороны приведет к тому, что ее бросят, он может начать вести себя, как мизогин. Хотя на самом деле он таковым не является: его поведение - проявление тех моделей, которые он усвоил, чтобы получать желаемое, а не следствие ненависти к женщинами и страха перед ними. Для этого типа пар семейная терапия может оказаться эффективным средством. Такой партнер, столкнувшись с пониманием того, как его поведение огорчает партнера, вполне может сказать: «Я не знал, что ты так чувствуешь. Мне очень жаль. Теперь я буду более внимателен к твоим чувствам».

Как мизогины сопротивляются терапии

К несчастью, многие мизогины, когда их просят прийти на сессию вместе с партнершей, отвечают: «Это у вас проблемы, а не у меня». Эта стандартная увёртка удобным образом перекладывает бремя ответственности на женщину. Некоторые другие типичные ответы, которые используют мизогины, чтобы уклониться от терапии, выглядят следующим образом:

• Я сам знаю, как решать свои проблемы. Мне не нужен психолог, чтобы учить меня жизни.
• Ну, уж какой есть. Я не могу измениться. Хочешь меняться, меняйся сама.
• Я знаю кучу народу, которые ходили на терапию, и ничего хорошего из этого не вышло.
• Мы не можем себе это позволить.
• Психологи еще большие психи, чем пациенты.
• У меня нет времени.
• Ты взяла меня таким. Или принимай, или катись.

Я бы рада обнадёжить, но грустная правда в том, что редкий мизогин соглашается на терапию. Иногда мизогин соглашается пойти на терапию, если партнерша угрожает уйти, но во многих случаях подобные угрозы не работают. Если ваш партнер настолько непоколебим в своей бетонной обороне, скорее всего, он лучше потеряет вас, чем рискнет открыть свою душу. И все равно не сдавайтесь.

Многие церкви и синагоги предлагают парам разные виды консультаций и семинары по коммуникации. Если ваш партнер отказывается идти к психологу, возможно, он согласится пойти на такой семинар в выходные дни, спонсированный одной из таких организаций. Эти семинары и консультации ограничены во времени и коротки,

однако они могут помочь вам и вашему партнеру посмотреть на ваши отношения под другим углом. Именно так произошло с моими подопечными Кэрол и Беном. После двадцати шести лет брака Кэрол больше не могла терпеть собственничество Бена. Когда он отказался идти к семейному терапевту, она предложила ему пойти на такой семинар в выходные дни. Бен пошел туда только ради того, чтобы успокоить Кэрол. Во время этого интенсивного семинара, где они были вынуждены объясняться друг с другом, Бен впервые понял, насколько несчастлива его жена. Ему стало ясно, что отношения дошли до точки, когда впереди либо разрыв, либо искать профессиональную помощь. Я работала с ними в течение года. Когда наступил момент завершить терапию, Кэрол написала Бену такое чудесное письмо:

«Милый Бен,

Когда мы поженились, ты был рыцарем в сверкающих латах. Первые пять лет брака мы оба боролись за выживание. У нас родились две девочки. Твой бизнес постепенно встал на ноги. И вот тогда ты начал вести себя, как господин. Ты делал карьеру и говорил о ней день и ночь, а я сидела дома с детьми. Мы оказались на разных частотах и не могли уже сойти с них. Это был замкнутый круг. Хорошие времена, плохие времена, нежность и агрессия. Я знала, что ты нуждаешься во мне, но у меня было ощущение, что меня выбросило на край нашей совместной жизни. Ты надсмехался над моим желанием учиться. Когда ты в конце концов разрешил мне пойти в университет, ты все время наказывал меня за это. Ты пытался саботировать мою работу. У меня ушло десять лет на то, чтобы защитить диплом, но я все равно сделала это. С одной стороны ты помогал мне, ты платил за учебу, с другой - превращал это в шутку. Ты осмеивал меня за это даже в присутствии детей. Я тебя любила и ненавидела, я была готова уйти, несмотря на всю мою нежность к тебе. И тогда мы пошли на семинар. И все начало меняться. Когда ты согласился пойти со мной к Сюзан, наступил перелом. Сейчас я живу в мире с собой и с нашим браком. Мы стали вести себя, как взрослые. Мы все лучше понимаем друг друга с каждым днем. Ко мне возвращается доверие к тебе, которое я испытывала в первые годы брака. Я чувствую жизнь в наших отношениях. Моя любовь к тебе доросла до момента, когда я с каждым днем чувствую себя все спокойнее, и мы становимся все ближе. Я знаю, мы справимся. Я очень люблю тебя, Кэрол»

Для меня было очень волнующим опытом видеть, как в таком очень долгом браке, как брак Кэрол и Бена, появляется открытость, и он начинает меняться. Воскресный семинар, на который они пошли вместе, стимулировал начало новой жизни в их отношениях.

Помощь лично для вас

Даже если все ваши попытки привести партнера на консультацию потерпят неудачу, вы можете обратиться за помощью лично для вас. Хороший психотерапевт может оказать огромную поддержку и облегчить душевную боль.
Если вы оказались в мизогинных отношениях, вы наверняка утратили большую часть уверенности в себе и чувства собственной ценности. Вам пришлось принять утверждение вашего партнера, что вы «не в порядке», научились сомневаться в своем восприятии мира, поэтому плохо отличаете настоящее от ненастоящего. На сеансах терапии вы сможете выразить свои чувства и подтвердить свои ощущения, что поможет вам собрать снова все те части вас, от которых вы отказались ради сохранения отношений.

Терапия также даст вам шанс немного отдалиться от эпицентра бури. Она поможет вам увидеть вещи иначе, чтобы вы смогли сделать новый выбор, принять новые решения, основанные уже не на страхе, а на понимании ваших интересов. У вас больше возможностей, чем вы сами можете увидеть.

Как выбрать психотерапевта

Если вы решили попробовать психотерапию, скорее всего у вас возникнет вопрос, а как выбрать правильного? Дело сложное. Существует множество психотерапевтов и методик, все это сбивает с толку. Для начала вам нужно найти человека, с которым вы будете чувствовать себя удобно. Уже на самой первой сессии в должны чувствовать, что вас слышат, принимают, поддерживают и не судят. Если вы продолжаете ощущать неловкость после нескольких сессий, ДОВЕРЬТЕСЬ СВОИМ ЧУВСТВАМ. Не думайте, что ВЫ не в порядке или же сопротивляетесь переменам. Терапия - это сочетание профессионализма терапевта и личной связи между терапевтом и клиентом. Это интимный и иногда сложный процесс. Отсюда следует, что для вашего развития и духовного роста ваши отношения с терапевтом важны не менее, чем его знания и методики. Не

тратьте время, энергию и деньги на терапевта, который недостаточно чутко воспринимает ваши потребности и переживания.
Я лично убеждена, что терапия должна быть активной, целенаправленной и ограниченной во времени. Психотерапевт должен обеспечить вам фидбек - обратную связь. Слишком много терапевтов сидят пассивно и не говорят своим подопечным ничего, кроме «угу» и «что вы по поводу этого чувствуете?». Терапевт, который активно ведет вас по пути конструктивных перемен в поведении, сэкономит вам кучу времени и денег. НЕ БОЙТЕСЬ ВЫБИРАТЬ. Вы - клиент, ваше право задавать вопросы и получать прямые ответы. И самое главное, НЕ БОЙТЕСЬ ДОВЕРЯТЬ СВОИМ ИНСТИНКТАМ. Вот подсказки, которые помогут вам понять, чего

НЕ ДОЛЖНО быть:

• Если терапевт сидит за столом, это как будто барьер между вами.
• Если вам обещают изменить все за два-три часа и крупную сумму денег.
• Если мужчина-терапевт много времени тратит на разговоры о вашей привлекательности и/или делится подробностями своей сексуальной жизни.
• Если терапевт обычно пассивен и особо не реагирует, сидит, развалившись, и кивает без каких-либо комментариев.
• Если терапевт говорит, что помощь вам потребует нескольких лет.

Я не верю, что гендер терапевта имеет значение. Важна позиция терапевта в отношении мужчин и женщин. Многие психотерапевты, некоторые психиатры и психоаналитики являются воспитанниками фрейдистской школы, которая определяет женщин как неполноценных, истерических мазохисток. Психотерапевт-фрейдист, как мужчина, так и женщина, часто видит свою работу в том, чтобы помочь пациентке приспособиться к ее «правильной» роли. В этом случае под психическим здоровьем подразумевается субмиссивность, ориентация на заботу и поддержку партнера-мужчины, как бы он себя не вел. Если у женщины будут свои собственные амбиции, ее объявят конкурирующей, кастрирующей и маскулинной. Как это ни удивительно, такая архаическая модель все еще доминирует среди большинства психотерапевтов.

Некоторые психотерапевты-мужчины изначально настроены в пользу мужчин, когда работают с парами или с женщинами. Они убеждены, что если в отношениях существуют проблемы, в них виновата в первую очередь женщина. Мне приходилось слышать от психотерапевтов-мужчин: «Их отношения не могут быть такими плохими, как она говорит. Может, ей нравится, когда с ней обращаются плохо, и специально его провоцирует».

К сожалению, мизогины прекрасно процветают в любых профессиях, в том числе в сфере психотерапии. Эта профессия покрывает его флером силы и власти, дублирует отношения родителя и ребенка. Психотерапевт-мужчина, который никогда не прорабатывал свои собственные отношения с женщинами, может разыгрывать свои базовые человеческие сценарии с пациентками. Такая ситуация особенно опасна для женщин, чья самооценка изначально подточена мизогинным партнерством. Если она к тому же еще и сталкивается с психотерапевтом, разделяющим такие же негативные взгляды на женщин, как и ее партнер, весь негатив, который выплескивается на нее дома, получит подкрепление в кабинете психотерапевта. Поэтому жизненно важно, чтобы вы ОБРАЩАЛИ ОГРОМНОЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАК ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ В ПРИСУТСТВИИ ПСИХОТЕРАПЕВТА. Если психотерапевт вызывает в вас те же эмоции, что и вас партнер, вы выбрали не того человека! Если вы слышали от вашего психотерапевта хоть одну из последующих реплик, вам нужно пересмотреть ваш выбор.

