

УДК 159.9
ББК 88.37
Э14

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию
электронной книги

Оформление
Дизайн-студия «Дикобраз»

Перевод с английского П. В. Сарновой
Все права защищены
Авторизованный перевод с издания
The Verbally Abusive Relationship

Подписано в печать 07.12.2003. Формат 84×108 1/32.
Гарнитура «Ньютон». Бумага газетная. Усл. печ. л. 12,6.
Тираж 5 000 экз. Заказ № 2097.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№77.99.02.953.Д.008286.12.02 от 09.12.2002

Э14 **Эванс П.**
Как справиться с вербальной агрессией /П. Эванс; Пер. с
англ. П. В. Сарновой. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО
«Издательство АСТ», 2004. – 237, [3] с. – (Сам себе психолог).

Если вы сами не подвергались вербальной агрессии, то на-
верняка о ней слышали. Автор опровергает мнение о том, что в
ссоре виноваты оба партнера, как утверждает народная муд-
рость. Что противопоставить оскорблениям? Как изменить си-
туацию? Эта книга поможет вам справиться с трудными ситуа-
циями.

ISBN 5-17-023282-9 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-08462-0 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 1-55850-582-2 (англ.)

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 5-17-023282-9 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-08462-0 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 1-55850-582-2 (англ.)

© П. Эванс, 1996
© ООО «Издательство Астрель», 2004

ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
Вступление	9
Введение	10
ЧАСТЬ I	15
Глава I Оценивая свой опыт	15
Глава II Два вида реальности: общий обзор	15
Глава III Сотрудничество: взглянем на Реальность II	22
Глава IV Агрессор и агрессивные взаимоотношения: взгляд на Реальность I	29
Глава V Последствия вербальной агрессии	45
Глава VI Чувства партнера	56
Глава VII Препятствия и индикаторы	68
ЧАСТЬ II	80
Глава VIII Характеристики и категории вербальной агрессии	80
Глава IX Гнев как наркотик	108
Глава X Партнер и постепенное изменение психологического климата	117
Глава XI Как определить вербальную агрессию и добиться перемен в поведении	124
Глава XII Как дать отпор вербальной агрессии	143
Глава XIII Исцеление	169
Глава XIV Оглядываясь назад	175

Глава XV Внутренняя динамика: некоторые причины	185
Глава XVI О терапии и в пользу терапевта	199
Глава XVII Дети и вербальная агрессия	218
Глава XVIII Наиболее часто задаваемые вопросы	231

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

Отношение к этому меняется уже хотя бы потому, что многие люди (как мужчины, так и женщины) постепенно

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

осознают, что вербальная агрессия не только ранит того человека, против которого она направлена, но и причиняет вред семье и всему нашему обществу.

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

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

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

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

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

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

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

ВСТУПЛЕНИЕ

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

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

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

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

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

Вербальная агрессия, это когда вам говорят — открыто или завуалированно, что ваше видение реальности, мягко говоря, неверно и что ваши чувства вас обманывают. В результате этого вы можете начать сомневаться в том, что адекватно воспринимаете реальность, и в то же время вы можете не заметить, что усомнились в своей адекватности. Предлагаю вам, пока вы читаете о реально имевших место ситуациях с вербальной агрессией, отмечать про себя, случилось ли с вами подобное.

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

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

делом, не задавать лишних вопросов, быть менее требовательными, не ждать многого, пытались понять его. Но ничто не помогало. Динамика отношений оставалась загадкой.

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

ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

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

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

Основной идеей этой книги является понимание вербальной агрессии как средства контроля и подавления другого человека. Такая агрессия может быть как открытой,

так и скрытой, и при этом постоянной, то есть тем самым, что Бах и Дойч (1980) называют «тактикой сведения с ума».

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

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

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

1. В вербально агрессивных отношениях агрессор всегда отрицает факт агрессии.
2. Вербальная агрессия чаще всего происходит без свидетелей, когда агрессор и его жертва находятся наедине.
3. Физической агрессии всегда предшествует вербальная агрессия.

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

Часть II дает определение всех существующих категорий вербальной агрессии, таких как замкнутость, возражение, обесценивание, опошление и так далее, и описывает культурный контекст, в котором партнер живет и оценива-

ет свой опыт. Подробно объяснены методы общения с обидчиком и поиска перемен. Затем мы расскажем о внутренней динамике вербально агрессивных отношений, о терапии и о том, как вербальная агрессия отражается на детях и как уберечь их от этого вселенского зла. Последняя глава посвящена обсуждению внутренней динамики отношений, построенных на словесных оскорблениях.

ЧАСТЬ I

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

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

Глава I

Оценивая свой опыт

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

*Роберт Фулгэм**

Большинство из нас знают, что обзывать другого человека — это оскорбление. Если вас назвали идиотом, дура-

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

ком, сукой и тому подобными словами, вам нанесли оскорбление. Обзывательство — самая очевидная форма вербальной агрессии, и понять, что вас оскорбили, несложно. Другие формы вербальной агрессии не так легко распознать по той простой причине, что:

1. В большинстве случаев вербальная агрессия происходит без свидетелей.

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

3. Вербальная агрессия может принимать многочисленные формы и виды.

