

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ  
О КНИГЕ ПАТРИСИИ ЭВАНС  
«БУНТ УДОБНОЙ ЖЕНЫ»

«Впервые в жизни я прочитала книгу о себе. В ней все так ясно описано — я считаю, что эта книга спасла мне жизнь».

*Дж. М., Дэнвилл, Нью-Гэмпшир*

«Я оставила закладки практически на каждой странице... Только час назад посоветовала ее своей младшей дочери. Жаль, что не прочитала ее 36 лет назад!»

*М. М., Седалия, Миссури*

«Никто не объяснил эту трагедию так, как это сделали вы».

*А. У., Денвер, Колорадо*

«Мне пришлось украсть восемь долларов, чтобы купить эту книгу. Иначе мне бы просто не позволили... Я думала, что вербальная агрессия — это когда тебя просто обзывают. Как же я ошибалась!»

*Л. Х. Дугласвилль, Пенсильвания*

«Не могу выразить, насколько радостно наконец-то прочитать книгу на эту тему... Эта книга подтвердила все, что я ощущала».

*Дж. М., Питтсбург, Пенсильвания*

«Бесценный вклад в дело помощи тем из нас, кто желает осознать проблемы в своих отношениях и справиться с ними».

*Б. Р., Вашингтон, округ Колумбия*

«Ваша книга спасла меня от гибели — эмоциональной и, возможно, физической... Спасибо вам за время, за мою жизнь».

*Дж. Ф., Редондо-Бич, Калифорния*

«Не могу поверить в то, о чем прочитала на этих страницах. Благодарю Бога каждый день за то, что вы сделали».

*А. У., Спокан, Вашингтон*

ПАТРИСИЯ

ЭВАНС

# не бьет, просто обижает

как распознать абьюзера,  
остановить вербальную агрессию  
и выбраться из токсичных отношений



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Э14

Patricia Evans  
THE VERBALLY ABUSIVE RELATIONSHIP, EXPANDED THIRD  
EDITION: HOW TO RECOGNIZE IT AND HOW TO RESPOND

Copyright © 2010, 1996, 1992 by Patricia Evans. All rights reserved.  
Публикуется с разрешения издательства Adams Media, an imprint  
of Simon & Schuster (США) при содействии Агентства Александра  
Корженевского (Россия)

**Эванс, Патрисия.**

Э14 Не бьет, просто обижает : как распознать абьюзера, остановить вербальную агрессию и выбраться из токсичных отношений / Патрисия Эванс ; [перевод с английского О. И. Перфильева]. — Москва : Эксмо, 2023. — 336 с.

ISBN 978-5-04-110576-1

Друзья и родные считают его замечательным. Но когда вы наедине, он критикует любую вашу инициативу, самые безобидные реплики выводят его из себя, а вспыхив, он быстро отходит и напроочь забывает об инциденте. Или вам только кажется?

Книга Патрисии Эванс посвящена самой распространенной форме психологического насилия — вербальной агрессии. Она основана на интервью с 40 женщинами, жертвами вербального абьюза, которые годами терпели критику, обесценивание, пренебрежение и манипуляции.

Эта культовая книга расскажет, как понять, что ваши отношения с партнером токсичны, как научиться правильно реагировать на вербальную агрессию и в каком случае единственный выход — паковать чемоданы. Основываясь на анализе сотни реальных случаев, Патрисия Эванс предлагает стратегии, сценарии диалогов и конкретный план действий, которые помогут разрушить круговорот агрессии и справиться с ее последствиями.

Книга также выходит под названием «Бунт удобной жены. Как построить отношения, в которых вас ценят».

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-110576-1

© Перфильев О. И., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарна всем, кто поддерживал меня при написании этой книги. Особенно хочу признать вклад женщин, которые столь смело поделились со мной своими историями и переживаниями.

Пока я писала и переписывала, меня постоянно поощряла моя сестра Беверли Амори. Она ни на мгновение не усомнилась в ценности этой работы. Роберт Браунбридж, лицензированный клинический социальный работник, помог мне добиться ясности и поверить в себя.

Своей темой книга изначально обязана доктору Карлу Путцу, который однажды сказал: «Если бы вы могли рассказать людям, как распознать вербальную агрессию, это было бы здорово!» Я благодарю Карла не только за предложенную тему, но и за то, что убедил меня в том, что я могу писать.