• Ваш муж всего лишь пытается добиться порядка в семье.
• Если вы перестанете думать только о себе и будете больше поддерживать его, он тоже перестанет злиться на вас.
• Вы ведете себя, как плохой ребенок.
• Вы провоцируете его гнев.
• Может, вам нравится страдать.
• Пустяки. Все мы иногда выходим из себя.
• Если вы хотите, чтобы он относился к вам лучше, может, вам надо вести себя более по-женски?
• Вам никогда не казалось, что вы слишком многого требуете?
• Какой мужчина захочет рядом с собой женщину, которая с ним соревнуется?

Также обращайте внимание на следующие ярлыки:
• Кастрирующая.
• Яйцеломка.
• Истеричка.
• Гиперзаботливая.
• Контролирующая.

Джеки рассказала мне, что она впервые пошла к психотерапевту, когда бизнес Марка привел их на грань банкротства. Вот как выглядел ее опыт работы с психотерапевтом-мужчиной: *«Он сказал мне, что я контролирующая истеричка, что ни одному мужчине такая не нужна. Он объяснил, что я не должна вмешиваться в дела мужа, иначе тот меня бросит. Тем временем Марк потерял все наши сбережения. Мы вынуждены были продать дом, я сходила с ума. Я позвонила психотерапевту, и он мне сказал: «Мы же знаем, что основная патология в вас. У вас преувеличенная реакция, вы удушаете своим контролем. А теперь станьте хорошей девочкой и оставьте его в покое. Пусть он сам принимает решения». Я ему ответила, что да, но он нас разоряет, все уходит в никуда. Психотерапевт ответил: «Проблема в вас», а потом вообще перестал мне перезванивать».*

Я ни в коем случае не хочу сказать, что я считаю всех психотерапевтов-мужчин мизогинами и что они плохо ведут себя с пациентками. Напротив, многие из моих коллег-мужчин тактичны, внимательны и понимают, с какими проблемами женщины сталкиваются во взаимоотношениях. Я всегда буду помнить одну группу, которую мы вели вместе с одним молодым психиатром. Одна женщина очень стеснялась проблем в своем десятилетнем браке. Она рассказала о ряде случаев, когда ее муж проявлял невероятную жестокость и оказывал психологическое насилие, а потом спросила, почему она не в порядке. И мой коллега ответил: «Вас эмоционально избивали с изощренной жестокостью каждый день. Здесь не о чем говорить. Это не вопрос взглядов или гендерной политики. Вы переживаете насилие каждый день. Вы в полном порядке, если не считать того, что до сих пор не научились защищать себя».

Поскольку эта женщина переняла так много отрицательных взглядов у своего собственного мужа, для нее оказалось необычайно важным получить одобрение у другого мужчины. Я видела выражение облегчения и благодарности на ее лице. Она действительно почувствовала, что ее услышали, возможно, впервые за много лет.
Психотерапия с человеком, который ценит и уважает вас, - это удивительный подарок, который вы можете себе сделать. Но выбирайте консультанта осторожно, точно так же, как вы выбираете врача для своих детей. Плохой психотерапевт принесет вам больше вреда, чем пользы.

Знать, когда уходить

Джеки попробовала все методы и стратегии, которые я ей предложила. Она устанавливала границы, работала над своим эмоциональным развитием, даже привела Марка с собой на терапию. К несчастью, все ее попытки не помогли сделать ее брак лучше. В действительности ситуация только ухудшалась. Марк почувствовал, что теряет контроль над ней и детьми и стал их еще больше наказывать. По мере того, как его словесные атаки снатовились все изощреннее, периоды покоя и шарма становились все реже и короче.
И все-таки Джеки надеялась, что что-то произойдет и Марк изменится. Временами ее старая любовь заполоняла ее, после десятилетнего брака ее привязанность невероятно возросла. Но все больше Джеки сталкивалась с пониманием, что мир в доме возможен только если она и дети полностью уступят иррациональным требованиям Марка и вернутся под его контроль.

Точка надлома

Чтобы женщина вышла из мизогинных отношений, должен произойти перелом. Это не обязательно тот самый момент, когда происходит реальный разрыв. Скорее, речь идет о точке, где женщина видит партнера в другом свете, пусть на короткое время. Этот момент может произойти задолго до реального расставания. Инцидент, который приводит к перелому, может быть серьезным событием, хотя обычно это просто финальный акт в серии подобных же поступков.

У каждой женщины свой порог терпения и, соответственно, разная точка надлома. Нельзя предсказать, когда произойдет тот самый момент, который окончательно поставит проблемные отношения на край пропасти.

Для Джеки таким моментом стал неприятный эпизод с ее сыном-подростком, который заставил ее по-иному взглянуть на Марка: *«Мой сын совершил тягчайшее преступление, он забыл застелить постель. Марк помешан на порядке в доме, поэтому этого было достаточно, чтобы он завелся. Марк терял всякое чувство реальности, когда наказывал Грега за всякое нарушение своих безумных правил. В этот раз он велел Грегу бегать вокруг квартала с метлой над головой. Грегу уже четырнадцать, он начал больше отстаивать свои позиции. Он сказал Марку, что не будет этого делать. Марк пришел в ярость и начал ругать моего сына. Он сказал: «Ты прыщавое ничтожество, вот ты кто. Если я скажу тебе прыгать, я хочу от тебя слышать только «Как высоко?». В этот момент я посмотрела на Марка, он был мне отвратителен. Я увидела, насколько он иррационален и жесток. Я знала, что я не хочу быть с этим человеком. Я не хочу, чтобы с моими детьми так обращались. Меня внутри что-то толкнуло. Я знала, что это начало конца».*

Джеки много лет закрывала глаза, извинялась, брала на себя вину за иррациональное обращение Марка с ней и с ее детьми. Но когда она сломалась, то четко увидела, что как бы она ни любила Марка, если она с детьми останется с ним, то обречет их на очень несчастливую жизнь. Джеки поняла, что эти отношения следует закончить, вскоре после точки надлома. Большая часть ее любви к Марку ушла, Джеки знала, что обратного пути нет. У других женщин решение покинуть мизогинные отношения может занять дольше времени. Они разрываются между возмущением плохим обращением с собой, любовью к партнеру и оглушающей потребностью держаться за эти отношения, какими бы мучительными они ни были. Решение закончить близкие отношения не может быть легким или простым. Всегда есть сожаление или самообвинения. Даже после того, что женщины признают, что отношения разрушительны для них, все равно продолжают верить, что решение уйти было неправильным и означает неудачу. На деле же ОШИБКА - принимать жестокость, насилие и горечь. Намного большая неудача - оставаться в разрушительных отношениях, чем мужественно покончить с ними. Если вы сделали все возможное, чтобы изменить ваши отношения и ничего не вышло, ситуация не изменилась к лучшему, оставаться, зная, что эти отношения делают вас несчастной, неправильно. В плохом браке нет ничего святого.

Решить уйти

Я понимаю невероятное смятение и боль, связанные с принятием решения подобного масштаба. Я поняла и я знаю это из моего личного опыта, что период, во время которого подобные решения принимаются, может быть для вас катастрофическим. Я хочу убедить вас, что ваша боль и смятение - это нормально и естественно, и какими острыми бы ни были эти чувства, вы их выдержите. Я часто прошу подопечных видеть этот неудобный период времени как выход из наркоза после серьезной операции: какое-то время рана болит, но потом залечивается. Отношения, которые являются для вас деструктивными, и вы знаете об этом, могут принести намного больше боли в будущем, чем эта временная боль разрыва. Деструктивные отношения подобны открытой ране - она продолжает гноиться без шанса затянуться.

Страх выйти из зависимости

Чем больше жестокости и контроля в поведении мизогина, тем большую привязанность к нему чувствует женщина. Чем больше она отказывается от уверенности в себе и веры в свои силы, тем труднее для нее мысль о том, что надо справляться одной. Она может даже убедить себя,что не сможет выжить без мизогина. Джеки умирала от страха покинуть Марка, пока не поняла, что нет никаких шансов спасти их брак. Больше всего ее приводила в панику мысль,что она кончит жизнь в крошечной комнатенке без окон с электроплиткой, хотя у этой фантазии не было никакой реальной основы, Джеки так боялась, что это мешало ей принять окончательное решение об уходе.

Я все чаще слышу, как женщины говорят о страхе перед бесконечным одиночеством. Это не панический страх потерять друзей и других близких людей, речь идет конкретно о том, смогут ли они найти другого партнера. Многие боятся, что если они покинут свои мизогинные отношения, их любовная и сексуальная жизнь закончится.
Женщина, которая чувствует этот ужас, склонна думать, что в этом случае единственное решение - найти другого мужчину, который заполнит ее пустоту и станет буфером от одиночества. Хотя старая пословица гласит, что не прыгают с горячей сковородки в огонь, и к тому же в такой ситуации не следует думать о других

мужчинах, это не работает, когда речь идет о страхе, испытываемом женщинами, когда они решают выйти из мизогинных отношений.

Я видела подобный страх, когда работала в больнице с наркоманами. Если вы спросите у наркомана, который решил прекратить пользоваться наркотиками, чем он собирается замещать наркотический экстаз, он придет в ужас. Слишком ограничен репертуар вещей, от которых ему становится хорошо. Однако когда наркоман полгода походит чистым, перед ним открывается много новых вариантов, о существовании которых он просто раньше не знал.

Если вы находитесь в зависимости, в аддикции от мизогинного партнера, у вас нет возможности представить себе свою жизнь после того, как вы покинете его, точно так же, как у наркомана, который решает слезть с иглы. Вам кажется, что вашу панику сможет успокоить только другой мужчина. Но подобно тому, как смена наркотика не является решением проблемы для наркоман, точно также для вас не является решением смена партнера. Вы должны «очиститься». Когда пройдет полгода после завершения мизогинных отношений, вы почувствуете себя другим человеком. И вы не только почувствуете себя иначе, вы по-новому взглянете на свою жизнь. Вы оцените весь спектр доступных вам возможностей, только когда закончится эта зависимость. Я объясняю женщинам, что этот период паники - классический «синдром отмены», а страх оказаться без партнера аналогичен страху оказаться без другого наркотика, который даст возможность почувствовать себя хорошо. В этот болезненный период происходит эмоциональная метаморфоза. Как только она завершится, «наркотик» будет выведен из вашего организма, вы станете сильнее и увидите перед собой намного больше вариантов дальнейшей жизни, чем вам кажется сейчас.

