

***Мы всегда готовы поддержать вас!!!***

**Психолог УЗ «Клецкая ЦРБ» Игнатчик Анна Павловна**

**телефон доверия 60-5-73**

**Врач-психиатр-нарколог**

**УЗ «Клецкая ЦРБ»Окулова Светлана Александровна**

**тел.68-1-03**

*Составитель:* ***ИгнатчикАннаПавловна***

***психолог УЗ «КлецкаяЦРБ»***

**Адрес:** 222531 г.Клецк, ул. Партизанская, 6

**Эл.почта:**rtmo-kl@bk.ru

******

**«Здравушка»**

**(психологический вестник)**

***Семья в беде***

***(или как распознать семейное насилие)***



**УЗ «Клецкая ЦРБ»**

**Домашнее насилие** – это регулярно повторяющиеся акты воздействия физического, психического, экономического, сексуального и иного воздействия направленные на подавление воли другого человека и приобретение над ним тотального контроля. Очень многие люди живут в семьях, где присутствуют такие отношения. И в таких семьях вместо доверия, любви, безопасности и партнёрства главенствуют контроль, власть, тревога и насилие.

Часто, когда говорят о домашнем насилии, то представляются ужасные картины избитых, изнасилованных женщин, побитых детей и жесткий тиран мужчина. СМИ преподносят проблему семейного насилия с помощью образов, часто гротескных и стереотипных, вроде алкоголиков мужей, патологически горячих ревнивцев традиционно ориентированных, религиозных мужчин. В реальности это часто оказывается не так. Хотя бы уже потому, что насильником может быть не только мужчина, но и женщина и ребенок. Если приводить метафору, то насильник – это скорее готический вампир, подкрадывающийся к жертве из темноты, чем брутальный агрессивный монстр разрушающий всё вокруг.  
 В нашей культуре, слово **"насилие"** обозначает часто крайние проявления этого явления: жестокое физическое насилие, избиение, изнасилование, убийство. Важно понимать, что довольно часто домашнее насилие не проявляется в таких крайностях. Гораздо чаще это происходит в виде "легкого" физического насилия вроде подзатыльников, пинков, щипков, и так называемого абьюза.: домогательств (не только сексуального характера), унижений, оскорблений, игнорирования и обесценивания.   
**Абьюз (abuse),** буквально означающий "злоупотребление", позволяет более точно отразить суть домашнего насилия. Термин "абьюз" акцентирует внимание на том, что основной целью насилия является власть над жертвой, контроль партнера. Англоязычные ресурсы, посвященные проблеме домашнего насилия, используют для обозначения семейного насилия фразу "domestic violence & abuse". Такое разделение позволяет разграничить абьюз и насилие в целом, и оценить какие ужасные последствия несут в себе разные формы насилия.

### Особенности восприятии домашнего насилия

Для иллюстрации того, как по разному один человек может воспринимать домашнее насилие, читателю предлагается выполнить следующее упражнение.  
 **Прочитайте следующий пример:**  
В семье работает только один за членов семьи. Таким образом остальные члены семьи оказываются экономически и территориально зависимы от того, кто работает. Это порождает у насильника мысли и суждения о том, что раз он/она зарабатывает деньги и обеспечивает семью, значит, он/она имеет право на то что бы диктовать жертвам как им жить. Поэтому насильник считает возможным унижать или оскорблять, указывать на никчёмность жертв из-за мельчайших бытовых ситуаций, вроде не помытой посуды или не вовремя приготовленного ужина. А в случае более серьёзных "проступков" жертвы, например разговоров с теми, с кем не надо, или неправильно и некачественно сделанных домашних дел, насильник имеет право "приложить руку", то есть побить жертву.   
**1. Замените слово "насильник" на "мужчина", а слово "жертва", на "женщину".  
2. Замените слово "насильник" на "женщина", а слово "жертва" на "мужчину"  
3. Замените слово "насильник" на "муж", а слово "жертва" на "жена"  
4. Замените слово "насильник" на "жена", а слово "жертва" на "муж"  
5. Замените слово "насильник" на "мужчина", а слово "жертва" на "сына"  
6. Замените слово "насильник" на "мужчина", а слово "жертва" на "дочь"  
7. Замените слово "насильник" на "женщина", а слово "жертва" на "сына"  
8. Замените слово "насильник" на "женщина", а слово "жертва" на "дочь"  
9. Замените слово "насильник" на "мать", а слово "жертва" на "ребенок"  
10. Замените слово "насильник" на "отец", а слово "жертва" на "ребенок"  
11. Замените слово "насильник" на "отец", а слово "жертва" на "сына"  
12. Замените слово "насильник" на "отец", а слово "жертва" на "дочь"  
13. Замените слово "насильник" на "мать", а слово "жертва" на "сына"  
14. Замените слово "насильник" на "мать", а слово "жертва" на "дочь"  
15. Замените слово "насильник" на "ребенок", а слово "жертва" на "отец"  
16. Замените слово "насильник" на "ребенок", а слово "жертва" на "мать"  
17. Замените слово "насильник" на "ребенок", а слово "жертва" на "родитель"  
18. Замените слово "насильник" на "сын", а слово "жертва" на "мать"  
19. Замените слово "насильник" на "сын", а слово "жертва" на "отец"  
20. Замените слово "насильник" на "дочь", а слово "жертва" на "отец"  
21. Замените слово "насильник" на "дочь", а слово "жертва" на "мать"** Попробуйте почувствовать, как меняется и меняется ли ваше отношение к этой ситуации, когда вместо абстрактного насильника вы представляете кого-то более конкретного. Какие эмоции у вас возникают, хочется ли вам кого-то оправдать или заступиться. Возникают ли у вас трудности с тем, чтобы в принципе представить некоторые ситуации? Обратите особое внимание на то, меняются ли ваши эмоции и представления, когда насильником становится женщина, мать или дочь. А когда насилие совершает дочь над матерью?

