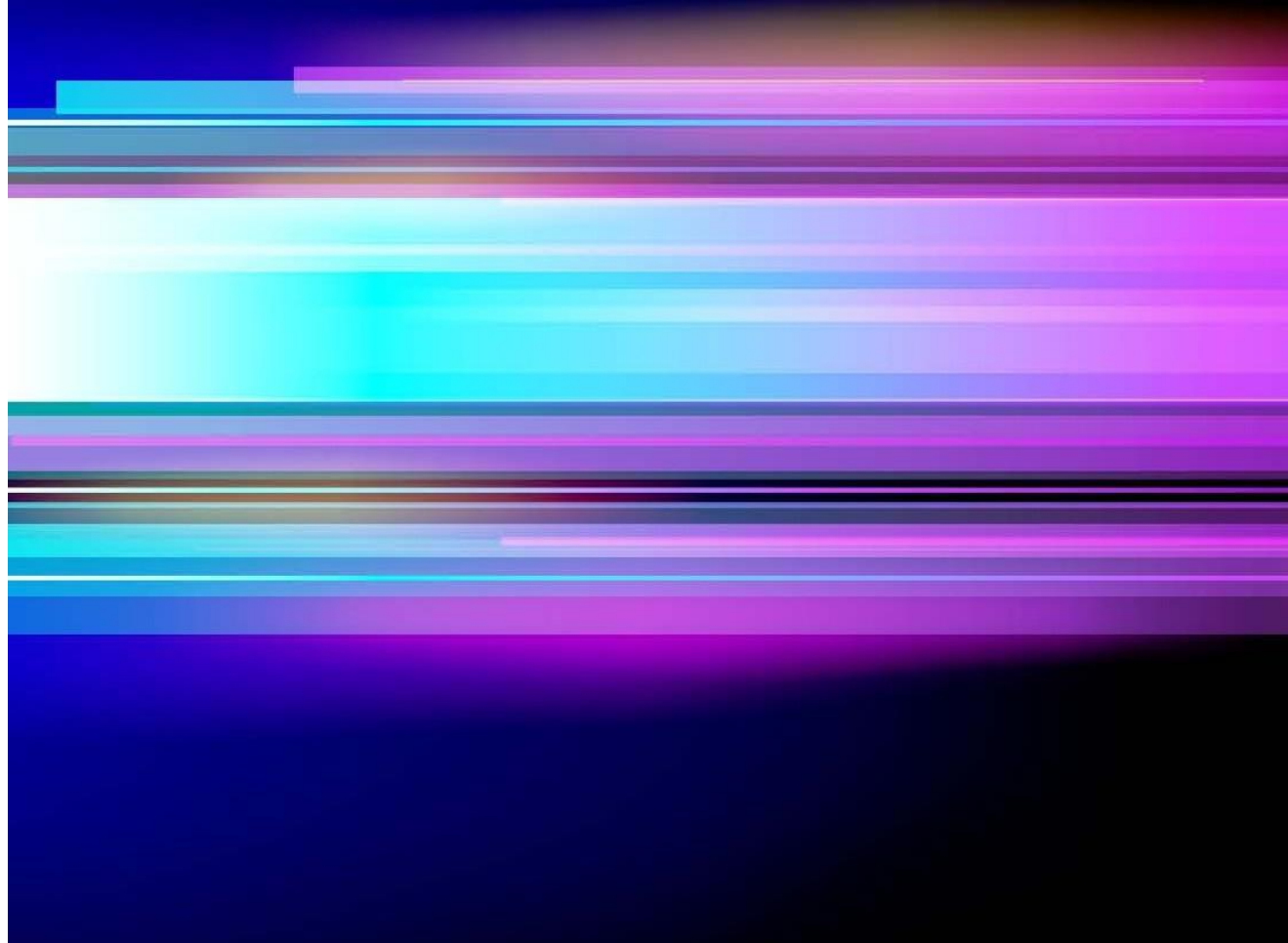


**Станислав Николаевич Савинков Валентина Валерьевна**  
**Козырева**  
**Профилактика семейного насилия. Рекомендации**  
**психолога**

В. В. КОЗЫРЕВА, С. Н. САВИНКОВ

# ПРОФИЛАКТИКА СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА



«Профилактика семейного насилия: рекомендации психолога»: Бук; Казань; 2018  
ISBN 978-5-00118-007-4

### **Аннотация**

*Книга посвящена проблеме семейного насилия и его профилактике. Авторы детально описывают психологический портрет семейного тирана, подробно разбирают разновидности семейного насилия и причины широкого распространения данного явления. Рассматривая насилие с двух сторон – со стороны семейного тирана и жертвы, – особое внимание авторы также уделяют психологии жертвы. Особой ценностью книги являются конкретные практические рекомендации по самостоятельному выходу из сложившейся ситуации, даны упражнения для преодоления кризиса.*

*Книга может быть полезна для специалистов по семейному консультированию, специалистов социальных служб, представителей правоохранительных органов, а также всех интересующихся психологией.*

## **Валентина Валерьевна Козырева, Станислав Николаевич Савинков Профилактика семейного насилия Рекомендации психолога**

© Козырева В. В., Савинков С. Н., 2018

© Оформление. ООО «Бук», 2018

### **1. Введение в проблему семейного насилия**

С момента своего появления средства массовой информации пестрели заголовками о том, как муж жену загубил. На Руси народные поговорки издревле гласили: «Бей бабу молотом, будет баба – золотом», «Жена – не стекло (можно побить)». В то же время были и обратные ситуации, со сменой ролей, что также находило свое отражение в народном творчестве, например, «Муж пашет, жена пляшет».

Чаще всего причины насилия в семьях искали в злоупотреблении «зеленым змеем», в махинациях с наследством, деньгами, краже друг у друга детей и так далее. В нашей стране насилие в семьях имеет еще и исторические корни: с незапамятных времен, в селах и городах, родители насильно выдавали замуж свою дочь, заключая сделку с теми, с кем они уже давно все решили, совершенно не интересуясь предпочтениями молодых людей. У мужчины всегда было право решить любой вопрос силой. Но, конечно, были и исключения. Если женщина считала себя полноправной хозяйкой, она и сама могла в нужный ей момент выставить мужу синяк под глаз или при помощи нужных слов заставить его выполнять то, что ей нужно. И муж терпел, потому что таково неписанное, негласное правило – хочешь что-то получить? Тогда терпи.

Сегодня множество телевизионных ток-шоу дают зрителю возможность понаблюдать за тем, как бывшие супруги выясняют отношения на всю страну. Тема интересна многим. Почему?

Статистика утверждает, что в каждой четвертой семье живет свой деспот, терроризирующий родных и близких. Основываясь на собственном опыте работы, мы можем утверждать, что добрая половина обращающихся за помощью к психологу людей страдают от отношений со своим партнером. А сколько ещё таких людей, которые не могут просить о поддержке из-за страха или неуверенности в своих действиях, из-за невозможности увидеть

ситуацию объективно или неуверенности в том, что они смогут дать отпор терроризирующему партнеру.

Кто застрахован от семейных разборок? От того, что вчерашний «белый и пушистый» не превратится в ревнивца Отелло или запойного пьяницу? От того, что нынешняя любимая и дорогая не станет завтра стервой или кровопийцей? Насколько известно, похождения маньяка Андрея Чикатило стали полной неожиданностью для членов его семьи. Как говорится, лучше предупредить появление проблемы, чем потом исправлять её.

В каждой семье случаются проблемы, конфликты, ссоры, иногда встает вопрос о разводе, иногда дело доходит до рукоприкладства. Мы знаем, что это не простой период для каждого человека, мы знаем, что справиться с критической ситуацией бывает очень сложно. Но мы верим, что решить любую проблему возможно.

Первым шагом к этому решению может стать ваше собственное желание изменить свою жизнь в лучшую сторону, а прочтение этой книги поможет решить, как поступить дальше.

Прежде всего, необходимо определиться, что мы подразумеваем под насилием в семье.

***Семейное насилие – это умышленные действия одного или нескольких членов семьи, причиняющие физические и душевные страдания другим членам семьи.***

Но также насилием может считаться любое поведение, «ущемляющее конституционные права и свободы личности, причиняющее вред его здоровью, мешающее личностному развитию или носящее угрозу жизни». Поскольку именно так определяется в законодательстве семейное насилие (проект федерального закона «Проект федерального закона № 1183390-6 «О профилактике семейно-бытового насилия»), то из этого мы и будем исходить в нашей книге.

В одной семье может встречаться сразу несколько видов насилия, а иногда, к сожалению, они возникают одновременно. Чтобы лучше понять, как это происходит, давайте рассмотрим примеры.

Если вас оскорбляют, унижают, с вашим мнением не считаются, им пренебрегают и целенаправленно игнорируют, а замечают только недостатки и так часто обвиняют, что хочется уйти из дома – это ***психологическое насилие***.

Если вас бьют, за любые проступки применяют силу, принуждают делать то, что вы делать не хотите – это ***физическое насилие***.

Если вам демонстрируют против вашей воли непристойные, пошлые образы или картины, если вас используют как предмет для утешения своих сексуальных потребностей, если вас принуждают против воли совершать действия сексуального или интимного характера – это ***сексуальное насилие***.

Если вашими средствами распоряжаются без ведома, лишают, даже элементарных материальных и бытовых нужд, препятствуют реализации ваших желаний и потребностей – это ***экономическое насилие***.

Существует обманчивый стереотип, что насилие встречается только в семьях алкоголиков или безработных маргиналов. Однако практика показывает, что это далеко не так. Семьи известных артистов, бизнесменов, политиков и прочих публичных персонажей, как известно, часто полны не просто скандалов, а настоящих разборок с побоями и даже убийствами. Небезызвестные случаи в криминалистике, когда жертвами семейных тиранов становились даже королевские особы.

За психологической помощью обращаются люди, оказавшиеся в различных ситуациях, живущие в семьях, где, как может показаться со стороны, отношения складываются спокойно и размеренно. Но их жизнь оказывается наполненной болью и страданием из-за домашнего тирана, они не могут больше терпеть то, что происходит в их семье, и хотят изменить свое незавидное положение.

Откуда же берет свое начало семейное насилие? Чтобы с ним правильно справиться, необходимо понять его истоки, причины, вызвавшие его появление.

Семья, как известно, состоит из двух начал – женского и мужского. Традиционно



сферы влияния между мужчиной и женщиной разделены, каждый ответственен за свои обязанности, выполнение которых, в итоге, позволяет им существовать вместе, создавая общее дело – семью. Но загвоздка даже не в обязанностях и их выполнении, а в том, на что претендует каждый из супругов. Насилие одного над другим начинается в тот момент, когда для этого появляются соответствующие условия. Что это за условия?

Например, общая напряженная обстановка в семье. Начинается все с разногласия между супругами (они могут возникнуть в любой семье, в любой момент и на любую тему), конфликт зреет, одно неверное слово или поступок могут спровоцировать эмоциональный взрыв одного из членов семьи, который и приводит к началу насилия.

К сожалению, в последнее время наша страна является благодатной почвой для развития насилия вообще, в том числе и семейного. У некоторых граждан раздражение вызывают не только проблемы на работе или недостаток денежных средств, но и косой взгляд прохожего на улице, очереди в магазине, давка в транспорте, пробки на дорогах и т. д. В больших городах уровень агрессивности, как правило, выше, чем в небольших населенных пунктах – это еще одно условие, для появления домашнего насилия, как бы странно это ни казалось.

Вот приходит домой такой недовольный товарищ, который буквально пышет от злости. Куда ему ее девать? Естественно туда, куда ее скинуть легче всего, и не беспокоиться при этом о последствиях – на ничего не подозревающего супруга или супругу.

Думаем, что здесь нужно внести одну небольшую, но очень важную поправку, мы считаем, что на месте насильника и домашнего тирана может оказаться как женщина, так и мужчина, поэтому относительно половой принадлежности мы не имеем в виду определенно, кто это: он или она. Однако в силу особенностей патриархального общества, в котором мы все живем, мы вынуждены писать здесь слова «тиран» и «насильник» в мужском роде. Так же, как в литературе, обычно, принято писать название профессий (кондуктор, администратор, оператор, секретарь, учитель и т. д.), независимо от того, кто их занимает – мужчина или женщина.

Ситуация, когда один из супругов претендует на лидерство в семье – это еще одно условие для возникновения насилия. Попытки доказать своей половинке, что именно вы глава семейства и от вас зависят все принимаемые решения, могут натолкнуться на активное сопротивление с другой стороны. Не каждый согласится на роль послушного исполнителя, особенно если все лучшие ресурсы и средства достаются кому-то другому.

Взаимные обвинения, бранная ругань, насмешки и рукоприкладство, ненависть друг к другу, вот чем обычно заканчивается война за влияние. Надо сказать, что семья не должна быть местом для самоутверждения за чужой счет. Относитесь к членам своей семьи так, как хотите, чтобы они относились к вам.

Еще одним из условий для появления насилия в семье, является ответное поведение супруга, то есть, то, как мы реагируем в ответ на насилие. Пресекать насилие в свой адрес лучше всего сразу. Некоторые из обращающихся к нам за консультацией женщин, рассказывали, что никак не реагировали на первые признаки насилия от мужчины, о чем впоследствии сильно сожалели. «Ну, ничего, бывает. Это пройдет», – говорили они сами себе. Они пытались оправдать действия насильника, разными способами: винили его тяжелую работу, усталость, самих себя, боялись провоцировать на еще большую агрессию. И в итоге, никто вокруг не догадывался о том, что они испытывают на самом деле, ведь супруг не умеет читать их мысли.