Благодарю Патришу Сирайтер, которая помимо своей тихой силы и живого духа предоставила мне спокойствие «оазиса» — своей студии, идеального места для написания книги.

Пэт Коррингтон, лицензированный клинический работник, не только ободряла меня своим чудесным энтузиазмом, но и проявила мастерство редактора. В моем сердце для нее выделен отдельный уголок. Сьюзан Хираки, консультант по вопросам брака, семьи и детей, помимо воодушевления, любезно высказала мне полезные комментарии.

Благодарю Кейт Гэнн за интересный вклад и Донну с друзьями за их неизменную эмоциональную поддержку.

За то, что это издание стало реальностью, я наиболее благодарна следующим людям: Элен Макграт, моему агенту и постоянному источнику воодушевления, всегда готовой прийти на помощь; Эду Уолтерсу и Поле Муньер, моим редакторам, с которыми было так приятно работать; терапевту Линде Кроуфорд из Сан-Диего, моему источнику знаний о нарративной терапии и гиду по этому миру; доктору Крегу Смит, доктору Ричарду Майселу и их коллегам, которые тепло принимали меня на своих конференциях. Спасибо вам всем.

Наконец, я особенно благодарна своим детям за их неизменную веру в меня.

*Патрисия Эванс*

# СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности .....	5
Предисловие .....	9
Введение .....	16

## ЧАСТЬ I

Глава 1. Оценка своего опыта .....	23
Глава 2. Два вида силы: обзор .....	30
Глава 3. Сила личности .....	39
Глава 4. Агрессор и агрессивные отношения ...	45
Глава 5. Последствия вербальной агрессии ...	60
Глава 6. Чувства жертвы .....	73
Глава 7. Препятствия и признаки .....	86

## ЧАСТЬ II

Глава 8. Характеристики и категории вербальной агрессии .....	101
Глава 9. Зависимость от гнева .....	133
Глава 10. Что делает жертву жертвой .....	142
Глава 11. Признание вербальной агрессии ....	151
Глава 12. Ответ агрессору .....	173
Глава 13. Восстановление .....	202
Глава 14. Оглядываясь назад .....	210
Глава 15. Некоторые из причин «почему» ....	222
Глава 16. Стресс и вербальная агрессия .....	237
Глава 17. Иррациональное поведение, доведенное до крайней степени .....	258
Глава 18. О терапии и терапевтах .....	271
Глава 19. Вербальная агрессия и дети .....	294

Заключение. Что дальше? .....	308
Приложение. Часто задаваемые вопросы .....	311
Библиография .....	319
Опрос .....	325



## ПРЕДИСЛОВИЕ

С тех пор как в 1992 году было опубликовано первое издание этой книги, ситуация с вербальной агрессией заметно изменилась. Начиная с того времени я — с помощью многих людей — постаралась распространить информацию о том, что существует само такое понятие — «вербальная агрессия». Опра посвятила этой теме целое шоу — «Вербальная агрессия в отношениях». Помогли распространить сведения о ней и многие другие теле- и радиоведущие, также уделив мне время и место в своих передачах.

Меня приглашали различные организации, не только в Соединенных Штатах, но и в Канаде, Австралии и Испании, где мое выступление синхронно переводили для участников недавно образованной «Комиссии по расследованию вербального насилия по отношению к женщинам». Кроме того, более ранние издания этой книги были опубликованы в переводе на разные языки, включая французский, немецкий, испанский, польский, сербский, хорватский и китайский.

### **Голоса таких же читателей, как вы**

Огромную работу по распространению сведений об этой теме проделали мои читатели. За годы, прошедшие после выхода первого издания книги, благодаря которой мир познакомился с самими терминами «вербальная агрессия» и «абьюз», многие тысячи женщин связались со мной по телефону, электронной почте или посредством писем. Обычно звонящие коротко о чем-то спрашивали или хотели договориться о личной консультации, чтобы получить дополнительные сведения и советы. Но они также рассказывали о том, как по-

страдали от эмоционального насилия в своих отношениях. Они хотели ясности. Тысячи женщин говорили мне: «Я понимала, что что-то не так, просто не знала, что именно. Теперь мне известно, как называется то, от чего я страдала». Культура меняется. Вербально агрессивные отношения признаются такими, какие они есть на самом деле.