* Посттравматическое стрессовое расстройство;
* Высокая тревожность и тревожное расстройство;
* Другие психические расстройства (в том числе пограничное расстройство личности и диссоциативное расстройство личности, булимия).

**5. Экономическое насилие.**  
Это контроль над финансовыми и прочими ресурсами семьи, выделение жертве денег на "содержание", вымогательство, принуждение к вымогательству. Сюда также относятся запрет на получение образования и/или трудоустройство, и намеренная растрата финансовых средств семьи с целью создания напряженной обстановки. Когда один из партнеров сам отказывается работать – это тоже форма экономического насилия. В таком случае он заставляет другого работать за двоих или мешает его работе из-за собственных комплексов.  
  
**6. Технологическое насилие.**  
Тотальный контроль насильником всей техники, с которой взаимодействует жертва. Контроль социальных сетей, переписок, звонков по телефону, электронной почты, входа / выхода в аккаунты, учёт времени проведенного в общении с техникой. "Почему ты вышел из аккаунта Вконтакте?! Тебе что есть, что от меня скрывать?!", "Удали своих бывших их друзей/телефонной книги". Всё это та же является насилием и способами подавления и контроля жертвы.  
  
**7. Территориальное насилие и ограничение социальных контактов.**  
Это жесткие запреты и ограничения в передвижении и нахождении в определенных местах, за невыполнение которых следует жесткое наказание, физическое и эмоциональное насилие. Запрет партнёру встречаться с определёнными людьми, друзьями, родственниками. Встречаются случаи, когда запрещены не только встречи, но и упоминания об определенных людях. Запрет на нахождение в определенных местах в доме. Наказание ребенка за непослушание запретом на прогулки – это тоже насилие.

### Факторы возникновения

Обычно выделяют пять групп факторов возникновения домашнего насилия: культурные, социальные, экономические, политические и правовые.  
  
**Патриархальная структура и её следствие** – толерантное отношение к использованию физического насилия в семейных и не только отношениях.   
  
К **социальным факторам** относятся принадлежность к криминализованным или неблагополучным слоям общества, алкоголизированность или зависимость от ПАВ.   
  
**Экономические факторы** – это финансовая зависимость жертвы от мужчины, дискриминация женщин в трудовой сфере.   
  
К **правовым факторам** относятся отсутствие закона о защите от домашнего насилия, его недавняя декриминализация, низкий уровень правовой грамотности, традиционное игнорирование проблемы со стороны работников правоохранительных органов и судебной системы.

### Часто домашнее насилие появляется в семьях, где один человек проявляет по отношению к другому гиперопеку под видом заботы. Такие проявления гиперопеки как повышенное внимание, контроль и защита от мнимых опасностей, недоверие, жесткая критика, занижение способностей, приказы, игнорирование и эмоциональные манипуляции (обиды и шантаж), являются эмоциональным насилием. Важно, что это может происходить как между взрослыми членами семьи, так и в семьях с детьми. Родительская гиперопека описана гораздо лучше, чем партнёрская. По сути гиперопекой теперь называют заботу о партнёре или ребенке, хотя это совсем не одно и то же. Фактически гиперопека является одной из форм абьюза.

