

ЛАНДИ БЭНКРОФТ

ПОЧЕМУ

ОН

КАК РАСПОЗНАТЬ
И БЛОКИРОВАТЬ ЕГО АТАКИ

ДЕЛАЕТ

ЭТО?

УДК 316.62
ББК 88.5
Б97

Lundy Bancroft

Why does he do that?

Copyright © 2002 by Lundy Bancroft

This edition published by arrangement with G.P. Putnam's Sons, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Бэнкрофт, Ланди.

Б97 Почему он делает это? Как распознать и заблокировать его атаки / Ланди Бэнкрофт ; [перевод с английского Ю. В. Рябиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 400 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-186808-6

Он не хочет признавать, что делает тебе больно. Для него нормально повышать голос, оскорблять или применять силу. Он ни во что не ставит твое мнение. Он не остановится, пока ты сама не прекратишь это безумие.

Советы, изложенные здесь, помогут распознать абьюзера и вооружат вас инструментами самозащиты, физической или психологической, от агрессивных и контролирующих мужчин. А также позволят скорректировать негативное поведение партнера, если он готов меняться.

УДК 316.62
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-186808-6

© Рябина Ю.В., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Посвящается тысячам отважных женщин,
многие из которых сами были жертвами насилия,
но сумели создать движение против жестокого обращения
с такими, как они. И множеству мужчин,
ставших им союзниками.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	9
Несколько слов о терминологии	12
Введение	13
Как пользоваться этой книгой	17

ЧАСТЬ I. ПРИРОДА ЖЕСТОКОГО МЫШЛЕНИЯ

Глава 1. Тайна	21
Глава 2. Мифология	41
Глава 3. Образ мышления жестокой личности	75
Глава 4. Типы жестоких личностей	108

ЧАСТЬ II. ТИРАН В ОТНОШЕНИЯХ С ЖЕНЩИНОЙ

Глава 5. Как начинается жестокое обращение	145
Глава 6. Абьюзер в повседневной жизни	177
Глава 7. Жестокие мужчины и секс	208
Глава 8. Жестокие мужчины и вредные привычки	230
Глава 9. Жестокий мужчина и разрыв отношений	249

ЧАСТЬ III. ЖЕСТОКИЙ МУЖЧИНА В МИРЕ ЛЮДЕЙ

Глава 10. Жестокие мужчины в роли родителей	277
Глава 11. Абьюзеры и их союзники	306

ЧАСТЬ IV. ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЯ ЖЕСТОКОГО МУЖЧИНЫ

Глава 12. Процесс формирования жестокого мужчины	325
Глава 13. Процесс изменения	344
Глава 14. Создание мира, в котором нет жестокости	377

БЛАГОДАРНОСТИ

Есть немало людей, которые помогли мне понять образ мышления и поведение жестоких мужчин. Но прежде чем я назову имена этих людей, необходимо поблагодарить сотни жен и подруг, а также бывших жен и подруг моих клиентов, которые поделились со мной своими историями и тем самым пролили свет на то, о чем умолчали или что исказили мужчины в своем изложении событий. Жертвы насилия были моими главными учителями. Если бы мы побольше слушали их и поменьше — насильников и их союзников, мир быстро избавился бы от проблемы плохого обращения с женщинами.

В том, что я встал на путь, который привел меня к созданию этой книги, особенно «виноваты» мои коллеги по Emerge¹: Дэвид Адамс, Сьюзан Кайюэтт, Тэд Джерман, Мэгуай Сек, Чак Тернер, Шарлин Аллен и Джим Птацек. Помимо того, что работать с ними было большим удовольствием, эти люди обеспечили меня необходимой интеллектуальной поддержкой и мотивацией. Надеюсь, я смог оправдать их надежды.

Не менее важную роль сыграла Кэрол Суса, которая одновременно учила нас в Emerge и следила за тем, чтобы мы были честны. Ее критика нередко раздражала, большей частью тем, что она была совершенно справедливой. Никто другой не внес такого вклада в понимание того, о чем я здесь пишу. Также я должен поблагодарить Кэрол за согласие просмотреть рукопись. Ее рекомендации серьезно усилили книгу.

Другими людьми, оказавшими значительное влияние на мое погружение в мир абьюзеров², стали Лонна Дэвис, Пэм Уитни, Иза Уолдгиорги, Сьюзан Скечер, Сара Бьюэл, Джим Харденман, Джанет Фендер и Бренда

¹ Коррекционная программа для мужчин, склонных к насилию. — *Прим. ред.*

² А б ъ ю з е р (от *англ. abuse* — насилие, жестокое обращение, злоупотребление) — человек, склонный к эмоциональному, физическому или сексуальному насилию. — *Прим. ред.*

Лопез. Я бы хотел также выразить признательность Джеффу Эдлсону, Клэр Рензетти, Джексону Катцу, Питеру Джаффе, Барбаре Харт, Бонни Циммер, Элайне Альперт, Джоан Зорза, Дженифер Джулер, Стефани Айзенштат, Рэйндж Хатсон, Скотту Харшбаргеру и Морин Ширан за их вклад в мои знания о жестоком обращении и угнетении, а также за профессиональную и моральную поддержку. И спасибо Кейт О'Кейн за то, что обеспечила меня спокойным местом, где я мог писать целыми днями.