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

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

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

1. Он злится на вас или раздражается по несколько раз в неделю, хотя вы вовсе не хотели его обидеть. Вас его поведение каждый раз удивляет. (Если вы спрашиваете его, в чем дело, он говорит, что и не думал злиться. Часто он дает вам понять, что в его поведении виноваты вы.)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Вы чувствуете, что вас застали врасплох.

4. Ощущение исключенности, дезориентации, депрессии.

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

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

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

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

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

10. Чувствуете, как ваши мечты разбиваются.

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

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

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

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

15. У вас тяжелое, странное чувство опустошенности.

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

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

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

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

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

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

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

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

Я обижена, значит, меня обидели.

Я унижена, значит, меня унижают.

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

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

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

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

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

(И так далее.)

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

Если жертва поделится своими догадками с агрессором, *можно не сомневаться, что тот станет все опровергать и скажет, что она воспринимает реальность неадекватно.* Он может, например, высмеять ее с саркастическим комментарием, а если она возмутится, он скажет, что это он так шутит. Тем не менее «непосредственное выражение истины может нам быть дано не через восприятие другого человека, а через наше собственное восприятие, и только».

Глава II

Два вида реальности: общий обзор

Мир без духа — пустыня.
*Джозеф Кэмпбелл**

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

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

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

Доминирование — это одна из моделей, по которой, как считается, работает наш мир. Расчет на доминирование похож на линзу, через которую человек смотрит на мир. Тот, кто делает ставку на доминирование, ожидает, что он получит все, к чему стремится. Наша западная цивилизация основана целиком на идее доминирования. Теперь в качестве целой цивилизации мы распространяем этот вид власти на всю планету, на другие народы и на ресурсы. У нас даже есть власть уничтожить этот мир. В наших си-

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

лах уничтожить все живое. Модель доминирования, я думаю, зашла в тупик и утратила всякий смысл. Показательными факторами существования по этой модели являются: загрязнение окружающей среды, геноцид, голод, бездомные и обездоленные, предрассудки и тирания.

Зная это, мы острее начинаем понимать важность таких вещей, как уважение прав и достоинства человека и жизни вообще. Парадигма доминирования приводит к особым проявлениям в образе жизни. Жизнь по законам доминирования отрицает ценность жизни и ее права. Модель контроля и подавления доминирования за тысячелетия существования нашей цивилизации пропитала своим духом человеческую совесть и в конечном итоге привела нас на край пропасти, к полному хаосу.

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

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

Если мы должны осознать и освободить себя от влияния модели доминирования, мы должны услышать себя — что мы говорим и как мы это говорим. Точно так же мы должны научиться слышать, что говорят нам, и научиться различать, в какой манере говорят с нами. Это понимание даст нам

осознание того, уважаем ли мы, защищаем ли мы, ценим ли мы себя и другого или нет. Начать можно с укрепления веры в собственную ценность и доверия своему восприятию.

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

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

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

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

Откуда же берет свое начало идея доминирования? Она является результатом и цементирующим составом «отравляющей педагогики», о которой шла речь в книге Элис Миллер «Для твоего блага» и в книгах Джона Брэдшо. «Отравляющая педагогика» — это «токсичный» метод воспитания ребенка. Родитель контролирует поведение ребенка с помощью доминирования. Такое употребление власти причиняет ребенку

невыносимую боль. Если, став взрослым, он не может преодолеть эту боль, ужас и смятение, которые он испытал в детстве, он скорее всего и сам начнет действовать по принципу доминирования. Таким образом, он сам становится опасным для окружающих. Именно это отравляющее начало мы и находим в вербально агрессивных взаимоотношениях.

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

Сотрудничество — это другая модель поведения, здесь нет проигравших и победителей, нет властителей и слуг, здесь нет нужды властвовать над «объектом», над «другим». Сотрудничество построено на взаимном согласии и совместном творчестве, его можно назвать новым способом существования в мире и восприятия этого мира.

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

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

Для того чтобы понять их обоих лучше, давайте для начала примем, что они живут в разных мирах, и для простого

ты давайте назовем эти реальности: Реальность I (для доминирования) и Реальность II (для сотрудничества). Другими словами, те, кто чувствует власть только доминируя над другими и контролируя других, живут в Реальности I. Те, кто чувствует власть во взаимном согласии и совместном творчестве, живут в Реальности II.

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

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

Если партнерша агрессора выросла под влиянием Реальности I, а затем выбрала Реальность II, ей будет очень сложно провести четкую грань между двумя этими реальностями. Она живет в Реальности II и ищет согласия, не достигнув еще понимания своей ценности, которое присуще Реальности II, — словно рыба, которая выбралась на сушу, но еще не стала амфибией.

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

Энн живет по принципам Реальности II, и ей кажется, что Зи тоже живет в этой реальности вместе с ней. Но мы знаем, что это не так. По мере того как вы познакомитесь с их разговором, вы увидите, как Энн постепенно скатыва-

ется куда-то между Реальностью II, где живет сама, и Реальностью I, где живет Зи. И еще вы увидите, как Энн все время считает, что Зи находится в ее реальности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Энн осталась бы один на один со своими оскорбленными чувствами.

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

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

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

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

Некоторые женщины живут и мирятся с подобными агрессивными проявлениями и даже забывают о них. Однако никто не может жить с враждебно настроенным человеком, ибо власть над другим — враждебна. Агрессор не из-