Как справиться со страхом уйти

Мрачное представление Джекки о своем будущем без Марка вытекало из ее состояния «маленькой девочки». Ее отчаянный страх оказаться одной и несчастной коренился в ее старых чувствах ранимости,беспомощности, нелюбимости. А на деле у нее была нормальная работа, которая, вероятно, позволила бы ей поддерживать дом, и способность с легкостью заводить друзей. Тем не менее, она была постоянно в отчаянном страхе. Отчаянный страх рисует в нашем сознании катастрофические картины будущего в тусклых и зловещих тонах. Отчаянные страхи обычно выражаются абсолютно: никогда, навсегда, я не смогу.
Вот список некоторых из отчаянных страхов, о которых я часто слышу от женщин, обдумывающих завершение своих мизогинных отношений.

Отчаянные страхи

• Я никогда не найду человека, который будет меня любить.
• Я не справлюсь без мужчины.
• Я всегда буду одна, а быть одной страшнее всего в мире.
• Я никогда не смогу ни с кем подружиться.
• Я никогда не смогу поставить детей на ноги самостоятельно.
• Я никогда не смогу найти работу.
• Я никогда не смогу содержать себя и детей.
• Все будут видеть во мне неудачницу, если я закончу эти отношения.
• Я слишком старая, чтобы привлечь других мужчин.
• Он уничтожит меня, если я попытаюсь уйти. В противостоянии с ним я обязательно потерплю поражение.

Некоторые женщины больше паникуют по поводу перспективы отсутствия в их жизни любви или секса, других пугает отсутствие денег, работы, базовое выживание. Женщины часто парализуют самих себя тем, что не способны отделить свои практические проблемы от отчаянного страха катастрофы. Понятно, что завершение отношений сопряжено с реальными практическими проблемами. Эти практические страхи вытекают из реальной неуверенности, касающейся финансов, рынка работы, трудностей, связанных с тем, что детей приходится растить одной, изменений в социальной жизни, озабоченности тем, что будет делать ваш партнер, когда вы уйдете. Однако практические страхи, в отличие от отчаянных, обычно выражаются так: мне будет сложно..., мне будет трудно...

Какими бы ни были ваши соображения, вы должны понизить уровень отчаянных страхов, прежде чем начать искать и планировать решение реальных проблем, с которыми вам предстоит столкнуться.

Как превратить отчаянные страхи в решаемые проблемы

Чтобы помочь вам превратить панику в планы на будущее, вернитесь к упражнению из девятой главые, где вы учились отделять ваши мысли от чувств. Там вы поняли, что чувства следуют за мыслями, и как только вы научитесь менять мысли, которые вызывают у вас неприятные эмоции, чувства за этим подтянутся. Аналогичным методом мы можем превратить отчаянные страхи в решаемыепроблемы. Когда вы меняете мысль «Он уничтожит меня, если я попытаюсь уйти, в противостоянии с ним я обречена» на «Я знаю, что он жестокий соперник, но я возьму в свою команду лучших и буду биться с ним за то, что принадлежит мне по праву», катастрофа превращается в решаемую проблему.
Ниже я собрала различные отчаянные мысли, к которым подобрала соответствующие управляемые мысли, декларирующие, что проблема решаемая.

Отчаянная мысль:

1. Я навсегда останусь одна. Ничего в мире меня так не пугает, как оставаться одной.
Управляемая мысль:
-Я знаю, что иногда мне будет очень одиноко, но я найду способ наполнить свою жизнь общением. Я восстановлю контакты со старыми друзьями и заведу новых.

2. Я никогда больше никого не встречу.
-Я не знаю, что уготовила мне жизнь, но ведь никто не знает. Возможно, потребуется время, но скорее всего я встречу кого-нибудь, когда стану чувствовать себя более уверенно. А пока я буду наслаждаться свободой.

3. Я никогда никого не полюблю, как его.
-Допустим, я больше никогда не буду переживать такие американские горки в отношениях, но ведь они мне доставляли столько же боли, сколько радости. Может, мои следующие отношения будут более стабильными и нежными, хоть и не такими ураганными.

4. Если я уйду, во мне будут видеть неудачницу.
-Да, кое-кто будет видеть во мне неудачницу, но я поступаю так в своих же интересах. Я переживу и без одобрения некоторых.

5. Я никогда не смогу содержать себя и детей.
-С деньгами будет трудно, стандарт жизни понизится, но мы справимся.

6. Я никогда не смогу найти работу.
- Ну, может, я не найду самую лучшую работу на свете, но я знаю, что без работы не останусь, я готова много работать.

7. Я развалюсь на части, если мне придется одновременно работать и растить детей.
- Со всеми новыми обязанностями мне придется нелегко, но таких женщин много, они справляются, и я постараюсь.

8. Он заберет у меня детей.
-Он может попытаться забрать детей, но у него слабые шансы. Я хорошая мать, и я буду бороться за детей.

9. Я не выживу без него. Я даже чек выписать не умею.
- Пока во многом я была совершенно беспомощной, мне нужно еще столько узнавать о конкретных практических вещах, но я очень хочу научиться с этим справляться. А когда я научусь, мне не нужно будет, чтобы у меня над душой кто-то стоял и выдавал мне два с половиной пенса на карманные расходы.

10. Я потеряю всех друзей, потому что когда мы разойдемся, наши друзья потеряют ко мне всякий интерес.
- Мой круг общения, вероятно, изменится, и я потеряю часть друзей, но зато обязательно приобрету новых, которые будут видеть во мне не продолжение моего мужа, а самостоятельного отдельного человека.

Обратите внимание, что управляемые мысли не только формулируют заново мысли отчаянные, так, чтобы они не были настолько пугающими, но и дают новые решения и формируют другое восприятие. Составьте подобный список страхов в вашей конкретной ситуации, а потом перепишите их своими собственными словами таким образом, чтобы ваши отчаянные мысли превратились в решаемые проблемы. Каждый раз, когда вас захлестывает волна паники, перечитывайте этот список. Просматривайте заново ваши страхи, повторяйте решения проблем. Со временем, когда вы поймете, сколько в вас силы и как много вы умеете, эти страхи постепенно уйдут. Это упражнение не освободит вас полностью от страхов, но хотя бы представит их в виде решаемых проблем, а это сможет уменьшить ваш страх перед неизвестностью.

Преодолеть чувство вины

Страх, который переживают женщины, принимая решение уйти от партнера, часто сопровождается огромным чувством вины за разрыв отношений.

Виновата, что заботилась

Розалинд испытывала такое чувство вины по поводу ухода от Джима, что не могла пойти на этот шаг. За время, пока она жила вместе с Джимом, ее антикварный бизнес дошел до банкротства, но Джим так и не смог удержаться ни на одной работе. Он много пил, жестоко обращался с Розалинд, придирался к ее внешности и заявлял, что недоволен финансовой ситуацией. После четырех лет совместной жизни между ними уже не было ни сексуального, ни физического контакта. Когда Розалинд пыталась обсудить с Джимом его безответственное поведение, он устраивал скандал, а потом уходил на несколько дней. Для Розалинд их расставание было мучительным. Раз десять она уже думала, что Джим не вернется. Однако она готова была пойти на пытку налаживания отношений, только бы он вернулся, и они смогли бы начать все сначала. Однако после одного небольшого денежного инцидента Розалинд сломалась. Вот что произошло: *«Он ждал, чтобы я устроила ему сцену по поводу денег, чтобы в очередной раз хлопнуть дверью. Я знала, чего он хочет, и не собиралась ему уступать. Он взял наличные, которые я взяла из кассы магазина, чтобы купить продукты, и когда я вернулась домой, то увидела у него на ногах новые спортивные туфли. Я спросила его, откуда он взял эти туфли, он ответил, что купил по скидке всего за пятьдесят долларов. Тогда я спросила его, где он взял эти пятьдесят долларов на туфли. Он этого только и ждал. Он просто сорвался с цепи. Он сказал, что я на него ору, что я не в себе, что ему это надоело, что если он не может делать то, что хочет, то он лучше уйдет. Меня просто тошнило от этого, и я сказала, что пожалуйста, собирайся и выкатывайся. Но в тот момент, когда за ним захлопнулась дверь, я уже знала, что если он вернется, я его приму, ему ведь некуда идти. Я не могу покинуть его, ведь я знаю, как сложно ему найти работу. Я не хочу оказаться еще одной женщиной в его жизни, которая бросает его только потому, что пришлось нелегко. Я не вынесу это чувство вины».*

Розалиндино чувство вины по поводу того, что она бросает Джима, было таким сильным, что она продолжала позволять ему унижать себя. Она так долго и так часто выручала его, что убедила себя, что она обязана о нем заботиться.
Отношения Джима и Розалинды напоминали ситуацию матери и безответственного сына. Розалинд спутала нужду в человеке и любовь к человеку. Для нее было важным понять, что спасай не спасай Джима, ничего не выйдет. Нестабильные, безответственные люди не нуждаются в спасении, они продолжают совершать ошибки и при этом часто ненавидят своих спасителей, потому что рядом с ними чувствуют себя слабаками.
Джиму казалось, что если он будет уходить от Розалинд, когда захочет, это будет означать, что он контролирует ситуацию. Каждый раз, когда он устраивал скандал с последующим уходом, он создавал у себя иллюзию силы и ценности для их отношений, в то время как на самом деле вел себя, как инфантильный иждивенец.
Когда Розалинд начала принимать тот факт, что Джим не изменится, ей пришлось решать, что больнее - ее чувство вины за уход или понимание финансовой и эмоциональной ямы, в которую Джим ее тащит за собой. Чтобы помочь Розалинд понять, в какой степени ее преданность Джиму вызвана чувством вины, а не любовью, я попросила свою подопечную составить список причин для сохранения этих отношений.

Почему я хочу сохранить отношения?

*Он во мне нуждается.
*Я люблю его.
*Для меня невыносимо сделать ему больно.
*Я не могу оплошать еще в одних отношениях.
*Я слишком долго терплю. Я не могу его оставить сейчас.
*Я не хочу опять оказаться одной.
*Это все равно лучше, чем ничего.
*В моем возрасте больше никто не обратит на меня внимание.
*Когда мы ладим, у нас все замечательно.
*Он не справится без меня.

