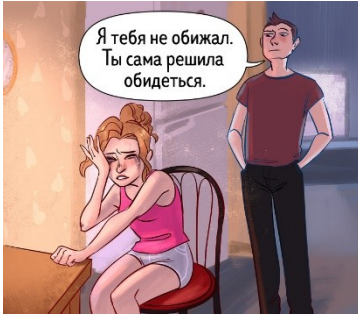


Моральное насилие или абьюз: что это?



В данной статье рассмотрим, как опознать морального насильника (абьюзера) и как с этим справиться.

Моральное насилие, или абьюз, в современном контексте считается, чуть ли не явлением, которое лежит в рамках социальной нормы — однако в действительности, одна из причин такого поведения является следствием нарциссического расстройства личности.

Для здорового человека такое общение бывает очень травмирующим и может стать причиной глубокой депрессии.

Само слово «abuse» переводится с английского языка как «насилие» и «злоупотребление». Злоупотребления в межличностных отношениях знакомы большей части из нас, — но далеко не все знают, что они могут оказаться не результатом пренебрежения, а следствием нарциссического расстройства личности, которым страдает один из участников отношений.

Человек с нарциссическим расстройством сфокусирован на себе, одержим идеей собственного величия и превосходства, клинически неспособен к эмпатии и не испытывает вины за проступки. Он обесценивает то, что связано с другими, и идеализирует то, что связано с ним самим. При этом нарциссист не страдает галлюцинациями, не выказывает признаков маниакальных состояний и вообще производит впечатление вполне здорового человека.

Конечно, не каждый человек с нарциссическим расстройством начнет творить бесчинства, если подойти к нему поближе.

Действительно опасен для окружающих тип под названием «перверзный нарциссист», отличительным качеством которого является способность перевернуть любую ситуацию с ног на голову, извратив ее детали и выводы партнера («перверзный» — от латинского «pervertere» — «извратить, вывернуть»). Именно они выбирают в качестве инструмента межличностных отношений моральное насилие, и именно от них уйти, не покалечив психику, бывает непросто.

Опознать перверзного нарциссиста (абьюзера) можно по отличительным особенностям поведения, которые им, как правило, не удается до конца замаскировать, несмотря на развитые навыки адаптации и блестящий имидж. В целом, потенциальную «жертву» должны насторожить следующие детали:

-человек негативно отзываясь о прошлых партнерах, многословно обвиняя их в возникавших проблемах или разрыве;

-человек не склонен признавать себя виноватым, и перекладывает ответственность на других;

-познакомившись с этим человеком, партнер начал меньше спать, плохо есть, похудел, стал испытывать головокружение в его присутствие или столкнулся с другими неприятными переменами в области самочувствия. Принято считать, что у влюбленных и друзей перверзных нарциссистов рано начинает сдавать состояния здоровья (психосоматика), и это происходит даже на фоне видимого отсутствия проблем.

-человек стремится, как можно раньше привязать партнера к себе, вплоть до брака или переезда.

-у абьюзеров иногда отмечаются «нечеловеческие реакции», такие как: «приступ гнева», когда в безобидной ситуации неожиданно выказывает дикую ярость; грубое нарушение важного обещания или демонстративное невыполнение обязательств; «случайное» раскрытие постыдной тайны, которая становится доступна благодаря вбросу компромата; не согласованная с партнером пауза в общении, — то есть, бойкот и т.д., хотя в целом такие люди внимательно следят за своим поведением, так как они не испытывают эмоций в общепринятом понимании этого слова, однако отлично их имитируют.

Абьюзивные отношения развиваются поэтапно.

Первый этап — «медовый месяц» в абьюзивных отношениях может быть обманчивым и привлекательным. В этом начальном этапе абьюзер стремится показать себя в наилучшем свете, быть очаровательным и внимательным партнером. Он прилагает много усилий, чтобы завоевать доверие и привязанность своей жертвы. В этом периоде абьюзер выступает в роли идеального

партнера. Он может быть очень заботливым, внимательным и щедрым. Он делает комплименты, дарит подарки, уделяет много времени и внимания.

Целью этого поведения является установление эмоциональной связи и зависимости от абьюзера.

Обычно абьюзивные отношения развиваются очень быстро. В буквально первые дни или недели абьюзер будет говорить вам, что именно вас он ждал всю жизнь и любит.

Важно: *Нормальные же здоровые отношения развиваются постепенно!*

Абьюзер использует «медовый месяц» для того, чтобы получить контроль над партнером и сформировать у него иллюзию идеальной отношений. Это создает зависимость и заставляет жертву чувствовать себя особенной и желанной. Часто жертва, ощущая счастье и влюбленность, не видит скрытых признаков контроля и манипуляции со стороны абьюзера.

Второй – «**этап напряжения**», характеризуется увеличением напряжения и конфликтами в отношениях. Абьюзер может проявлять раздражительность, агрессию и контролирующее поведение ни с того, ни с сего. На этом этапе чувствуется накопление напряжения и страха.

❑ *Партнер начинает быть недовольным мелочами, чертами характера, которыми раньше восхищался, поведением, которое раньше принимал, что выглядит странно. Он часто критикует и ругается, становится властным и контролирует ваше время и общение с другими людьми.*

Третий этап – «**взрыв**». В этот момент накопленное напряжение достигает своего пика, и абьюзер проявляет яркое и насильственное поведение. Это может включать физическое, эмоциональное, финансовое или сексуальное насилие.

❑ *Партнер начинает издеваться над вами, физически нападает, угрожает вам или причиняет вред вашей физической или эмоциональной безопасности. Может оскорбить, толкнуть или ударить.*



Четвертый этап – «**ложный период мёда**». После взрыва насилия абьюзер может проявлять к себе и своему партнеру заботу, извинения и сожаления. Он может обещать измениться, быть лучше и больше не повторять подобное поведение.

❑ *Партнер после ссоры регулярно проявляет крайне доброжелательное и заботливое отношение, извиняется за свои действия, клянется, что больше не повторится и обещает работать над собой.*

Последний этап – «**затишье**». В этот момент в отношениях может наступить относительное спокойствие. Напряжение снижается, и партнеры могут пытаться забыть о прошлых событиях и вернуться к обычной жизни.

Далее в этих отношениях положительные фазы начинают постепенно сужаться, отрицательные — расти, так что отношения становятся похожи на маниакально-депрессивное расстройство, и между партнерами формируется созависимость.

Единственный способ спастись от морального насилия со стороны перверзного нарциссизма (абьюзера) — это прекратить общение с ним. Нужно понимать, что подобные люди ведут себя так из-за психической патологии, и их невозможно перевоспитать, изменить, исцелить, переделать или спасти.

Как из любых болезненных отношений, из этих лучше также выходить с поддержкой психолога.

Если Вы столкнулись с любым видом абьюза, Вы можете обратиться за квалифицированной психологической и юридической помощью к сотрудникам Государственного бюджетного учреждения города Севастополя Центр социальной помощи семье и детям.

Автор:

Билячат Т.А.,
психолог в социальной сфере
ОСПП ГБУ ЦСПСД