### Признаки домашнего насилия

1. Умышленность либо осознанность собственных действий насильником. Это означает, что насильник в любом случае понимает, что он совершает насилие. Крайне редкие случаи – когда насильник имеет психиатрическое заболевание, но они не будут рассматриваться в этом материале.  
  
2. Корень такого насилия – желание контроля. И здесь могут быть вариации:

* Насильник желает доминировать, устанавливать правила, управлять всеми аспектами жизни домашних, неограниченно влиять, наказывать, контролировать мысли, действия, чувства;
* Насильник попадает в ситуации, когда чувствует беспомощность и бессилие, продуцирующее у него злость и агрессию, и, не имея навыков иначе обходиться с чувствами, совершает насилие, принуждая жертву делать то, что хочет насильник.

3. Беззащитность или зависимость (эмоциональная, экономическая, территориальная, юридическая и т.д.) жертвы от насильника.  
  
4. Алкоголизация или зависимость от психоактивных веществ кого-то из членов семьи значительно увеличивает риск насилия.  
  
5. Нарастающая со временем сила, появление новых способов и подключение новых видов насилия. То есть к физическому насилию может прибавляться сексуальное принуждение, или к эмоциональному – физическое;  
6. Цикличность насилия.  
7. Тяжелые физические и эмоциональные последствия для жертвы.  
8. Домашнее насилие встречается во всех культурах, странах мира, составах семьи, не зависит от сексуальности партнеров: семейное насилие встречается как в ЛГБТ-семьях, так и в гетеросексуальных семьях.  
 Важно отличать ссоры и конфликты в семье от насилия. В конфликтных ситуациях конфликтующие находятся в относительно равной позиции, хоть и могут сопровождать конфликт бурными эмоциями, криками и т.д.. Домашнее насилие отличается от конфликта в первую очередь тем, что в нём нет равенства – насильник всегда стремится подавить жертву. Второе важное отличие – домашнее насилие всегда системно и всегда циклично.  
 ---------------------

Принуждение к сексу под видом супружеского долга – тоже сексуальное насилие, так как никакого супружеского долга не существует. Секс в здоровых отношениях всегда происходит по обоюдному, выраженному обоими людьми, согласию, приносит удовольствие, наслаждение и радость от близости с партнером.  
  
Доказана связь сексуального насилия и нежелательных беременностей (из-за отсутствия возможности использования средств контрацепции), беременностей среди подростков, увеличенного риска заражения заболеваниями, передаваемыми половым путем, включая ВИЧ/СПИД.   
  
Изнасилование – самая жестокая форма сексуального насилия. К последствиям изнасилования относятся нежелательная беременность и заболевания, передающиеся половым путём, в том числе ВИЧ/СПИД. Однако жертвы зачастую не заявляют об изнасилованиях, боясь общественного порицания.

**4. Сексуальное насилие родителей над детьми и инцестуозные отношения – это отдельная категория сексуального насилия:**   
К формам сексуального насилия относятся предложение или принуждение к сексуальным действиям (вне зависимости от результата), демонстрация гениталий, демонстрация порнографии, сексуальный контакт, физический контакт с гениталиями, рассматривание гениталий без физического контакта, использование партнера для производства порнографии.  
  
Последствия сексуального насилия:

* Чувство вины, самообвинение;
* Флешбеки (внезапные, сильные, повторные переживания насильственного опыта);
* Ночные кошмары;
* Бессонница, страхи, связанные с воспоминаниями о насилии (в том числе страхи объектов, запахов, мест, посещений врача и др.);
* Проблемы самооценки;
* Сексуальные расстройства;
* Хронические боли;
* Химические зависимости;
* Самоповреждение;
* Суицидальные мысли и суицид;
* Соматические расстройства, депрессия;
* душевную болезнь: "Послушай, что-то странное с тобой в последнее время, у твоего дедушки так же все начиналось", "Это у тебя не усталость, а опять твоя депрессия начинается".

