

Насилие в семье: Как распознать и противостоять

Знали ли вы о том, что женщинам требуется пять лет, чтобы уйти от партнера-насильника (и это при условии получения квалифицированной помощи)? Известно ли вам, что дети, живущие в семьях с домашним насилием, страдают серьезными психосоматическими нарушениями? Знакомы ли вы с такой статистикой: в Украине только 7% женщин обращаются за помощью в полицию, а в ходе судебных разбирательств по делам о домашнем насилии 77% прокуроров, 81% сотрудников полиции и 84% судей считают главным приоритетом примирение? Понять психологический механизм того, почему женщинам трудно распознать в своих партнерах угрозу для себя, поможет психолог, психотерапевт Вячеслав Халанский.

С чего начинается насилие

«Я постоянно живу в страхе. Я не знаю, когда муж сорвется и начнет бить меня. Наверное, я что-то делаю не так»... Многие истории, которые я слышу от своих пациенток, начинаются именно такими словами. Давайте попробуем разобраться, что именно «не так», а для этого необходимо проанализировать всю вашу жизнь, начиная с раннего детства.

Во многих случаях у женщин, попадающих в отношения с насильниками, отца либо не было, либо был такой, который издевался над матерью. Поэтому у них не сформировалась здоровая привязанность к отцам, а если привязанность и была, то только к матерям.

У женщин, впоследствии ставших жертвами домашних тиранов, в детстве редко спрашивали: «Чего ты хочешь? Что тебе нравится?». Родители воспринимали их желания как некий детский каприз, а не как проявление личности. Поэтому они росли с непониманием того, что им нравится, что хочется, что приносит радость и что забирает радость. В итоге у них разрушилась

самоценность. То есть их картина восприятия себя разбита на мелкие кусочки, как хрустальная ваза. При этом у них нет основы, на которую можно было бы опереться. Быть жертвой для них – привычно.

Уже во взрослой жизни, живя с нарциссом и насильником, находясь под его влиянием, испытывая постоянное чувство вины, «Я» женщины-жертвы становится невидимкой. Тогда формируется alter ego – другое, нереалистичное «Я». Чаще всего это «Я» мужчины-насильника. Внутри женщины сосуществуют два «Я»: агрессивное, принадлежащее мужу, и ее собственное – слабое, окутанное одеялом страха и тревоги. Формирование другого «Я» происходит со временем, примерно после 3–5 лет жизни с агрессором. Если в этот период не получилось обрести помощь (голос, альтернативный голосу мужа-насильника), тогда становится все сложнее помочь понять женщине, чего она хочет, что правильно, а что нет.

Монстры страха

Теперь давайте посмотрим, чего именно боятся женщины, долгие годы подвергающиеся эмоциональному или физическому насилию и давлению. Они боятся, что:

1. Им не поверят близкие. Этот страх может укрепиться в детстве. Например, после совершенного акта насилия со стороны отца или отчима девочка не раз говорила об этом маме или другим родственникам, но ей не поверили. Ведь близкие – такие же жертвы, а страх порождает страх.

2. Мужья заберут у них детей. Пожалуй, это самый мощный страх для матери и частый прием манипуляций со стороны насильника.

3. Их будут преследовать. Если вы долго живете в страхе, части мозга, отвечающие за безопасность организма, постоянно сигнализируют об опасности. Постепенно это приводит к маниакальным состояниям. Женщина, более восьми лет подвергавшаяся насилию со стороны мужа, рассказала мне, что, даже уйдя в специальный центр, первые четыре дня боялась, что

муж рядом и скоро зайдет в комнату.

4. Они не смогут жить самостоятельно. Одна женщина более семи лет пыталась уйти от мужа-насильника и при этом постоянно подвергалась издевательствам. Будучи верующей, она обращалась за помощью к священникам, но те лишь винили ее саму во всех несчастьях. Однажды она мне призналась: «Я никому не буду нужна с двумя детьми... Быть в статусе разведенной?..»

