СЕМЕЙНЫЕ ДРАКИ: кто виноват и что делать?

(консультация для родителей)

У подруги на скуле красуется тщательно замаскированный синяк. Вы спрашиваете, что случилось. Она еле слышно шелестит в ответ: «Ударилась о косяк».

Прежде веселый, общительный и непосредственный, ваш ребенок внезапно замкнулся в себе, стал неразговорчив, его мучают ночные кошмары и приступы необъяснимой паники. Вам кажется, что он хотел бы вам что-то рассказать, но боится. В доме воцарилась нездоровая атмосфера.

Муж поднял на вас руку. Впервые. Конечно, потом он искренне раскаялся и впредь обещал быть паинькой, а вы его великодушно простили. Теперь ваша жизнь превратилась во второй медовый месяц, но иногда вы смотрите на супруга, когда он срывает раздражение на продавщице в магазине, и спрашиваете себя, когда он ударит вас в следующий раз.

Семья — это организм, который может быть здоровым или больным. Если создана ситуация насилия, то она неизбежно отражается на общей атмосфере, даже если о самом факте насилия другим членам семьи неизвестно. Жертва насилия часто замыкается, старается не показывать своих переживаний, тщательно замалчивает происходящее. Но даже наиболее глубоко спрятанные эпизоды отражаются на самочувствии родственников и семьи в целом. Последствиями этого становятся страх, подозрительность, эмоциональная и физическая отчужденность.

Травму физическую, как ни странно, пережить иногда проще, чем унижение и возникающее чувство беспомощного гнева, которые могут серьезно отразиться на формировании психики ребенка. Картина мира такого человечка изначально рисуется темными красками. Впоследствии весь мир может восприниматься враждебно. В тяжелых случаях при таком положении вещей может даже возникать эффект “бегства от реальности” — от бегства в болезнь до серьезного расстройства личности. Помимо прочего, если речь идет о детях, то именно детям свойственно во всем плохом, что происходит в их родительской семье, неосознанно винить самих себя — и жить с таким грузом вины тоже довольно сложно. Привычное чувство вины затем зачастую переходит с ребенком в его взрослую жизнь и окрашивает негативно и его развитие как личности, и сексуальные отношения, и влияет на распределение ролей во взаимоотношениях партнеров.

Супруги: а была ли любовь?

Следует разделять случаи, когда один или оба из супругов являются эмоциональными людьми, легко впадающими в аффект, и при этом склонными к антисоциальному поведению (как правило, таков один из супругов, а другой склонен к жертвенности, терпению и подчинению). В этом случае действительно страдают только дети.

Когда же ни у кого из супругов нет предрасположенности к насилию, но при этом оно все-таки происходит, это обычно связано с тем, что у людей отсутствует элементарная психологическая грамотность. Ее отсутствие и приводит к конфликтам, выливающимся в насилие. Например, между людьми нет нормальной коммуникации. Они вроде бы умеют разговаривать, но друг друга не слышат.

Часто к ситуации насилия приводит и привычка человека постоянно подавлять свои негативные эмоции, которые он считает плохими, недостойными. Но не бывает плохих и хороших чувств, как не бывает плохих и хороших частей тела! И злость никуда не девается. Если ее подавлять, то рано или поздно происходит взрыв. Важно понять, что человека можно любить и одновременно злиться на него. И вдвойне важно уметь безопасно для окружающих выражать свои “негативные” чувства».

Молчание ягнят: почему об этом не говорят

Очень часто люди, находящиеся в ситуации семейного насилия даже не догадываются о том, что то, что с ними происходит, является насилием. Особенно часто это касается детей,

выросших в неблагополучной семье. Жертва может быть абсолютно дезориентирована и неопределенна в своих чувствах, она не знает, хочет ли остаться с партнером-насильником или расстаться с ним. Она часто меняет свои решения. Чаще всего она хочет продолжать жить с насильником, но без насилия. Осознать, что это желание практически невыполнимо, жертве очень трудно.

Часто жертва, доведенная до отчаяния, во всем винит себя, подозревает себя в сумасшествии и всячески ищет “приемлемые” для себя формы поведения, которые должны вернуть ей любимого и любящего человека.

Надежда на то, что все исправится, поддерживается цикличностью поведения насильника. Обычно в этом цикле присутствует фаза “раскаяния”, когда агрессор нежен, мягок, заботлив и обещает, что теперь “все будет по-другому”.

Существуют также социальные мифы, способствующие слепому принятию ситуаций домашнего насилия. Они заставляют членов страдающей семьи молчать, а ближайших наблюдателей закрывать глаза на происходящее. Это, например, следующие убеждения: “скандал — семейное дело, в которое не стоит вмешиваться”, “детям нужен отец, даже если он агрессивен”, “женщина должна быть гибкой и уметь приспосабливаться к любому мужу, не смогла — сама виновата”, “важно иметь семью, лучше муж-насильник, чем совсем никакого мужа”, “мой ребенок так ленив и непослушен, что без наказания не может нормально себя вести”, “ребенку необходимо строгое воспитание, так как жизнь не сахар, и надо привыкать” и так далее. Взвесив на внутренних весах эти идиомы “здравого смысла”, человек приходит к решению терпеть дальше. В крайнем случае, отделываясь мыслью: “Это случилось в последний раз и больше не повторится”.

Яркие признаки неблагополучия, свидетельствующие о наличии семейного насилия

1. Доминантность. Кто-то из членов семьи ведет себя так, как будто он единственный, кто обладает властными полномочиями: принимает за всех решения; говорит, что кому делать и требует повиновения. Он ведет себя так, будто все вокруг, его слуги или даже вещи.

2. Члены семьи или кто-то один из них часто подвергается унижениям: переживает насмешки, подковырки, грубую публичную критику. Все это заставляет чувствовать собственную ничтожность и беспомощность.

3. Для того чтобы увеличить зависимость, агрессор старается изолировать членов семьи от внешних контактов — с другими родственниками, друзьями, коллегами, соседями и так далее. У него приходится просить разрешение куда-либо выйти и что-либо сделать. Часто существует запрет работать или учиться, ночевать вне дома. Иногда имеет место ревность к будущему («Пойдешь туда-то, познакомишься с тем-то и… Поэтому не пойдешь»).

4. Насильник часто прибегает к угрозам сделать что-либо с вами, с собой, вещами, другими людьми. Иногда в ход идут угрозы судом и правоохранительными органами. Имеет место шантаж разного типа.

5. Иногда агрессор устраивает сцены эмоционального запугивания с громкими звуками, разрушениями, демонстрацией оружия, показывая ужасные последствия неповиновения.

6. Агрессоры никогда не принимают ответственности на себя, они всегда находят других виноватых во всем случившемся. Если это не члены семьи, то обстоятельства, знакомые, государство, судьба и что угодно еще, но только не сам агрессор.

Если хотя бы три из названных признаков вы наблюдаете, значит, необходимо принимать меры. Постарайтесь посмотреть на ситуацию со стороны, если это ваша собственная семья. Постарайтесь увидеть ее глазами кого-то из участников ситуации, если это чужая семья.

Помните — не навредить также важно, как и активно помочь. Поэтому что бы вы ни решили делать, обязательно старайтесь проявлять терпение и такт ко всем участникам ситуации.