Розалинд начала понимать, что причины, по которым она хотела остаться с Джимом, не имели никакого отношения к качеству их отношений.

Пока она боролась с решением оставить Джима, я предложила ей укрепиться в нем, составив список отрицательных черт своего партнера.

Почему я хочу уйти?

*Он заставляет меня ощущать себя ничтожеством.
*Что бы я ни делала, он всегда недоволен.
*Его ничем нельзя удовлетворить.
*Он больше не занимается со мной любовью.
*Он финансово безответственный.
*Он разрушил мой бизнес и кредитную историю.
*Он мне не помогает и не собирается брать на себя ответственность за свои проблемы.
*Он оскорбляет и унижает меня при чужих людях.
*Он надсмехается над моим телом и говорит, что я старая.
*Я начинаю его ненавидеть.

В конце концов Розалинд смогла понять, что большая часть ее чувства вины проистекала из неправильного чувства ответственности за то, чтобы заботиться о Джиме и устраивать его жизнь вместо него. Я объяснила Розалинде, что чем дольше она будет заботиться о потребностях Джима, тем позже он начнет заботиться сам о себе. Два составленных Розалинд списка помогли ей понять, что ее любовь к Джиму расшатана его безобразным поведением. Она стала чувствовать себя с ним хорошо только, когда спасала его и ощущала, что она ему очень нужна.

Мы все взвешиваем принимаемые решения, однако списки, подобные спискам Розалинды, помогают четко определить все за и против. Розалинд увидела, что ей не будет лучше, если она останется с Джимом. Она знала, что ей будет трудно дать Джиму от ворот поворот, когда он неизбежно вернется в очередной раз, однако нашла в себе силы, чтобы сделать это, когда поняла, что реальных чувств между ними уже не осталось.

Виновата, что принимала заботу

Когда Джефф не стал реагировать на попытки Нэнси изменить себя и их отношения, она начала серьезно думать об уходе. Однако ее чувство вины приняло другой поворот, в отличие от Розалинд. Джефф был ответственным, успешным адвокатом, прекрасно зарабатывал, его все уважали. У Нэнси чувство вины было вызвано тем, что на протяжении всех четырех лет брака все финансовые проблемы лежали на плечах Джеффа. Вот что она сказала: *«Я знаю, я должна уйти, потому что я чувствую себя с ним ужасно несчастной. Я смотрю в зеркало и не верю своим глазам, когда вижу, что произошло со мной физически за четыре года. Но я все еще чувствую, что у меня нет права просто уйти, потому что он так много для меня сделал. Мы купили чудесный дом. Мы прекрасно отдыхали вместе, нас все тащили к себе в гости. Но когда я начинаю думать о том, сколько раз он уничтожал меня в присутствии других людей, какой он язвительный и эгоистичный, какой он жестокий в сексе, я снова на него злюсь. Но с другой стороны, я*

знаю, что он любит и хочет меня, и тогда я начинаю думать, может, я не приложила достаточных усилий, чтобы наша совместная жизнь наладилась».

Реакция Нэнси была совершенно типичной, я часто слышала это от женщин, о которых «заботились». Для многих женщин забота со стороны мужчины означает, что они оказываются перед ним в долгу и должны быть преданными ему. Я объяснила Нэнси, что преданность не подразумевает принятия некрасивого обращения с собой или неуважения к ее чувствам. Я также указала, что она - один из партнеров в этих отношениях и, в свою очередь, тоже сделала немало, чтобы Джефф был счастлив, обеспечивая ему дом и социальную жизнь, в которой он нуждался. Когда Нэнси поняла, что ее чувство вины по поводу уход совершенно безосновательное, ей стало намного легче принять решение оставить Джеффа.

Виновата из-за детей

У женщин с детьми чувство вины обретает дополнительные грани. Вот что мне приходилось слышать от матерей, которые обдумывали разъехаться или развестись со своими партнерами:

*Как я могу так поступить с детьми? Им нужен их отец.
*Я не могу отобрать у него детей.
*Развод нанесет детям травму. Все знают, что дети с трудом переживают развод.
*Мои родители развелись, и я дала клятву, что никогда так не поступлю со своими детьми.
*Я не имею права разрушать семью, только потому что я несчастлива.

Я могу понять все эти соображения, однако многие из них основаны на ложных понятиях. Нет никаких свидетельств тому, что дети нуждаются в двух родителях, чтобы вырасти во взрослых с нормальной психикой. Однако есть свидетельства, что дети, выросшие в обстановке стресса, конфликтов и насилия, склонны в будущем повторять модель поведения агрессора либо жертвы. Разводы для всех нелегки, однако дети могут пережить их и переживают при условии, что рядом с ним остается хотя бы один любящий взрослый. Детям больше пользы принесет ваша сила и способность принимать решения в новой реальности, чем пребывание в доме, где они видят, как вас, а иногда и их тоже терроризируют.

Виновата из-за семьи и друзей

Хотя решение о разводе или прекращении отношений является сугубо личным, друзья и/или семья могут способствовать чувству вины по поводу принятого решения, пытаясь уговорить отказаться от решения и не разрушать отношений. Принимая решение уйти, вам придется мобилизовать все ваше мужество, чтобы противостоять атакам доброжелательных советчиков. Возможно, вам поможет, если вы вспомните, что у друзей и членов семьи могут быть свои серьезные идеологические или личные причины помешать вам. Эти причины могут не иметь никакого отношения к вашему благу и благу ваших детей. Родственники способны увидеть в вашем решении развестись падающую на их семью тень. Вы можете услышать от них следующие высказывания: «В нашей семье никогда не было разводов», «Но ведь мы с твоим отцом не развелись, ну и тебе незачем», «Не так уж он плох, в конце концов он же тебя не бьет».

Я специально инструктирую своих подопечных, как им поступать в таких ситуациях. Необоронительные, защитные реакции могут послужить щитом от чувства вины, вызванного неодобрением других людей. Приведу несколько фраз, которые вы можете использовать, чтобы укрепить себя, когда ваша семья или друзья осуждают и критикуют вас:

*Мне жаль, что ты так чувствуешь, но это решение я принимаю самостоятельно.
*Я знаю, что в нашей семье никто не разводился, но я не могу позволить этому влиять на мое решение.
*Я знаю, что вы остались вместе, но я выбираю другой путь.
*Мне нужна твоя поддержка и понимание, а не советы.
*Спасибо за заботу, но я не собираюсь обсуждать это.
*Эта тема вне обсуждений.
*Я делаю это не для того, чтобы обидеть тебя. Я делаю это ради себя.
*Прекрати обвинять себя, и меня тоже.

Реакции семьи и друзей могут варьироваться от поддержки до тотального неодобрения и всего, что в диапазоне между ними. Однако, чем более сильной вы становитесь и чем более ассертивной, тем меньше влияния на вас будет оказывать чувство вины и реакция людей.

Существует множество причин для подобных реакций со стороны близких. Главным образом их беспокоит, что вы станете финансово и/или эмоционально зависимы от них. Если их давление вас начнет беспокоить, напомните себе, что они не живут вашей жизнью и не переживают того, что переживаете вы. Из самых добрых побуждений ваши друзья могут сбивать вас с толку тогда, когда вам больше всего нужна будет их поддержка. Семейные пары могут чувствовать, что они теряют вас, как социальную ячейку. Они также могут обеспокоиться тем, что ваша потребность в участии обрушится на них. Напоминаю, какими добрыми бы ни были их побуждения, они не находятся в вашей шкуре.

Правильное чувство вины мешает нам совершать вредные антисоциальные поступки. Такое чувство вины необходимо, чтобы наше общество могло существовать. Однако чувство вины, которое испытывают многие женщины, покидая мизогинные отношения, не имеет никакого отношения к «преступлениям против общества». Большая часть этого чувства вины проистекает из ошибочного убеждения в ответственности за поступки других людей, острой потребности в чужом одобрении, и готовности жертвовать собой. В этом случае вина становится тяжелыми психологическими кандалами, которые служат исключительно тому, чтобы ослабить способность женщины покинуть разрушительные отношения и начать заботиться о себе.

Готовность к реакции партнера

Как мы уже видели, мизогин должен все контролировать любой ценой, однако за фасадом власти кроется зависимость. Когда объект этой зависимости угрожает исчезнуть, все старые страхи мизогина моментально оживают. По этой причине ваши попытки оставить его будут связаны со значительным сопротивлением. Поскольку мизогин оказался под угрозой, он может повести себя самым незнакомым образом. Но чем лучше вы готовы к реакциям партнера, тем лучше вы научитесь справляться с чувством вины и страхами, которые его реакции могут вызвать.

Бить на жалость

У Нэнси перелом наступил, когда она с Джеффом отправилась в долгожданное путешествие по Европе. На первой встрече после возвращения из поездки она рассказала: *«Вы знаете, как я ждала этой поездки, но она превратилась в кошмар. Он унижал меня, кричал на меня прилюдно, постоянно оставлял меня без денег и обвинял во всех провалах этого путешествия, включая задержку авиарейсов и потерянный багаж. Он был чудовищем. Однажды он выскочил из ресторана, оставив меня там без копейки денег, и я должна была сидеть там, как наказанный ребенок и ждать, пока он вернется и оплатит счет, и я смогу уйти. Эта поездка обострила все самое худшее, что было в нашем браке. Куда бы мы ни шли, он обращался со мной, как с лишним чемоданом. К моменту возвращения домой, я уже решила уйти от него. Во время полета обратно я сказала ему, что хочу развод. Я была в такой ярости на него, что когда я сказала про развод, то уже до посадки с ним не разговаривала. Пусть сидит рядом и кипит всю дорогу до Лос-Анджелеса. Как только мы вошли в дом, он начал каяться и извиняться. Он сказал, что не понимает, почему он так себя вел. Я сказала ему, что все это лишено смысла. Я не собираюсь больше терпеть эти унизительные сцены, и он больше не будет обращаться со мной так, как раньше. И тогда он сломался. Он начал хныкать и плакать, как ребенок. Я не могла в это поверить. Он плакал и плакал, и говорил, что любит меня и жить без меня не может. Он сказал, что сделает все на свете для меня, только бы я не уходила. Он был такой несчастный, что я сдалась. А теперь не знаю, что и думать».*

Для мужчин, подобных Джеффу, естественно не принимать жену всерьез, пока она не начнет угрожать оставить его. Иногда это может стать настоящей проверкой отношений. В любом случае Нэнси решила уступить Джеффу.

