

## Зміст

Подяки.....	6
Нотатки про термінологію.....	11
Вступ.....	13
<b>Частина I. ПРИРОДА НАСИЛЬНИЦЬКОГО МИСЛЕННЯ.....</b>	<b>23</b>
<i>Розділ 1. Таємниця.....</i>	<i>25</i>
<i>Розділ 2. Міфологія.....</i>	<i>47</i>
<i>Розділ 3. Психологія насильства.....</i>	<i>83</i>
<i>Розділ 4. Типи жорстоких чоловіків.....</i>	<i>116</i>
<b>Частина II. ЖОРСТОКИЙ ЧОЛОВІК У СТОСУНКАХ.....</b>	<b>151</b>
<i>Розділ 5. Як починається насильство.....</i>	<i>153</i>
<i>Розділ 6. Жорстокий чоловік у повсякденному житті.....</i>	<i>187</i>
<i>Розділ 7. Жорстокі чоловіки та секс.....</i>	<i>228</i>
<i>Розділ 8. Жорстокі чоловіки та залежність.....</i>	<i>253</i>
<i>Розділ 9. Жорстокий чоловік і розставання.....</i>	<i>275</i>
<b>Частина III. ЖОРСТОКИЙ ЧОЛОВІК У СВІТІ.....</b>	<b>301</b>
<i>Розділ 10. Жорстокі чоловіки в ролі батьків.....</i>	<i>303</i>
<i>Розділ 11. Жорстокі чоловіки та їхні союзники.....</i>	<i>349</i>
<i>Розділ 12. Жорстокий чоловік і правова система.....</i>	<i>371</i>
<b>Частина IV. ЯК ЗМІНИТИ ЖОРСТОКОГО ЧОЛОВІКА.....</b>	<b>401</b>
<i>Розділ 13. Як чоловік стає жорстоким.....</i>	<i>403</i>
<i>Розділ 14. Процес зміни.....</i>	<i>424</i>
<i>Розділ 15. Створення світу без насильства.....</i>	<i>464</i>
Ресурси.....	491

## НОТАТКИ ПРО ТЕРМІНОЛОГІЮ

Розповідаючи в цій книжці про лихих та деспотичних чоловіків, я віддавав перевагу коротшим термінам: *жорстокий чоловік* і *тиран*. Я використав ці терміни для легкості читання, а не тому, що вважаю кожного чоловіка, який має проблему з гнівом та деспотичною поведінкою, тираном. Треба було дібрати просте слово, яке можна застосовувати до чоловіка з постійними проблемами неповаги, контролю, приниження і знецінення своєї партнерки незалежно від того, чи є в його поведінці явне вербальне насильство, фізична агресія чи сексуальне знущання. Будь-який з цих типів поведінки може серйозно впливати на життя жінки й викликати в неї почуття збентеженості, пригніченості, тривоги і страху. Тож якщо навіть ваш чоловік не тиран, багато що з описаного далі в книжці може допомогти вам обом прояснити, які проблеми існують у ваших стосунках і яких кроків треба вжити, щоб наблизитись до більш задовільних, турботливих і близьких стосунків. Якщо ви не впевнені, чи можна назвати поведінку вашого партнера *насильством*, загляньте до Розділу 5, який допоможе вам розібратись у відмінностях.

Водночас пам'ятайте: якщо навіть поведінка вашого партнера не відповідає визначенню насильства, усе одно вона може серйозно впливати на вас. Будь-який примус чи неповага у стосунках — важлива проблема. Деспотичні чоловіки потрапляють у цілий *спектр* поведінок, від демонстрації лише кількох тактик, описаних у цій книжці, до застосування майже всіх. Так само ці чоловіки демонструють цілий діапазон поглядів: хтось готовий прийняти заперечення проти своєї поведінки й прагне змінитися,

а хтось узагалі не дослухається до погляду жінки, вважає свою поведінку цілком виправданою і поводитьсь доволі мстиво, коли жінка намагається постояти за себе. (Власне, як побачимо в Розділі 5, один із найкращих способів виявити глибину чоловічої проблеми з контролем — подивитись, як він реагує, коли ви починаєте вимагати кращого ставлення до себе. Якщо він приймає ваші скарги і справді робить кроки до змін у поведінці, майбутні перспективи дещо покращуються.) Рівень гніву, який виявляє деспотичний чоловік, також демонструє широкий діапазон варіантів, але це, на жаль, небагато каже нам про те, яким психологічно руйнівним він буває або яка ймовірність, що він зміниться. Далі ми це побачимо.