Психологи рекомендуют в ответ на любую попытку нарушения границ вашей личности реагировать *немедленно*.

Почему это необходимо делать сразу? Человек и животные познают мир по ответной реакции, это подтверждается различными примерами из жизни. Например, ребенок узнает, что такое горячее, только после того, как обожжется, прикоснувшись к раскаленному предмету один раз. Вывод, который он для себя сделает – не трогай горячее. А взрослый человек, узнает какие слова нужно говорить в обществе, по реакции на них собеседников.

Каждое разумное создание делает вывод, а выводы зависят от полученного ответа на какие-то действия. Поэтому, если ваш супруг оскорбляет или применяет силу к вам, останавливайте его – только так можно пресечь повторение насилия.

Наблюдая за семейными парами, которые обращались за помощью, мы можем утверждать, что семейное насилие имеет свои характерные особенности. Мы приводим их для того, чтобы вы могли сравнить их со своей ситуацией.

**Повторяемость.** Если хотя бы один раз в семье, к кому-то из семьи (ребенку, жене, мужу) было применено насилие, то с каждым следующим разом увеличивается возможность его повторения и степень жестокости. Одного раза достаточно для того, чтобы понять, кого недолюбливают в этом доме.

**Мнимое сожаление и раскаяние.** После каждого акта насилия, обидчик приносит свои извинения, заверяя жертву, что исправится и больше это никогда не повторится. Падает на колени, извиняется, пытается подкупить подарками, но в его словах нет раскаяния, он не видит своей вины. Он ищет причины своего поступка где угодно, только не в самом себе.

**Созависимость.** Чем больше фактов насилия, тем более сильно выражается привязанность насильника к жертве, который впадает в зависимость от неё. Жертва также впадает в зависимые отношения с насильником, если прощает его из раза в раз. Как известно, мы больше всего ценим то, во что вложили свои собственные силы. Разорвать отношения с насильником становится все сложнее.

**Страх.** Большое количество внутренних страхов и опасений у всех членов этой семьи. Спектр этих страхов очень широкий, все они связаны с тревогой за свою безопасность и возможности повторного насилия [8].

Семейное насилие, процветающее сегодня, рушит нравственность будущих поколений, препятствует личностному развитию членов семьи, нарушает социальное взаимодействие между людьми, дискредитирует сам институт брака и безопасность общества. Дети, выросшие в среде тираннии и дисгармонии, имеют отвращение к семейным ценностям, повзрослев, они не хотят создавать свои собственные семьи, а если создают, то повторяют поведение своих родителей, с недоверием относятся к любым попыткам изменить их отношения к браку.

В результате мы констатируем печальные факты: насилие процветает, семьи распадаются, дети и взрослые страдают, институт семьи рушится, люди нуждаются в помощи и консультации специалистов. Вступать повторно в брачные отношения решаются лишь единицы молодых людей и девушек, которые сегодня примерно к 18–19 годам, обычно, уже имеют опыт совместной жизни. И в 70 % случаев этот опыт негативный. А из 100 заключенных браков по разным данным более 60 распадаются.

Считается, что не стоит сохранять отношения, ставшие оскорбительными. Но часто влюбленные совершают ошибки, стараясь решать проблемы сердцем, а не разумом. Если решение изменить что-то в своих отношениях с партнером пришло к вам сознательно, то дальше действовать нужно, исходя из рациональных соображений. Здесь сердечным делам уже нет места. Наивно предполагать, что человек, причиняющий сегодня вам боль, уже завтра решит внезапно исправиться. Женщины и мужчины по-разному относятся к одним и тем же проблемам. В чем же эти различия? Различия действительно есть, они заключаются в разном восприятии супруга. Как правило, девушки до последнего не теряют надежды на исправление своего суженого. Это одна из ошибок, которые они совершают. Начиная отношения с мужчиной, женщина обычно уже видит примерный план «работ». Ведь ей хочется, чтобы ее кавалер был самым лучшим, смотрелся как можно эффектнее на фоне остальных. Для этого она начинает подбирать ему новую одежду («Ты ведь не можешь в этом пойти в гости к моей маме», – говорит она так, будто он действительно этого не может), новую прическу, потом машину, работу, новых друзей и так далее.

Мужчины, наоборот, надеются, что их женщина останется такой же, как и при первой их встрече. Он влюбился в нее такую, какой увидел при встрече, он даже не думает о том, чтобы что-то в ней изменить.

В результате, появляется недопонимание между мужчиной и женщиной, они не могут объяснить себе поведение партнера. О типичных ошибках выбора мы поговорим в соответствующей главе.

А вам рассказывали о том, как можно построить счастливую семью? Как предупредить появление насилия? Как его избежать, или справиться с ним? Может быть, кого-то этому где-то учили? Вы таких людей знаете лично?

К сожалению, мало кому везет в этом плане. В школах и детских садах этому не учат, не все родители решаются на разговоры о личных переживаниях со своими детьми. Тема и в самом деле становится пикантной. Остается обратиться за помощью к нужному специалисту или самому заниматься поиском ответов в куче литературы, но мало кто на это решается. Так как же люди делают выбор своей второй половинки? Насколько он удачный?

Исследования подтверждают, что человек делает свой выбор за первые 8 секунд общения. Чаще всего это происходит неосознанно, то есть в обход логического мышления. Люди определяют свою половинку на основании эмоционального предпочтения, наделяя выбранный объект положительными чертами. Опрашивая людей, обращающихся за психологической помощью по проблемам семейного насилия, мы пытались понять то, чем они руководствовались, выбирая себе супруга. Женщин привлекали такие качества как сила, настойчивость, уверенность в себе. Мужчинам импонировали скромность, красота, женственность. Но оказалось, что эти качества никак не определяют, станет этот человек насильником в браке или нет.

## 2. Портрет типичного семейного тирана

Каков он портрет семейного тирана? Кто он? Какой его возраст, пол, цвет волос, характер, особенности. Как выглядит? Как себя ведет? Что говорит? Как можно распознать?

Вряд ли кто-то сможет определенно сказать, как же выглядит тиран. Закономерности внешнего вида пытались определить многие исследователи. Первым и наиболее известным исследователем внешних признаков преступников был Чезаре Ламброзо – итальянский психиатр и криминалист, написавший множество трудов на тему преступности, сумасшествия, а также гениальности. В его работах можно найти описание человека с врожденной склонностью к преступному образу жизни.

Ведущими качествами преступности, Ч. Ламброзо [15] и его последователи считали:

- тщеславие и цинизм человека,
- отсутствие чувства вины,
- неспособность к раскаянию и отсутствие угрызений совести,
- агрессивность и мстительность,
- склонность к жестокости и насилию,
- демонстративное поведение,
- желание выделяться особыми признаками (жаргонные словечки, татуировки и т. п.).

Пытаясь представить себе человека обладающими такими качествами, мы определенно увидим какого-нибудь неприятного типа или вспомним киногероя из сериала про бандитов.

Мужчины-насильники могут иметь любой тип личности, у них могло быть хорошее или плохое детство, они могут быть мужчинами-«мачо» или же мягкими, «просвещенными» мужчинами. Нет никакого психологического теста, чтобы отличить мужчину, склонного к насилию, от мужчины, который уважает женщин. В ходе психологической практики специалистами выделяются черты характера мужчин, применяющих насилие в семье. Чем богаче набор этих характеристик, тем выше вероятность насилия. В отдельных случаях мужчина может иметь всего пару характерных и очень ярких черт, например, чрезмерную заботу и внимание, которые поначалу могут женщине даже льстить, но с течением времени данное поведение становится более жестоким, агрессивным, направленным на угнетение женщины и ее воли.

Опишем эти характеристики:

- *Контроль.* Поначалу данная особенность объясняется мужчиной заботой о ее безопасности. Он может злиться, если женщина не брала трубку, когда он звонил («он же волнуется»); подробно расспрашивать, где и с кем она проводила время, о чем говорила («не нравится мне твоя Ленка (Юлька, Светка...), хочу, чтобы ты все время была только со мной»), комментирует одежду и внешний вид женщины (слишком сексуально или недостаточно сексуально). Поначалу женщине это даже льстит, она расценивает это как показатель любви и заботы, однако со временем кольцо данной любви становится все уже и подозрительным образом напоминает ошейник или удавку. Он начинает оказывать давление, чтобы его женщина проводила с ним все свое время, раздражается, если она не следует его рекомендациям. Постепенно женщина уже не может принимать самостоятельные решения относительно своего времяпрепровождения, выбора круга своего общения, внешнего вида, в самых крайних случаях он может даже требовать, чтобы она спрашивала разрешения на любые свои перемещения.

- *Ревность.* Многие будущие насильники в начале отношений активно бравируют этой своей особенностью, постоянно подчеркивая, что «ревность – признак любви». Многих женщин такие заявления даже радуют, они хвастаются подругам и знакомым, что «мой-то ни минуты без меня прожить не может, ревнует к каждому столбу». Он спрашивает женщину о всех ее перемещениях («Почему ты так долго ехала...»), контролирует телефонные звонки («С кем это ты таким ласковым голосом разговаривала?»), обвиняет во флирте («Почему ты на него так посмотрела?»). До поры до времени женщину это может даже умилять, но ревностное поведение нарастает, и мужчина уже устраивает ей своеобразные проверки: неожиданно в течение дня появляется дома, пытаясь уличить в неверности; запрещает работать из-за страха, что она на работе или по дороге на нее познакомится с другим мужчиной, или настаивает на работе в чисто женском коллективе («чтобы ты там никому глазки не строила»).

- *Обвинение в своих проблемах других (экстернальность).* При возникновении той или иной проблемы или критической ситуации всегда найдется виновник (виноватые), заставившие его поступать неправильно, или обстоятельства, помешавшие ему поступать так, как он хотел. Во всем всегда виноваты другие, они – причина всех проблем, поступки окружающих расцениваются им как неправильные, плохие, бестолковые и тому подобное. Себя же самого такой человек оценивает однозначно хорошо для других людей. Например, фразы: «Только я знаю, как надо», «Только я умею сделать правильно». Такой мужчина обвиняет других, в особенности свою женщину, за свои чувства: «Ты меня раздражаешь», «Ты специально все делаешь так, чтобы я не мог спокойно работать», «Ты сводишь меня с ума», «У меня на работе все валится из рук, потому что ты меня доводишь». Со временем женщина окажется виновата во всем, что происходит не так, как ему хотелось бы. Он всегда находит множество оправданий, если разочаровал свою партнершу, чаще всего причиной этому является, по его словам, она сама. Таким образом, мужчина постепенно воспитывает в женщине чувство вины, которое помешает ей прекратить ситуацию насилия.

- *Тщеславие и стремление к демонстративности.* Корни тщеславия и стремления к демонстративности лежат в ущемленном самолюбии. Самолюбия очень много, а вот адекватного применения оно себе не находит и поэтому оно начинает терзать своего носителя. Если его не любят так, как ему хочется, не удовлетворяют его желания, не считаются с его мнением, он считает, что никто его не любит и не уважает. А раз так, тогда он должен делать все, чтобы его начали уважать. Вот под эту цель он и подыскивает средства. Есть несколько способов достигать своей цели. Кто-то выбирает доступные ему средства и после этого определяет себе цель. Кто-то, наоборот, выбирает цель и под неё ищет средства для достижения. Адекватный человек способен выбирать и осознавать, насколько его цель соответствует средствам ее достижения. Неадекватный – видит только свою цель и идет к ней напролом, нарушая все мыслимые правила приличия, нанося вред окружающим людям.

• *Вспыльчивость и резкое изменение настроения.* Многих женщин приводит в недоумение внезапное изменение настроения их партнеров – вот он милый и добрый, а через минуту взрывается гневом. Часто женщины начинают искать этому объяснение («он очень устает на работе», «он прав, не надо было так говорить (делать, думать,...)»), со временем большую часть причин такого поведения они приписывают себе: «Видела же, что у него плохое настроение, но все равно полезла к нему с этим разговором (вопросом, ремонтом, просьбой и т. д.)», «Я-то дома сижу, а он, бедненький, работает как лошадь, чтобы меня обеспечить, конечно, он устает» и т. д.

• *Гиперчувствительность.* Ранимость мужчины проявляется в том, что малейшую неудачу он рассматривает как результат козней, направленных против него, мировой несправедливости, тайного заговора и т. д. События, на которые другие даже внимания не обращают – работа во внеурочное время, грубость на дороге, мелкие конфликты с коллегами – обсуждаются ими долго и с энтузиазмом. Часто такие мужчины свою гиперчувствительность объясняют своим тяжелым детством.

• *Случаи избиения в прошлом.* Мужчина может говорить, что раньше поднимал руку на женщину (женщин), но делал это исключительно потому, что «она сама вынуждала его так поступать», «сама виновата», «доводила меня», «это было всего один раз», «подумаешь, один раз встряхнул ее хорошенько». Интересным является тот факт, что зачастую женщина встает на сторону своего мужчины, пытаясь оправдать такое его поведение, начиная искать причины избиения в поведении другой женщины. Это продолжается ровно до тех пор, пока объектом насилия не становится сама эта женщина.

• *Применение силы в качестве аргумента.* Мужчина может держать женщину в подчинении, силой заставляя ее делать что-либо, толкает, зажимает, пинает, отвешивает пощечины, закрывает в комнате и т. д.