Меня заботило то, что Джефф, который не отреагировал позитивно на укрепление самооценки Нэнси и повышение ее ассертивности, знал только один способ поведения в браке. Прежде чем изменить свое отношение к Нэнси, он должен был научиться вести себя иначе. Но Нэнси все равно надеялась, что это обещание, данное в критическую минуту, приведет к существенным изменениям в его поведении. В течение нескольких недель после возвращения в их браке было больше покоя и нежности, но несмотря на

обещание Джефф не пошел к семейному консультанту. Вместо этого он убедил Нэнси, что в этом нет никакой необходимости, потому что «и без этого все просто замечательно». Однако как только Джефф почувствовал себя в безопасности и перестал бояться потерять Нэнси, он тут же взялся за старое. Нэнси была горько разочарована. И в этот момент ее решение уйти стало окончательным.

Даже самые агрессивные мизогины способны вызвать жалость, когда им угрожают уходом. Они могут рыдать, умолять, впадать в истерику. Они могут извиняться и обещать исправиться. Они могут напоминать вам о всех тех замечательных временах, которые вы делили вместе, говорить, как он любит, как он нуждается в вас. Все это может вызвать у вас захлестывающую волну сострадания и нежности по отношению к нему. И тут вы должны задать себе жизненно важный вопрос, прежде чем передумаете уходить: СОПРОВОЖДАЛИСЬ ЛИ ВСЕ ЭТИ СЛЕЗЫ И ОБЕЩАНИЯ ХОТЬ КОГДА-НИБУДЬ РЕАЛЬНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПОВЕДЕНИИ?

Саморазрушительное поведение

Некоторые мизогины при угрозе ухода партнерши начинают вести себя саморазрушительно. Это особенно верно в отношении тех, у кого в анамнезе есть алкоголизм, наркотики, депрессия. Женщины могут искренне начать бояться, что после их ухода партнер не выживет. Он может всячески поддерживать эту мысль и пытаться убедить ее, что она должна остаться, чтобы защитить его от себя самого. Одна из моих подопечных, чей муж, случалось, уходил в запои, после восьми лет плохого обращения решила уйти. В тот же вечер, когда она сказала, что хочет развод, он напился и попал в тяжелую аварию. Она видела, что он пытался удержать ее, становясь совершенно беспомощным и несчастным, чтобы она осталась и заботилась о нем. Когда он понял, что она все равно уйдет, то стал угрожать, что покончит с собой. На этом этапе я посоветовала ей привлечь как можно больше друзей и родственников, чтобы они поддержали его на протяжении развода. Когда рядом семья, он чувствовал себя не таким одиноким и отчаявшимся, постепенно кризис миновал.

Невозможно предсказать, выполнит ли ваш партнер свои угрозы причинить себе ущерб или покончить с собой или нет. Понятно, что иногда люди кончают самоубийством. Но даже если вы останетесь со своим партнером, это не гарантирует, что вы спасете его от его самого. А если вы уступите ему в этом и останетесь, это гарантирует, что ваш партнер будет использовать такую форму эмоционального шантажа всякий раз, когда будет чувствовать, что вы хотите уйти.

Есть много ресурсов психологической и психиатрической помощи для мужчин с тенденцией к саморазрушению или нестабильной психикой. Если он предпочитает отказаться от этих ресурсов и вместо этого возлагает ответственность за свою эмоциональную безопасность на вас, вы должны четко определить границы своей ответственности за него. Если он усиливает саморазрушительное поведение, а вы сделали все возможное, чтобы помочь ему найти другие источники помощи и поддержки, значит, пришло время признать, что саморазрушение - его личный выбор.

Угрожающее поведение

Если ваш партнер, как и многие мизогины, рассматривает ваше решение уйти как предательство, возможно, он станет мстительным и попытается «прищучить» вас. Основное противостояние возникнет в сферах, которые больше всего контролируются вашим партнером. Если семейные деньги контролирует от, ожидайте угроз отказать в финансовой поддержке. Чем больше вы зависите от него финансово, тем серьезнее будут эти угрозы. Он может пригрозить отобрать у вас все платежные средства, закрыть банковские счета и убедить вас, что он обладает властью уничтожить вас. Если ваш партнер понимает, что вас волнуют дети, он будет использовать в качестве оружия право на детей. Он может сказать вам, хочешь уйти, уходи. Мы с детьми остаемся.

Если вы боитесь, что ваш партнер начнет реализовывать свои угрозы, крайне важно, чтобы вы обратились за юридической помощью. Ваша главная защита от угроз - четкое понимание ваших юридических прав, касающихся денег, собственности и детей.

Не играйте роль жертвы. Не оставляйте важные решения вашему партнеру только потому, что вы чувствуете себя виноватой в том, что вы его оставили. Вполне возможно, что многие его угрозы не имеют под собой

реальной силы. Помните, он - хам, и когда вы даете отпор хаму, он трусит. Знайте ваши законные права, и вы будете меньше его бояться.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
Если ваш партнер угрожает вам или вашим детям физическим насилием, я призываю вас ради осторожности найти безопасное место, где вы можете находиться до тех пор, пока не разрешатся вопросы вашего раздельного проживания. Раздельное проживание - это стрессовый тест для мизогина. Сильнее не скажешь: человек, который никогда раньше не прибегал к физическому насилию, на этом этапе может его применить.

Планировать заранее

Когда вы решаете уйти, на вас обрушивается неуверенность в будущем. Чем лучше вы знаете, к чему вы стремитесь и как вы собираетесь достичь цели, тем меньше страха вы будете испытывать в этот период. Любое решение проходит намного легче, если вы сначала все СПЛАНИРУЕТЕ. План дает ощущение порядка и вносит структуру в то, что казалось хаосом. План дает вам ориентиры на будущее. Каждая женщина, в зависимости от ситуации, возраста, опыта, может подготовить свой собственный план.

Когда Нэнси решила уйти от Джеффа, к этому моменту она уже четыре года нигде не работала. За эти годы она стала бояться рынка работы, сомневаться в своей способности работать, ее внешность так изменилась, что возвращение в индустрию моды представилось ей совершенно нереальным. Она знала также, что Джефф будет биться с ней за каждый пенни и каждый квадратный метр, а поскольку он сам был адвокатом, то речь шла об очень серьезном противнике. Самое первое, что Нэнси должна была сделать - проконсультироваться с адвокатом, чтобы понять, чего ей ожидать, когда она подаст на развод. Но она боялась этого делать, потому что Джефф проверял каждый потраченный ею цент и мог догадаться, что она была у адвоката. Я предложила Нэнси найти адвоката, специалиста по разводам, который не берет денег на первичную консультацию. Поскольку Джефф не посвящал ее в финансовые вопросы, Нэнси не имела понятия, где находятся семейные деньги. Поэтому ее следующим шагом было подготовить вместе с адвокатом план, который защитит ее финансовые интересы, насколько это возможно, позволяя ей при этом зарабатывать, сколько сможет, на жизнь, чтобы не быть полностью зависимой от условий договора о разводе. Нэнси смутно представляла себе свою карьеру. Ее навыки и предыдущий опыт позволяли ей делать много вещей, но ей нужна была конкретная цель. Я предложила ей составить «Целевой список рабочих мест», которые ее интересовали, включая обучение, навыки, плюсы и минусы каждой работы. Вот список, который она принесла мне после этого:

Работа, плюсы, минусы, необходимая подготовка

1. Координатор моды. Хорошая зарплата, красивая одежда, командировки, у меня есть опыт, признание. Но это безумные гонки, я слишком пополнела, зарплата не стоит всех этих волнений и жесткой конкуренции. Подготовка не нужна.
2. Ветеринар. Я люблю животных, я люблю естественные науки, это уважаемая работа, хорошие деньги. Но обучение стоит дорого, трудно поступить, долго учиться. Четырехлетняя подготовка.
3. Секретарь. У меня есть навыки управления офисом и опыт, есть бонусы. Но я ненавижу работу в офисе, это тоскливо, платят мало. Подготовка не нужна.
4. Турагент. Командировки, работа с людьми, новые места, я говорю на трех языках, я знаю, что нужно людям от агента. Но учеба стоит 700 долларов. Десятинедельный курс.

Если вы обдумываете смену карьеры или начало новой, такой перечень поможет вам определить свои сильные и слабые стороны, привлекающие моменты и отталкивающие моменты, понять, какая вам понадобится подготовка. Нэнси обнаружила, что работа турагента обладает большим количеством плюсов. Ее единственной проблемой было время, необходимое для подготовки, и начальный финансовый капитал. У нее остался небольшой сберегательный счет с тех времен, когда она еще работала, которым она и решила воспользоваться для этих целей.

Когда Нэнси приняла это решение, она испугалась, что Джефф не позволит ей пойти на курсы турагентов. Я заметила, что он, наверное, будет сопротивляться, но когда оценит решимость Нэнси, то успокоится, в особенности, когда поймет, что она собирается платить за это сама. К удивлению Нэнси Джефф даже не заметил, что она начала в своей жизни новое дело. И еще Нэнси беспокоило то, что она не совсем честна с

Джеффом касательно своих долгосрочных планов. Она стала видеть в нас с ней заговорщиков, плетущих интриги за спиной у Джеффа.

Нэнси: Разве я не лгу ему по поводу того, что я собираюсь делать в колледже?

Сюзан: Что произошло бы, не скрой вы от него эту информацию?

Нэнси: Он бы обрушил на меня всю свою юридическую тяжелую артиллерию. А еще отобрал бы все деньги и, наверное, выгнал из дому.

Сюзан: Не слишком ли дорогая цена за правдивость?

Ясно, что быть правдивым в отношениях желательно, когда имеешь дело с человеком, который стоит на позициях доброй воли и заботы, но Нэнси-то имела дело с мстительным и грубым человеком. Джеффа больше беспокоила потеря контроля над ней, чем ее реальные чувства. Скрывать информацию от тех, кто неустойчив, непредсказуем, мстителен - это стратегия выживания. Мизогины не поступают со своими партнерами ни честно, ни разумно. Поэтому крайне важно,чтобы вы делали все возможное, чтобы защитить себя. Возможно, вам придется скрывать информацию. Нет ничего благородного в том, чтобы быть честным, если вы знаете, что за это с вами будут плохо обращаться.

