

Между молчанием и криком.

У меня разное отношение к насилию в реальной жизни и в кино. Насилие в кино вызывает сильные чувства, а в жизни — только ужас и отвращение.

Квентин Торантино

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.

Опаснее всего, когда жертвами становятся женщины и дети. Вместо того, чтобы преуменьшать зло и воспитывать, прививать добро, многие из нас сами, зачастую даже в прямом смысле своими руками, приумножают его. Такие проявления негатива именуется домашним насилием. Жестокое поведение ассоциируется в первую очередь с физическими актами агрессии мужчины против женщины, с которой он состоит в интимных отношениях, но и дети, к сожалению, зачастую не остаются в стороне. Подобные проявления также могут включать различные формы жестокого обращения с ребенком — сексуальное, физическое и эмоциональное насилие, а также отсутствие родительской заботы. Но самое опасное, это та самая «темная сторона луны», проще говоря, мнимое благополучие, когда семья социально стабильная и зачастую статусная, материально устойчивая и благополучная, практикует «нездоровые» и травмирующие внутрисемейные отношения.

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, избивание, 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.

Зачастую домашнее насилие появляется и в таких 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 и это совсем не одно и то же. Фактически гиперопека является одной из форм абьюза.

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.

Печально еще и то, что у насильников существует много «союзников», заставляющих жертву молчать и терпеть: страх, стыд, созависимость, материально-финансовое обеспечение и многое другое. Но самое неприятное, это тот факт, что зачастую бывают втянуты посторонние люди, друзья или родственники, которые являются молчаливыми свидетелями, а тем самым создают вакуум вокруг всей нездоровой ситуации: «Это не наше дело», «Раз молчит, значит всё устраивает», «У нее есть и другие родственники (подруги, знакомы), которые могут ей помочь», «Это не наше дело»... Насилие в семье — это молчаливый убийца.

Обычно выделяют пять групп факторов возникновения 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, алкоголизация или зависимость от ПАВ. **Экономические факторы** – это финансовая зависимость жертвы от насильника, дискриминация по гендерному признаку в трудовой сфере. К **правовым и политическим факторам** относятся низкий уровень правовой грамотности, политическая нестабильность и манипуляции.

Теперь обратимся к видам домашнего насилия:

1. Предумышленное насилие. Спланированный, осозанный акт насилия с целью получить тотальный контроль над жертвой и чувство удовлетворения контролем.
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.

Подавленные эмоции никуда не деваются. Их хоронят заживо, но со временем они обязательно прорвутся наружу в куда более отвратительном виде.

З.Фрейд

Также не стоит забывать, что частыми молчаливыми свидетелями или жертвами становятся наши дети, а детская психологическая травма это фундаментальная неустойчивость в будущем психики взрослого человека. Насилие над ребенком может приводить как к кратковременным, так и хроническим нарушениям в эмоциональной, познавательной и поведенческой сферах. У подвергавшихся насилию детей часто формируется низкая самооценка, ухудшается эмоциональная и поведенческая саморегуляция, отмечаются нарушения пищевого поведения и школьной адаптации, симптомы посттравматического стрессового расстройства или депрессии. Вызванные насилием нарушения развития могут в дальнейшем вызвать также сексуальные проблемы и расстройства личности, приводить к криминальному и антисоциальному поведению. Во многих случаях эти нарушения сохраняются на протяжении длительного времени, вызывая состояния психосоциальной дезадаптации у взрослых. Нередко одним из последствий насилия в детстве выступают диссоциативное расстройство и так называемое расстройство множественной личности.

И напоследок хотелось бы сказать, что жизнь, полная насилия, насилием и заканчивается. А худшее, что может сделать человек — это погасить свет внутри другого человека. Берегите, цените, уважайте себя, свое здоровье и тех, кто рядом с вами.

Как помочь себе, если Вы оказались жертвой:

- Не паникуйте и не впадайте в истерику. Чувства страха, тревоги, беспомощности и гнева — это нормальные эмоции в этой ситуации .
- Стабилизировать ваше эмоциональное состояние поможет дыхание. Хорошо помогает техника «дыхание по квадрату» (вдох — пауза — выдох — пауза).
- Оцените ситуацию, в которой вы оказались, исходя из фактов. Простое перечисление фактов («я точно знаю, что...») поможет немного снизить тревогу.
- Если чувствуете усиление волнения или наступление паники, обратите внимание на ваши телесные ощущения: напрягите и сведите лопатки, затем расслабьте их, сожмите и разожмите кулаки, втяните в себя живот, затем расслабьте его, сожмите и расслабьте пальцы ног. Примерно 5 минут хватит, чтобы паника отступила.
- Поищите поддержку в своем или чужом позитивном опыте: вспомните ситуации, когда вы находили выход из трудной жизненной ситуации — и выходили из нее «победителем», вспомните, что при этом чувствовали, начиная от страхов и сомнений и заканчивая радостью.
- Концентрируйтесь на установке: «Это временное явление». Попробуйте трансформировать эмоции в полезные действия. Например, составьте в уме список того, что реально вы и ваши близкие можете предпринять/сделать в этой непростой ситуации, чтобы повлиять на нее.
- Первые минуты и часы после попадания в безопасное место очень важны, в это время можно оказать помощь, которая снизит риск развития постстрессового расстройства, и ее можно оказать даже человек без специальной подготовки. Хотя последующего обращения за помощью психолога это не отменяет.

Оказание помощи жертве:

- Главная задача — помочь человеку не «застрять» в пережитом стрессе и выйти в постстрессовую релаксацию.
- Помощь телу: тепло (укрыть, одеть, обнять), питье (лучше теплое), еда (легко усваиваемая, привычная, comfort food).
- Если человек напряжен и «опрокинут в себя» — поддерживаем контакт, держим за руку, можно растирать осторожно кисти рук, говорим спокойно, негромко, называем по имени, задаём простые короткие вопросы о самочувствии, предлагаем вместе размеренно спокойно подышать.
- Если, наоборот, возбуждённо двигается — предлагаем вместе походить, помахать **руками; если хочется, кричать, ругаться, материться, стукнуть кулаком по стене, пнуть что-то.**
- Если обмяк, обессилен, еле слышно говорит — усадить, завернуть в одеяло, оградить от контактов и вопросов, дать покой.
- Чуть позже — очень желательно рассказать все, что случилось, сочувствующим слушателям, причем не один раз. Хорошо, если будут слезы, дрожь. Хорошо, если после рассказа и слез тело расслабляется. Желательно, чтобы с человеком были рядом близкие, но не те, кого он будет беречь, а те, кто сможет его поддержать.