• *Грубость по отношению к животным.* Такой мужчина имеет опыт жестокого наказания животных, он бесчувственен к их страданиям или боли.

• *Грубость по отношению к детям.* Такой мужчина может требовать от ребенка то, что находится за пределами его возможностей (например, наказать двухлетнего ребенка за то, что он намочил кровать, или требовать от него говорить четко и ясно), дразнить детей, младших брата или сестру, доводя их до слез.

• *Оскорбление словом.* Такой мужчина говорит слова, имеющие грубый и оскорбительный смысл по отношению к женщине («Да что ты из себя представляешь!», «Ты без меня – ноль без палочки», «Кому такая дура кроме меня нужна», «Куда ты без меня» и т. д.).

• *Угроза насилия.* Сюда относится любая угроза применения физической силы: «Я тебя убью», «Уйдешь – все равно жить не будешь», «Со мной или ни с кем» и т. д. Угрожая партнерше насилием, он затем отмахивается, говоря, что это было сказано несерьезно, и он совсем не это имел в виду.

• *Битье посуды, различных предметов.* Зачастую такое поведение может иметь цель наказать женщину (например, сломав или испортив ее любимую вещь), но гораздо чаще данные поступки необходимы мужчине, чтобы держать женщину в повиновении – вот, мол, посмотри, следующая тарелка полетит прямо тебе в голову, сверну тебе шею, как и любимому тобой с детства плюшевому мишке и т. д.

• *Быстроразвивающиеся отношения.* Многие женщины, впоследствии подвергающиеся избиению, были знакомы с будущими семейными насильниками менее шести месяцев. Такие люди быстро берут понравившуюся женщину в оборот, отчаянно нуждаясь в ней. Он налетает как вихрь, заявляя, что «это любовь с первого взгляда», «тебя я искал всю жизнь», «никого так не любил, как тебя».

• *Положительное поведение на людях.* Большинство мужчин-насильников стараются производить приятное впечатление в своем окружении, и существует огромный разрыв между их публичным имиджем и тем, как они обращаются с женщинами и детьми в личной жизни. Он может быть: в ярости дома, но спокойным и улыбающимся на людях,

доминирующим дома, но готовым к переговорам и компромиссам на людях. Крайне негативно относиться к женщинам, но на словах громко рассуждать о равенстве, чувствовать себя избранным дома, но критиковать других мужчин, которые не уважают женщин или подвергают их насилию.

- *Одолжения, о которых партнерша не просила, и чрезмерная щедрость.* Многие семейные насильники с самого начала отношений делают одолжения, о которых партнерша не просила, и проявляют чрезмерную щедрость. Впоследствии за красивые жесты, последовавшие с его стороны, он может попросить плату, например, сексом или вечной преданностью.

- *Неуважительное поведение по отношению к своей женщине.* Такой мужчина может принижать свою партнершу, смеяться над ее мнением, перебивает, высмеивает, бывает грубым, особенно в присутствии других людей.

- *Неуважительные отзывы о своих бывших партнершах.* Такой мужчина сосредоточен на своем негодовании или нарушает приличия, слишком подробно говоря на эту тему с самого начала знакомства. Он почти всегда говорит о женщинах из своего прошлого унижительные и оскорбительные вещи или описывает себя как жертву насилия со стороны женщин.

- *Ригидные сексуальные роли.* Мужчина ждет, что женщина будет угождать и подчиняться ему во всем, постоянно подчеркивая, что «женщина должна подчиняться мужчине», «мужчина во всем и всегда прав, как он сказал, так и будет», «женщина должна делать все, чтобы ее мужчина был ею доволен» и т. д. У него всегда двойные стандарты: одни правила – для себя, другие – для партнерши.

- *«Игривое» применение силы в сексе.* Такому мужчине очень нравится разыгрывание в сексе всевозможных фантазий, где женщина совершенно беспомощна, вплоть до имитации изнасилования, обожает швырять партнершу или удерживать против ее воли во время секса. Кроме того, он может заняться сексом в то время, когда женщина спит, или требовать от нее секса, когда та устала или больна.

- *Угловатость почерка.* Специалисты-графологи и почерковеды выделяют несколько отличительных признаков в почерке людей склонных к насилию. Замечено, что чем выражение угловатость букв в письме, тем более вероятно, что у их автора имеется в характере упрямство, резкость, требовательность и неуступчивость. Это, например, угловатость буквы «р» – её форма отражает степень агрессивности человека. Буква состоит из штриха и примыкающего к нему крючка или овала. Если штрих заметно больше остальных букв в строчке, то автор, скорее всего, имеет в характере настойчивость и решительность. А в жизненных ситуациях, когда сталкивается с сопротивлением, он способен дать отпор силой, отстаивая свои интересы. Чаще других такие люди грубы в общении, вспыльчивы и требовательны к окружающим. Кроме того, в рисунках грубого человека часто фигурируют острые углы или предметы (ножи, вилы и т. д.) – Особенно бросаются в глаза заостренные части тела у нарисованных ими животных или людей.

**Случай из практики.** За помощью к психологу обратилась женщина 29 лет, представилась Юлией. С мужем они живут в браке более 7 лет. По её словам, сожитель с самого начала отношений любил выпивать с друзьями. Тратил на это больше времени, чем на неё. Она офисный менеджер среднего звена в иностранной компании, он автомеханик. Сначала он казался ей идеальным мужчиной: умеет зарабатывать, руки, как говорится, на нужном месте, занимался боксом в юности – значит защитить любимую всегда сумеет. До свадьбы дело ещё не дошло, сначала не было достаточно денег на красивую и пышную свадьбу, а потом он искал другие поводы, чтобы не расписываться. Через полтора года отношений он изменился, стал задерживаться на работе, чаще и больше выпивать. Первый раз ударил Юлию, в порыве злости через год, просил прощения, говорил, что сам не ожидал этого от себя. Она ему поверила и простила. Второй и третий разы были после очередного скандала. Теперь Юля сожалеет о

*потрачено на эти отношения времени, понимая, что так продолжаться больше не может.*

Обратите внимание на некоторую статистическую информацию о насилии:

1. Каждая третья женщина на планете хотя бы раз подвергалась домашнему насилию.
2. Для женщины в возрасте 15–44 года вероятность быть избитой мужем выше, чем вероятность заболеть раком или попасть в автомобильную аварию.
3. Половина женских убийств в мире происходит от рук их мужей или партнёров.
4. 10 миллионов детей ежедневно становятся свидетелями избиения своих матерей.
5. Каждый второй мужчина, который в детстве видел, как отец бьет мать, избивает собственную жену.
6. Практика показывает, что около 75 % фактов насилия происходит в так называемых гражданских браках и только 25 % в зарегистрированных отношениях.
7. Основной процент приходится на так называемый активный возраст – 25–35 лет (54 % от всех зарегистрированных случаев насилия). Убийства совершают в основном люди, находящиеся в этом же возрастном диапазоне (20–35 лет). Специалисты-криминалисты связывают такую тенденцию в основном с тем, что именно в этот период человек находится в наиболее активной жизненной позиции, но ещё не имеет того уровня достижений (материального, социального), на который претендует. Это в свою очередь ведет к низкой самооценке, а насилие является лишь способом завуалировать свою несостоятельность.
8. Впервые совершают факт насилия 46 % из осужденных, а имеющие ранее судимость в 39 % случаев его повторяют.
9. Среди семейных насильников 85 % имеют психические отклонения, и лишь у 15 % не зафиксированы какие-либо нарушения личности.
10. В целом 95 % зафиксированных случаев насилия в семье совершались в квартирах и домах. В 5 % места выбирались случайно (магазины, работа и другие места).
11. В 84 % случаев насилие было совершено агрессором в одиночку, а в 16 % в группе людей (приятели, родственники, дети).
12. Большинство случаев семейного насилия приходилось на вечернее время (около 80 %), только 20 % ситуаций насилия происходит днем или утром.

Оговоримся, что тирания – это не всегда насилие с применением физической силы, но тирания – это всегда манипуляция. Мы рассмотрим тиранов в порядке возрастания признаков тирании: от мужчин вредных, но с которыми можно ужиться, до людей, опасных для психического и физического здоровья женщины.

### **Классификация домашних тиранов:**

**Зануда** – надоедливый человек, вмешивающийся в Ваши дела и дающий советы, о которых Вы и не просите. Он убежден, что без его помощи и советов вы совершите непоправимую ошибку (неважно, в каком деле – приготовлении обеда или написании докторской диссертации). С самых первых минут знакомства такой человек будет изображать искренне участие в Вашей судьбе, проявлять заботу о Вашем здоровье.

Как правило, очень болтлив, обожает учить других, при этом сам мало делает. От него можно отмахнуться, как от назойливого насекомого, но отстанет он ненадолго и через некоторое время он вновь готов заботиться о Вас.

Имейте в виду, что с возрастом занудство будет проявляться все сильнее и сильнее, оно превратится в неотъемлемую черту характера. Зануда может отравить вам жизнь, даже не произнеся ни одного грубого слова и с улыбкой на лице.

Помните, что с мужчиной такого типа может ужиться только крайне нераздражительная женщина, обладающая крепкими нервами.

Тирана данного типа прекрасно сыграл Андрей Мягков в фильме Эльдара Рязанова «Жестокий романс» – вспомните, как его Карандышев доводил Ларису своей заботой, учил

ее, как себя вести и т. д.

**Собственник** – человек, стремящийся нераздельно обладать кем-нибудь или чем-нибудь, не уступающий другим ничего из своей собственности.

Он – страстный коллекционер, предпочитает копить то, что потом можно будет выгодно продать, обожает делать крупные покупки, заставляя семью экономить на остальном. Бережлив и даже скуповат во всем, что не относится к его дорогим игрушкам – на них он готов тратить и время, и деньги. Являясь хорошим хозяином, он покупает только добротные практичные вещи, которых хватит на много лет, на себя тратит мало и не позволяет жене расходовать много денег.

Ужиться с собственником может женщина, которая сможет не перечить ему и не подшучивать над его страстью к коллекционированию. Однако велик шанс, что потакая Собственнику во всем, со временем можно обнаружить, что Вы уже несколько лет не были в отпуске, работаете на трех работах, а супруг превратился в настоящего Скупердя.

Прекрасный пример Собственника и Скупердя в одном лице демонстрирует Луи де Фюнес в роли Гарпагона в комедии «Скупой». Будучи человеком достаточно богатым, но болезненно скупым, свой капитал в виде сундука золотых монет он зарыл в своём саду и строго следил за тем, чтобы его сокровище не было обнаружено кем-то из домочадцев. От его скупости страдают не только его слуги, которые вынуждены носить лохмотья и работать за двоих, но также его дети: дочь он готов выдать замуж за богатого старика, для сына он подыскивал в жёны немолодую вдову, несмотря на то, что сердца молодых людей принадлежат другим.

**Скупердяй** – чрезмерно бережливый, упорно избегающий всяких трат, издержек, расходования своего имущества, достояния. Скрупулезно контролируя все семейные расходы, требует ежедневного отчета за каждый потраченный рубль, возмущается дороговизной покупаемых вещей, причем его поведение не зависит от достатка семьи. Наиболее опасным данный тип становится, если сочетается с другими типами тирании (например, деспотом).

Скупердя в образе Башмачкина прекрасно изобразил в повести «Шинель» Николай Васильевич Гоголь.

**Истерик** – человек, стремящийся постоянно быть в центре внимания, добиваясь этого любым способом (к вниманию он привык с детства и не хочет от него отказываться). Для этого он может лгать, фантазировать, хвастать, придумывать несуществующие заслуги и факты биографии, претендовать на лидерство, не обладает необходимыми лидеру качествами и не является сильной личностью, поэтому пасует в сложных ситуациях. Считает свои способности уникальными, что, как правило, не соответствует действительности. Он обладает завышенной самооценкой, ведь родители растили его в атмосфере вседозволенности и привили ему уверенность в собственной исключительности. В результате он начинает требовать от жизни больше, чем может получить.

Истерик – это всегда эгоист. Он считает себя особенным, а супругу – приземленной, ничтожной и примитивной женщиной, не понимающей его неординарности. Он уверен, что он просто осчастливил супругу, женившись на ней. Истерик морально жесток по отношению к близким, но не осознанно, а из-за своего эгоизма и психической незрелости. Ему просто некогда думать о других – мысли заняты собой любимым. Всю жизнь он любит только себя, не испытывая глубокой привязанности даже к своим детям. Он убежден, что превыше всего – он и его собственные интересы, а другие люди (друзья, коллеги, жена) должны жить ради него, чтобы сделать его жизнь комфортной и благополучной.

Истерики – крайне необязательные, безответственные люди. Вся их деятельность – позерство и пустая болтовня. Они любят общество, там можно быть на виду и показать себя, совершив экстравагантный поступок, чтобы о нем говорили люди его круга. Истерики очень



любят выпить, риск стать алкоголиком у них очень высок. Под воздействием алкоголя истерические черты проявляются в еще более утрированном виде.

Истерика в фильме прекрасно сыграл Никита Михалков в фильме «Вокзал для двоих» – вспомните, какого он высокого мнения о себе («У меня на каждой станции по двадцать таких как ты могло бы быть...»), при этом низкого мнения и о Вере («Ты думаешь, от тебя большая радость была?», «Ты, Вера Николаевна, глупая женщина»), и о Платоне («пианист из самодеятельности»). Истеричность его натуры особенно проявляется в том, как демонстративно он ведет себя в последнем разговоре с Верой («Ты здесь вот подолом перрон будешь мыть, а я к тебе не подойду»), какое внимание окружающих привлекает, какие нелепые отговорки придумывает («... пианист из самодеятельности чечетку по столам бил», «в салат ногой попал, подскользнулся»).

