

## Консультация для родителей «Домашнее насилие»

Семья обычно рассматривается как социальный институт, в котором изобилует любовь и теплые взаимоотношения. Однако, это далеко не всегда так. В семьях широко распространено насилие.

Домашнее насилие - это реальное действие или угроза умышленного физического, сексуального, психологического или экономического воздействия, принуждения со стороны одного члена семьи по отношению к другому с целью контроля, запугивания или удовлетворения своих потребностей. Домашнее насилие - это повторяющийся с увеличением частоты цикл.

Стремление к насилию – удел слабых людей. Ведь суть насилия – прежде всего унижение жертвы, низведение ее до своего уровня и ниже: только таким образом насильник, который просто не в состоянии «подняться» сам, перестает хотя бы на время чувствовать себя ущемленным.

### *Циклический характер домашнего (семейного) насилия*

- 1. Нарастание напряжения в семье.** Возрастает недовольство в отношениях и нарушается общение между членами семьи. На этой стадии жертва старается утихомирить агрессора.
- 2. Насильственный инцидент.** Происходит вспышка жестокости вербального, эмоционального или физического характера. Сопровождается яростью, спорами, обвинениями, угрозами, запугиванием.
- 3. Примирение.** Обидчик приносит извинения, объясняет причину жестокости, перекладывает вину на жертву, иногда отрицает произошедшее или убеждает жертву в преувеличении событий («раздувании из мухи слона»).
- 4. Спокойный период в отношениях («медовый месяц»).** Насильственный инцидент забыт, обидчик прощен. Фаза называется «медовый месяц» потому, что качество отношений между партнерами на этой стадии возвращается к первоначальному.

После «медового месяца» отношения возвращаются на первую стадию, и цикл повторяется. С течением времени каждая фаза становится короче, вспышки жестокости учащаются и причиняют больший ущерб. Жертва не в состоянии урегулировать ситуацию самостоятельно.

В редких случаях имеют место единичные вспышки домашнего насилия, не соответствующие вышеприведенной теории.

Выделяют четыре основных вида домашнего насилия это психологическое, физическое, сексуальное и экономическое насилие.



Если Вы обнаружили хотя бы четыре совпадения из вышеперечисленных пунктов, Вам следует задуматься, а с тем ли человеком Вы живете и возможно ли вообще у Вас будущее? В этом случае, чтобы проверить свои сомнения, у Вас есть возможность обратиться за психологической помощью.

Если физическое, экономическое и сексуальное насилие распознать нетрудно, то с психологическим насилием все немного сложнее. Поэтому рассмотрим подробнее сущность психологического насилия в семье.

Психологическое насилие в отличие от физического насилия отличается многоступенчатым психологическим процессом, который может не осознавать ни жертва, ни агрессор. Почему? Потому что жертва поглощена своими чувствами к партнеру, а для агрессора такая схема манипуляций весьма привычна и не осознаваема (т.к в отношениях его семьи присутствуют или присутствовали элементы этой схемы).

### **Последствия психологического насилия:**

- невротизация партнера;
- дезориентация в себе и в отношениях (партнер теряет смысл жизни);
- наступает чувство отчаяния, когда человек особенно остро нуждается в поддержке и готов ухватиться за любую соломинку, поверить во что угодно и кого угодно.

### **Схема психологического насилия.**

1. Атака на идентичность: ты не то, что о себе думаешь!

Попадая в такие отношения, Вы подвергаетесь со стороны своего любимого человека унижениям, направленным на подавление его чувства собственного достоинства. Выразаться это может в постоянном недовольстве со стороны «любимого», постоянных придирок и обвинений, что что-то было сделано не так. Это давление остро воспринимается Вами особенно в период влюбленности. Потому что именно тогда, когда Вы влюблены, Вы более всего подвержены изменениям ради партнера. И делаете все ради того, чтобы понравиться ему, либо, чтобы ему было хорошо. Находясь под такими атаками неделями и месяцами (обычно до 5-6 месяцев), Вас стараются довести до состояния полного истощения, потерянности и дезориентации. На этой стадии снижается самооценка, те шаблоны или роли, которые были «навешаны» партнером-агрессором принимаются Вами за чистую монету.

2. Навязывание чувства вины: почувствуй себя «полным ничтожеством».

