

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? Кто такой абьюзер и как ему противостоять / Ланди Бэнкрофт ; [перевод с английского Ю. В. Рябининой]. – Москва : Эксмо, 2020. – 400 с.

ISBN 978-5-04-109495-9

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 978-5-04-109495-9

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

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Ланди Бэнкрофт

ПОЧЕМУ ОН ДЕЛАЕТ ЭТО?

КТО ТАКОЙ АБЬЮЗЕР И КАК ЕМУ ПРОТИВОСТОЯТЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *Р. Муртазина*
Литературный редактор *Е. Новомирская*
Младший редактор *Ю. Смирнова*
Художественный редактор *П. Петров*

В оформлении обложки использована иллюстрация:

Polonez / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский кеш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.01.2020. Формат 70x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 29, 17.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

eksmolive

eksmo

eksmolive

eksmo.ru

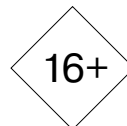
eksmo_live

eksmo_live

ISBN 978-5-04-109495-9



9 785041 009495 9 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН КНИЖЕ ДВА ЯЗЫКА



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,

Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирск

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровск

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»

Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а

Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitalai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



*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 важное влияние на мое погружение в мир абьюзеров², стали Лонна Дэвис, Пэм Уитни, Иза Уолдгиорги, Сьюзан Скечер, Сара Бьюэл, Джим Харденман, Джанет Фендер и Брен-

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.*

да 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 их 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 Андрус, 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 ряда 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 неоценимые 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. Я также хотел бы выразить свою признательность людям

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

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

в Putnam, которые оказывали поддержку и работали над этой книгой, в частности Энн Мари Харрис, Дениз Сильвестро, Мэрилин Даксуорт и Бренде 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 чаще всего я 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 наладить их. 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 сказать, 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 «насилие» 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 юридического запрета 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 за-

ставить придерживаться моей программы. Мои клиенты использовали в гораздо большей степени словесные оскорбления и эмоциональную жестокость, нежели физическое насилие, хотя часть 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 так же описывали свои проблемы, 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.