



Психологический вестник

Выпуск
№40

Апрель
2023 год

Электронное издание для специалистов, родителей и учащихся

Сегодня в
выпуске:

**Что такое абьюзерство, абьюзивные
отношения. Основные понятия.**

**Циклы абьюза - как агрессор
готовит жертву**

стр. 2

**Кто становится абьюзером, а кто
является жертвой? Причины и
последствия.**

стр. 6

**Рекомендации по профилактике
абьюзивных отношений**

стр. 4

стр. 7

Тема номера:

«Абьюзерство как проблема XXI века»



**Вашему вниманию предлагается сороковой выпуск электронного издания
«Психологический вестник»!**

*Этот выпуск будет полезен для ознакомления подростков и родителей. А так же для
классных руководителей, педагогов и психологов.*

Наш центр находится по адресу:
Калужская область, г. Киров, ул. Ленина, д.3
Тел/факс (48456) 5 – 70 - 45е-mail: cherkir-tsentr@mail.ru
наш сайт: <http://psicentr40.ucoz.com/>

Что такое абьюзерство, абьюзивные отношения. Основные понятия.

В последние годы в медиапространстве широко распространены термины «Абьюз», «Абьюзер», «Абьюзивные отношения». Немногие понимают, что за этими словами скрывается крайне актуальная тема неуважительного отношения, нарушения личных границ и насильственных действий со стороны близких людей.



Абьюз, или абьюзивные отношения – (от англ. abusive relationships — уничижительные отношения) — это модель поведения, предполагающая насилие со стороны одного человека (абьюзера) по отношению к другому (жертве). При этом насилие подразумевается как физическое, так и психологическое.

Абьюзивные отношения — уничижительные взаимоотношения между «тираном» и «жертвой», которые сопровождаются постоянными манипуляциями с помощью денег, шантажа, угроз и рукоприкладства, а также моральным издевательством со стороны агрессора. В тяжёлых формах абьюз способен привести к самым негативным последствиям.

Абьюзер — это человек, использующий критику, обвинения, газлайтинг, манипуляции, а иногда и физическую силу в целях контроля других людей.

Абьюзером может оказаться любой — родственник, друг, коллега, возлюбленный(ая), сосед по лестничной клетке. Нет и чётких гендерных соответствий — абьюзерами бывают и мужчины, и женщины.

Признаки абьюзивных отношений:

— **Ревность.** Абьюзер крайне негативно относится к общению с потенциальными сексуальными партнёрами: выходит из себя при упоминании другого человека, контролирует звонки, общение в социальных сетях.

— **Обвинения.** Абьюзер пытается сделать виновным своего партнёра в различных трудностях: неудачи на работе, в семье.

— **Тотальный контроль.** Абьюзер контролирует каждый шаг своей жертвы, он должен постоянно знать, где и с кем находится партнёр.

— **Нестабильное настроение.** Сначала абьюзер может быть милостивым и дружелюбным, но стоит произойти чему-то, что ему не понравится, как тут же он превратится в беспощадного тирана.

— **Необъективная критика.** Абьюзер будет постоянно недоволен всем, включая жертву, ему не нравится, как партнёр одевается, говорит; его компания.

— **Ограничение общения.** Агрессор выступает против того, чтобы жертва поддерживала отношения с близкими и значимыми для неё людьми, которые могут «открыть глаза» на деструктивное поведение абьюзера.

— **Убеждение в неадекватности поведения.** Абьюзер внушает своей жертве, что она неадекватно воспринимает реальность, эмоционально нестабильна, у неё проблемы с памятью, с помощью психологических манипуляций уверяет своего партнёра в его «ненормальности».

— **Постоянные нравоучения и советы.** Агрессор навязывает себя в роли наставника, который всегда прав.

Типы абьюза:

— **Физический.** Применение физической силы и насилия, нанесение побоев, рукоприкладство с целью подчинения поведения жертвы, выполнения требований агрессора.

— **Психологический.** Форма насилия, включающая в себя шантаж, угрозы, различные манипуляции. Этот тип может проявляться в скрытой или явной форме.

— **Финансовый.** Контроль денежных средств партнёра с целью ограничения социальных связей в обществе и создания зависимого положения.

— **Половой.** Принуждение вступать в сексуальную связь с партнёром, которое сопровождается физическими угрозами. Абьюзер использует человека только для удовлетворения собственных желаний и потребностей.