**Беглец в болезнь** – типичный манипулятор, который добивается своего, спекулируя на своей мнимой болезни, тиранящий близких нытьем и жалобами на нездоровье. Он заставляет заботиться о себе, требует особого отношения и повышенного внимания к своей персоне. Он завышает требования к окружающим, не способен преодолевать свои проблемы самостоятельно и стремится решать их за счет других людей, обычно родственников.

На самые незначительные замечания, конфликты, ссоры реагирует «бегством в болезнь». Мнимая болезнь может длиться месяцами и даже годами. Мнимый больной будет болеть до тех пор, пока травмировавшая его психику ситуация не разрешится в его пользу. После того как он добивается своего, болезнь прекращается.

Этому тирану свойственны эгоцентризм, отсутствие сочувствия, сострадания и чувства такта. Его не беспокоят переживания родных и друзей, огорчения, которые он причиняет близким своей мнимой болезнью. Он полностью концентрируется на своих переживаниях, упивается сочувствием, преувеличивает свои страдания, использует высокопарные выражения, говоря о болезни.

От тирании мнимых больных страдают их жены и дети. Все озабочены здоровьем отца, а на детей денег уже не хватает. Несчастливая жена работает за двоих, а упрекнуть мужа не может и развестись не может – он же болен. А сам «больной» не испытывает угрызений совести.

Ни в коем случае нельзя насмехаться над ним, обзывать симулянтом, не обижайте мужа, не насмехайтесь, не обзывайте симулянтом – так как вы нанесете дополнительную психическую травму, проявления «бегства в болезнь» усилятся, и именно вас супруг обвинит в ухудшении его состояния. Также нельзя потакать ему. Если он с первого раза получит желаемое, этот способ реагирования будет повторяться вновь.

«Беглецами в болезнь» в кинематографе часто изображают матерей молодых людей, не желающих мириться с их личной жизнью и недолюбливающих будущих и настоящих невесток, например, в «Сиделке» у матери главного героя постоянно возникают проблемы со здоровьем, когда сын собирается домой к жене.

**Симулянт** – притворщик, вводящий окружающих в заблуждение относительно состояния своего здоровья. Своим поведением он так пугает жену, что она решает, что супруг серьезно болен. Женщина очень переживает, и мужчина понимает, что таким способом (то есть, заболев) он может в любой момент заставить супругу проявлять к нему повышенное внимание.

Поправившись и лишившись нежной заботы супруги, Симулянт решает, что больным быть выгоднее, чем здоровым (можно, например, уклониться от помощи по хозяйству), и в будущем начинает манипулировать домашними, пользоваться их состраданием и добротой. Симулянт требует сочувствия, заботы и понимания, бурно возмущается, если супруга не относится к нему с должной чуткостью (он ведь болен!). Симулянт постоянно напоминает супруге, что «все болезни – от нервов», ему противопоказаны любые стрессы. Супруга не должна его ругать, упрекать, заставлять делать то, что он не хочет.

Все, что Симулянту интересно и приятно, он делает с удовольствием. Это может быть, что угодно – рыбалка, охота или ремонт автомобиля. При этом у него ничего не болит, ведь «любимое занятие отвлекает от страданий». Таким способом Симулянт получает возможность проводить свободное время так, как хочет, ведь он это делает исключительно для своего скорейшего излечения.

Симулянтку в отечественном кинематографе сыграла Татьяна Пельтцер в фильме «Вам и не снилось»: не желая мириться с влюбленностью сына, мать отправляет его в Ленинград ухаживать за якобы больной бабушкой («Сейчас он в школе, и я курю в форточку, а потом он придет, и я буду лежать и умирать. Между прочим, во мне погибла великая актриса»).

**Ипохондрик** – человек, чрезмерно заботящийся о своем здоровье, испытывающий патологический страх за своё здоровье. Он часто жалуется на плохое самочувствие и нарушения деятельности внутренних органов, постоянно прислушивается к своим ощущениям. Любые, даже незначительные, изменения в организме вызывают его тревогу и озабоченность, он сразу же предполагает, что заболел тяжелой, даже неизлечимой болезнью, а врачи не могут ее обнаружить.

Ипохондрик не просто внушает супруге, что болен, он сам (в отличие от Симулянта) искренно верит в свою болезнь. Он с удовольствием ходит к врачам, жалуется на нездоровье, требует детального обследования всего организма, охотно принимает назначенные врачом лекарства и строго соблюдает режим.

Ипохондрик подробно описывает знакомым, коллегам, членам семьи симптомы своих мнимых болезней, ожидает сочувствия и сердится, если ему не верят. Он требует, чтобы близкие заботились о нем. Они (как и все мнимые больные) эгоистичны. Они не обращают внимания на то, что калечат судьбу своих детей, лишают близких отдыха, отнимают их время и деньги. Он отравляет жизнь близким, обвиняет их в бездушии, жестокости, невнимании к его страданиям.

Классическим примером ипохондрика есть герой комедии Жана Батиста Мольера «Мнимый больной», который тщательно следил за здоровьем, перепроверял рецепты врача, сам себе назначал лечение, подсчитывал и проверял количество принятых лекарств и сделанных промывательных впрыскиваний.

**Обвинитель** – человек, постоянно и необоснованно обвиняющий всех и вся во всех смертных грехах. Это человек с завышенной самооценкой. Его высокие, но совершенно не обоснованные амбиции соответствуют реальным возможностям, способностям и социальным достижениям. Он не критичен к себе, не признает свои ошибки. Страдая от комплекса неполноценности, считает, что во всем виноваты другие, но только не он (Он ведет машину и пропустил нужный поворот? Это потому, что ему не подсказали, куда ехать. Он пьет? Все это из-за невыносимого характера жены). Обвинитель может выбрать любого, кто подвернулся под горячую руку, и будет винить его в своих неудачах, так как уверен, что все люди только и думают, как поставить ему, несчастному, палки в колеса или сделать какую-нибудь гадость.

Стереотип поведения Обвинителя может быть обусловлен недостатком воспитания. Возможно, в детстве родители тоже обвиняли в своих неудачах коллег, судьбу или друг друга.

Он обычно находит в лице жены виновницу всех его бед, делает соответствующие выводы: «Ты сломала мне жизнь! Если бы не ты, я бы стал...», не стесняясь в выражениях и используя оскорбительные характеристики, которые больно ранят супругу, и рассказывает, каким он видит себя в мечтах.

Опасность жизни с Обвинителем, заключается в том, что у женщины нередко формируется комплекс неполноценности. Супруг ежедневно повторяет, что жена никчемная, глупая, мешает ему во всем, виновата во всех смертных грехах, и постепенно женщина сама начинает сомневаться в себе: «А может, муж прав, я и в самом деле такая?» и страдает

заниженной самооценкой.

Нельзя, однако, забывать, что обвинителем может быть и женщина. Например, классическим примером женщины-Обвинителя является мачеха в «Золушке». Фаина Раневская в советской экранизации сказки продемонстрировала яркие черты Обвинителя: «Танцуешь... Я с ног сбилась от усталости, собираясь на королевский бал, а ты танцуешь!.. А я забочусь о тебе гораздо больше, чем о родных своих дочерях. Им я не делаю ни одного замечания целыми месяцами – тогда как тебя, Золушка, я воспитываю с утра до вечера. А где благодарность? Где благодарность?!», «Работаю как лошадь: бегаю, хлопочу, выпрашиваю, выспрашиваю, упрашиваю, очаровываю...

Добываю и добиваюсь. У меня такие связи, что сам король может мне позавидовать».

**Брюзга** надоедливо ворчит, постоянно выражает недовольство всем и вся, со всеми пререкается, критикует и упрекает. Причем, непонятно, что он хочет добиться своими придирами (скорее всего, он и сам этого не знает). В основе его недовольства и придинок лежит неосознанная неуверенность в себе. Он обычно не выбирает выражения во время разговора, он может сказать о человеке все, что думает, обидеть или оскорбить не только в пылу ссоры, но и когда он чем-то недоволен или просто не в духе.

Брюзга может стать воинствующим ханжой и поборником морали. Брюзга считает себя примером для подражания, он всегда прав, и знает лучше всех, как должны вести себя все вокруг.

Всех людей (особенно женщин) он презирает, видит в них много недостатков и отзывается о них в весьма пренебрежительной манере. В семейной жизни с ним тяжело ужиться, и чаще всего он может стать лишь временным спутником жизни (при первой же возможности женщина сбежит от Брюзги, проклиная день, когда с ним познакомилась). Брюзга слаб и трусоват в личностном отношении, пасует, встретив сильного противника.

Примерами Брюзги в советском кинематографе часто выступали представители преподавательской профессии: директор в картине «Вам и не снилось» (которая осуждает чувства школьников и говорит, что «им и не снилось горе») и учительница литературы из фильма «Доживем до понедельника» (которая высказывает свое негодование по поводу сочинения школьницы, которая считает, что счастье – это быть женой и матерью четырех детей).

**Непогрешимый** – это полновесный тиран, претендующий на роль наставника. Он считает себя очень умным и имеющим право поучать каждого, кто попадет в поле его зрения, высказывает самые банальные мысли с умным видом, хотя ему совершенно нечем гордиться. Непогрешимый гораздо напористее и агрессивнее Брюзги. Для него очень важно ощущать свою власть, пусть даже только над близкими. Если кто-то из членов семьи пробует взбунтоваться против его тирании, а его власть поставить под сомнение, он начинает злиться, нервничать и срывать злость на членах семьи.

Он настолько ограничен, что не может понять, что не обладает никакими лидерскими качествами. В нем сочетаются комплекс неполноценности и завышенная самооценка, отсюда – необоснованные притязания на роль наставника, истины в последней инстанции.

Непогрешимый периодически напоминает супруге о том, каким каторжным трудом он зарабатывает на жизнь семье (даже если размер его зарплаты не позволяет приобрести даже самое необходимое). Кроме того, он обожает скандалить, упорно добивается, чтобы супруга признала его правоту, требует, чтобы последнее слово всегда оставалось за ним. Чтобы получить моральное удовлетворение, он должен ощутить себя наставником, возвыситься и доказать всем свое превосходство, принизив других людей. Что бы ни сделала супруга, он обязательно найдет упущения. Такая беседа всегда заканчивается выводом, что супруга – плохая хозяйка, и ее нужно перевоспитывать (под его чутким руководством, разумеется). Дети Непогрешимого либо бунтуют и рано уходят из дома, чтобы избавиться от постоянного гнета отца, либо вырастают робкими, инфантильными, боящимися сделать шаг без его

разрешения, либо становятся похожими на отца.

Он суется во все, даже если ничего в этом не понимает, только указывает, что и как нужно делать. Имея зачастую лишь поверхностные знания по вопросу, его суждения вызывают у образованных людей лишь снисходительную улыбку.

Истоки его характера происходят из детства. Он претендовал на многое, но не пользовался авторитетом у сверстников, его сторонились, над ним смеялись. Он хотел быть лидером, но не обладал нужными качествами, и несоответствие притязаний реальным возможностям породило комплекс неполноценности. Возможно, один из его родителей обладал чертами характера Непогрешимого и с детства подавлял ребенка. Ребенок вырос, сам стал тираном и отыгрывается уже на собственных жене и детях.

Пожалуй, примером Непогрешимого в отечественной литературе можно считать Беликова, героя рассказа А. П. Чехова «Человек в футляре». Вспомните, какое внимание он уделял циркулярам, какое смутение вызывало в нем любое отклонение от нормы, какое значение он уделял тому, как надо и как не надо себя вести – взять хотя бы тот факт, что он пришел отчитывать свою невесту Вареньку и ее брата за то, что они катались на велосипедах (а учителю гимназии и женщине кататься на велосипедах просто неприлично).

**Деспот** – классический тиран, действующий с помощью приказов, запретов и постоянного контроля. Он принуждает других поступать по его воле, не считаясь с их желаниями. Он постоянно давит, жить с ним под одной крышей очень трудно. Деспот стремится получить безграничную власть над людьми (например, постоянно контролирует супругу, чтобы она не вышла из сферы его власти).

Слабую женщину Деспот сразу подавляет, жестоко пресекая все попытки к сопротивлению, правда, уступая сначала в мелочах, потом все больше и больше, и в итоге она оказывается полностью зависимой от его воли. Сильная женщина редко становится женой Деспота – таких женщин он избегает, и союз их недолговечен. Он считает супругу своей собственностью. Он очень ревнив, и при малейшем намеке на то, что на его собственность кто-то посягнул, следует бурная реакция.

Деспот требует беспрекословного подчинения его воле, не терпит, когда с ним спорят и ставят под сомнение его правоту. Лейтмотив его поведения: «Я так сказал, и так будет». Он не принимает даже логических аргументов, что он не прав, потому что в силу особенностей психики, он не может верно воспринять доводы собеседника.

Если Деспот занимает руководящую должность, его авторитаризм проявляется и на работе, и дома – и подчиненные, и домашние должны ходить «по струнке». Деспот соблюдает правила, он аккуратен и скрупулезен во всем, нередко навязывая свои привычки жене и детям.

В кинематографе ярким примером Деспота являлся Толян в исполнении Владимира Машкова в фильме «Вор» – вспомните, как он подавляет волю Кати, которая периодически предпринимает попытки от него уйти, как деспотичен и жесток по отношению к Саньку, сыну Кати.