Ваши планы могут включать жилье, детей или борьбу с одиночеством и изоляцией. Составление перечня с указанием целей и планов, как их достичь, поможет вам уменьшить страх неизвестности. Временные рамки ваших планов могут меняться в зависимости от обстоятельств. Одна из моих подопечных решила, что она разведется с мужем, когда самый младший из их детей закончит школу. Она решила подождать два года, потому что понимала, какое разрушительное воздействие окажет развод на всю ее семью и особенно на младшую дочь. Другие женщины, как Джеки и Розалинд, могут уйти в любой момент, когда захотят. В этом случае планы на будущее главным образом сосредоточиваются на способах противостоянию одиночеству.

Многие женщины обнаруживают, что составление планов на будущее дает им всплеск надежды, даже если выполнение этих планов требует много времени, и, возможно, включают несколько фальстартов, прежде чем наступит прогресс. Я всегда напоминаю подопечным, что фальстарт не признак неудачи и неудачного плана. Он отражает тревожность и страх, которые являются неизбежной частью любых крупных жизненных перемен. Но вы придерживайтесь своих целей несмотря на начальные трудности, это укрепит вас.

Чего ожидать после ухода

Близкие отношения не так просто закончить. Юридический развод, который часто кажется наиболее трудным, может оказаться проще, чем эмоциональное завершение отношений, потому что он является окончательным, по крайней мере, в глазах закона. Эмоциональное завершение может оказаться намного более болезненным и протянуться дольше. Ваша душа и рассудок могут продолжать думать от том, по поводу чего суд сказал, что все кончено.

Эмоциональное завершение

Несмотря на то, что женщина знает, как плохо с ней обращались, эмоциональные связи с партнером-мизогином могут продолжать притягивать ее к нему, даже несмотря на то, что она завершила отношения. Как мы уже говорили раньше, мизогинные отношения могут вызывать привыкание. Чем более отравляющими были эти отношения, тем труднее эмоционально освободиться от них. Точно так же, как с наркотиками, чем сильнее наркотик, тем более высокая синусоида, тем труднее освободиться от зависимости.

Ждать, что он вернется

Лора оставила Боба и подала на развод после унизительной выходки на новогодней вечеринке. Но все равно осталась в смешанных чувствах даже после разрыва: *«Он обижал меня весь вечер. Я все время пыталась успокоить его тем, что брала его за руку, смотрела на него влюбленными глазами, уделяла ему все свое внимание, но что бы я ни делала, все было неправильно. Если я брала его за руку, я делала это неправильно. Если я шла вместе с ним на вечеринку, я делала это неправильно. Он цеплялся к каждой*

мелочи. А потом, когда я обсуждала с одной парой женское движение, он подошел, послушал, а потом выплеснул свой коктейль мне в лицо. Я была в полном шоке. У него и раньше были гадкие выходки, но это уже было слишком! Я встала, собрала вещи и ушла. Он побежал за мной, он кричал, как сумасшедший, всю дорогу, пока я шла к стоянке машины. Когда он понял, что я его не слушаю, он схватил меня за рукав и оторвал его от платья с криком: «Ты моя жена, и когда я говорю тебе слушать меня, ты слушаешь меня, а не уходишь». Я сказала: «Хватит. Больше ты меня не унизишь. Я не обязана терпеть все это дерьмо». Тогда он стянул обручальное кольцо и бросил его на землю. Я не могла поверить, что он это сделал. Но для меня на этом все закончилось. Я знала, что больше не буду жить с этим человеком. В эту ночь я не вернулась домой, на следующий же день я подала на развод. Но с тех пор произошла такая штука, что мы не можем расстаться, я не могу выкинуть его из своей жизни».

Даже после развода Лора продолжала встречаться с Бобом, спать с ним, обсессивно думать о нем. Она начала чувствовать, что обречена быть в сцепке с ним до конца жизни.Я сказала Лоре, что она ведет себя, как любой другой человек, страдающий зависимостью. Ей нельзя вообще прикасаться к тому, от чего она зависит. Ей придется не встречаться с Бобом вообще. Я объяснила ей то, что я объясняю всем подопечным, которые пытаются разорвать отношения зависимости: они должны заключить сами с собой контракт, что они не будут вступать в социальные или сексуальные контакты со своими бывшими партнерами не менее 90 дней. Если речь идет о визитах детей или о встречах у адвоката, понятно, что общаться придется. Тем не менее посещение детей или юристов не означает совместных ужинов или секса. Лора согласилась на условия контракта. Через неделю после этого она сказала мне: *«Мне все время так плохо. Мне страшно, я плачу в машине по дороге на работу и с работы. Мне никогда не будет хорошо, я никогда не перестану плакать».*

Как при любой зависимости, сначала возникает синдром отмены, но, как это обычно случается, по прошествии первых нескольких недель Лора заметила, что она стала думать о Бобе меньше, чувствовать легче и свободнее, и хотя она скучала по нему время от времени, боль постоянно уменьшалась.

Я предлагаю, чтобы все женщины, расходящиеся с мизогинами, заключили с собой подобный контракт. Считайте, что это ваш договор об эмоциональном разводе, а иначе вы останетесь по-прежнему замужем, независимо от того, получили ли вы официальное свидетельство о разводе.

Когда Джеки рассталась с Марком, к своему удивлению она обнаружила, что ее гнев и ярость по отношению к нему начали исчезать, она захотела к нему вернуться. Она думала о замечательных романтических временах, которые они переживали вместе, каким чудесным он может быть. Вы можете найти знакомые мысли в приведенном ниже списке:

*Он не может быть таким плохим, как я запомнила.
*Нам ведь было так хорошо вместе.
*Когда я говорю с ним, у него такой несчастный голос. Я не могу так поступить с ним.
*Может, мой уход помог ему все осознать. Теперь мы сможем опять быть вместе и все будет иначе.
*Я столько лет потратила на эти отношения. Я не могу вот так сразу все разрушить.
*Если я так скучаю по нему, может, мой уход был ошибкой.

На этом этапе типичным поведением является минимизация неприятного, чтобы оправдать ваше желание вернуться к партнеру. Джеки потребовалось собрать все свои силы, чтобы сопротивляться этому желанию. Она придумала умный метод, чтобы ее воля не ослабевала: *«Иногда я обсессивно начинала думать, как хорошо было, когда он обнимал меня, как он чудесно пах, как крепко он меня обнимал, и мне казалось, господи, как же мне хочется опять пережить это чувство. И тогда я заставляла себя идти в кабинет, открывала шкатулку с чеками, которые я сохранила. Все те чеки, которые он выписывал на протяжении нашего брака, которые шли на все его безумные идеи и схемы, ни одна из которых не реализовалась. Я смотрела на эти чеки на пять, десять, двадцать тысяч долларов. На все эти деньги, которые одолжила ему моя семья, которые я заработала, пока пахала на двух работах, чтобы мы могли выжить, пока он все не успел растратить. И тоска по нему улетучивалась по мере того, как я смотрела на эти чеки. И каждый раз это срабатывало».*

Вы можете использовать аналогичный метод, чтобы сопротивляться желанию вернуть вашего партнера. Вернитесь к перечню, который вы сделали ранее в главе о поведении вашего партнера. Сосредоточьтесь на одной или нескольких конкретных сценах, когда ваш партнер вел себя с вами особенно ужасно.

Воспроизведите весь сценарий в своем сознании, лицо, голос, вспомните как можно больше его слов. И самое главное, припомните, что вы в этот момент чувствовали. А теперь спросите себя, хотели бы вы это пережить еще раз.

Смешанное состояние после ухода широко распространено. Однако оно особенно предательское в случае ухода от мизогина, потому что он пытается вас вернуть, его поведение в стиле Джекилла и Хайда позволяет ему всякий раз выбирать наиболее удобный вариант. Он - мастер соблазнения. Он знает ваши слабости, умеет их использовать для своих целей. Но как только вы уступите искушению и вернетесь, он тут же возьмется за старое. Помните, он не предпринял никаких усилий, чтобы измениться, когда вы были вместе. У вас могут быть относительно спокойные периоды, но вскоре его контроль и унизительные реплики вернутся. И тогда это может оказаться еще хуже, потому что он получил дополнительное оправдание тому, чтобы нападать на вас, ведь вы от него попытались уйти.

Эмоциональный развод - самое сложное время для женщины после выхода из мизогинных отношений. Конец отношений равносилен смерти близкого человека. Это смерть ваших надежд, образа жизни, ощущения части целого. И как любую смерть, ее следует оплакать. Если вы не оплачете расставание, все снова вернется. Скорбь необходима, чтобы излечиться. Плачьте, кричите, бейте кулаками по подушкам, но, самое главное, мобилизуйте любую помощь, поддержку, утешение, дружбу, которые только сможете найти. Помните, просить о помощи - это не признак слабости. Слабость - уступить старым внутренним голосам, которые осуждают вас за то, что вам было плохо.

Как начать чувствовать себя лучше

Одновременно со всем этим происходит нечто новое и удивительное. Вдруг оказывается, что вам больше не нужно оправдываться, объясняться, извиняться. Вы можете принимать решения без паники или страха перед реакцией бывшего партнера. Розалинд радовалась, что теперь ей не нужно осторожничать, и хотя ей было нелегко какое-то время, у нее было эйфорическое ощущение, что никто, кроме нее самой, не властен над ее жизнью. Вот что она мне сказала: *«Когда Джим был рядом напряжение было таким плотным, что его можно было резать ножом. А теперь я прихожу домой, там тихо и спокойно. Теперь это опять мой дом, а не его. И даже если мне иногда бывает тоскливо, так все равно лучше, чем это было раньше, когда я постоянно чувствовала себя ненормальной дурой».* Одиночество и депрессия Розалинды постепенно заменились растущей уверенностью в себе и решимостью в отношении ее работы и новой жизни. Я предложила, чтобы она говорила себе вслух, когда ей приходило в голову вернуться к Джиму или нападал страх за свое будущее: «Я не позволю никому плохо обращаться со мной».