Я также должен признать, что очень многому научился у самих моих клиентов, но для меня неприемлемо говорить им спасибо, поскольку без их жестокости не было бы необходимости писать эту книгу.

Я весьма благодарен Джиллиан Андрюс, Карлин Павлос, Джею Силверману, Стиву Холмсу, Кэтрин Бенедик, Гэйл Дайнс, Кэрри Катберт и Ким Слот за поддержку, интеллектуальную/профессиональную стимуляцию и помощь на протяжении многих лет. Джиллиан и Гейл в течение нескольких лет особенно настойчиво подталкивали меня к работе над книгой, и по большей части благодаря их постоянным тычкам она наконец появилась на свет. Джиллиан также сделала неопределимые замечания и рекомендации по тексту. Моя семья проявила любовь и поддержку (и терпение). Я люблю вас и благодарен вам больше, чем могу высказать.

Я невероятно обязан моему агенту Венди Шерман, которая не только нашла дом для этой книги, но и сыграла главную роль в формировании исходного концепта. Писатель не может оказаться в более надежных руках. Я также признателен Деб Фаттер из Doubleday¹, которая привела меня к Венди. Мой редактор в Putnam², Джереми Катц, с самого начала непоколебимо верил в этот проект и помог мне пройти через тревоги и колебания. Хочется выразить свою признательность людям в Putnam,

¹ *Doubleday* — американская издательская компания. — Прим. ред.

² *G. P. Putnam's Sons* — издательство, с 1996 года входит в состав издательской группы *Penguin*.

которые оказывали поддержку и работали над этой книгой, в частности Энн Мари Харрис, Дениз Сильвестро, Мэрилин Даксуорт и Брендэ Голдберг.

И наконец, я хотел бы выразить свою глубочайшую признательность троим людям, которые не знают меня, но чьи труды вдохновляли и поддерживали меня на протяжении многих лет: Брюсу Кокберну, Мерседес Соса и Линде Хоган. Возможно, наши пути еще пересекутся.

*Ланди Бэнкрофт
Зима 2002*

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТЕРМИНОЛОГИИ

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

Однако если поведение вашего партнера и не подпадает под определение абьюза, оно все равно может оказывать на вас серьезное влияние. Любое принуждение или неуважение партнера — серьезная проблема. Контролирующие мужчины используют целый спектр моделей поведения и демонстрируют широкий диапазон своих жизненных позиций (как мы увидим в главе 5, один из лучших способов узнать, насколько глубоко уходит проблема мужского контролирования, — это посмотреть на его реакцию в те моменты, когда вы начинаете требовать лучшего отношения к себе. Если он принимает ваше недовольство и пытается изменить свое поведение, перспективы несколько просветляются).

Уровень агрессии также сильно варьируется, но, увы, как мы увидим, само по себе это мало говорит о том, насколько психологически разрушительным может быть его поведение и каковы шансы, что оно изменится.

ВВЕДЕНИЕ

Я работал с абьюзерами как консультант, эксперт и дознаватель в течение 15 лет и накопил огромный объем знаний. Например, научился распознавать предупредительные сигналы проявления жестокости. Понял, что на самом деле стоит за словами контролирующего мужчины. Узнал, какие признаки указывают на то, что вербальная и эмоциональная агрессия готова перерасти в физическое насилие. Научился отличать мужчин, имитирующих исправление, от тех, кто честно пытается работать над собой. И выяснил, что проявления жестокости связаны не с тем, что мужчина чувствует, а с тем, как он думает.

Однако моя собственная гордость по поводу сделанных открытий в исследовании темы абьюза имеет второстепенное значение. Гораздо важнее, что они дают женщинам, оказавшимся в сложной ситуации. Именно им мои знания помогут распознать, когда ими манипулируют или их дискредитируют, найти способ избавиться от жестокого обращения и понять, как избежать отношений с абьюзером в следующий раз. Цель этой книги — вооружить женщин инструментами самозащиты, физической или психологической, от агрессивных и контролирующих мужчин.

Работая над книгой, я составил список из 20 вопросов, которые женщины чаще всего задают мне по поводу своих партнеров. Например: *«Он действительно сожалеет о том, что сделал?»*, *«Почему многие из наших друзей занимают его сторону?»*, *«Рано или поздно он ударит меня?»*

Свои объяснения я так или иначе построил вокруг ответов на эти и другие вопросы. Чтобы обеспечить женщинам возможность найти в книге нужную информацию, все они вынесены в начала глав.

Другой важной целью для меня была возможность предложить помощь женщинам, страдающим от того, как с ними обращаются близкие контролирующего мужчины, каким бы словом они ни называли его поведение.