**Психопат** – человек с больной, ненормальной психикой, душевнобольной. Его может вывести из себя любая мелочь, которая заденет его самолюбие. Эмоциональные реакции Психопата обычно неустойчивы: злость может смениться слезами, агрессия в отношении других – агрессией по отношению к себе. Но он так же быстро остывает, если отвлечь его внимание или устранить причину, вызвавшую его гнев.

Психопаты обычно крайне эгоцентричны, иногда жестоки до садизма, их не любят и боятся окружающие. Он постоянно готов к конфликту, он стремится самоутвердиться за счет тех, кто слабее его.

Психопат очень обидчив, и любое замечание расценивает как ущемление своих прав. Он нетерпим к упрекам и указаниям на его неправильное поведение, драчлив, агрессивен. В состоянии опьянения их психопатические черты еще более усиливаются.

В семье претендует на лидерство, которое ему противопоказано (ума у него гораздо меньше, чем ему кажется). Он слишком прямолинеен, решителен, не способен логически мыслить и в споре не силен. Главные его аргументы – физическая сила и кулаки (он уверен, что прав тот, кто сильнее). Психопат может ударить женщину (обычно, жену), чтобы самоутвердиться. На первый взгляд, кажется, что он уверен в себе, даже самоуверен, не терпит споров и всегда делает то, что хочет и производит впечатление сильной личности. На самом деле, если он окажется в критической ситуации, тут же сломается и покажет, насколько он слаб.

Психопат постоянно конфликтует с коллегами и руководством, поэтому часто меняет места работы. Он халатно относится к должностным обязанностям, не проявляет трудолюбия, не заинтересован в результатах своего труда. Трудовая деятельность Психопата мало продуктивна, умственному труду он предпочитает физический.

Разновидность Психопатов – Акцентуанты. Если у вашего мужа не столь выражены возбудимые черты, имеет место не психопатия, а акцентуация характера возбудимого типа. К сожалению, Акцентуанты тоже конфликтны, трудны для семейной жизни, тиранят жену и детей, любят выпить и часто становятся алкоголиками.

Психопат отличается от Акцентуанта интенсивностью возбуждения, а также сохранением способности сдерживаться в некоторых ситуациях (Акцентуант может, например, на работе вести себя прилично, а дома проявлять себя, как настоящий тиран – кричать на жену и детей, а в порыве и поднять на них руку). В плане социального роста он тоже бесперспективен, поскольку не умеет ладить с людьми. Своим характером способствует возникновению в коллективе конфликтов, ведь не все коллеги готовы соглашаться с его мнением, решениями, манерой общения.

В истории яркими психопатичными характерами обладали, например, советский вождь Иосиф Сталин и китайский вождь Мао Дзе Дун.

**Эпилептоид («Драчун»)** – полновесный тиран и диктатор, требующий безоговорочного подчинения и жестоко пресекающий попытки к сопротивлению. Если встречает неповиновение, впадает в ярость.

Его основная черта – периодически, ни с того ни с сего становится мрачным, хмурым и озлобленным. Расстройство настроения (дисфория) у Эпилептоида может продолжаться от нескольких часов до нескольких дней. Его гнев сначала бурлит внутри, постепенно закипая подобно паровому котлу, а когда давление достигает высшей точки – вырывается наружу. Его злоба не имеет отношения к поведению окружающих. Мало того, чем терпеливее и доброжелательнее они себя ведут, тем больше он озлобляется. Он ищет повод, чтобы разрядиться, и обязательно найдет, к чему придраться. Эпилептоид обожает драться, ведь именно в процессе драки можно выплеснуть всю злобу и отрицательные эмоции. Ему безразлично, драться со слабым или сильным противником. Он бьет каждого, кто подвернется под руку, не обращая внимания, мужчина это, женщина или ребенок.

В драке Эпилептоид проявляет неукротимую ярость, он жесток и беспощаден, бьет до крови и звереет, если встречает сопротивление. С одинаковой жестокостью избивает и беззащитного соперника, не способного оказать сопротивление, и более сильного физически. Во время драки происходит продолжительная и бурная эмоциональная разрядка, и он долго не может успокоиться, его невозможно остановить.

Он злопамятен и мстителен, не способен забывать обиды. Его невозможно умаслить, развеселить, отвлечь. Может злиться по несколько дней, потому что все психические процессы замедленны, ему трудно переключить внимание на что-то другое.

Эпилептоид может подолгу вынашивать план мести за любую, даже самую пустяковую обиду, на которую психически здоровый человек не обратил бы внимания. Как только представится удобный момент, он обязательно жестоко отомстит, не думая о последствиях.

Эпилептоид с ревностью относится к предмету любви. Повод может быть пустяковым. Ревность сопровождается бурной реакцией, угрозами в адрес соперника (обычно,

несуществующего). Эпилептоид может даже избить даму сердца при малейшем подозрении в неверности. Он бурно реагирует на любые действия, ущемляющие его самолюбие, а измена, уход к другому мужчине и развод – это как раз те случаи, когда задето самолюбие и затронуты чувства собственника. Мстит он жестоко, вплоть до причинения тяжких телесных повреждений и убийства.

Примером эпилептоида можно считать Отелло, все помнят, чем закончился очередной его приступ ревности.

**Садист** – самый страшный тиран, стремящийся мучить других людей, издеваться над ними с целью достижения сексуального удовлетворения путем причинения физических страданий партнеру.

Он испытывает сексуальное возбуждение от утонченных истязаний, пыток, жестоких избиений, словесных оскорблений. Для него главное – видеть запуганную жертву, которая уже не может сопротивляться от длительных истязаний. Садисту важно унижить партнершу, ощутить ее беспомощность, обладать полной и безграничной властью над ней. Мучения несчастной доставляют ему наслаждение.

Сексуальный Садист причиняет партнерше физическую боль (уколы, побои, ожоги, битье кнутом или ремнем, порезы, ограничение свободы и тому подобные действия) во время сексуального контакта или перед ним. Жестокий примитивный Садист практикует просто жестокое избиение, причем мольбы о пощаде и слезы жертвы только возбуждают его, побуждают к продолжению издевательств, и он может причинить значительные телесные повреждения.

Садистом может быть человек, которого все считают добродушным, мягким и стыдливым. Он не выделяется в толпе, он сливается с ней. Нередко ими становятся образцовые мужья и заботливые отцы. Жена и дети даже не подозревают о том, что способен на такое.

У него с юности формируется циничное отношение к женщинам вообще и как к сексуальным партнершам в частности. Сексуальный Садист испытывает половое удовлетворение только при унижении партнерши или жестоком с ней обращении, а при наиболее тяжелых формах садизма полное удовлетворение наступает лишь при нанесении партнерше тяжких телесных повреждений, в самых тяжелых случаях садизма – убийстве. В этом случае именно жестокость необходима ему для возникновения полового возбуждения, а само причинение партнерше физической боли приводит к оргазму даже без полового контакта.

Примером садиста является, например, маньяк Андрей Чикатило, который работал воспитателем в техникуме, был образцовым семьянином и отцом двоих детей.

Безусловно, такая классификация тиранов приблизительная, многие тираны «успешно» сочетают несколько из вышеуказанных типов. Данные типы различают по выраженности применяемых видов насилия: Скупердяй и Собственник чаще применяют экономическое насилие; Зануда, Истерик, Беглец в болезнь, Симулянт, Ипохондрик, Обвинитель, Брюзга, Непогрешимый, Деспот – психологическое; Психопат и Эпилептоид – физическое; Садист – физическое и сексуальное насилие.

**Мужчин-тиранов и семейных насильников часто также условно делят на три группы.**

**1. Тиран-собственник.** Для тиранов первой группы характерно стремление добиться полного общего контроля над членами семьи. Излюбленным вопросом таких людей является «Где была?», что уже является показателем неуверенности в себе. Такой мужчина ревнует свою жену ко всему, что движется. Данному типу людей просто необходимо быть в курсе, где находится его жена и дети, с кем они проводят время, чем они заняты, почему жена позже обычного вернулась с работы, где она «шлялась» все это время и т. п. Под контроль такого человека попадает все, начиная с телефонных звонков и заканчивая одеждой и

прической. Только полный контроль близких позволяет ему чувствовать себя уверенно. Любое неповиновение приводит его в бешенство. Такие люди всегда найдут повод для придирок.

Примером тирана-собственника в какой-то мере является Степан из трагикомедии «Трын-трава».

**2. Тиран-садист.** Ко второй группе относят мужей-тиранов, которым доставляет удовольствие всячески унижать и истязать свою жену. Очень часто от таких людей можно услышать фразы типа: «Ты, клуша, необразованная, без меня тебе не обойтись» или «Кому ты, кроме меня нужна?», «Ты себя в зеркало видела, чучело огородное!», «Да у тебя руки не из тех мест выросли, кто тебя на работу возьмет?». Таким поведением мужчина повышает собственную самооценку, а женщине внушает, что она в принципе без него ничего не может, она пустое место, полное ничтожество, которое не имеет воли.

Классическим примером тирана-садиста являлся Иосиф Сталин, о чьих трудных взаимоотношениях с супругой написано немало воспоминаний современников и историков.

**3. Тиран-агрессор.** Мужья-тираны третьей группы позволяют себе физическое насилие в отношении жены и даже детей. Рукоприкладство является высшей степенью проявления тирании в семье, когда женщины и дети становятся жертвами агрессии мужа и отца. Усугубляется положение употребление алкоголя или наркотиков, ведь они, как известно, отключают контроль человека над собственными действиями. Чаще всего мужья-тираны вымещают свою агрессию только в пределах семьи. Встретившись с хулиганом на улице, такой человек вряд ли сможет оказать сопротивление, ведь в глубине души в нем сидит обычный трус.

Пример тирана-драчуна в отечественном кинематографе есть в кинофильме «Брат». Помните, вагоновожатую Свету, с которой познакомился Данила Багров. Причем, показательно ее поведение: рассказывать о насилии она не хочет, мужа жалеет, на вопрос: «Может помочь?» (имеется ввиду, с мужем), она отвечает: «Справлюсь».

Бьющие мужчины по типу проявления своей агрессии подразделяются на две категории. Наиболее распространенный тип поведения – «питбуль». Во время ссоры они становятся все злее, венчается скандал нападением. Так выясняют отношения злобные собаки. Именно такие мужчины относятся к своей жене, как к вещи. Она не интересна ему как личность, но необходима как объект, на который он сможет вылить свою агрессию.

Другой, разительно отличающийся тип поведения домашних насильников – «кобры». Они атакуют стремительно и неожиданно, при этом остаются абсолютно спокойными. Во время ссоры ни пульс, ни давление не повышаются. Если доходит дело до суда, многим из таких мужчин ставят диагноз «асоциальное личностное расстройство».

В детстве такие мальчики могли мелко подворовывать, лгать, жестоко обращаться с животными.

По реакции на сам факт насилия мужчин можно разделить на три типа:

1. Отрицающие насильники – если факт насилия становится известным для окружающих, такие мужчины предпочитают все отрицать, говоря, что «Ничего не было», «Она все придумала». Зачастую такие мужчины обладают большим актерским талантом, и многие окружающие люди встают на его сторону, считая, что «его оговорили», «такой порядочный человек, он не мог» и т. д.

2. Минимизирующие насильники – такие мужчины минимизируют опасность насилия, считая, что «так у всех», «это нормально», «меня самого так воспитывали, и ничего, вырос нормальным человеком».

3. Проецирующие насильники – такие мужчины в ситуации насилия во всем обвиняют женщину, считая, что «да она кого хочет доведет», «сама во всем виновата».

Самый сложный вариант разобраться с тираном – убедить обратиться к психологу. Обычно к этому приходят после очередных побоев жены и попадания в полицию по звонку соседей. Если он на самом деле поймет, что причины его поведения лежат в нем самом, то

путь к исправлению семейных отношений вполне возможен. И может даже он научиться извиняться, просить прощения, признавать свою вину. Главное – убедить, что признание собственной ошибки – это не демонстрация слабости, а наоборот, силы и мужского характера. Ведь он потому и самоутверждается за счет других, что внутри беззащитен и слаб.

### **Рекомендации психолога**

Если вы имеете дело с человеком, который пытается самоутвердиться, унижая других людей и делая их жизнь невыносимой, попытайтесь понять его, почувствовать боль, которой вызвано подобное поведение.

Осознайте то, что ваш мучитель на самом деле слаб. Все, что он делает, он делает только из-за страха потерять вас и контроль над ситуацией. Он тоже боится.

Перестаньте думать, что насилие – это Ваша проблема, это его проблема. Помните, что ответственность за домашнее насилие всегда лежит на насильнике. Ничего из того, что Вы делаете или говорите, не может изменить его. Исследования показывают, что легче бывает изменить свою жизнь тем женщинам, которые, уйдя от мужа-обидчика, обвиняют его, а не себя. Помните об этом.

Разберитесь, что вас заставляет долгое время жить с подобным человеком. Что вы потеряете и что приобретете, если уйдете от него? Можете ли вы еще где-то получить то хорошее, что привлекало вас в насильнике? Вам нужно будет принять решение: пожертвовать чем-то ради своего счастья и свободы, либо продолжать жить в унижении и опасности.