Крім того, я вирішив уживати термін «він» для позначення жорстокої особи і «вона» — для позначення того з партнерів, хто зазнав насильства. Я обрав ці терміни для зручності й тому, що вони доречно описують переважну більшість стосунків, у яких зловживають силою. Проте деспотизм і насильство також є поширеною проблемою в лесбійських та гей-шлюбах, і більшість того, що я описую в цій книжці, стосується і тиранів в одностатевих стосунках.

## ВСТУП

П'ятнадцять років я працював з лихими та деспотичними чоловіками як психолог, оцінювач та слідчий і накопичив чималі знання за ті понад дві тисячі випадків, з якими мав справу. Я вивчив тривожні сигнали насильства та контролю, які може помітити жінка на початку стосунків. Навчився розрізняти, що *насправді* каже деспотичний чоловік, який сенс криється за його словами. Я побачив підказки, які допомагають зрозуміти, коли вербальна та емоційна агресія призведуть до фізичного насильства. Я знайшов способи відрізнити жорстоких чоловіків, які вдають зміни, від тих, що виконують сумлінну роботу над собою. А ще я дізнався, що проблема насильницької поведінки на диво мало стосується того, що *відчуває* чоловік (насправді мої клієнти дуже мало відрізняються за емоційним досвідом від нежорстоких чоловіків), і цілком стосується того, як він *думає*. Відповіді у нього в голові.

Проте, хай як мене захоплювала можливість отримати цю інформацію, *я не той, кому вона коїче потрібна*. Найбільшу користь від знання про тиранів і їхнє мислення отримають *жінки*, яким усе, що я вивчив, допоможе розпізнати, коли їх контролюють або знецінюють у стосунках, знайти способи звільнитися від насильства, якщо воно відбувається, і вміти наступного разу уникнути стосунків з жорстоким чоловіком (або деспотом, або експлуатором). Мета цієї книжки — наділити жінок здатністю захистити себе фізично і психологічно від лихих та деспотичних чоловіків.

Готуючись писати цю книжку, я насамперед склав перелік з двадцяти одного запитання, які найчастіше ставлять мені жінки про своїх жорстоких партнерів:

*«Йому справді шкода?»*

*«Чому так багато наших друзів стають на його бік?»*

*«Він колись ударить мене?»*

І багатьох інших. Відтак я сформулював власні пояснення навколо цих занепокоєнь, щоб жінки мали можливість зазирнути в них і знайти інформацію, якої терміново потребують. Ці двадцять одне запитання ви знайдете виділеними впродовж усієї книжки. Можливо, зараз вам захочеться погортати сторінки, щоб швидко глянути туди, де згадуються проблеми, найбільш актуальні для вас.

Іншою метою для мене було надати допомогу кожній жінці, котра бореться проти того, як поводяться з нею у стосунках, хай як вона називає поведінку свого партнера. Слова на кшталт «контроль» або «насильство» можуть здатися надто серйозними, і ви можете відчувати, що вони не відповідають вашим конкретним обставинам. Я вирішив застосовувати термін «тирани» до чоловіків, які використовують широкий арсенал поведінки контролю, знецінення або залякування. У деяких випадках я кажу про тих, хто фізично б'є своїх партнерок, іншим разом — про тих, хто експлуатує або принижує своїх партнерок, та ніколи не залякує й не погрожує їм. Дехто з чоловіків, яких я описую на подальших сторінках, змінює настрій так різночуже й так часто, що жінка ніколи не знає напевне, який він, а ба більше — не може дати цьому назви. Ваш партнер може бути зверхнім, чи грати в ігри розуму, чи раз у раз поводитись егоїстично, але його найкращі риси можуть створювати у вас відчуття, ніби він неосяжно далекий від того, щоб бути «тираном». Будь ласка, нехай моя мова вас не знеохочує — я просто обрав слово «тиран» як короткий спосіб сказати «чоловік, який хронічно змушує свою партнерку почуватися зневаженою або знеціненою». Можете взяти інший термін, якщо знаєте такий, що пасує вашому партнерові більше. Але хай який спосіб жорстокого поводження застосовує

ваш партнер, будьте певні, що знайдете на цих сторінках відповіді на багато запитань, які вас непокоїли.