Подобную форму общения могут использовать как супруги или партнеры по отношению друг к другу, так и родители по отношению к детям. Нередко это приводит жертву газлайтинга к серьезным психологическим и эмоциональным проблемам.  
 Газлайтерами могут быть: родители, отрицающие факты физического или эмоционального насилия над ребенком; родственники, обвиняющие в сумасшествии жертву инцеста: муж, считающий любые слезы и недовольство жены проявлениями циклических процессов в женском организме или депрессии и отмахивающийся от обсуждения конфликтных ситуаций; жена, считающая усталость и апатичность мужа бытовой ленью, и не желающая прислушаться к нему.  
2. Физическое насилие.   
Это прямое или косвенное воздействие на жертву с целью причинения физического вреда, как-то: нанесение увечий, тяжких телесных повреждений, побои, пинки, шлепки, толчки, пощечины, бросание объектов и т. п. Телесное наказание в семье является одной из форм домашнего насилия. К физическому насилию причисляется уклонение от оказания первой медицинской помощи, депривация сна, лишение возможности отправления жизненно-важных функций (например, отказ в душе и туалете), привлечение к использованию алкоголя и наркотиков против желания жертвы. Нанесение физического вреда другим членам семьи и животным с целью психологического воздействия на жертву определяется как косвенная форма физического насилия.  
3. Сексуальное насилие.   
Это вид физического насилия. Это не только "изнасилование", то есть совершение полового акта, несмотря на явный отказ другого партнёра, обычно сопровождаемый физическим насилием. Это любое принудительное сексуальное действие или использование сексуальности другого человека. То есть уговоры после отказа, домогательства, шантаж, задабривание, подкуп и т.п.  
 В Белоруссии, как и во многих других странах мира, брак зачастую расценивается как наделение мужчин безусловным правом на сексуальные отношения с супругой и на применение силы в случае ее нежелания вступать в сексуальный контакт.

### Цикл домашнего насилия

Цикл домашнего насилия выглядит следующим образом:  
  
1. Насильственный акт: собственно, совершение насилия.  
2. Примирение: Насильник приносит извинения, объясняет причину жестокости, перекладывает вину на жертву иногда отрицает произошедшее или убеждает жертву в преувеличении событий. В это время насильник стремится показать своё чувство вины, и как всякий виноватый человек сам ищет наказания или искупления. Получив его, чувство вины проходит, и наступает следующий этап.  
3. Спокойный период, его ещё называют "медовым месяцем": Это довольно сложная стадия. После проявления жестокости и насилия обидчик может превратиться в заботливого, верного, очаровательного и доброго человека, стать таким, каким жертва его полюбила. Насильник может совершать разнообразные романтические подкупающие действия: приглашать в ресторан или дарить дорогие подарки. Такое поведение рассчитано на поддержание "нормальных" отношений. Целью этой стадии является удержать жертву в семье и сохранить видимость благополучия. Этот период может длиться от нескольких часов до нескольких лет.  
4. Провокация или нагнетание напряжения: насильник создаёт ситуации, когда жертва оказывается в таком положении, когда насильник может совершить насилие, обвинив в этом саму жертву. В этот период жертвы очень внимательны, стараются предугадать каждый шаг и его последствия. Это очень непростой период, и он может длиться долго.  
5. Новый акт насилия.



### Виды домашнего насилия

Теперь обратимся к видам и формам домашнего насилия. Домашнее насилие можно разделить на несколько видов:  
  
**1. Умышленное насилие.**  
Спланированный, осознанный акт насилия с целью получить тотальный контроль над жертвой и чувство удовлетворения контролем.  
 Насильник осознанно идёт на совершение насильственных действий, ведь в результате он получит желаемый контроль над жертвой. Обычно к этому моменту насильник убеждается, что жертва уже находится в достаточной зависимости от него, и не так важно какая это зависимость: эмоциональная, финансовая, сексуальная, территориальная или юридическая. Факт в том, что осознание доминирующего положения "развязывает" руки насильнику, и в его представлении он может делать с жертвой что угодно, ведь она зависима, а он – хозяин.  
  
**2. Непредумышленное насилие.**  
Спонтанный, плохо контролируемый, но осознаваемый акт насилия с целью получить контроль над ситуацией и снять высокую ситуативную тревогу. Насильник пытается через насильственный акт совладать с трудно-проживаемой ситуацией и эмоциями, например высокой тревогой через насилие над жертвой. Такая форма насилия отличается от обычного домашнего насилия отсутствием цикличности и усиления со временем. Однако она становится возможной как раз в близких отношениях, где границы не так хорошо построены и есть зависимость. ****