Подумайте, куда вам можно уйти, чтобы не общаться с агрессором и не быть в его досягаемости. Не устраивая сцен, спокойно сделайте это. Скажите о том, что уходите от мужа, только самым надежным людям, поскольку бывает так, что кто-то из ложного чувства отзывчивости и из желания помочь сохранить семью, тот, кому Вы открылись, может сказать об этом мужу, после чего женщина может подвергнуться еще более жестокой вспышке насилия.

Отнеситесь серьезно к любым угрозам, которые высказывает насильник, и сообщите о них полиции, если угрозы относятся к Вам, Вашим детям или родственникам. Если вы безмолвно переносите унижения, то только провоцируете тирана на дальнейшие проявления и укрепляете в нем чувство вседозволенности. Но с другой стороны, слезы, крики и прочая демонстрация ваших страданий также не приведет ни к чему хорошему, а только разозлит мучителя и приведет к еще более ярким вспышкам насилия. Подобные проявления нужно пресекать в самом начале, но если бы вы могли это сделать спокойно и уверенно, показав свою внутреннюю силу, то никогда бы не попали в зависимость от агрессора. Если же вы уже с ним, следовательно, ситуация уже зашла слишком далеко и нужно действовать постепенно.

Будьте решительны и не поворачивайте назад. Есть много случаев, когда женщины, решаясь на разрыв, заручившись помощью, вдруг резко меняли свои намерения: забирали заявления из полиции, возвращались обратно к мужу тирану вместе с детьми и т. п. В этом случае вы делаете хуже только себе, поскольку агрессор еще больше ощущает свою безнаказанность и расширяет границы дозволенного. Ваш уход выглядит как способ привлечь к себе его внимание, что очень характерно для психологии «жертвы». Зависимость «жертва-насильник» бывает очень сложно прервать, поэтому обратитесь за профессиональной помощью, если попали в подобную ситуацию, не полагайтесь на свои силы.

## **3. Причины появления насилия в семье, его разновидности**



Работая с подобными ситуациями, нам, как специалистам, всегда было важно понять причины, приводящие к появлению семейного насилия. Ведь, как известно, любое изменение в жизни человека с чего-то начинается.

Можно выделить несколько причин, по которым мужчины становятся семейными насильниками, их принято делить на внешние и внутренние. Здесь стоит еще раз сказать, что, хотя мы и говорим о мужчинах, но указанные причины также применимы и к семейным насильникам-женщинам.

**Внешние причины** – это те причины, которые зависят не столько от решений или поступков конкретного человека, сколько от сопутствующих явлений, происходящих в это время событий среди которых:

Распространение в обществе алкоголизма, наркомании (почти половина мужчин, оказывающих домашнее насилие, имеют проблемы с алкоголем).

- ♦ Попустительство и кризис морали в обществе;
- ♦ Культ жестокости, пропагандируемый в обществе.
- ♦ Кризис культуры.
- ♦ Стереотипы, так прочно укоренившиеся в нашем обществе – «Бьет – значит, любит!», «Бьют всех», «Пощечины и удары никогда не могут ударить серьезно» и т. д.
- ♦ Влияние СМИ, постоянно демонстрирующих сцены насилия над личностью, картины террористических актов, акты вандализма, садизма и др.
- ♦ Убеждения некоторых религиозных течений, в том числе сект, где принята точка зрения, что замужние женщины могут и должны подвергаться домашнему насилию независимо от конкретных причин.
- ♦ Традиционный взгляд на положение женщин, мужчин и детей, в котором подчеркивается, что мужчина – абсолютный глава семьи, который наделяется «исключительными» полномочиями.
- ♦ Географические, экономические, политические факторы.

**Внутренние факторы** зависят от конкретного человека, его жизненного опыта, семейного опыта, психического здоровья, уровня самосознания, образования и культуры, наличие вредных привычек и образа жизни:

- ♦ Копирование модели взаимоотношений родителей, увиденной в детстве, а также стресс, полученный в результате неблагоприятной обстановки в семье. Деспотичные родители могли слишком жестко контролировать ребенка, заставляли его делать то, чего он не хотел, так же насилие могло быть вербальным. Став взрослым, каждый человек подсознательно ведет себя в точности, как и его родители, устанавливая похожие правила в своей семье, копируя поведение одного или обоих родителей, повторяя их ошибки, следуя их убеждениям. Это происходит из-за того, что все мы запечатлеваем в эмоциональной памяти то, что видели в детстве. Это становится частью нас, нашего восприятия мира и переходит в действие на уровне поведения. Существуют исследования, доказывающие, что семейное насилие имеет характер эпидемии – три четверти мужчин от общего числа опрашиваемых обидчиков были в детстве свидетелями агрессивного поведения отца.
- ♦ Недостаток любви в детстве тоже может стать причиной агрессии. Возможно, ребенок вырос в неполной семье – родители развелись или один из них умер. Тогда человек может «отыгрываться» на своем партнере за ту любовь, которую недополучил в детстве. Это связано со страхом потерять партнера, так же, как и своего родителя. Внутренняя обида, не дает покоя всю жизнь, такому взрослому. Она делает его завистливым к чужой радости, чужим успехам, чужой любви. Руководствуясь этой обидой человек, совершает поступки, о

которых впоследствии глубоко сожалеет. Известно, что у 40 % насильников в детстве были плохие отношения с родителями, и только у 15 % семейных агрессоров не было проблем в отношениях с родителями.

- ♦ Генетически заложенный тиранический характер, врожденное стремление к власти и контролю над людьми в общем и партнером, в частности.
- ♦ Умение манипулировать спокойными, добрыми и уравновешенными родителями, сформировавшееся в детстве, приводит к переносу внимания на другой объект манипуляции – партнера.
- ♦ Желание неуверенных в себе мужчин исключить возможных соперников своим тираническим поведением.
- ♦ Вымещение злобы и обиды на близких людях.
- ♦ Низкая культура поведения (нецензурная лексика, неуважительное отношение к девушке/женщине исключительно как к сексуальному объекту), непонимание потребностей партнера во внимании, заботе, поддержке и взаимопонимании. Все это, впоследствии, неизбежно приводит к конфликтам в семейной жизни и, следовательно, к насилию.
- ♦ Алкоголизм или наркомания одного или двоих членов семьи, когда человек, пребывая под воздействием тех или иных психотропных препаратов, вряд ли может поступать адекватно в какой-то конфликтной ситуации.
- ♦ Сложное экономическое положение (особенно – «квартирный вопрос»), которое приводит к дополнительному напряжению в семье, а также усложняет процесс ухода жертвы от насильника, если совместное проживание далее становится невыносимым.
- ♦ Отклонения в психическом здоровье.
- ♦ Низкий образовательный и культурный уровень.
- ♦ Неудовлетворенность семейной жизнью.

**Случай из практики.** Муж Оксаны всегда считал, что он глава семьи, только потому, что он мужчина. Повторяя это убеждение каждый раз при удобном случае, он стал прикрывать свои неудачи на работе, воспитании детей, интимных отношениях. Получалось, что все обязанности достались его жене, а преимуществами наслаждался муж.

Серьезным барьером на пути к нормальной жизни и дополнительным грузом на плечи жертв, которые подвергаются насилию, является широкое распространение мифов о насилии, существующее в нашем обществе. Семейные пары имеют заблуждения, которые передаются от одного поколения к другому, но не способствуют налаживанию семейной атмосферы.

Перечислим основные:

**Миф первый. Домашнее насилие сегодня – редкость.** В современных семьях насилия нет, общество шагнуло далеко вперед в своем развитии, а жестокость, как пережиток бескультуры осталась в прошлом веке.

**Реальное положение дел.** Во всех развитых странах юристы, специализирующиеся на семейном праве, считают, что домашнее насилие занимает одно из первых мест среди преступлений против личности, но в официальные сводки доходит лишь малая часть реальной информации.

**Миф второй. Ссоры в семьях всегда были и всегда будут – это нормально.** Часто убежденные в этом люди повторяют: «Ну и что, в моей семье тоже было насилие, я же вырос нормальным человеком».

**Реальное положение дел:** Ссоры и конфликты действительно могут присутствовать в семейных отношениях. Отличительной чертой насилия является серьезность, цикличность и интенсивность происходящего и последствий. Рукоприкладство характерно для людей, у которых имеются психологические и социальные проблемы, при чем независимо от уровня их доходов или образования. Помочь этим семьям вполне реально, если не закрывать на проблему глаза.

**Миф третий. Насилие прекратится после свадьбы.** Многие думают, что после свадьбы между супругами появится доверие, снизится контроль и мелочные придирки, которые случались раньше.

**Реальное положение дел:** Наивно полагать, что любимый или любимая оставит прежние привычки внезапно, раз и навсегда. Привычка – часть личности, а личность не меняется кардинально просто так. Достигнув своей цели – свадьбы, насильник, как правило, лишь уверяется в своей правоте и способности достигать поставленных целей. Если эти цели носят разрушительный характер, то они лишь усилятся в своем проявлении и насилие продолжится.

**Миф четвертый. Насильники в семье – это неудачники по жизни.** Сторонники этого мифа считают, что и такие люди просто не могут справиться со стрессом и проблемами в жизни.

**Реальное положение дел:** Тираны не специализируются только на семейном насилии. Они могут использовать его за пределами своей квартиры или дома: на работе, в транспорте, в общественном месте. Эти люди занимаются обычными делами, работают на обычной работе, их социальный статус может быть высоким, они могут занимать руководящие посты, вести активную социальную жизнь, быть успешными в бизнесе. Они прекрасно понимают, кому и когда могут применять свою силу. Какой человек может дать им отпор, а какой не сможет никогда. Тот, кто бьет и издевается, не сможет стать нежным и любящим. В состоянии стресса может оказаться абсолютно любой человек, но он не станет подвергать насилию своих родных и близких, тех, кого он любит.

**Миф пятый. Тот, кто провоцирует насилие, тот и заслуживает его.** Считается, что если человека разозлить, то естественный результат – можно получить от него в ответ. Если, например, жена провоцирует мужа или свою свекровь, то она и получает по заслугам.

**Реальное положение дел:** Корни такого убеждения кроются в социальных и половых (гендерных) стереотипах, которые прививаются с детства. В процессе воспитания, в семьях, где практикуется применение силы как способа воспитания, такие стереотипы навязаны ребенку и преследуют своей целью подчинить его воле взрослого.

**Миф пятый. Люди, подвергающиеся насилию, всегда могут уйти из семьи.** Так считают те, кто не может или не хочет понять человека, столкнувшегося с проблемой.

**Реальное положение дел:** В сознании многих российских женщин существует предписание надеяться и верить в то, что семья – это единственный способ самореализации. Покинуть место, где ты призван находиться и выполнять обязанности, очень не просто. Привычка, внутреннее сопротивление, связанное с недостаточно прошедшим временем для принятия этого факта, обязанности, ответственность за других членов семьи – вот лишь несколько препятствий на пути человека из семьи. В конечном итоге такое решение будет принято, но перед этим человек всегда нуждается в психологической и не редко материальной поддержке.

**Миф шестой. Причина насилия – алкоголь.** Алкоголики не могут контролировать свои действия их поведение примитивно.

**Реальное положение дел:** Алкоголь, конечно же, всегда снижает контроль человека за своим поведением, но среди насильников много людей, совсем не употребляющих алкоголь или наркотики. А те, кто употреблял, даже после лечения не всегда снижают свою агрессию к окружающим.

**Случай из практики.** *Евгения выросла в благополучной семье, ее родители жили, душа в душу больше сорока лет, они вместе со школьной скамьи. По молодости она думала, что все так живут: ни скандалов, ни криков, ни множества неразрешимых проблем, ни уж тем более насилия в семье... Первая любовь быстро превратилась в скорый брак и рождение дочки. Евгения и подумать не могла, что милый утонченный мальчик, из хорошей семьи, с виду благополучной, может быть домашним тираном. В том браке ей удалось испытать на себе все «прелести» различных форм насилия:*

– психологического (она была «толстая», и это при недостатке веса от нервных переживаний, «с кривыми ногами» и всегда хуже его знакомых девушек),

– экономического (ей никогда нельзя было потратить лишней копейки без его ведома, а если вдруг покупалась булочка в студенческой столовой, то это приравнивалось к преступлению против семьи),

– физического (если говорила, что уйдет, муж ее бил).

Было много чего и еще, но больше всего Евгению поражало его отношение к дочери – она воспринималась как часть матери, может как рука или нога, но никак не самостоятельный человек. Например, все сидели за столом, а он обращался к Евгении так: «Скажи ей, чтобы взяла книжку и почитала». При этом ребенок сидел рядом... Евгения говорила себе, что все изменится, что он хороший и вырастет, ведь они рано поженились и он не готов к браку, что она все сделает, чтобы ему было хорошо, и он сможет быть хорошим мужем и папой, что они преодолеют все, что завтра будет светлым и радужным. Только это завтра все не наступало...

Прошло 9 лет, а тирания все крепчала. Евгения поняла, что проблема в ней. Ей понадобилась психотерапия, курс прошел успешно. Она поняла, что так продолжаться не может, что она не сможет его изменить – он такой, какой есть, зато сможет изменить себя, свое отношение к жизни, что и сделала. Развод был процедурой мрачной и сложной, но это было важным этапом для Евгении. Она благодарна своему бывшему мужу за науку, за жизненный опыт и славную девочку, но теперь она пришла к выводу, что нельзя жить ожиданиями, нужно жить сейчас и, по возможности, хорошо. В ее жизни много чего изменилось: есть хорошая крепкая семья, много детей, хорошая работа, признание окружающих, желание жить и помогать людям. Сейчас подругам, которые оказались в подобной ситуации, она советует – признаться себе, что так жить нельзя и начать менять вашу жизнь, несмотря ни на что будет страшно, больно, тяжело, невыносимо, но вокруг люди, и многие хотят и могут помочь.