— **Социальный.** Профессиональный и политический способ, используемый в СМИ и интернет. Может сочетаться с вовлечением в травлю жертвы избирателей, читателей, зрителей ТВ-шоу, слушателей радио, фанатов, участников социальных сетей, склонных к участию в групповом буллинговом абьюзе.

— **Абьюз в семье** — очень страшное явление; при этом родители, пользуясь своей властью над ребёнком, показывают ему своё превосходство. Они подавляют волю ребёнка, унижают его, травмируют его психику, применяют и физическое воздействие. Абьюз может использоваться и по отношению к другим членам семьи. Опасен семейный абьюз, в частности, тем, что дети, выросшие в такой обстановке, будут считать её нормой. К своим детям в будущем они будут относиться точно так же. Абьюз они будут применять и в других жизненных ситуациях.

— **Абьюз на работе:** травля, клевета, подтасовка фактов, ложное судебное преследование.

Абьюз может принимать самые странные формы. Бывает, например, что человек постоянно указывает на недостатки своего партнёра, которых находит очень много, и пытается их «исправить». И вроде процесс идёт хорошо, однако количество недостатков при этом не исчезает, а часто только увеличивается.

Взамен исправленных недостатков появляются новые. В итоге жертва постоянно находится в положении «подопытного кролика», которого партнёр использует для своих безумных экспериментов, и при этом она вечно остаётся в его глазах неполноценным существом. Абузивные отношения могут длиться годами, и с каждым днём жертва таких отношений все больше ощущает на себе их разрушительные последствия. И речь здесь идёт не только и не столько о физических последствиях, сколько о психологических.

Эмоциональное насилие трудно обнаружить, т. к. оно не оставляет после себя видимых травм и повреждений, однако последствия от него могут быть не менее серьёзными: от сниженной самооценки, утраты чувства собственного достоинства, появления неуверенности в себе, своих силах и способностях, до возникновения депрессий, состояний повышенной тревоги, панических атак и т. д. Кроме того, находясь в абузивных отношениях, жертва постоянно пребывает в состоянии дистресса, т. е. в состоянии длящегося, непрекращающегося стресса, следствием чего может стать и зачастую становится посттравматическое стрессовое расстройство.

К сожалению, переделать агрессора не выйдет, если у него самого нет к этому «стремления». Жертвам часто кажется, что их партнёр и сам страдает от своего поведения - разве человеку могут нравиться постоянные ссоры?

Но в большинстве случаев так и есть - агрессору комфортно находиться в абузивных отношениях, ведь он получает желаемое - полную власть над партнёром, возможность удовлетворять все свои потребности и не считаться с мнением второй половинки, проявлять свои эмоции наиболее комфортным и лёгким для него способом без какой-либо ответственности.

Кто становится абузером, а кто является жертвой?



Конечно, абузерами не рождаются, но ими становятся. Зачастую агрессорами являются люди с тяжёлыми нарушениями психики (психопатия, химическая зависимость, нарциссизм), или выросшие в дисфункциональных семьях, где царил обесценивание, нарушение личных границ и применение насилия к близким. Происходящее в абузивных отношениях полностью вписывается в их систему ценностей.

То же самое и касается жертв абьюза. Чаще всего, это женщины, (реже мужчины) с низкой самооценкой, чрезмерным стремлением выйти замуж на фоне общественных стереотипов, и выросшие в дисфункциональной семье. Например, девочка с детства наблюдала абьюзивную модель отношений у родителей. Папа применял насилие, мама не уходила - по экономическим причинам, ввиду непонимания нездоровой природы своих отношений, или исходя из заботы о детях и сохранения семьи. В результате у девочки сформировалось мнение, что насилие в отношениях - это норма.

Есть несколько **причин**, почему человек становится абьюзером. Основными из них являются такие:

- ✓ В родительской семье были абьюзивные отношения.
- ✓ Абьюзер подвергся сексуальному или физическому насилию в детском или подростковом возрасте.
- ✓ Низкая самооценка абьюзера, которую он бессознательно пытается повысить за счёт унижения другого.
- ✓ Психические расстройства и заболевания.
- ✓ Особенности характера: демонстративность, агрессивность, авторитарность, неумение себя контролировать, эгоистичность.

Последствия абьюзивных отношений.

