

**Абьюзивные отношения как угроза
физическому и психическому здоровью человека.
Скажи абьюзивным отношениям: «Нет!»**



В переводе с английского **«abuse»** означает жестокое обращение. Абьюзивные отношения - это патологический тип отношений. Такое поведение можно наблюдать в различных сферах жизни человека: в семье, в спорте, образовании, в рабочих отношениях, в дружбе, пр.

Абьюзивные отношения – это **токсические отношения**, которые вызывают нервное напряжение и приводят к хроническому стрессу. Перепады гормонов, вызванные нервным напряжением, «эмоциональные качели» вызывают диабет, проблемы со щитовидной железой, кожей, набор или снижение веса. И это неполный список последствий абьюза для здоровья человека.

Абьюзивные отношения - это отношения между «агрессором» и «жертвой». Агрессор или «абьюзер» – это человек, который применяет насильственные методы для достижения своей цели и/ или испытывающий удовольствие от моральной и физической боли своей жертвы.

В абьюзивных отношениях агрессор унижает, допускает жестокость, нарушает личные границы другого человека. У абьюзера отношение к другому как к своей собственности. Абьюзеры одержимы комплексом власти над другим человеком. У них присутствует потребность в подавлении воли другого человека как способ самоутверждения.

Жертва – это тот человек, по отношению к которому применяется насилие; испытывающая трудности выхода из абьюзивных отношений.

Выделяют несколько видов абьюза:

Психологический абьюз – это форма насилия над психикой; проявляется в виде постоянной, неконструктивной критики, вербальной агрессии (оскорбления, унижительные и уничижительные реплики, шантаж, угрозы, брань), это игнорирование, манипулирование, пренебрежение другим, в том числе - доведение до истерики, психоза, самоубийства и пр. Это самый распространенный вид насилия в отношениях.

Физический абьюз – это пощечины, пинки, удары, побои, избивание, бросание в человека различных предметов, угроза применения оружия, то есть любое применение силы.

Экономический абьюз – это лишение денег, возможности достичь экономической самостоятельности или ограничение доступа к финансам.

Сексуальный абьюз – это принуждение к половому акту против воли другого человека, отказ от половой близости, половой шантаж. В 90 % случаев сексуальным абьюзером выступает мужчина. Жертвами сексуального абьюза могут стать не только женщины, но и дети. Женщина после сексуального абьюза испытывает те же последствия, что и при изнасиловании.

Детский абьюз – это жестокое обращение с ребенком, оскорбление, критика детей, демонстрация родителями своего превосходства над ребенком; в том числе, пренебрежительное отношение к ребенку, отсутствие родительской заботы, любви, игнорирование потребностей ребенка.

Чаще всего абьюз - мужской. В этом случае ситуация опасна для женщин и детей. Женщины склонны применять психологический абьюз.

Абьюз может быть открытым: абьюзер проявляет свое негативное отношение к жертве в присутствии других людей. **При скрытом насилии** абьюзер деспотичен с жертвой наедине, но обходителен - на людях.

Абьюз может быть первичным. Это насилие ради насилия. **При вторичном абьюзе** агрессор испытывает психологическую боль или дискомфорт и из этого состояния делает больно другому человеку.

Причины, по которым человек может стать абьюзером

Абьюзер – это человек с травмированной психикой, имеющий психологические проблемы в прошлом и/или настоящем.

- В детстве такой человек рос в неблагополучной семье, ему не хватало родительской любви, внимания, заботы.

- В родительской семье были абьюзивные отношения, которые воспринимались как норма поведения (в детстве ребенок некритично воспринимает окружающих и пример взрослых является для него абсолютной нормой). Критика, контроль, жесткое обращение со стороны взрослых воспринимались как проявление любви и заботы.

- Родители имели/ют алкогольную и/или наркотическую зависимость.

- В детстве или подростковом периоде абьюзер сам подвергался сексуальному и/или физическому насилию;

- Личностные особенности: демонстративность, агрессивность, неумение управлять своими эмоциями, авторитарность, эгоцентричность, низкая самооценка, неуверенность в себе. В детстве наблюдалось стремление управлять взрослыми.

