

## Жертвы насилия



К нам, психологам, часто обращаются люди, ставшие жертвами насилия.

Приходит женщина, муж которой в течение долгих 20-ти лет методично ее избивает, причем на глазах сыновей, старший из которых начинает по примеру отца похамски относиться к матери. Какими вырастут эти дети? Как будут вести себя в своих семьях?

Не унаследуют ли они отцовскую модель поведения мужчины в семье? Что делать этой женщине? Где набраться сил, чтобы выгнать насильника и начать жизнь с чистого листа?

Приходит молодая девушка, которую все ее детство насилует отчим. А на жалобы дочери мать отвечала: «ну что поделать, и родные отцы насилуют... а выгоним мы отчима, на что жить -то будем?» Как жить дальше этой девушке, в душе которой нет веры никому и ни во что, нет базового ощущения безопасности и защищенности, ведь единственный человек, который должен был защитить ребенка - ее мать, этого не сделала, прикрывшись материальными соображениями?

Девушка, которая не так давно вышла замуж, но муж выпивает и уже начинает поднимать на нее руку. Но девушка оправдывает его, ведь он успел ей внушить, что она сама во всем виновата, она сама его довела. Ведь если б она сказала или сделала как-то по-другому, он бы не разгневался. Она не винит его, у нее запрос: «Как себя вести и правильно разговаривать с мужем, чтобы он не злился?»

А вот передо мной сидит женщина, старшей дочери которой давно сексуально домогается новый муж мамы, отчим. Дочь не выдержала, решила открыться маме, но мама ей не поверила, приняла сторону любимого мужа, защищает его и обвиняет дочь во лжи, фантазиях и даже психическом расстройстве. И запрос у этой женщины: «Помогите обличить дочь во лжи».

**Что объединяет всех этих женщин? Полагаю, что в первую очередь позиция жертвы.**

Позиция жертвы – это позиция «Я не - ОК», я слабая, я виновата, я зависима от мужчины.

Как правило, жертвами насилия становятся люди, которые не могут постоять за себя, а в их число, к сожалению, часто попадают дети.

Каковы причины насилия в семье? Общим для всех лиц, склонным к насилию и проявляющим насилие, являются печальные жизненные истории: их детство протекало крайне тяжело, семья, в которой они жили, была в большинстве случаев неблагополучной, отношения в ней отличались жестокостью.

**То есть эти дети сами в детстве являлись жертвами насилия.**

Более того, многие из них подвергались тяжелым лишениям, избиениям и не только со стороны родителей или лиц, их заменяющих, но и со стороны, например, родственников, соседей, одноклассников в школе, или же в интернате.

Что происходит с человеком, подвергшемся насилию, с его чувствами?

Вследствие ситуаций насилия у людей развивается чувство тревоги, вины, депрессия, низкая самооценка, различные личностные и эмоциональные нарушения и даже соматические заболевания. У детей возможна также задержка физического и психического развития.

Домашнее насилие приводит к нарушению социальных связей, в результате чего они становятся как бы изолированными от общества - у них совсем нет друзей. Человек испытывает стыд и вину за случившееся с ним. Чувство стыда мучительное, и чтобы избавиться от него, впоследствии он начинает искать для себя объект насилия, то есть человека более слабого, подходящего на роль жертвы и совершает по отношению к нему акт насилия. Теперь уже очередная жертва насилия чувствует стыд, а насильник постепенно избавляется от этого мучительного чувства, и упивается чувством власти по отношению к более слабому, получает удовольствие от этого нового ощущения.

Таким образом, чувство стыда передается на поколение ниже, а дальше из поколения в поколение как «горячая картошка». Причем вид насилия может трансформироваться: он может быть психологическим, эмоциональным, физическим и сексуальным, это не имеет значения - здесь главное, чтоб жертве было стыдно.

И еще такой факт: насилие как правило происходит в семьях, где вторая сторона допускает это. Для нее это неприятно, больно, обидно, но привычно и, в общем, вполне приемлемо.

Именно по этой причине, дети, вырастающие в таких семьях, становятся впоследствии матерями, которые не защищают своих детей.