В этой книге я пыталась ответить на заданные мне вопросы.

### **От вербальной агрессии страдают не только женщины**

Мне приходилось выслушивать и мужчин. Когда ко мне обращается мужчина, на протяжении многих лет неоднократно подвергавшийся вербальной агрессии, я не могу пообещать, что его партнерша изменится. Я не видела, чтобы абьюзеры — то есть те, которые постоянно критикуют, обвиняют или набрасываются с упреками, — менялись. Тем не менее он тоже может выполнить шаги, ведущие к переменам.

За последнее десятилетие со мной связались по меньшей мере несколько десятков мужчин, пострадавших от вербального насилия в своих отношениях. Их женщины не искали помощи. Вербально агрессивные женщины постоянно обвиняют и критикуют своих партнеров, а некоторые и набрасываются на них в гневе.

У вербально агрессивных женщин часто наблюдаются психологические расстройства. Я не знаю случаев, чтобы такие женщины обращались за помощью, даже когда дело доходит до развода. Некоторые, словно жертвы, даже сами инициируют развод. По всей видимости, они действительно верят в свои обвинения. Другими словами, такие обвинения — автоматические доводы («конфабуляции»), которые порождает сознание для объясне-

ния того, почему их раздражает личность супруга, его успех или даже счастье. Точно так же и мужчины, обвиняющие своих жен, порождают конфабуляции по поводу того, почему их раздражает личность партнерши.

Судя по этим немногочисленным примерам, мужчины страдают от вербально агрессивных отношений точно так же, как и женщины. Они пытаются угодить своей партнерше. Пытаются дать своей половине все, что только возможно. Пытаются объяснить ситуацию самим себе и защититься, как если бы их партнерша вела себя рационально.

Одно из замеченных мною различий заключается в том, что мужчины неохотнее женщин делятся подробностями происходящего. Такая тенденция, по всей видимости, объясняется тем, что мужчины не привыкли быть жертвами женщин — обычно

происходит наоборот. Издавна женщин преследовали или иным образом поддерживали неравенство и угнетение. Даже в США женщины

не получают те же деньги за тот же труд, что и мужчины. Во многих странах мира из женщин делают жертв. И хотя в отношениях мужчины тоже могут становиться жертвами, общество не рассматривает их в такой роли, если не считать дискриминации по расе или предпочтениям. Другая важная причина того, что мужчины менее охотно раскрывают подробности агрессивного поведения по отношению к себе, заключается в том, что их учат защищать своих спутниц или «мириться с ситуацией».

Я считаю, что вербально агрессивные женщины не обращаются за помощью, потому что теряют больше, чем в среднем вербально агрессивный мужчина. Они

**Мужчины страдают от вербально агрессивных отношений точно так же, как и женщины.**

в какой-то степени утрачивают некоторые аспекты «женственности»: теплоту, восприимчивость, доброту, эмоциональный интеллект. Также они теряют и свою «мужскую сторону»: уверенность в себе, самоуважение и ориентированность на действие, которые поощряются в мужчинах.

По сравнению с ними вербально агрессивные мужчины теряют «женские качества», но сохраняют большинство черт, приписываемых мужчинам в мужской культуре. Другими словами, мужчина может вполне вписываться в культуру, которая рассматривает женщину как существо второго сорта, и при этом подавлять общечеловеческие качества, которые ошибочно воспринимаются как исключительно женские.

### **Действительно ли помогает консультация для пар?**

Тысячи женщин, пострадавших от вербальной агрессии, обращаются за помощью к психотерапевтическому сообществу. Но редко получают ее на консультациях для пар. Многие находят поддержку на форумах, посвященных данной проблеме. Конечно, существуют терапевты, признающие вербальную агрессию. Услышав от партнера высказывание вроде «Она постоянно все преувеличивает», они тут же разделяют пары для индивидуальных консультаций.

К сожалению, многих консультантов для пар учили, что проблемы в отношениях в равной степени связаны с обоими партнерами. Тысячи женщин посещали консультации и сообщали мне, что от этого им становилось еще больше не по себе. В некоторых случаях вербальная агрессия наблюдалась прямо во время консультации, и специалисты никак ее не останавливали.