В России каждый час насилию в семье подвергается одна женщина, а за год в результате семейных ссор погибает в среднем 9 тысяч чьих-то мам, сестер, бабушек, дочерей...

Статистика говорит, что самая частая причина травм – избивание постоянными партнерами, а вероятность женщине погибнуть от руки незнакомца намного ниже, чем от собственного мужа. Семейное насилие не зависит от уровня образования, достатка, профессии, вероисповедания и национальности.

Насилие редко проявляется сразу или возникает неожиданно, обычно процесс развивается поэтапно.

В любом насилии выделяют три стадии:

**1) Активный рост напряжения.** Этому способствует появление критики со стороны одного из супругов («Во что ты вырядилась?», «Будешь с Машкой общаться – будешь такой же

дурой, как и она» и т. д.). Продолжаться эта стадия может долгое время, в зависимости от того, насколько хватит терпения хотя бы одного из них. Критике подвергается все, что связано с человеком и образом его жизни. Приведем пример.

В начале совместной жизни бьющий муж всячески устанавливал дистанцию между женой и ее окружением. Ему не нравилось, когда она общается с кем-то без него, когда делится с кем-то семейными проблемами, он неуважительно держит себя с ее родственниками. Однако женщина воспринимает это в порядке вещей и полагает, что, защищая своих близких, она предает его. Со временем от замечаний партнер перешел к претензиям и запретам. Чаще других в ваш адрес звучат слова «нельзя», «не ходи», «не смотри» – «Замужней женщине непозволительно встречаться с подругами, тем более незамужними», «Что это ты к мамочке своей чуть что – сразу едешь?» и т. д. Далее последовало требование отказаться от каких-то привычек или в корне изменить образ жизни в сторону «одомашнивания».

Женщины именно на этой стадии стараются реагировать спокойно и разрядить обстановку. Во время этой фазы женщины часто прибегают к использованию адаптивного поведения, ошибочно полагая, что это поможет контролировать вспышки насилия или хотя бы сократить их длительность.

**2) Активное насилие.** Самая короткая фаза, которая может продолжаться от двух до двадцати четырех часов. Во время этой стадии находит выход напряжение, возникшее в предыдущей стадии, интенсивная разрядка. Припадки гнева настолько сильны, что обидчик не может отрицать их существование. Насилие может быть как эпизодическим, так и постоянным.

**3) Фаза «медового месяца».** После акта насилия тиран ведет себя безупречно: просит прощения, рыдает, стоя на коленях, отчаянно клянется в вечной любви. Жертвы в чудесное исцеление, как правило, верят, а потому готовы прощать, прощать, прощать... Редкое женское сердце может не дрогнуть и не простить после таких извинений. На время они вновь становятся дружной семьей. Затем все повторяется: замечания, претензии, запреты, насилие и вновь – раскаяние, целование ног, обещание, что это в последний раз. Это время, когда женщине труднее всего уйти. Женщина не то чтобы верит – просто вспоминает, как было хорошо в те дни перемирия, и только ради этих моментов вновь прощает. А это и есть главная ловушка насилия. Насилие подобно снежному кому, который со временем становится все больше и больше, а значит, и остановить его почти невозможно, а промежутки, во время которых цикл насилия повторяется, становятся все меньше и меньше. Страданий и боли также станет больше. Надежда на лучшее покидает супруга и детей, но теперь появляется новый фактор – время, его было потрачено очень много, и от того, становится жаль все бросать. В большинстве случаев опрошенные нами жертвы семейного насилия уверяют, что до последнего верят в семейные ценности, в то, что семья создается между людьми любящими, верят в свою безопасность и не думают о возможной опасности происходящего.

Стоит отметить, что со временем стадия «медового месяца» из цикла насилия исчезает, остаются лишь фаза самого насилия и фаза относительного перемирия.

Основное отличие домашнего насилия от других видов насилия заключается в том, что оно происходит между людьми, состоящими в близких или родственных отношениях, которые рассматриваются как безопасные и даже считаются защитой и поддержкой.

Домашнее насилие представляет собой повторяющиеся во времени инциденты множества видов физического, сексуального, психологического и экономического насилия.

**Экономическое насилие – это лишение человека ресурсов, необходимых для удовлетворения его материальных потребностей.**

Супруг-тиран всецело контролирует семейный бюджет, лишает возможности супругу распоряжаться семейным бюджетом, иметь средства и право распоряжаться ими по своему усмотрению и т. п.

Поэтому супруга вынуждена на каждую покупку буквально вымаливать деньги у тирана, вплоть до мелочи на проезд в общественном транспорте.

Чтобы ограничить возможности супруги распоряжаться деньгами, заработанными собственным трудом, муж-тиран либо запрещает супруге устраиваться на работу под любым предлогом, чтобы супруга не имела личных средств и продолжала быть полностью подконтрольна тирану; либо забирает у супруги все заработанные ею деньги, мотивируя это заботами о семейном благополучии, словами, что она «все равно ничего дельного не купит», «он лучше знает, на что их потратить». Со временем супруга полностью теряет волю что-либо изменить, и подчиняется воле супруга-тирана.

***Случай из практики.** Женищина, сбегавшая из дома за помощью в городской социальный центр, рассказывала, что для того, чтобы приехать к ним она была вынуждена просить деньги на проездной билет у других пассажиров. Её муж-тиран запрещал ей устраиваться на работу под любым предлогом, чтобы она не имела личных средств и продолжала полностью зависеть от него. Объяснял он свои действия таким образом: «все равно ничего толкового ты не купишь», «я лучше знаю, как эти деньги потратить».*

Стоит отметить, что применение экономического насилия абсолютно не зависит от достатка семьи: вымаливать деньги на самое необходимое приходится и женам небогатых и богатых мужчин – всех этих мужчин объединяет желание добиться контроля над супругой.

Выделим признаки экономического насилия:

- все время приходится просить деньги у супруга, даже на мелочи;
- приходится все время отчитываться о своих тратах, сохранять чеки, объясняться, почему так много денег тратит и не экономит;
- у супруга всегда есть свободные деньги, в то время когда жене приходится экономить на всем, чтобы позволить себе купить ребенку шоколадку;
- приходится часто слышать упреки в «сидении на шее», даже если она работает и ее вклад в семейный бюджет достаточно велик;
- приходится постоянно слышать, что она ходит на работу «только пить чай и болтать», в то время как он – «основной добытчик в семье», «пашет как проклятый» и т. д.;
- супруг угрожает, что не даст денег из-за «плохого» поведения жены;
- запрет на учебу, работу, карьеру либо намеренно совершает действия, направленные на то, чтобы сделать невозможной карьеру или учебу жены;
- угрозы выгнать из дома, оставить «без копейки», не платить алименты и т. д.

Цель, которую преследует тиран – лишить жертву всех возможных ресурсов.

**Психологическое (эмоциональное) насилие** – это умышленное унижение чести и достоинства одного члена семьи другим, моральные угрозы, оскорбления, шантаж и т. п.

Психологическое насилие – домашнее насилие без синяков и ссадин. Виды насильственного поведения представляют собой структуру по типу матрешки: одно понятие входит в другое, более широкое.

Самым объемным, включающим в себя остальные виды, является как раз понятие психологического насилия. С него все начинается, и дальнейшие действия тирана становятся

лишь его проявлениями, частными случаями. Во многих внешне благополучных семьях, в которых немисливо поднять руку на женщину или ребенка, психологический прессинг становится нормой, единственным способом общения старших и младших, его и ее.

Многие женщины не считают психологическое насилие такой же серьезной проблемой, как физическое насилие. Женщина всегда преуменьшает эту проблему, особенно если сравнивает себя с подругой, которую избивают.

При психологическом насилии игнорируются все высказывания жертвы, с ее мнением показательно не считаются, человека выставляют в худшем свете, все поступки оцениваются изначально как недостойные.

Супруг начинает осуществлять тотальный контроль за действиями супруги – куда ей идти, что ей одеть, что делать в данную минуту времени. Он начинает искать каждый, порой доходящий до абсурда, повод неподчинения супруги его мнению. На все же вопросы супруги относительно того, почему она должна делать все, как хочет он, ответ однозначен: «Потому что я так сказал!» или «Потому что я лучше знаю». Всякий раз, когда тиран ощущает неподчинение супруги, он набрасывается на нее с резкой критикой, обвинениями и руганью. Цель, которую преследует тиран – морально подавить жертву, выставить в плохом свете, снизить самооценку.

Выделим признаки психологического насилия:

- муж постоянно критикует жену, кричит и/или обижает (например, говоря, что она слишком толстая, тощая, глупая, страшная, старая; очень плохая мать, хозяйка, любовница), часто в присутствии других людей;
- оскорбляет жену и грубо с ней обращается;
- угрожает и запугивает жену;
- игнорирует ее нежные чувства, а также использует невнимание в качестве наказания;
- поднимает на смех ее убеждения, моральные принципы и увлечения;
- запрещает ей выходить на работу;
- манипулирует ею, используя при этом ложь и несогласие;
- обижает ее родственников и друзей для того, чтобы разругать ее с ней и прогнать их;
- отказывается выходить с ней на люди под разными предлогами;
- мешает ей поддерживать отношения с родственниками и друзьями;
- не дает ей пользоваться телефоном или ограничивает ее в звонках или адресатах;
- подавляет возможность самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность;
- ущемляет основные потребности человека, включая психологические потребности – в безопасности, в привязанности, в свободном проявлении себя;
- единолично принимает все решения в семье, в том числе финансовые;
- унижает ее на публике;
- преследует ее на работе;
- постоянно угрожает уйти или выгнать ее из дома;
- угрожает похитить детей;
- наказывает детей или не допускает ее к детям;

- жертва испытывает чувства: страха за свою жизнь, безысходности, безумия, страха общения с людьми, страха потерять своих детей, вины и т. д.

Для удобства восприятия информации мы привели здесь примеры, когда насильником является мужчина, однако случаи, когда мужчина выступает в роли жертвы, не так уж и редки. Признаки психологического насилия над ними будут схожими.

Психологическое насилие распространяется на несколько сфер:

- Контроль поведения, при котором контролируется круг общения, место и время возможных встреч, жертву заставляют отчитываться за опоздания, часто в форме допроса – где была, с кем и почему так долго);
- Контроль мышления, при котором жертве навязываются мировоззрение, ценности и установки тирана;
- Контроль эмоций, при котором применяются различные манипуляции с целью вызвать определенные эмоции – от положительных до резко отрицательных;
- Информационный контроль, при котором тиран контролирует, какие книги читает жертва, какую слушает музыку, какие смотрит фильмы и телепередачи.

Опасность психологического насилия состоит в том, что при взгляде со стороны ничего особенного не происходит. В какой паре не бывает ссор? Попытки пожаловаться на отношения редко встречают непонимание близких и родных – со стороны тирана всегда кажутся прекрасными людьми, а жертва сама не может четко объяснить, почему ощущает дискомфорт. «С жиру бесишься», – часто слышит она. С другой же стороны жертва обрабатывается тираном, который говорит ей, что все в порядке, у них прекрасные отношения – а плохо ей только потому, что она сама эгоистична, не слушается его, а он ведь все делает ради ее «блага»... Со временем жертва начинает думать, что проблема в ней, ведь все вокруг твердят, что ее спутник жизни – прекрасный человек и очень ее любит, а она, неблагодарная, чем-то недовольна... Жертва перестает доверять своим ощущениям, у нее пропадает критическое отношение к ситуации – она попадает в полную эмоциональную зависимость от тирана.

**Сексуальное насилие – это посягательство какого-то члена семьи на половую неприкосновенность другого, в частности сексуального характера.**

Является естественным продолжением психоэмоциональной тирании, переходя в более интимную часть отношений супругов. Тиран использует партнера как средство достижения своего сексуального удовлетворения, не считаясь ни с желаниями, ни с интересами, ни с предпочтениями супруга. В результате насилия жертва чувствует себя дискомфортно, неприятно, присутствует ощущение того, что её использовали.

Выделим признаки сексуального насилия:

- тиран патологически ревнив и обвиняет партнершу в любовных связях с кем-либо;
- принуждает к просмотру порнографии и/или повторению порнографических действий;
- использует в качестве наказания отказ от секса;
- не проявляет нежных чувств;
- может заставлять жену раздеваться против ее воли;
- вступает в половые отношения с супругой помимо ее воли или с особой жестокостью;
- заставляя вступать в половые сношения после побоев и т. д.



**Физическое насилие – это умышленное нанесение вреда здоровью, причинение физической боли, лишение свободы, жилья, пищи, одежды и других нормальных условий жизни.**

Часто физическое насилие вырастает из насилия психологического. Покорность женщины, которая согласна на все, как раз и доводит истязательства до побоев. Данная тирания, как правило, применяется супругом-тираном в случаях, когда ни один из вышеперечисленных видов тирании не возымел результата. Поэтому, дабы подчинить супругу собственной воле, тиран пускает в ход кулаки. При этом из раза в раз побои становятся все жестче, а душевные и физические раны – все глубже.

