ПсиБлог

Эмоциональное насилие в отношениях

Слово «абьюз» заимствовано с английского (abuse) и означает плохое обращение, чаще используется для обозначения насилия: психологического, морального, физического и сексуального.

Психологический абьюз – систематические угрозы, манипуляции, унижение, давление с целью тотального контроля отношений (романтических, родственных, семейных или приятельских). Удивительно, что большинство людей считает насилие нормой. Однако здоровые отношения отличает гармония, которая характерна для них большую часть времени. Конечно, споры – неотъемлемая часть брака и любых отношений вообще. Но разногласия не должны протекать в форме насилия. Для того, чтобы увидеть разницу, необходимо знать **признаки психологического насилия**.

Обычно пары спорят по разным вопросам: работа, дом, финансы, досуг, родственники и друзья и т.д. Даже частые ссоры характеризуют «сложные» отношения, которые могут и не обладать признаками насилия.

Как же проявляется насилие?

Эмоциональные насильники ищут способы непрерывно контролировать партнёра, проникая в каждый аспект его жизни, при этом их абсолютно не интересует самочувствие и эмоциональное благополучие партнёра. Более того, они намеренно унижают его достоинство и стараются сломить дух с целью, - доминировать.

Со временем жертвы эмоционального насилия начинают верить, что заслужили такое обращение, и смиряются с тем, что у них нет шанса на самоопределение. Это травмирует психику человека и делает его жертвой, которая привыкает жить в атмосфере насилия. Поэтому расставаясь с одним абьюзером, следуя знакомой схеме, жертвы находят другого. В этом случае не обойтись без профессиональной психологической помощи.

Главное отличие абьюза – наличие, пусть зачастую бессознательного, намерения. В типичном семейном конфликте намерение каждого партнёра – отстоять свою точку зрения в определённом вопросе. Цель абьюзера – завладеть контролем над партнёром и заставлять его выполнять свои указания. Абьюзер искренне верит, что он вправе принимать решения за двоих. Это очень важное отличие, на которое стоит обратить внимание в первую очередь.

Если обычные пары разрешают конфликты и возобновляют общение в течение нескольких часов или дней, то абьюзеры могут удерживать давление и накалять температуру конфликта неделями, месяцами и даже годами.

Сначала абьюзер демонстрирует своё плохое настроение. Затем он начинает винить во всех проблемах партнёра, после чего формирует посыл: «Если ты сделаешь так, как я скажу, всё наладится» - хотя этого не происходит. Ещё через несколько шагов этот посыл уже такой: «Делай, как я говорю, иначе будешь наказан». Такова последовательная природа абьюза: он нарастает постепенно, создавая ловушку. Если бы эта тенденция была очевидна с самого начала, никто бы добровольно не вступил в такие отношения. Но уже находясь в них, жертвам не просто собрать волю в кулак и предпринять меры.

Помните, насилие – физическое или эмоциональное – не может быть оправдано ничем! Часто жертвы не вступают в конфликт, чтобы не разрушить связь с любимым человеком. Психологи считают, что остановить абьюзера и сохранить отношения можно, но для этого сама жертва насилия должна измениться, перестать соглашаться на насильственные правила.

Работа над отношениями, расшатанными эмоциональным абьюзом, не происходит за один день, и решение по поводу дальнейшей судьбы отношений не стоит принимать в одночасье. Первое, что необходимо сделать – признать эмоциональное насилие. Уже из этой позиции легче принимать решение: наладить отношения или выйти из них. Важно осознать своё право жить с достоинством и уважением. Жертве насилия необходимо разработать план, чтобы сделать свою жизнь безопасной и качественной сейчас и в будущем. Для этого требуется помощь близких или/и психолога-консультанта.

Если вы не уверены, присутствует ли в ваших отношениях элемент насилия, список утверждений, представленный ниже, может помочь определить это. Его составил психолог Абе Касс, который помог множеству пар справиться с подобными проблемами. Этот тест могут пройти как мужчины, так и женщины, скорректировав формулировку утверждения в зависимости от пола.

Итак, вы согласны или не согласны («*да, это так*» / «*нет, это не так*»):

1. Мой партнёр никогда не признаёт, что был не прав.
2. Мой партнёр не считается с моими потребностями и пожеланиями.
3. Мой партнёр скорее безразличный, чем заботливый.
4. Я часто жертвую своими нуждами, чтобы удовлетворить его желания.
5. Мой партнёр отказывается обсуждать вопросы, которые выставляют его в неприглядном свете.
6. Мой партнёр не проявляет нежность, если не видит в этом выгоды.
7. С ним трудно спорить – он начинает злиться.
8. Он злится или обижается, если я спрашиваю, почему он со мной так обращается.

9. Он превозносит себя за счёт принижения моего достоинства.

10. Он мстит, если я не соглашаюсь с ним.

11. Он постоянно пытается меня изменить.

12. Он думает, что у него есть право командовать.

13. Он ревнивый и властный.

14. Он препятствует моему общению с родными и друзьями.

15. Иногда он применяет ко мне физическую силу.

Если вы согласились по 4 пунктам или менее, вы состоите в здоровых отношениях.

Если вы согласились по 5-6 пунктам, вы в безопасности в ваших отношениях, и, если насилие и присутствует, то минимальное.

Если ваш результат – 7 – 9, в ваших отношениях присутствует насилие и жестокость, и необходимо предпринять серьёзные меры, чтобы наладить здоровую гармоничную атмосферу.

Если ваш результат от 10 до 15, то в ваших отношениях присутствует сильнейший абьюз, и вам необходима помощь извне. Сначала нужно устроить жизнь в безопасном месте, а затем уже думать о судьбе ваших отношений.

ВАЖНО!

Если вы согласились с утверждением 15: «Иногда он применяет ко мне физическую силу», вам срочно необходимо обратиться за помощью в соответствующие органы.

Что нужно знать, если вы подвержены эмоциональному абьюзу:

- Это не ваша вина.
- Никто не заслуживает такого отношения, и никто не имеет права на насилие. Это неоспоримые права человека.
- Вы не обязаны находиться в небезопасных и изматывающих отношениях, если вы чувствуете, что не в силах ничего изменить. Если вы хотите прекратить отношения, но не можете решиться – обратитесь за помощью.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья подготовлена по материалам:

1) Abe Kass, How to distinguish between normal marital arguments and abuse. Psych Central, December 11, 2016.

2) Abe Kass, Emotional abuse test. Go Smart Life.