- Наличие психических заболеваний, психопатологических синдромов (психопатия, нарциссизм, др.).

У агрессора притуплена эмоциональная сфера и с годами он не меняет свое поведение, а становится все более жестоким. Причинение зла другому человеку сказывается негативно и на интеллекте абьюзера.

Стать жертвой абьюзера может любой человек. Специалисты выделяют несколько **типов жертв абьюзера**:

- Человек с сильным характером, успешный, красивый, счастливый, богатый, довольный жизнью, без забот и проблем. Цель абьюзера в этом случае: принести другому проблемы, сломать его самооценку, растоптать. Абьюзер как бы соревнуется с успехами другого. Растоптав успех другого, абьюзер самоутверждается, наращивает таким образом самооценку в своих глазах.

- Человек глубоко несчастный, с комплексами неполноценности, над которым смеялись в детстве, отвергали. Абьюзер продолжает глумиться над таким человеком.

- Жертва другого абьюзера.

В группу риска также входят: матери-одиночки, приезжие, мигранты, сильно заинтересованные в отношениях личности.

Провоцирующие абьюз индивидуальные особенности: наличие какой-либо слабости, уязвимость, стремление подстраиваться под других, чрезмерная уступчивость, привычка жить «в тени» другого человека, неадекватная самооценка, незнание своих сильных личностных качеств, склонность к иллюзиям, идеализации. Жертву также отличает высокий уровень эмпатии, стремление выполнять роль спасателя (слепое спасательство).

В случае абьюза в семейных отношениях жертва делает ошибку, когда решает, что наличие ребенка изменит поведение мужчины-агрессора. Даже если во время беременности агрессор перестает поднимать руку на жертву, то после родов все продолжается, как и прежде. Более того, у абьюзера появляется новая, более беззащитная жертва –ребенок.

Чем в более раннем возрасте человек попадает в абьюзивные отношения, тем тяжелее ему выйти из них. В дальнейшем, человек, застрявший в абьюзе, просто повторяет сценарий жертвы, переходя от одного абьюзера к другому.

Со временем, не проработав свои психологические проблемы, жертва и агрессор меняются между собой местами, и борьба за доминирование продолжается, только уже из новой роли.

Признаки, что человек попал в абьюзивные отношения. Поведение абьюзера

- Регулярно критикует работу и увлечения жертвы, обесценивает, принижает ее способности, грубо шутит, насмехается, не доверяет, контролирует (устраивает допросы где и с кем была, требует отчета по часам, проверяет телефон, переписку), обвиняет во лжи (хотя сам склонен обманывать), не интересуется мнением и потребностями жертвы, не стабилен в настроении (только был веселым и тут же в одно мгновение разгневан и оскорбляет), оправдывает свое поведение, старается поссорить с друзьями, родственниками, оскорбляет их, запрещает общаться.

- В случае несогласия с условиями жертвы, игнорирует ее, лишает внимания, убеждает жертву в ее неадекватности. Говорит: «Ты сама себе все придумала. Обратись к врачам. Ты ненормальная».

- Груб в отношении детей и животных.

- С самого начала отношений доказывает, что он важен для жертвы, пытается эмоционально привязать к себе жертву, сформировать у нее психологическую зависимость. Говорит: «Тебя больше никто так не полюбит, как я».

- Наблюдается жесткое разделение мужских и женских обязанностей.

В самом начале абьюзивных отношений сложно понять, что они носят патологический характер, так как агрессор может демонстрировать доброту и заботу.

В абьюзивных отношениях есть то, **что обязательно удерживает жертву с агрессором**. Это может быть: яркий секс, страсть, решительность, самоуверенность, лидерские черты абьюзера, способность красиво ухаживать, слова восхищения, ревность (воспринимаемая иллюзорно как забота и проявление любви), чувство юмора, неординарность.

