

ЗМІСТ

Вступне слово Лоїс П. Френкел, докторки філософії.....	9
Передмова	14
Розділ 1. Розпізнавання насильства	19
Розділ 2. Моделі поведінки тирана — виявлення невиявного.....	36
Розділ 3. Характеристика партнерки тирана.....	110
Розділ 4. Припинення стосунків	148
Розділ 5. Зцілення від насильницьких стосунків.....	174
Розділ 6. Розвиток самоусвідомлення.....	195
Розділ 7. Допомога нашим донькам.....	232
Корисні покликання	247
Примітки	248
Для подальшого читання	252

ВСТУПНЕ СЛОВО

ЛОЇС П. ФРЕНКЕЛ, ДОКТОРКИ ФІЛОСОФІЇ

Свою першу практику як молода психотерапевтка я проводила в діловому центрі Лос-Анджелеса. Я обрала це місце, бо хотіла працювати з жінками-фахівчинями. Мені знайоме це середовище, тож я відчувала, що там зможу допомогти найкраще. Чимало жінок, які приходили до мене, обіймали високі керівні посади, їх поважали в їхніх галузях. Від початку найбільше мене дивували історії насильства, якими вони ділилися. Деякі його форми виростали зі стосунків з партнерами/партнерками, інші походили від людей, з якими вони працювали, друзів або членів родини. Щоразу, коли я запитувала: «Як така сильна жінка, як ви, дозволяє так поводитися зі собою?», — відповідь була та сама: «Я не сильна». І в цьому криється секрет, відомий тиранові. Жінки часто *не вважають* себе сильними. *Не відчують*, що можуть зупинити насильницьке поводження з боку іншої людини. Не знають слів, які б дали їм змогу краще захистити себе. А найважливіше, мабуть, те, що вони живуть у суспільстві, яке не дає їм дозволу на гнів. Якби вони мали такий дозвіл, то ніколи не потерпіли б, щоб до них ставилися без поваги, співчуття і розуміння.

Сором за пережите насильство такий великий, що жінки всіх соціальних прошарків неохоче визнають його навіть перед близькими друзями, родичами, а іноді й перед фахівцями, які можуть допомогти. Є багато причин, з яких ми не говоримо про насильство, і вони складні. Серед них, зокрема, наш внутрішній критик — голос, що шепоче нам на вухо: «Це справді моя провина», «Я мала знати», «Я знаю, що він мене кохає», «Я не називала б це насильством», «Він не це мав на

Якщо він такий чудовий, чому мені так погано?

увазі». Хоч ця книжка зосереджена переважно на насильстві, якого завдає найближча людина, будь-яка жінка, що зазнала зневаги, фізичної шкоди чи погроз або ж емоційно травмована *будь-якими* стосунками, отримає користь, прочитавши її. Незалежно від виду стосунків з тираном або форми насильства, ситуація та сама: *вам завдають шкоди емоційно, фізично або емоційно та фізично водночас.*

Послання, яке передає Ейвері Ніл у цій книжці, як ніколи своєчасне. Через інерцію суспільного ладу в нашій країні (і, я впевнена, в інших країнах теж) моральне насильство стало буденністю. Від твіттеру до фейсбуку — усюди анонімність спонукує людей казати те, чого вони ніколи не висловили б комусь віч-на-віч. Коли чоловік публікує в інтернеті світлину оголеної жінки, хоча вона не давала на це дозволу, це моральне насильство. Коли підле дівчисько цькує когось у фейсбуці, це моральне насильство. І коли найвпливовіша людина вільного світу коментує у твіттері зовнішність жінки, це теж моральне насильство.

Ось яке запитання ставлять мені найчастіше за останні десять років: чи не вважаю я, що становище жінок на роботі та в суспільстві покращується? Роками я відповідала, що здається, ніби все йде на краще, проте насправді прихована війна проти жінок триває і далі. Якщо домагання та насильство в певний період були разючими і їх легше було розпізнати, то неприйнятна поведінка лишалася поза увагою. Як наслідок, часто жінка відчуває, що вона сама. Переконана, що лише з нею поводяться так, щоб маніпулювати нею, контролювати або принижувати її. Сміливі жінки, які були готові викривати насильство, розповідаючи, як поводитися з ними публічні особи, спонукали багатьох жінок говорити про сексуальне переслідування й насильство в небачених до того масштабах. Це *публічне* викриття насильства, але вам відомо, що випадків,

про які жінки не говорять, значно більше. Можна лише сподіватися, що тенденція до дедалі більшого розголосу триватиме, аж доки не стане цілком нормально знімати покрив, який приховує насильство у всіх його проявах.