Якщо людина, з якою ви у стосунках, тієї ж статі, що й ви, їй теж знайдеться тут місце. Лесбійки та геї, які кривдять своїх партнерів, демонструють здебільшого той самий спосіб мислення і більшість тих самих тактик і виправдань, що й гетеросексуальні чоловіки. У цій книжці я застосовував термін «він» до тирана і «вона» до того з партнерів, хто є об'єктом насильства, щоб мої пояснення були простими та зрозумілими, але чимало думав про лесбійок та геїв, які страждають від насильства поряд із жінками традиційної орієнтації. Звісно, вам доведеться змінити гендерну мову, щоб сказане відповідало вашим стосункам, за що заздалегідь прошу вибачення. Також у Розділі 6 ви знайдете підрозділ, у якому я окремо говорю про схожість та відмінність у діях тиранів тієї самої статі.

Так само ця книжка містить історії чоловіків дуже різної расової та культурної приналежності. Попри те, що погляди й поведінка деспотичних та жорстоких чоловіків дещо різняться від однієї культури до іншої, я виявив, що схожість між ними значно переважає розбіжності. Якщо ваш партнер — кольорова людина або іммігрант, або якщо ви самі належите до однієї з цих груп, ви побачите, що багато з описаного в цій книжці, а може, і все разом чудово відповідає вашому досвіду. Хоч у випадках, описаних на цих сторінках, я не зазначав раси або національності, приблизно третина тиранів, чиї історії я розповідаю, — кольорові чоловіки або чоловіки інших національностей, не з Північної Америки. Я розповім про деякі особливі расові та культурні проблеми у Розділі 6.

## МІЙ ДОСВІД РОБОТИ

### З ЛИХИМИ ТА ДЕСПОТИЧНИМИ ЧОЛОВІКАМИ

Я почав консультувати жорстоких чоловіків індивідуально та в групах у 1987 році, доки працював у програмі під назвою

«Вихід» — першій агенції в США, яка пропонувала спеціалізовані послуги чоловікам, що кривдять жінок. Наступні приблизно п'ять років я працював майже винятково з клієнтами, які приходили у програму добровільно. Загалом вони відвідували її під сильним тиском з боку своїх партнерок, котрі або обіцяли розірвати стосунки, або вже це зробили. У багатьох випадках жінка звернулася до суду, щоб отримати заборонний припис, який юридично не дозволяє чоловікові з'являтися у неї вдома, а часто — взагалі наближатися до неї. Основним мотивом чоловіків, щоб звернутися до психолога, була надія зберегти їхні стосунки. Для них типовим було відчувати певну провину або дискомфорт через свою насильницьку поведінку, та водночас твердо вірити в неспростовність своїх відмовок і виправдань, тож самого лише каяття не вистачило б на те, щоб утримати їх у моїй програмі. У ті ранні роки я працював з клієнтами, серед яких були чоловіки, що набагато частіше застосовували вербальне та емоційне насильство, ніж фізичне, хоч більшість із них удавалися до фізичних погроз і принаймні в кількох випадках — до фізичної агресії.

Упродовж 90-х років правова система стала значно більше займатися випадками домашнього насильства, ніж у минулому. Наслідком було те, що клієнти, отримавши рішення суду, почали спочатку потроху, а потім масово вливатися до нашої програми. Часто ці чоловіки набагато більше схильні були вдаватися до фізичного насильства, ніж ранні клієнти, іноді із застосуванням зброї або лютого побиття, що призводило до ушпиталення їхніх партнерок. І все ж ми спостерігали, що в усьому іншому вони загалом несуттєво відрізнялися від наших вербально агресивних клієнтів: їхні погляди та виправдання були переважно ті самі, і разом з фізичною агресією вони застосовували психічну жорстокість. Не менш важливим було те, що партнерки цих забіяк переважно описували ті самі страждання, про які ми чули від жінок, постраждалих від психологічного насильства.