Абьюзивные отношения - это постоянные качели. Сегодня агрессор бьет жертву, завтра – носит на руках. Такие качели формируют психологическую зависимость и становятся для жертвы как наркотик. Жертве все сложнее осознавать, что в отношениях что-то не так. Жертва не решается выйти из абьюзивных отношений, низкая самооценка мешает ей осознать происходящее. Жертва боится выходить из абьюзивных отношений и может пристраститься к алкоголю, уйти в игровую зависимость, переедать. Она испытывает тревогу, растерянность, страх, сильную обиду, недоумение, злость, ненависть, чувство, что ее не понимают, не слышат, не считаются с ее мнением.

Последствия абьюзивных отношений: нарушение межличностных отношений, социальная изоляция, профессиональная и личностная деградация, падение самооценки, потеря веры в себя, отсутствие смысла жизни.

Наблюдаются и проблемы со здоровьем, причем как с физическим, так и с психическим. Повышается тревожность, отмечаются невротические реакции, наблюдается депрессия, бессонница, истощение. Возникают ожирение или потеря массы тела, язва желудка, кожные заболевания, аллергии. Развивается посттравматическое стрессовое расстройство или формируется пограничное расстройство личности. Могут быть суицидальные мысли и намерения.

Когда отношения заканчиваются нервным срывом жертвы, абьюзер уходит искать себе новую жертву.

Помощь

Если осознание проблемы произошло в самом начале отношений с абьюзером, человек может справиться самостоятельно. Для этого нужно как можно скорее прервать абьюзивные отношения (покинуть абьюзера).

Когда и жертва, и агрессор не осознают проблему, абьюзивные отношения хронифицируются. **В этом случае не обойтись без профессиональной психологической помощи!**

Жертве абьюза «со стажем» первое, что необходимо: осознать наличие проблемы. Понять, что отношения носят патологический характер. Это толчок к движению от абьюза. При этом важно не винить себя и не оправдывать агрессора. Прочувствовать себя. Отгоревать ситуацию. Это помогает освободиться от иллюзий, убрать внутренние шоры. Важно также победить

внутренний страх перед агрессором, чтобы суметь принять решение о разрыве патологических отношений (если озвучивать абьюзеру это решение, то делать это необходимо все же в общественных местах, с целью собственной безопасности). Немаловажно стать финансово независимой, хотя бы частично (чтобы чувствовать себя свободнее и увереннее, чтобы была возможность своими силами обеспечивать себя, детей. Это сильный шаг, необходимый для собственного благосостояния. Не заикливаться на старых переживаниях. Сформировать новые жизненные цели. Ввести в образ жизни спорт, общественную деятельность, общение с людьми, работу, которая нравится. Рекомендуются в дальнейшем пресекать любые абьюзивные отношения, игнорировать абьюзеров (при отсутствии какой-либо реакции со стороны другого человека, абьюзер теряет к нему интерес). При формировании новых отношений быть разборчивой, внимательной, наблюдательной, включать критическое мышление. На ранних стадиях отношений сопоставлять действия и обещания партнера. При необходимости своевременно обращаться за психологической помощью.

Так как поведение жертвы требует трансформации (чтобы не попасть в ловушку вновь), важно пройти личную терапию. Личная терапия поможет восстановить уверенность в себе, активизировать внутренний потенциал, освободиться от роли жертвы, слепого спасательства. Также это возможность разрешить себе жить более свободно, а не психологически зависимой.

Абьюзер в ответ на решение жертвы выйти из отношений может манипулировать ее сознанием, угрожать, в том числе – суицидом. Важно быть твердой в своем решении выйти из абьюзивных отношений, не вестись на манипуляцию абьюзера.

Если абьюзер преследует жертву, угрожает расправой, рекомендуется поменять номер телефона, место жительства и ни под каким предлогом не сообщать агрессору новые данные. Также не следует идти на контакт с общими с абьюзером знакомыми и передавать им свои новые данные.

Если абьюзер угрожает разводом - для собственной безопасности целесообразно согласиться.

Помните, что изменение поведения абьюзера «со стажем» маловероятно и риски возобновления агрессии и манипулирования с его стороны высоки!

*Информацию подготовила
психолог I квалификационной категории Орехво О.В.,
УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер»*