Мария перечислила мне имена различных специалистов, к которым обращалась, от священников и врачей до семейных терапевтов и социальных работников. Письмо подписал и ее муж Боб. Оба считают: «Никто из них не выявил проблему, и за последние 25 лет мы потратили около 30 000 долларов».

Сара сообщила мне, что они с супругом за несколько лет потратили 100 000 долларов на терапию, надеясь выяснить, что с ними не так и как улучшить свои отношения.

### **Хорошие новости**

С 1992 года, когда в свет вышло первое издание этой книги, наблюдается некоторый прогресс:

- В нескольких штатах введены программы по просвещению детей в связи с абюзом в отношениях.
- Вербально агрессивные отношения в настоящее время признаются и обсуждаются в различных средствах массовой информации.
- Отношение мужчин к концепции вербального насилия меняется.

В последние несколько лет я слышала о том, что все больше мужчин, рискующих потерять отношения, хотят узнать, как им измениться. Они осознают, что воспринимали своего партнера во многом так, как описано в этой книге.

Некоторые мужчины также говорили о том, что хотят измениться, даже не ожидая вернуть женщин, которые уже вступили в другие отношения. Они поняли, что им необходима помощь.

Один из них, Мэк, даже основал группу поддержки в виде форума для мужчин, желающих изменить свое поведение.

«Узнать, что ты абьюзер, — это в чем-то сравнимо с падением в кроличью нору, — пишет Мэк. — Весь твой мир сотрясается до основания. Обнаружить, что твои отношения испорчены, окружающие боятся тебя и с тобой что-то не так, как и с твоим отношением к миру и общению, — это очень пугает и меняет всю твою жизнь... Мы поможем вам. Как только вы примете истину и начнете двигаться в верном направлении, желая измениться, придет осознание, что настоящие отношения, основанные на доверии, уважении и любви, приносят гораздо больше наград».

Эти мужчины хотят знать, что происходит с ними. Хотят прекратить свое иррациональное поведение, выражающееся, в частности, в высказываниях, которыми они пытаются определить для себя внутренний мир партнера. Иными словами, характеризовать мотивы, потребности и даже природу партнера в своих собственных терминах. Например:

- «Ты пытаешься начать спор». (Мотив)
- «Тебе просто хочется, чтобы ты была права». (Потребность)
- «Ты этого не чувствуешь». (Ощущение)
- «Ты слишком раздражительная». (Природа)

Агрессоры разбрасываются этими высказываниями, словно боги, как если бы они забрались в тело, сознание и душу партнера и знали, что женщина чувствует и думает на самом деле!

Но все больше мужчин осознают, что такие высказывания — признак иррационального поведения, и стремятся положить ему конец — как для себя, так и для других агрессоров. Один из этих мужчин планирует создать программу «анонимных вербальных агрессоров», основанную на модели двенадцати шагов. Для этого может потребоваться время, но я не сомневаюсь, что она будет основана.

## **Мы проделали долгий путь, но...**

Формально мы проделали долгий путь. Я создала новый сайт [www.verbalabuse.com](http://www.verbalabuse.com) с видеоинтервью, бесплатным форумом для общения с 6000 участников и почтовой рассылкой для более чем 7000 подписчиков.

Женщины и мужчины борются с вербальной агрессией. И хотя мы проделали такой долгий путь, нам предстоит сделать еще многое. Надеюсь, что это расширенное третье издание книги сыграет решающую роль в дальнейшей поддержке жертв, просвещении среди агрессоров и распространении знаний о таких отношениях среди всех слоев общества.

*Примечание:* Поскольку чаще всего мне рассказывают о женщинах, я продолжу говорить о них как о жертвах вербальной агрессии. Это не значит, что женщины не могут относиться агрессивно к мужчинам; это означает всего лишь то, что у меня мало сведений о таких случаях. Мужчины, неоднократно пытавшиеся наладить свои отношения и объясниться с партнером, могут считать верным для себя все, что говорится о жертвах.

Также я использовала обобщающие образы и псевдонимы для защиты людей, поделившихся со мной своими историями.