Сексуальное насилие по отношению к дочерям или же падчерицам, вполне может быть актом агрессии по отношению к своей жене. Но так как проявление агрессии к жене невозможно по тем или иным причинам, происходит перенос негативных чувств, эмоций и отношений с жены на дочь, который и реализуется в акте агрессии — изнасиловании дочери.

Для того, чтобы остаться безнаказанными и скрыть происшедшее насильники используют различные манипуляции:

1. Они всячески стараются всячески запугать своих жертв.
2. Пытаются переложить вину за происшедшее на ребенка: «Это произошло потому что ты сам ...».
3. Внушают ребенку чувство стыда за происшедшее: «Это произошло потому что ты такой –то...», «Ты сама во всем виновата: носила короткую юбку, вызывающе красилась, вела себя как-то не так...».

Ведь если после совершенного акта насилия внушить ребенку, что он сам виноват, он будет всячески заинтересован, чтобы постыдная тайна не вскрылась. И всю последующую жизнь он будет испытывать чувство стыда.

Считается, что человек после перенесенной психологической травмы проходит 3 стадии.

На первой стадии у человека происходит **реакция отрицания**. Он не может поверить, что это произошло с ним. В течение нескольких недель, как правило, идут т.н. «пост стрессовые реакции», которые в основном выражаются в нарушении дыхания, сердцебиения, появляется раздражительность, бессонница и ночные кошмары.

Вторая стадия- **стадия гнева** - обычно начинается в пределах 6 недель после события и длится до 6 месяцев: тревога нарастает, появляется жажда отмщения. Ребенок избегает ситуаций или мест, напоминающих о травме. Возможны «флешбэки» - вспышки пережитого в сознании.

Затем наступает третья, **стадия депрессии** - стадия возникает в пределах 6 месяцев и длится около полугода. - появляются симптомы депрессии, потеря интереса к окружающему миру, слабость и постоянное чувство усталости, нарушение концентрации внимания и рассеянность. Преследуют постоянные мысли о случившемся и о смерти. Этому сопутствуют низкая самооценка и ощущение собственной никчемности, всепоглощающее чувство вины и стыда, потребность снять внутреннее напряжение с

помощью алкоголя или психотропных средств. На этой стадии развивается посттравматическое расстройство как отсроченная и затяжная реакция на психотравмирующее событие. Если травма не прорабатывается своевременно, то расстройство будет сильным и может стать хроническим (его последствия будут сопровождать человека всю жизнь).

Потом уже этот опыт ребенок может перенести во взрослую жизнь. Например, если насилию подверглась девочка-подросток, она может найти себе мужа, который все время будет подвергать ее насилию. Подросток-мальчик может реагировать неадекватно: либо все время нарываться на то, чтобы его избили, либо наоборот, будет сам наносить удары, унижать окружающих его побоями, либо словесно. То есть он будет постоянно поднимать свою самооценку за счет окружающих.

**Насилие может передаваться из поколения в поколение до тех пор, пока потенциальная жертва насилия не даст отпор насильнику, не выразит чувство стыда напрямую.**



Можно ли помочь этим людям? Конечно, можно, хотя совсем нелегко! Нужна длительная работа с психологом, и в этом случае терапия стыда не требует «контракта». Основными задачами психотерапии людей, находящихся в кризисном состоянии, являются создание атмосферы принятия, доверия, безопасности и нахождение ресурсов клиента.

Для начала необходимо просто проговорить, восстановить события и чувства, которые человек пережил, далее необходимо вывести проблему на уровень осознания и переориентировать человека с кризисного переживания на какие-либо позитивные направления, найти новые жизненные ценности.

После этого у клиента высвобождается достаточно сил, которые нужно направить на поднятие самооценки, на формирование доверия к себе, уверенности в своих силах, на поиск новых способов поведения и решения конфликтов, на выработку активной жизненной позиции.

*Автор: М.В. Чертушкина  
психолог в социальной сфере  
Отделение социально-психологической  
помощи ГБУ ЦСПСД*