Помогать детям

Расставание сбивает детей с толку, однако когда разваливается мизогинная семья и фактор стресса уходит, можно сразу увидеть положительное воздействие этого на детей. Многие женщины рассказывали мне, что после развода их дети начали лучше учиться, стали более счастливыми и менее тревожными. Вот что сказала Джеки: *«Теперь, когда Марка нет, нам всем стало лучше. У нас дома мир. Сын стал лучше учиться в школе, дочь вернулась домой. Раньше она придумывала причины, чтобы не бывать дома, потому что пока мы были вместе, там было очень нервно и тоскливо. Теперь оба приглашают домой друзей, Марк не разрешал им этого делать, а если же они все равно приглашали, то критиковал их в присутствии друзей. А теперь у меня такое ощущение, что мы снова настоящая семья».*

Я советую в переходный после развода период объяснить детям, почему вы решили уйти. Как можно более четко дайте детям понять, что все то,что они видели и переживали, было правдой. Папа был гневным, контролирующим человеком, непредсказуемым и часто пугающим. Очевидно, чем старше дети, тем больше информации они могут воспринять, но даже самым маленьким надо объяснить, что насилие неприемлемо.
Я понимаю, что в большинстве случаев дети, особенно малыши, будут продолжать контактировать с отцом или отчимом. Такая информация может причинить ущерб этим отношениям, но тут важно, чтобы благо ваших детей было у вас на первом месте, а благо вашего бывшего партнера - на втором.
Ваш честный ответ подтвердит детям то, что они на определенном уровне и так знали. Когда вы скажете им, что их ощущения соответствуют действительности, вы освободите их от самообвинений, которые они могли возвести на себя вследствие проблем в семье. Перекладывая ответственность на того, чье плохое поведение всему виной, - на взрослых, вы уберегаете детей от будущих моделей ненависти к себе.

Один из наиболее важных моментов процесса подтверждения - признаться детям, что они не были в достаточной степени защищены от отцовского гнева. Джеки согласилась, что ей нужно было поговорить об этом с детьми, но ей было стыдно, что она потерпела в семье неудачу. Я сказала ей, что она должна объяснить детям, что не защищала их потому, что сама не знала, как защитить себя, и дать им возможность выразить свои чувства.

Вот что она рассказал мне позже: *«Это была очень грустная сцена. Я сделала все, что могла, чтобы выдавить из себя нужные слова. Я сказала им, что сожалею, что позволила, чтобы их напугали и обидели. Я сказала, что они не делали ничего такого, что заслуживало бы такого обращения, какое они получили от Марка. Я попыталась убедить их, что я много поняла с тех пор, и что я никогда не позволю, чтобы такое с ними снова произошло. Мои дети были такие чудесные, я разрыдалась. Они сказали: «Мама, мы прощаем тебя. Когда ты простишь себя?».*

Работая семейным терапевтом я видела многих, которые искали подобного одобрения у своих родителей. Правдиво и открыто говорить обо всех этих болезненных переживаниях - великий дар. Диалог, подобный тому, который вела с детьми Джеки, может привести дальше, чем вы можете себе представить, - восстановить их нарушенную самооценку и вернуть доверие к вам, как к любящему родителю. Это лучше всего упрочит ваши отношения с детьми в самом положительном смысле.

Снова обрести себя

Каждая из тех женщин, которые долгое время была в мизогинных отношениях, должна была совершить бартерную сделку: отдать часть себя в обмен на мир в доме. Возможно, вам пришлось бросить или замедлить обещающую карьеру, академические достижения или другие виды занятий, которые ваш партнер не одобрял. Возможно, вам также пришлось отказаться от дорогих вам людей, потому что ваш партнер ревновал к ним или видел в них угрозу. Насколько удивительно вы себя ощутите, когда поймете, что вам больше ничего не мешает вернуть себе все, что было когда-то дорого!

Вернуть утраченное

То, от чего вы, возможно, отказались, подпадает под одну из четырех перечисленных мной выше категорий. Составьте свой собственный список вещей, от которых вам пришлось отказаться, чтобы сохранить мир в ваших отношениях.

То, от чего мы отказываемся:

<u>Цели и стремления</u>
Карьера, ученая степень, работа, профессиональное обучение, семинары

<u>Вера и убеждения</u>
Религиозные и/или политические убеждения, которые противоречили убеждениям партнера; мнение о людях, мире, событиях; ценности и принципы

<u>Люди</u>
Встречи со старыми друзьями, встречи с родными и близкими, занятия детьми, гостеприимство, знакомство с новыми людьми

<u>Занятия и интересы</u>
Спорт (теннис, бег, лыжи, фитнес-клуб), клуб по интересам (бридж, дискуссионный клуб, велоспорт, хор; посещение концертов, спектаклей, фильмов; путешествия, туризм и другие виды активного отдыха вне дома; кружки (кулинарии, языки, искусство, танцы).

Когда Розалинд закончила свои разрушительные отношения с Джимом, она начала не только восстанавливать свой вялотекущий бизнес и уверенность в себе, но и возвращаться к забытым интересам. Она рассказала мне: *«У меня теперь появилось столько энергии и возможностей, когда он исчез из моей жизни. Я никогда не понимала, насколько он меня тормозил. Я не только восстанавливаю свой магазин, я вернулась к раскрашиванию фарфора, которое я не могла себе позволить, пока Джим был со мной. Помните, я сказала*

вам, что выделила ему помещение в магазине, чтобы он занялся реставрацией мебели? Теперь я здесь поставила новую печь для обжига и сушильный шкаф, могу одновременно находиться в магазине и заниматься раскрашиванием фарфора, и мне нравится это. У меня стало хорошо получаться, так что я решила выпустить небольшой каталог фарфора. Это удачное приложение к рекламному оформительству, которым я всегда занималась. Я освободила часть витрины для моего фарфора, постепенно он начал продаваться, так что я довольна собой до невозможности».

Было очень трогательно видеть гордость Розалинд за свои достижения. Меня особенно тронуло, когда она подарила мне одну из своих изысканно раскрашенных фарфоровых ваз в знак благодарности за всю тяжелую работу, которую мы с ней проделали вместе.

Отравляющие отношения забирают огромное количество энергии. Напряженность и конфликты истощают силы, доброе отношение и предоставленная возможность быть собой воодушевляют и наполняют энергией. Многие женщины переживают подобное ощущение возрождения, когда начинают возвращать в свою жизнь все те вещи, которые когда-то им были дороги.

Частично радикальные перемены в браке Кэрол и Бена произошли, когда Кэрол твердо решила пойти учиться и получить интересующую ее степень. К своему изумлению Бен обнаружил, что женщина, которой стала Кэрол, намного более интересная и восхитительная, чем так, в которую он пытался ее превратить. На нашей последней встрече он сказал: *«Раньше я хотел одного - найти кого-то, кто меня не бросит. Для меня не было ничего страшнее мысли, что если она будет крепко стоять на ногах, то тоже уйдет. Но теперь, когда я стал чувствовать себя увереннее, я больше не боюсь. Она закончила колледж, начала работать, и по правде сказать, я безумно горжусь ею. Она из зависимой маленькой куколки превратилась в живого человека. Она отстаивает свои позиции, и знаете что? Мне это нравится! С ней стало веселее, она живая, с ней интересно. Если честно, сегодня я влюблен в нее еще больше, чем когда-либо».* Было чудесно видеть, как из этого двадцатисемилетнего брака выросли отношения, ставшие источником такого счастья, люди заново открыли для себя друг друга.

Джеки не отказывалась от учебы или работы, но ей пришлось расстаться с большинством ее друзей и всякими важными для нее мелочами. Когда Марк ушел, она в первую очередь вернулась к удовольствию ходить в кино с друзьями. *«Я много лет не была в кино, потому что Марк не любил этого. Сидеть дома и бесконечно смотреть телевизор, пожалуйста, но если мы шли с ним в кино, он становился настолько невыносимым, что оно того не стоило. Когда мы входили в кинотеатр, он во всеуслышание заявлял: «Надеюсь, мне понравится». И если не нравилось, то я оказывалась виноватой, что притащила его сюда. Он доводил меня до такого состояния, что я не получала от кино никакого удовольствия. А теперь у меня есть компания, с которой я хожу в кино, и еще один человек, с которым я встречаюсь, он помешан на кинематографе. И мне так хорошо, потому что я хожу в кино и не думаю, будет ли кто-нибудь меня вгонять в краску или ставить в угол, если ему не понравится фильм».*

Очень важно не дезавуировать и не обесценивать ваши интересы и увлечения. Если они важны для вас, это часть того, что делает вас вами. Возможно, спокойные походы в кино и не выглядят таким уж большим достижением, тем не менее для Джеки это было серьезное завоевание в борьбе за то, чтобы делать радующие ее вещи и не нуждаться по этому поводу в чужом одобрении.

Польза от строительства многогранной жизни

Многие женщины видят в близких отношениях практически самое главное эмоциональное вознаграждение. В мизогинных отношениях это становится ловушкой, которая не только сужает мир женщины, но и заставляет смиряться с любым обращением с собой, потому что в ее собственной жизни нет ничего, за что бы стоило держаться. Когда Нэнси вышла замуж за Джеффа, она отказалась не только от карьеры, но и от многих своих друзей. Когда она постепенно в процессе терапии вернула себе часть былой уверенности в себе, то стала восстанавливать связи со многими из этих людей. Ее друзья тоже скучали по ней, Нэнси просто забыла, как хорошо было с ними встречаться. Еще она обнаружила, что когда закончила курсы турагентов и начала работать, то стала меньше зависеть от враждебного поведения Джеффа. Благодаря таким жизненным изменениям у Нэнси появился новый взгляд на себя и свой брак, она прекратила нагружать партнерство эмоциональными претензиями, требованиями и ожиданиями. К моменту завершения терапии Нэнси все еще не была уверена, хочет ли она оставаться с Джеффом, но зато знала точно, что достаточно уверена в себе,

чтобы не бояться принять решение об уходе, если возникнет такая необходимость, потому что она больше не стремится к тому, чтобы вся ее жизнь была сосредоточена вокруг брака.