Как распознать в мужчине насильника

Приведу критерии, которые помогут понять, что вы не в безопасности.

1. Эмоциональное давление. Для мужчин, подвергающих партнерш эмоциональному прессингу, женщина – это вещь. Она нужна им лишь для того, чтобы в очередной раз пережить выброс адреналина. Они не уважают ее, не считаются с ее мнением. Решения принимают в одностороннем порядке. Как только вы почувствовали, что вы не важны, ваше мнение и желания не учитываются, тогда вы имеете дело с насильником.

2. Физическое насилие. У таких мужчин много агрессии, много подавленной боли из детства. Часто женщины, которых бьют мужья, говорят: «Вы не представляете, как ему в детстве было непросто». Здесь жертва спасает мужа, жертвуя собой и детьми.

3. Невротический круг мужчины-насильника. Они избивают своих жен или эмоционально подавляют, обесценивают. Женщина понимает, что так жить нельзя. Она собирается рассказать кому-то или уйти. Как только муж почувствовал, что жертва уходит, он становится бедным-несчастливым и белым-пушистым. В женщине просыпается «спасатель» и она остается. После того, как мужчина почувствовал, что жертва опять в капкане, он превращается в насильника.

4. Постоянное чувство вины. Вина, как кислота, разъедает полуразрушенный образ своего «Я». Ей повторяют: «Это ты во всем виновата! Ты и твоя мать разрушаете наш брак!». Слышите

постоянные обвинения? Значит, вы в опасности.

5. Дети как средство манипуляции. Мужчины-насильники, чтобы контролировать женщину, могут использовать детей. Одна молодая женщина, подвергавшаяся насилию, теперь сама воспитывает четверых детей. Она призналась в том, что все беременности были незапланированными. Другая женщина рассказала, что забеременев от мужа, буквально через несколько недель нашла подтверждение измены. После того, как она сказала ему об этом, он пришел в ярость и ушел к любовнице. Младенец еле выжил и родился семимесячным.

Как справиться с мужем-насильником

Теперь давайте поговорим о самом важном – как можно помочь себе в этой ситуации?

1. Не бояться. Я знаю, что говорить легко. Но надо встретиться со своим страхом лицом к лицу. Важно понять, что страх часто подменяет действительность. Лишь тогда, когда я по-настоящему появлюсь у самой себя, тогда я смогу справиться со страхом.

2. Найти поддержку. Вам обязательно нужен кто-то, кто будет вас поддерживать, кто будет формировать ваше «Я», укреплять его и развивать. Цель: вам важно решиться выйти из нездоровых отношений. При этом родители или друзья не должны навязывать свое мнение, потому что произойдет возврат жертвы к насильнику.

3. Не молчать. Важна следующая стратегия: если женщина хочет избавиться от мужчины-насильника:

а) необходимо сказать 3–5 людям о том, что творится у вас дома. Правда должна выйти из стен, где происходит насилие;

б) любые побои нужно фиксировать, каждый раз писать заявление в полицию и не забирать его обратно;

в) если есть угроза жизни, тогда нужно немедленно скрыться в защищенном месте;

г) необходимо отойти на дистанцию, насколько это возможно – на неделю или на несколько месяцев. Дистанция помогает освободиться от ложного «Я» и прийти к себе.

4. Разорвать невротический круг насильника. Перестаньте верить в то, что вам нужно кого-то спасать. Задайте себе вопрос: что вы на самом деле хотите, что вы по-настоящему чувствуете, когда находитесь рядом с этим мужчиной?

5. Важно знать, что вам точно не поможет:

а) такое окружение, которое может подпитывать чувство вины у женщин;

б) мифическая вера в то, что муж-насильник образумится;

в) всем рассказывать о своей ситуации. Вам нужно говорить с теми, кто вас поддерживает, с кем вы чувствуете себя здоровой и цельной личностью;

г) вера в то, что сохраняя отношения с агрессором, вы делаете добро ребенку. Вы причиняете зло ребенку, живя с мужем-насильником.

**Вячеслав Халанский, психолог
Источник**