После того, как кризис идентичности сформирован, у Вас начинают формировать всепоглощающее чувство вины. Этот процесс может идти одновременно с первым пунктом. Например, партнер начинает винить Вас за что-то, при этом подвергая сомнению Ваш профессионализм или другие качества. Партнер-агрессор постепенно, последовательно и безжалостно атакует Вас за любой «грех» (большой или маленький), который Вы совершили. Вы критикуетесь буквально за все, например, что Вы подали суп недостаточно горячим. Ваше сознание постепенно заполняет всепоглощающее чувство вины: все, что Вы делаете — все плохо.

3. Само предательство: согласись, что ты «полное ничтожество»!

После того, как Вы полностью дезориентированы и поглощены чувством вины, партнер-агрессор принуждает Вас (физическими угрозами или просто словесно) отречься от своей семьи, друзей, близких. Это делается для того, чтобы лишить Вас всякой психологической поддержки. Если ее у Вас не окажется, то единственный человек, который будет замещать Вам эту «помощь» окажется Ваш партнер-агрессор. Есть одна деталь: отрекаясь от своих друзей и близких, Вы прекрасно понимаете, что по отношению к ним Вы поступаете подло. Это еще больше усиливает Ваше чувство вины и стыда.

4. Точка слома: кто я, где я, что мне делать?

Испытывая кризис идентичности, глубокое чувство вины и стыда, безнадежности, предав все, во

что Вы верили, подвергаясь марафону унижений, Вы доходите до полного нервного истощения. Настает черед нервных срывов. Они могут выражаться в неконтролируемом рыдании, глубокой депрессии и полной дезориентации. Вы можете перестать отслеживать реальность и испытывать чувство полного одиночества и потерянности. В этот момент партнер-агрессор может легко внушить Вам как жить по его законам. И, кстати, Вы будете жить его жизнью.

Периоды психологических атак на Вас будут сменяться не продолжительными периодами «любви и ласки». В такие «ласковые периоды» партнер может вести себя по отношению к Вам очень хорошо, ласково обращаться с Вами и выполнять Ваши желания (конечно в обмен на свои, но уже в последствии). Для Вас эти периоды «ласки» будут казаться просто волшебными и огромными. Это же обычно и держит Вас от того, чтобы Вы не ушли от партнера. Ведь он может быть и хорошим!

### *Что же делать во всех этих ситуациях?*

**Объекту семейного насилия:** прежде всего поймите, что Ваш мучитель на самом деле не силен, а слаб. А если Вы переносите его унижения молчаливо и покорно – Ваше терпение лишь раздражает его и укрепляет его чувство вседозволенности. Поэтому «молчание ягнят» – не лучшая тактика поведения. Но и слезы, крики и прочая демонстрация Ваших страданий тоже только повысит активность садиста. Прежде всего – если ситуация не зашла слишком далеко, воспротивьтесь насилию. Но не физически, а морально. Как правило, у душевно слабого человека пропадает охота подавлять того, кто окажется сильнее. Однако если Ваше семейное насилие тянется давно, и диктатор уже привык к вашей покорности, сопротивление может только спровоцировать его на более решительные действия – вплоть до убийства, причем исключительно со страха: как это, вдруг против него восстала его вещь! В такой ситуации прежде всего разберитесь: а что Вас заставляло долгое время жить с человеком, который над Вами все это время издевался? Может быть, у Вас есть некая склонность к мазохизму – иными словами, Вам приятно, когда Вас мучают? Если это не так – значит, Вам пора задуматься о том, как отдалиться от Вашего насильника. И даже если он Вас содержит материально – решайте, что Вам больше нравится: на время отказаться от сытой, но полной унижения жизни, чтобы со временем стать самостоятельной и сильной личностью, или терпеть все издевательства, тем самым доказывая насильнику, что Вы на самом деле еще слабее, чем он.

Самый лучший способ профилактики любого насилия – не унижать окружающих, не делить людей «на чистых и нечистых». Ведь именно из униженных, слабых, тех, кого заклемили «нечистыми», со временем вырастают жестокие, отчаянные, безрассудные насильники! И уж если вы не хотите проявлений насилия в собственной семье – уважайте друг друга. Тогда ни у кого из вас не появится потребности доказывать свою значимость путем подавления и унижения остальных.