Обычно абьюзивные отношения длятся годами. Последствия такого затяжного нездорового союза влияют на все сферы жизни жертвы:

- Крайне низкая самооценка.
- Привычка к самобичеванию.
- Недоверие к противоположному полу.
- Депрессия, тревожное расстройство.
- Нарушение сна и пищевого поведения.
- Зависимость от алкоголя, наркотиков, медикаментов.
- Психосоматические заболевания на фоне хронического стресса.
- Социальная изоляция, крайне узкий круг или полное отсутствие друзей.
- Неимение источников самостоятельного дохода, кредиты и другие финансовые трудности.
- Нарушение взаимоотношений с детьми.

Циклы абьюза - как агрессор готовит жертву.



Зачастую применение абьюзивных техник совершается по циклической схеме, которая постепенно расшатывает психику жертвы, «взламывает» её личные границы и подавляет волю:

◆ **Благоприятное впечатление.** Агрессор делает все возможное, чтобы произвести на жертву впечатление глубоко любящего и «безопасного» партнёра - проявляет внимание и заботу, мягко опекает и делает дорогие подарки. Все это сопровождается форсированием отношений - абьюзер торопит жертву с решением, старается поскорее начать совместное проживание, узаконить отношения. Жертва принимает такое поведение за проявление сильных чувств.

◆ **Нагнетание атмосферы.** Начинается проявление психологического насилия - агрессор пускает в ход придирки и эмоциональные качели. Уровень тревожности повышается.

◆ **Грубые формы насилия.** Когда градус напряжения достигает максимума, наступает «разрядка» - агрессор переходит на крик и прямые оскорбления, унижения, физическое и сексуальное насилие.

◆ **Примирение.** Абьюзер делает все возможное, чтобы жертва не соскочила «с крючка»: красиво извиняется и заверяет, что проступок не повторится, или переносит вину за случившееся на жертву - «ты сама спровоцировала». Также включается техника газлайтинга - агрессор обесценивает страдания и переживания жертвы, заставляет её усомниться в своих мыслях и чувствах: «Ты все неправильно поняла, не так подумала...».

И история повторяется. После примирения вновь следует первый этап цикла. На этом фоне у некоторых жертв в долгосрочных абьюзивных отношениях даже формируется потребность ускорить наступление фазы «грубого насилия» - ведь за ней гарантированно наступит период приятного и безопасного затишья.

Рекомендации по профилактике абьюзивных отношений.



Казалось бы, чего проще: понять, что ты находишься в абьюзивных отношениях, - если изо дня в день ты сталкиваешься с упрёками, насмешками и обесцениванием со стороны близкого человека, - и просто найти в себе силы увидеть реальность, собрать вещи и разорвать отношения. Но не все так просто....

Тяжело признать, что твой муж или жена, друг или подруга, с которыми тебя связывает многое, на самом деле уже много лет медленно и планомерно подвергают тебя психологическому насилию, превращая твою жизнь в ад и уничтожая тебя как личность.

Как поверить в то, что человек, который когда-то, как тебе казалось, любил и хвалил тебя, заботился о тебе и гордился тобой, на самом деле безразличен к тебе? Как и когда наступил тот момент, когда этот человек изменил своё поведение и отношение, и это осталось незамеченным? Как? Когда? Почему? За что? - эти вопросы могут стать для вас ловушкой. Станет сложнее признать, что вы стали жертвой абьюзивных отношений, потому что они вновь и вновь рожают в вас ещё большее чувство вины за собственную неосмотрительность и доверчивость. Кроме того, очень часто бывает страшно осознать факт абьюза, потому что придётся признаться себе и окружающим в собственной несостоятельности и неуспешности.

У многих жертв абьюзивных отношений есть страх столкнуться с непониманием, осуждением, презрением и отвержением со стороны окружающих, которые не знают или не хотят знать о том, каким на самом деле является человек, с которым вы живете. Именно поэтому признание факта того, что вы стали жертвой абьюза - это уже половина успеха для выхода из таких отношений и возвращения к нормальной, полноценной жизни.

