Домашнее насилие. Что делать?

Насилие (**абьюз**) в семье, к сожалению, не редкость. Схема действий абьюзера примерно одинаковая независимо от того, в каких отношениях он с жертвой. Мотивация – стремление поломать волю, безусловно подчинить себе человека. В начале человек входит в доверие, располагает к себе, и только после начинает критиковать и унижать жертву, потому, что та «не соответствует» его представлениям и требованиям. Иногда сложно понять, что именно не так. Поступки насильника кажутся логичными и правильными, только почему-то главными эмоциями в отношениях становятся страх и тревога, боязнь сделать что-нибудь не так. Поэтому жертва часто не решается обсуждать насилие с кем бы то ни было, старается «не выносить сор из избы». Более того, пытается психологически оправдывать агрессора и умалять пагубное значение происходящего.

Признаки абьюзивного поведения:

- постоянные обвинение, критика и обесценивание;
- игнорирование своих обязанностей по заботе о близком человеке, пренебрежение им, его потребностями, желаниями, просьбами, мнением;
- насмешка, вербальная агрессия, приклеивание ярлыков;
- ревность, постоянный контроль, допросы;
- демонстрация обиды и формирование чувства вины;
- эмоциональные качели — абьюзер то внимательный и нежный, то холодный и закрытый;
- разные виды шантажа;
- попытки создания видимости того, что ничего особенного не происходит, при этом жертва утрачивает способность адекватно воспринимать и оценивать происходящее и принимает позицию абьюзера;
- в самых тяжелых случаях – побои и сексуальное насилие.

Кажется парадоксальным, однако часто все преподносится под маской «любви и заботы», с демонстрацией своей безусловной «правоты». Яркой иллюстрацией этому может послужить повесть Павла Санаева «Похороните меня за плинтусом» и снятый по ней фильм, а также фильм «В постели с врагом» с Джулией Робертс в главной роли.

Следует понимать, что последствия для жертвы абьюзера могут быть очень серьёзными. Самые очевидные из них — снижение самооценки, потеря чувства собственного достоинства, уверенность в собственной никчёмности, а так же зависимости, психотические реакции, депрессия, суицидальные наклонности, посттравматическое стрессовое расстройство.

Невозможно переделать насильника, поэтому уход от таких отношений — лучший способ спасти себя. Но самостоятельно сделать это трудно. Жертва всегда в какой-то степени зависит от абьюзера, поэтому расставание кажется невозможным: человек с растоптанной самооценкой и надеждой что все вот-вот переменится к лучшему, не

представляет, как будет жить без него. Обращение к специалисту, психологу или психотерапевту, помогает разобраться в сложившейся ситуации и вовремя разорвать токсичные отношения. Можно обратиться за помощью к близким людям и попросить, чтобы во время очередного конфликта с абьюзером они поддержали жертву и помогли сломать сценарий подчинения насильнику.

Однако уход из отношений не всегда возможен, особенно когда это касается близкого родственника. В этом случае бывает достаточно сократить общение, держать абьюзера на расстоянии. Если он пытается манипулировать, надо ставить рамки: учиться говорить «нет», оберегать личное пространство и открыто говорить о том, что вас не устраивает в общении с ним. Здесь здоровый эгоизм — лучший способ защиты. Еще один способ – игнорирование насильника. Когда манипуляции на чувстве вины и низкой самооценке не будут давать эффекта и отдачи, издевательства абьюзеру станут неинтересны.

И главное: помните, что **Вы** не несете ответственность за поведение другого человека, даже если это близкий человек, член семьи, что обращаться за помощью, в том числе, к специалистам, не стыдно – это нормально и естественно так же, как оказывать помощь нуждающимся в ней.

Доверяйте своим чувствам, безусловному праву защищать себя и принимать для этого собственные решения.

Автор: Балахнина Г.Г.

Психолог в соц.сфере ГБУ ЦСПСД