Важливо пам'ятати: метою насильства є влада. Потай чи відверто в такий спосіб одна людина встановлює владу та контроль над іншою. Чому ж так важко повернути собі контроль, який захопив тиран? Поміркуйте, що з описаного нижче може втримувати вас у токсичних стосунках.

- ♦ **Синдром жаби в окропі.** Якщо вкинути жабу в каструлю з окропом, вона вистрибне. Однак якщо покласти жабу в каструлю з холодною водою й поступово нагрівати, вона не помітить зміни температури і зрештою помре. Так само буває і в стосунках: усе починалося чудово, але з часом вони стають токсичними, а ви не розумієте, яка серйозна ситуація насправді, бо зростання градусу насильства відбувалося поступово.
- ♦ **Примус до повторення.** Зігмунд Фройд казав, що людські істоти схильні поводитися так само знову і знову, оскільки така поведінка відома й знайома. Якщо ви зростали в родині, де насильство було цілком звичним, то можете вважати таке життя нормою. Ви справді не бачите, що жити можна інакше, адже ніколи не мали досвіду здорових стосунків. Чи, може, ви перебували в здорових стосунках, але вони здавалися вам не зовсім правильними, тож ви повернулися до менш здорових. Одна молода жінка сказала: «Мені просто подобаються погані хлопці».
- ♦ **Повага до авторитету.** Більшість із нас навчали, що треба поважати людей, які обіймають автори-

Якщо він такий чудовий, чому мені так погано?

тетні посади. Частково завдяки цьому католицьким священникам вдавалося приховувати сексуальне насильство, що тривало десятиліттями. Служителі були впливовими, і молоді чоловіки та жінки боялися казати щось проти них. Те саме стосується й батьків, які вербально принижують своїх дорослих дітей, і начальників, які принижують підлеглих, і вчителів, які принижують учнів. Коли сили нерівні, доходить до насильства.

- ♦ **Дилема незворотних витрат.** Пригадайте ситуацію, коли ви, можливо, придбали вживане авто. Незабаром після цього знадобилися нові шини, тож ви купили і їх. Потім перемикач запалювання вийшов з ладу, і його довелося замінити. Після того радіатор почав протікати й вимагав ремонту. Ви почали запитувати себе, чи варто взагалі користуватися цією машиною, але вже вклали в неї стільки коштів, що не готові її позбутися. Те саме може трапитись у стосунках. Ви вкладаєте стільки часу та емоційного капіталу в стосунки, що не наважуєтесь піти, навіть коли знаєте, що вони вас виснажують — принаймні емоційно.
- ♦ **Суспільні погляди.** У своїх книжках про «милих дівчат» я говорю про те, як це — зростати жінкою. Нам кажуть геть не те, що нашим братам. Родина, релігія, масмедіа, школа — усі нам радять бути «милими» будь-якою ціною, інакше нас ніхто не полюбить. На жаль, у цьому є частка істини. Замість слів: «Ти маєш знати своє місце» основне повідомлення тепер радше таке: «Можеш бути ким хочеш, та все одно ти маєш поводитись як мила дівчинка, якою тебе навчили бути в дитинстві». Жінки повинні зрозуміти, що проти-

Вступне слово Лоїс П. Френкел, докторки філософії

лежність до «бути милою» — це не «бути нестерпною». Протилежність до «бути милою» — це мати голос, щоб захистити себе й тих, про кого ви дбаєте.

Незалежно від того, що саме утримує вас у токсичних, насильницьких стосунках, лише вам до снаги змінити ситуацію. Уважати, що ви зміните іншу людину, — це божевілля. Якщо ви раз у раз висловлюєте свої потреби та бажання, але ніщо не змінюється, поміркуйте, які конкретні кроки треба зробити, щоб створити життя, якого ви хочете й заслуговуєте. Те, що ви взяли до рук цю книжку, — чудовий початок. Прочитавши її від першої до останньої сторінки, ви отримаєте інструменти, потрібні для створення здорового та повноцінного майбутнього. Підтримка від людей, яким ви довіряєте і які зичать вам найкращого, допоможе на цьому шляху. Ні Ейвері, ні я не стверджуємо, що буде легко. Утім, ми запевняємо, що це буде того варте. Пам'ятайте: *подорож за-вдовжки тисячу миль починається з першого кроку.*

Лоїс П. Френкел — авторка серії книжок, присвячених «милим дівчатам»: «Милі дівчата не обіймають керівних посад» (*Nice Girls Don't Get the Corner Office*), «Милі дівчата не багатіють» (*Nice Girls Don't Get Rich*) і «Милі дівчата просто цього не отримують» (*Nice Girls Just Don't Get It*; у співавторстві з Керол Фролінгер).