### Формы домашнего насилия

**1. Эмоциональное, или психическое насилие.**  
Эта форма насилия распространена ещё больше чем физическое насилие и практически всегда ей сопутствует физическое насилие. Психологическое насилие трудно диагностировать, ещё сложнее доказать в суде. Если все остальные формы насилия легко определяются, поскольку имеют четкие физические последствия, то явные признаки психологического воздействия редко видны, а последствия при этом могут быть чрезвычайно тяжелыми.   
 Широта и изощренность форм психологического насилия значительно затрудняет их классифицирование. Кроме того, психологическое насилие довольно часто выступает не само по себе, а вместе с другими видами насилия. Это могут обидные замечания (которые часто называют критикой), едкие шутки особенно и часто публичные, любые действия и высказывания, либо наоборот бездействие унижающее достоинство жертвы. Различного рода запреты (особенно это касается отношений взрослых людей), например, встречаться с друзьями, родственниками, посещать какие-то места, запрет работать или учиться. Манипулирование, угрозы, перекладывание своей ответственности на жертву, внушение чувства вины. Демонстрация своей силы, без физического воздействия, но предупреждение о такой возможности. Сюда же относятся унижения и принижение значимости, обесценивание достижений партнера. Эмоциональное насилие опасно тем, что его трудно доказать, ведь от него не остаётся видимых следов на теле.  
 Отдельная форма эмоционального насилия – **газлайтинг:** Происхождение этого названия связно с фильмом "Газовый свет" (Gaslight, режиссер Джордж Кьюкор, 1944). В нем блестяще показано, как один человек может поселить сомнение в адекватности другого и почти свести его с ума, постоянно не подтверждая реальность окружающих событий. Таким образом, газлайтинг определяется как форма психологического насилия, главную роль в которой играет отрицание реальности. В обыденной жизни газлайтинг может носить разные формы, например:

* Отрицание фактов: "Да что с тобой, я никогда этого не говорил/а", "тебе всё это кажется", "ты придумал,/выдумываешь".
* Отрицание эмоций "Тебе кажется, что у тебя плохое настроение, но это не так", "Ты не можешь на меня злиться/обижаться"
* Подчеркивание неадекватности восприятия, обесценивание партнера, ссылки на эмоциональное состояние и возможную

** О насилии**

Когда пара приходит венчаться в Православную Церковь, молодые люди стоят рядом, как равные. Когда священник читает молитву Венчания, брачующиеся соединяются в единый священный союз во Христе. Их руки соединяются, скрепляя союз. На них одевают венцы, как на царя и царицу своей семьи, поэтому они должны относиться друг к другу с любовью, уважением и достоинством, как к «царственным особам». В то же время их венчают и как «мучеников», потому что они с радостью и воодушевлением, не колеблясь, обещают жертвенно делать все возможное, чтобы удовлетворить физические, умственные и духовные нужды друг друга.

Но ни для кого не секрет, что в жизни семейной возникают различные проблемы, которые могут и часто выливаются в насилие над одним или несколькими членами семьи. Почему это происходит? Потому что люди в браке ожидают противоположного. То есть, они не получают в браке того, чего бы хотели, ради чего они его заключали. Ведь в брак людей толкают очень разные мотивации, и когда эти мотивации не реализуются, то начинается напряжение. Напряжение ведет семью к кризису, и в момент кризиса может начаться насилие.

Только не надо думать, что насилие – это исключительно избиение, крики, ссоры и т.д. Насилие может быть очень разным. Да, бывает физическое, силовое насилие: это и угроза физической расправы, и само расправа, однако существует и другой вид насилия – эмоциональное, а именно: истерики, крики, слезы, побег, угрозы побега - «я от тебя уйду». Чаще всего это практикуют женщины.

Надо иметь в виду очень важную вещь. Насилие – это преступление. Но это преступление, в котором и жертва, и преступник любят друг друга. Они оба – члены семьи и связаны очень глубокими узами. Это не преступление на улице, в подворотне или на дороге – к уголовному преступлению семейное насилие приравнять нельзя. Потому что участники связаны любовью, и они не заинтересованы в том, чтобы преступления были раскрыты, а преступники наказаны, за исключением крайних случаев. Поэтому огромное количество случаев домашнего насилия скрыто от правосудия, от общества, и об этом знают, может быть, только батюшки на исповеди или очень близкие друзья или подруги, и то не всегда.

Что же делать в таких случаях? Некоторые советуют жертве домашнего насилия молиться. Мы и должны молиться всегда, когда можем. Наше доверие, вера, надежда и любовь к Богу четко выражаются всякий раз, когда мы обращаемся к Нему в молитве. Но молитва сама по себе не остановит жестокого обращения. Нужно кому-то рассказать о совершающемся насилии, обратиться за помощью, не умалчивать такие моменты. Однако обязательно нужно помнить и о том, что все имеет свое начало, свою причину, в том числе и семейное насилие. И может оказаться так, что жертва насилия невольно может оказаться и его первоисточником, его активатором.

Для Церкви и семьи развод всегда нежелателен, но к сожалению иногда это совершенно неизбежно, если ситуация не только не исправляется, но еще и усугубляется.

**Иерей Геннадий Белоус, клирик храма Воскресения Христова г. Клецка, настоятель храма святого пророка Иоанна Крестителя д. Садовая, бакалавр богословия**