Многие женщины испытывают искреннее удивление, насколько повышается их самооценка и интерес к жизни благодаря расширению горизонтов и обретению большей финансовой независимости. Вот что сказала мне одна радиослушательница: *«Я должна поделиться с вами и вашими слушателями удивительным рассказом о моем успехе. Мне пятьдесят восемь лет, я сорок лет была замужем и терпела эмоциональное насилие. Не знаю, как у меня это вышло, но я набралась смелости и ушла. Я хочу рассказать вам, как мне было вначале страшно. Я никогда раньше не работала и думала, что меня никто не возьмет на работу, но меня взяли продавщицей в магазин запчастей, я стою за прилавком и принимаю заказы. Каждый день я встречаю много новых людей. Я хожу на народные танцы и чувствую себя там, как на балу».*

Для каждой женщины важно видеть, что чем больше она продвигается в своей собственной жизни, независимо от партнера, тем лучше ее самочувствие, тем меньше она боится жизненных перемен. Понятно, что все это не умаляет и не дезавуирует радости от того, чтобы быть с другим человеком. У всех нас есть фундаментальное стремление приблизиться к другому человеку и найти свою пару. Однако быть частью пары вовсе не означает ограничивать свой мир или утратить себя самое.

Ваша сила полезна для ваших детей

Одно из больших преимуществ обретения себя в том, что это дает вам шанс стереть негативные ролевые модели и посылы, полученные вашими детьми. Женщины, проведя много лет в отношениях психологического насилия, часто выражают глубокую озабоченность тем, как бы не вырастить из сыновей мизогинов, а из дочерей - будущих жертв. Я объясняю этим матерям, что сколько бы ни было их детям лет, как только мизогинный порочный круг разомкнут и в поведении матери случились радикальные изменения, все, что дети усвоили об отношениях мужчин и женщин, тут же изменится тоже.

Смелость женщины перестроить свою жизнь и вернуть в нее те вещи, которые определяли ее личность, становится важным ролевым образцом как для сыновей, так и для дочерей. Сыновья начинают видеть в женщинах достойных и заслуживающих уважения личностей, дочери понимают, что они также обладают ценностью и заслуживают хорошего обращения. Дети обладают выдающейся гибкостью и приспосабливаемостью. Если их мама счастлива и уверена в себе, ребенку от этого только хорошо. Поэтому самый главный учитель для ваших детей - ваше новое, уверенное поведение.

Не наступать на одни и те же грабли

К моменту, когда Розалинд закончила терапию, у нее уже все было хорошо, ее самооценка повысилась, ее радовал бизнес и новые достижения. Полгода я ее не видела, а потом однажды днем она мне в панике позвонила. На следующий день она влетела в кабинет невероятно возбужденной, и мы с ней провели вот такое обсуждение:

«Розалинд: Я все время наступаю на те же грабли. Я встретила человека. Его зовут Лес. Он красивый и восхитительный, но тут начали происходить те же вещи, что и с Джимом. Почему это происходит со мной? Что со мной не так?

Сюзан: Расскажите, что произошло.

Розалинд: Мы с Лесом стали ходить в походы. Мне очень хотелось этого, но несколько дней назад мы карабкались по очень крутому склону, и я за ним не успевала. Я старалась изо всех сил, но у меня ничего не вышло. Я попросила его идти помедленнее, но он отказался. Потом он разозлился и начал на меня кричать, что я ленивая дура и что в туризме нет никакого смысла, если ты не должен напрягаться. У меня было ощущение, что я его отягощаю, поэтому я сошла вниз по тропе и ждала его в машине. Через два часа он вернулся в дикой ярости. Он сказал, что я испортила ему весь поход, что он должен был думать, прежде чем брать такую старуху с собой. Я начала делать все то же самое, что делала раньше: извиняться и обвинять себя, хотя на самом деле меня все это обидело. А потом я поймала себя на мысли: «Почему я перед ним извиняюсь? Это он ведет себя, как идиот, а не я». И тогда я поняла, что я наступила на старые грабли. Я выбрала еще одного Джима. Я была так огорчена собой, что поняла, что должна прийти к вам.

Сюзан: Прежде всего я думаю, что ваш рассказ свидетельствует о невероятном успехе. Когда вы прекратили себя судить, вы тут же распознали уже пережитые вами в прошлом чувства и реакции и поняли, что с вами обращаются плохо».

Розалинд прекрасно смогла позаботиться о себе. Она остановила себя, когда обнаружила, что извиняется, поняла, что не она, а Лес ведет себя гадко, и, самое главное, обратила внимание, что это Лес заставляет ее чувствовать себя плохо. Так что в ее рассказе не было ничего, что указывало бы на то, что она обречена выбирать мужчин, которые будут ее обижать.

Старые модели поведения не исчезают за одну ночь. Изменения - это всегда два шага вперед и один шаг назад. Однако сползание Розалинд в извинения не означало, что она утратила все приобретенное на сессиях терапии. Она также не должна упрекать себя за то, что выбрала еще одного психологического агрессора. МИЗОГИН МОЖЕТ ПОНРАВИТЬСЯ ЛЮБОЙ ЖЕНЩИНЕ. Проблема не в этом. Оставаться с ним и терпеть насилие на протяжении лет - вот проблема! Я уверила Розалинд, что с ней все очень даже в порядке. Из того, что произошло в походе, ясно, что она больше не намеревается терпеть плохое обращение, каким бы харизматичным, волнующим или красивым ни был бы тот или иной мужчина. Еще один волнующий момент в рассказе Розалинд состоял в том, что она стала доверять себе, а доверие к себе - это краеугольный камень эмоциональной уверенности в себе.

Многие женщины, пережившие мизогинные отношения, задают себе вопрос: «Как я смогу начать доверять мужчине снова?». Я объясняю им, что дело не в том, чтобы доверять или не доверять ему, главное доверие проистекает из знания и убеждения, что вы справитесь со всем, что бы ни обрушила на вас жизнь. Несмотря на плохой опыт жизни с Джимом Розалинд не закрылась от мира, не стала подозрительной и не перешла в оборону. Однако многие женщины совершают эту ошибку. Они считают, что будут в безопасности, если захлопнут свой эмоциональный мир и будут вообще избегать каких-либо отношений. Настоящая свобода в том, чтобы делать выбор, верить своей интуиции и знать, что если что-то не выйдет, вы сможете позаботиться о себе. Подозрительность и отказ от связи с другим человеком могут дать вам иллюзию безопасности, но на деле это эмоциональный застой.

Не все мужчины мизогины

Важно не только видеть плохое отношение к себе, но и не наклеивать ярлык «мизогин» на каждого мужчину, с которым вы несчастны. Розалинд представила четкие доказательства агрессии и психологического насилия со стороны Леса. Однако некоторые женщины, рьяно пытаясь избежать других мизогинных отношений, совершают ошибку, видя во всех остальных мужчинах таких же мизогинов. Если вам с кем-то плохо, это не означает автоматически психологического насилия по отношению к вам. Кто-то сдержан, кто-то неразговорчив, кто-то по природе холоден или не готов к отношениям и может отвергнуть вас. Есть люди настроения, есть импульсивные и горячие, есть спорщики, которые ни за что не согласятся с тем, что бы вы ни говорили, однако все это еще не делает их мизогинами. Помните, мизогин - это человек, которому нужно контролировать женщину. Он делает это агрессивно, он использует угрозы и критику, принижает женщину, разрушает ее веру в себя, расшатывая ее внутреннее равновесие непредсказуемыми колебаниями от нежности к ярости.

Вы не должны обрушивать свое новообретенное понимание мизогинного поведения и его последствий на всех мужчин. Видеть в каждом мизогина точно так же нереально, как и случайно проморгать плохое отношение к себе.

Снова найти любовь

В мире есть множество чудесных, заботливых, любящих, тактичных мужчин, которые любят женщин, их общество и их уникальность. Этих мужчин не пугает женский ум, амбиции, профессионализм, потому что они уверены в себе и в своей адекватности. Им не нужно унижать женщин, чтобы чувствовать себя хорошо. Лора нашла такого человека через два года после того, как перестала встречаться с Бобом. Я получила от нее это замечательное письмо вместе с приглашением на свадьбу: *«Дорогая Сюзан, Помните, как я волновалась, что, во-первых, никогда не смогу никого полюбить, во-вторых, что никогда не забуду самизнаетекого и, в-третьих, что дни любви миновали навсегда? Ну вот, теперь я пишу вам, чтобы сказать, что вы были правы, а я нет. Я встретила замечательного человека. Он не кричит, не*

требует, не ревнует до безумия, и я влюблена в него по уши. Мне кажется, я просто не обращала внимания на таких мужчин, потому что мне казалось, что они недостаточно блистают или волнуют, но знаете, я ни на секунду не скучаю по этим безумным сценам, которые мне закатывал Боб. Я почему-то думала, что все эти ссоры - и есть любовь и страсть. Но нежный и спокойный Рэнди оказался в два раза более восхитительнее Боба. Я с ним очень счастлива. Я очень хочу, чтобы вы пришли на нашу свадьбу и разделили с нами радость этого особенного для нас обоих дня. С любовью и огромной благодарностью, Лора».

Обрести свое женское равновесие

Многие сегодня не знают, чего ожидать от отношений и как себя в них вести. Пары отвергают старые, жесткие, стереотипные роли, но не знают, чем их заменить. Женщины мучительно ломают голову, как реагировать на свою новообретенную свободу, не становясь слишком жесткой и суровой. Мужчины озабочены тем, как быть любящим и деликатным, не теряя своей маскулинности. И те, и другие обладают своими собственными амбициями и карьерой, по выбору или в силу экономической необходимости.

Я верю, что цель всех нас, современных женщин, сохранить качества, которые делают нас уникальными: интуицию, спокойное отношение к нашим чувствам и острым эмоциям, способность быть опорой, и отказаться от тех традиций, которые нам сослужили плохую службу. Сегодня быть женщиной не означает пассивности, уступчивости, самоочернения. Точно так же как «настоящий мужчина» не пытается сымитировать традиционное мужское поведение. Нет никакого противоречия в том, чтобы быть любящей, дарящей тепло женщиной и заботиться о себе и своих интересах. Самый чудесный подарок, который вы можете сделать себе и мужчине, которого вы полюбите, - ваше ощущение собственной ценности, ожидание любви и доброго отношения.