Такие слова, как «контроль» и «жестокость», могут показаться не слишком подходящими к вашим конкретным обстоятельствам. Я выбрал термин «абьюзер» для обозначения мужчин, использующих широкий спектр инструментов манипулирования, унижения и запугивания. В одних случаях я говорю о тех, кто прибегает к физическому насилию, в других — о тех, кто использует своих партнерш или оскорбляет их, но не бьет. Некоторые меняют свое настроение так часто и так радикально, что невозможно понять, что они собой представляют. Партнер может быть высокомерным, играть в интеллектуальные игры или вести себя как законченный эгоист, но его положительные стороны будут мешать вам назвать такого человека насильником. Пожалуйста, не позволяйте моим словам запутать вас. Слово «насильник» у меня означает мужчину, который «хронически заставляет партнершу чувствовать, что с ней дурно обращаются». Вы можете использовать для характеристики вашего партнера более подходящее слово — если оно вам известно. Но не в словах суть.

МОЙ ОПЫТ РАБОТЫ С АГРЕССИВНЫМИ И КОНТРОЛИРУЮЩИМИ МУЖЧИНАМИ

Я начал заниматься индивидуальными и групповыми консультациями мужчин в 1987 году в рамках коррекционной программы Emerge — первой в США организации, предлагающей помощь мужчинам, жестоко обращающимся с женщинами. Около пяти последующих лет моими клиентами были почти исключительно те, кто добровольно пришел в Emerge. Как правило, они находились под большим давлением своих партнерш, либо грозивших разрывом с ними, либо уже сделавшими это. Во многих случаях женщины обратились в суд с просьбой о юридическом запрете мужчине появляться рядом с ними. Основным мотивом моих клиентов была надежда сохранить отношения. Практически все они чувствовали вину или дискомфорт из-за своего поведения. Но одновременно были абсолютно уверены в его обоснованности. Поэтому их раскаяние само по себе не было достаточно сильным, чтобы заставить

придерживаться моей программы. Мои клиенты использовали в гораздо большей степени словесные оскорбления и эмоциональную жестокость, нежели физическое насилие, хотя некоторые из них прибегали и к физическому воздействию.

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

Я и мои коллеги всегда беседовали с женщинами, подвергшимися жестокому обращению наших клиентов, были ли они по-прежнему вместе или нет. Если у него была новая партнерша, мы говорили и с ней. Отчасти благодаря этому мы узнали, что жестокие мужчины сохраняют схемы своего поведения в отношениях с разными женщинами. Рассказы женщин показали: абьюзеры представляют свои истории с искажением, минимизацией и непризнанием своего поведения, так что у нас нет иной возможности получить точную картину отношений, кроме как выслушать женщин.

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

Но стоит ли пытаться изменить абьюзера, если это так трудно? Да. Во-первых, даже если один из десяти мужчин в группе меняется, значит, мое время и усилия не прошли даром. Во-вторых, я верю, что жестокие личности должны отвечать за свои действия. Если они участвуют в коррекционной программе, то хотя бы могут быть призваны к ответу за свои поступки. И я надеюсь и вижу признаки того, что ценности могут измениться, если люди поймут, что мужчины, унижающие женщин, должны быть привлечены к ответу.

В-третьих, я работаю в первую очередь ради женщины, подвергающейся жестокому обращению. Моя цель — дать ей эмоциональную поддержку, помочь освободить свой разум от оков, наложенных на него партнером. Я могу сильно осложнить ему возможность манипулировать ею, а иногда предупредить ее о его тайных маневрах или возможной эскалации насилия. Я практически всегда могу внести положительный вклад в ситуацию, независимо от того, решился ли мой жестокий клиент серьезно посмотреть в глаза своей проблеме или нет.

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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Одна из главных особенностей жизни с агрессивным или контролирующим партнером состоит в следующем: он часто говорит вам, что вы должны думать, и пытается дискредитировать ваше собственное восприятие. Мне бы не хотелось, чтобы переживания, вызванные этой книгой, воссоздали подобную ситуацию. Поэтому, прислушиваясь к моим словам, думайте о себе. Если что-то в приведенных описаниях не соответствует вашему опыту, сосредоточьтесь только на том, что вам подходит. Можете даже откладывать книгу и спрашивать себя: «Как это применить к моей ситуации? Каковы мои собственные примеры поведения грубого или контролирующего мужчины?»

Некоторые женщины могут почувствовать, что им слишком тяжело оставаться один на один с этой книгой. В таком случае поищите поддержки у надежного друга или подруги. И обязательно позвоните по горячей линии для жертв жестокого обращения в вашем регионе. И еще раз: не спотыкайтесь о слово «жестокость». Сотрудники горячей линии берут трубку, чтобы выслушать вас и помочь осмыслить любые нездоровые отношения.

Я знаю, как сложно порой обсуждать плохое обращение, которому вы подвергаетесь. Вам может быть стыдно, возможно, вы боитесь, что вас осудят... Но знайте: крайне важно не оставаться один на один со своим кошмаром. Найдите человека, которому вы можете доверять, и снимите с себя этот груз. Это, вероятно, важнейший шаг, который вы можете сделать в направлении новой жизни, свободной от постоянного контроля и жестокости.

Если оскорбительное поведение партнера носит хронический характер, вы, без сомнения, очень много думаете о том, как его изменить. И, вероятно, упускаете из вида свои собственные интересы и чувства. Так