Важным шагом после того, как вы проанализируете свои отношения и признаете, что ваш партнёр применяет к вам психологическое (физическое и т.п.) насилие, будет выход из этих отношений. Скорее всего, этот процесс будет не быстрым и потребует определённых усилий с вашей стороны:

- **Прежде всего необходимо заручиться поддержкой.** Можно обратиться за помощью к психологу, можно воспользоваться одним из форумов жертв психологического насилия, написав о своей ситуации, или позвонив на горячую линию анонимной психологической помощи. Так же обратитесь за помощью к юристу или адвокату по семейным делам. Многие юристы, которые занимаются семейными спорами, хорошо знакомы с темой абьюза и поэтому смогут оказать профессиональную юридическую помощь. Помимо профессиональной помощи, поддержку можно получить у родственников и близких друзей, которым вы доверяете. **Важное уточнение - «которым вы доверяете»!**

- **Читайте больше литературы про абьюз и получайте как можно больше информации на эту тему из всех доступных вам источников.** Тема психологического насилия существовала во все времена, однако её не принято было афишировать и обсуждать. Сейчас это все больше придают огласке, и эта тема считается очень животрепещущей. Постарайтесь извлечь как можно больше информации для себя и решения вашей непростой проблемы.
- **Укрепляйте веру в себя.** Развивайте доверие к себе и своим чувствам, не перепроверяйте по несколько раз события в своей памяти, будьте уверены в реальности фактов, так как такие постоянные перепроверки будут вселять в вас постоянные и ещё большие сомнения. Каждый раз, когда будете сталкиваться с психологическим насилием, напоминайте себе, что это тактика абьюза, а делают это для того, чтобы вами манипулировать.
- **Никогда не говорите абьюзеру, что вы знаете, что он абьюзер.** Даже если вы поняли и осознали, что ваш партнёр абьюзер, ни в коем случае не озвучивайте ему это. И не надейтесь, что он сам это поймёт и обратится к специалистам, а также поменяет своё отношение к вам. Напротив, это может вызвать вспышку ярости, злости и агрессии в ваш адрес, а также, желание поставить вас на место самым жёстким способом.
- **Фокусируйтесь на своих чувствах и мыслях, а также отстаивайте свою точку зрения.** Если вы пытаетесь противостоять абьюзеру, высказывайте свою точку зрения и отстаивайте свою позицию чётко и ясно одной единственной фразой. Не оправдывайтесь и не приводите кучу аргументов. Ваша точка зрения, ваше мнение - это то, что не требует доказательств или аргументов. Оно само по себе нерушимо.
- **Соблюдайте некую «информационную диету».** Как можно меньше сообщайте абьюзеру о своих делах, да и о себе в целом. Чем меньше он знает, тем сложнее ему будет влиять на вас. Дозируйте информацию.
- **Подготовьте плацдарм для ухода.** Если ситуация не вышла из-под контроля и вашей жизни здесь и сейчас ничего не угрожает, то необходимо заблаговременно серьёзно подготовиться к уходу. Необходимо продумать такие моменты как: жилье, безопасность этого места проживания, на какие средства вы можете рассчитывать, где будете работать, насколько вы готовы изменить свой привычный жизненный уклад, от чего готовы отказаться, насколько детям (ребёнку) будет комфортно в новых условиях и как они отреагируют на ваше решение.

Как только вы все подготовили, не сообщайте абьюзеру о своём решении. Выберите подходящий момент, когда его не будет дома, возьмите все самое необходимое и уходите. После выхода из таких отношений вас может ждать непростой период восстановления, который может потребовать много времени. В какой-то момент вам может показаться, что этот период будет длиться вечно. Но это не так. Просто дайте себе время, чтобы восстановиться и поработать внутренне над произошедшим. Чем больше вы будете доверять себе, своим чувствам, мыслям и поступкам, тем быстрее вы вновь почувствуете себя снова свободным человеком.

Берегите себя.

При составлении выпуска **использована литература:**

- Герман Джудит. Травма и исцеление. Последствия насилия – от абьюза до политического террора /Джудит Герман; [перевод с английского], - Москва: Эксмо, 2022.
- Эванс, Патрисия. Не бьет, просто обижает: как распознать абьюзера, остановить вербальную агрессию и выбраться из токсичных отношений / Патрисия Эванс; [перевод с английского О.И. Перфильева], - Москва: Эксмо, 2021.
- Бэнкрофт, Ланди. Почему он делает это? Кто такой абьюзер и как ему противостоять / Ланди Бэнкрофт; [перевод с английского Ю.В. Рябининой], - Москва: Эксмо, 2020.

Над выпуском работала педагог-психолог А.А. Веселова