Выделим признаки физического насилия:

- тиран применяет следующие методы – избиение, пощечины, истязания, таскание за волосы, щипание, толчки, подзатыльники, пинки, бросание предметов и др.
- ограничивает свободу перемещения;
- физически препятствует ей при попытке выйти из дома;
- запирает ее в помещении;
- подвергает партнершу риску, например, не проявляет осторожности при управлении машиной;
- может «забыть» партнершу в опасных местах;
- отказывает в помощи при болезни, беременности или травме;
- препятствует при попытке обратиться за медицинской помощью;
- угрожает причинить вред родственникам и друзьям;
- угрожает оружием или ранит;
- не дает заснуть ночью;
- отказывается покупать продукты питания и другие, необходимые для семьи товары;
- портит ее вещи и имущество и т. д.

### **Рекомендации психолога**

Никогда не оправдывайте подобное поведение ревностью («он постоянно звонит, чтобы узнать, где я, потому что волнуется, ревнует») или заботой («он не разрешает мне работать, значит, беспокоится о моем здоровье, хочет облегчить мне жизнь»). Если муж (жена) не хочет считаться с вашим мнением, он (она) хочет подчинить вас своей воле, а это и есть психологическое насилие.

Не обвиняйте себя в таком поведении тирана – он такой, какой есть, его уже не переделать, однако Вам необходимо подумать о себе.

В первую очередь, необходимо научиться уважать и любить себя, не позволять тирану унижений и оскорблений в свой адрес. Если супруг начал применять психологическое насилие, есть смысл оказать ему сопротивление. Он понимает только логику стаи – кто сильнее, тот и прав. В случае физической тирании ничего изменить уже нельзя – отношения умерли безвозвратно, и, самое правильное, что может сделать жертва – уйти от тирана, иначе дальше непременно будет только хуже.

При попытке порвать отношения наблюдается эскалация опасности для жертвы, поэтому если Вы решили уходить (а это самый правильный вариант) – непременно делайте это решительно, не посвящая в задуманное тирана.

Уходить надо тихо и быстро. Никто не должен знать об этом намерении. Если об этом узнает истязатель, будет еще хуже. Уходить надо, когда тирана нет дома, взяв с собой деньги, документы, необходимые для себя и ребенка вещи, драгоценности. Конечно, тиран будет просить прощения и уговаривать вернуться. Даже начнет ухаживать, не подействует – снова угрожать. Единственное, что можно сделать – это прекратить с ним всякое общение. Если жертва вернется, то объединение семьи обернется наказанием за уход.

Чтобы избежать возвращения к насильнику (а так бывает достаточно часто), сразу же после ухода из семьи обратиться в специализированный центр помощи пострадавшим от семейного насилия, там Вам помогут избавиться от угрызений совести и помогут эффективно пережить сложный этап отделения от супруга.

## **4. Любовь мужчины и женщины: обманутые ожидания**

Кто чаще устраивает скандалы? Кто провоцирует, а кто не уступает?

На карикатуре французского художника Жана Гранвиля (1803–1847) названной им «Бьет – значит, любит», изображены персонажи, которые подвергаются насилию. Кто здесь нарисован в роли главного «любителя»? Дама? Ребенок? Нет – мужчина.

Но неужели, так и есть? Неужели именно мужчина главный источник проблем семьи? Значит ли это, что так и должно быть, и каждый будущий муж должен уже заранее готовиться к такой обязанности?

***Случай из практики.** На телефон доверия обратилась женщина 25 лет. По её словам, проблема заключалась в муже, который совсем перестал уделять ей внимание, и они совсем перестали заниматься нормальным сексом. Первое время все было отлично, обоим нравилось проводить время в постели, но сейчас – спустя 3 года – муж потерял интерес. В том, что у мужа нет никого на стороне, жена была абсолютно уверена.*

*– Нет, он не гуляет, он совсем не такой. Он меня любит. Я это знаю точно – уверяла она.*

*Выяснилось, что жена принуждает мужа заниматься сексом, тогда, когда считает нужным:*

*– Ну, мне же надо, и я его заставляю, а он никак не может, и ничего не получается. В итоге я страдаю.*

*– Нельзя получить удовольствие от того к чему тебя принуждают. Существует правило: Секс должен быть обоюдным желанием. Иначе это не секс, а акт насилия.*

*После объяснения психологом необходимости взаимного желания для полноценного секса женщина была удивлена, но смогла признать себе:*

*– Так значит, это я его насилую?!*

Давно уже известно, что правых или неправых в конфликте нет. Обе стороны виноваты: одна в том, что спровоцировала ссору, вторая в том, что поддержала.

Ни для кого не секрет, что инициаторами скандала бывают как мужья, так и жены, но чаще становятся женщины. С чем это может быть связано? Ну, наверное, для начала надо вспомнить, что женщины вообще тоньше чувствуют саму атмосферу в доме. Одна из главных ролей и задач женщины – материнство, забота о членах своей семьи.

Не станем утверждать, что все поголовно, но все-таки большинство женщин, хотят стать матерями и реализовать себя в этой социальной и биологической роли.

Мать – наиболее чуткий человек, как к состоянию каждого члена семьи, так и к общему настрою всей семьи в целом. Недовольства, обиды, радости, стыд – вся палитра возможных эмоциональных состояний не просто замечается женщиной, но и остро переживается ей.

Этим даром её наградила мать-природа. Биологический смысл повышенной чувственности в том, что одна из двух составных частей семьи должна стать хранителем уюта и домашнего очага.

Из предыдущего вытекает следующий аспект – женщина приобретает умения, навыки необходимые ей для выполнения роли матери и хозяйки. Она закрепляет то, что ей полезно. Например, учится готовить, стирать, быть привлекательной для супруга, делать все это красиво и эстетично. А то умение, которое не нужно (например, ловить рыбу, охотиться, прибивать гвозди и т. д.) усваивается ей с трудом или быстро забывается со временем.

Мы считаем, что, несомненно, каждая женщина может овладеть мужским умением, так называемой, мужской работой. История знает достаточно фактов, когда женщина справлялась с «мужскими» обязанностями ничуть не хуже самого мужчины. Но мастерски человек владеет только теми навыками, которыми он пользуется постоянно. Допустим, если вы учили иностранный язык и не практикуете его каждый день, не совершенствуете своё умение, то оно очень быстро забывается.

Женщина, как известно, обладает повышенной эмоциональной чуткостью, и если она предчувствует опасность, для себя или своих близких, то занимает активную защитную позицию. В таком состоянии она инициирует конфликт, провоцирует, обостряет его с теми, кто, по её мнению, является опасностью. Таким образом, поведение, провоцирующее на скандал можно назвать защитным.

Мужчина, также, как и женщина, становится источником конфликта. Как это происходит у мужчин?

Обычные, мужские качества – это сдержанность, «взрывчатость» нрава, и привычка добиваться своего прямо, как говорится, «в лоб». Прямота и последовательность – отличительные приметы мужского стиля, «мужик сказал – мужик сделал».

«Зачем что-то себе усложнять? Просто действуй», – такими словами, обычно, мужчины поддерживают друг друга в трудные минуты и этим программируют на определенное и вполне предсказуемое поведение.

Начиная конфликт, мужчина старается завершить его только победителем, а, чтобы ему проще было бороться, он подбирает себе факты под свою позицию. Типа, «я же хочу этого», или «почему не может быть так, как я сказал». Спорить с такой позицией сложно, потому что, объективно говоря, он действительно имеет право думать так, а не иначе, видеть проблему только так и никак больше, и чувствовать не так как другие люди.

Наш опыт работы показывает, что таких отцов обычно раздражает неумение детей что-либо делать «как надо», отсутствие находчивости или должной смекалки, сообразительности. Такой отец не может и не хочет понять излишнюю эмоциональность ребенка, его впечатлительность или постоянные жалобы, его доброту или наивность.

Женщину в конфликте отличает непрямая и косвенная агрессия, чаще вербальная, то есть словесная. Для женщин важнее высказать свои переживания, чем реализовать задуманное. При этом они предпочитают оскорблять собеседника не напрямую, а косвенно, то есть, избегая столкновений, распуская сплетни и клевету или вербально – руганью, угрозами, злыми шутками, едкими замечаниями.

Это не значит, что женская агрессия от этого менее вредна. Посылая угрозы, женщина может, находясь в эмоциональном состоянии пожелать человеку проклятья, ухудшение здоровья и т. д., а переживания, усиливающиеся в этот момент, могут доводить ее до приступов, нервных срывов.

Женский пол эффективнее использует свои языковые способности, а мужской ориентируются на местности гораздо быстрее. Это объясняется биологической необходимостью: мужчина – охотник, женщина – хозяйка. Так было всегда, но в наше время, многие половые особенности нашего организма, оказываются не всегда пригодными в условиях современного технического прогресса. Как следствие изменились роли, потерялись некоторые навыки, заложенные природой, смешались обязанности, человек учится жить по-новому. Раньше кавказские мужчины не могли открыто проявлять свои чувства к ребенку, более того, по описаниям осетинского просветителя Косты Хетагурова, «только в самом интимном кругу (жены и детей) или с глазу на глаз позволительно отцу дать волю своим чувствам и понынчить, приласкать детей. Если осетина в прежние времена случайно заставляли с ребенком на руках, то он не задумываясь, мог бросить малютку куда попало» [8]. Сегодня, такое поведение ни в одном цивилизованном обществе не приемлемо, поскольку ценность жизни человека, тем более ребенка, осознают большинство людей на Земле.

Английские ученые, считают, что пик агрессии у мужчин и женщин приходится на один и тот же возраст – в промежуток между 20 и 30 годами. По их данным, у мужчин в этот период увеличивается уровень тестостерона в крови, что повышает их желание доминировать. В период менструаций, женщины также становятся заметно агрессивнее, это связывают с гормональными изменениями в организме.

Но если женщины страдают от применяемого к ним насилия и могут открыто заявлять об этом, то мужчины, как показывает наша практика, не склонны демонстрировать себя в роли жертвы – это недопустимо для них. Отсюда вытекает то, что они не считают агрессию женщины против них деструктивной, преуменьшают последствия этих отношений или умалчивают о произошедшем насилии.

Психологи выделяют семь основных причин семейных скандалов:

1. Распределение ролей в семье,
2. Различные взгляды на жизнь и опыт,
3. Сексуальные проблемы и разочарования,
4. Психические или физические болезни одного из супругов,
5. Зависимости (наркотическая, алкогольная, любовная, денежная),
6. Борьба за место лидера в семье (самого умного, сильного и красивого),
7. Недоверие и обиды (неумение общаться и решать конфликт эффективно).

Как мы видим, по своей сути, все эти причины есть не что иное, как не оправданные ожидания жениха и невесты друг от друга. Получается, что семейные скандалы – это конфликт между своими желаниями и желаниями партнера, а от умения договариваться зависит результат. Давайте рассмотрим каждый из этих пунктов более подробно.

Начнем с одного случая из практики и на его примере рассмотрим наиболее частые семейные конфликты. Семейная пара обратилась в консультацию с вопросом: Кто должен быть главным в семье? Жена утверждала, что если она зарабатывает больше мужа, то она должна решать, как тратить доходы, куда ехать в отпуск, как воспитывать детей, кто выносит мусор.

Муж считал, что он мужчина и поэтому он решает все эти вопросы. А касаясь доходов, он не считал зазорным работать на низкооплачиваемой должности, но зато в том месте, где ему нравилось этим заниматься.

В данной ситуации вопрос, в первую очередь, затрагивает **распределение ролей и обязанностей в семье**. Позиция жены состояла в том, что ей приходится зарабатывать на содержание супруга и детей, а в качестве компенсации она требовала от мужа полного

согласия в семейных вопросах. В современном мире подобная ситуация не является редкостью. Социально-экономические особенности нашего времени вынуждают женщину становиться семейной добытчицей и чуть ли не единственной кормилицей для своих близких. Некоторые мужчины не противятся этому, а наоборот, приветствуют активность жены, тем более что такие качества, как активная целеустремленность и высокая работоспособность во многом являются врожденными, их не так-то просто подчинить своей воле или вообще избавиться от них.

Но не всегда роль домочадца подходит какому-нибудь мужчине. Воспитанный в консервативном духе, он протестует против происходящего, требует главенства. В итоге, его ожидания остаются несбывшимися, получается конфликт, из-за которого распадается союз любящих друг друга людей. В этом случае, его причиной выступает стереотип: мужчина – добытчик, женщина – домохозяйка. Объективно люди могут выбирать то, что им больше всего подходит для построения семейного счастья. Счастлив тот, кто умеет ценить главное – возможность быть с близким.

Часто одинокие сетуют на неразделенную любовь, на то, что они любят безответно и не могут быть рядом с любимым или любимой. Здесь у людей есть возможность быть рядом, но заниматься другими делами, не менее полезными для сохранения уюта и комфорта в семье. Но они не умеют ценить эту данность.

Из этого же примера про семейную пару, вытекает следующий пункт, о **жизненном опыте и взглядах**. Опыт – это всегда собрание убеждений, которые когда-то помогли нам справиться с какой-то сложной ситуацией. Человеку свойственно делать выводы. Мы закрепляем в виде убеждения, получившийся результат, чтобы в дальнейшем, столкнувшись с подобной ситуацией, применить его уже в готовом виде.

Приведем пример. Чтобы добыть огонь, человек использовал трение деревянной палочки об дощечку. Получив результат, он был убежден, что только так можно добыть огонь для разведения костра и рассказал всем людям в своем племени об этом способе добычи огня. Путешествуя, этот человек встретился с представителем другого племени, который для добывания искры использовал два камня. Он чиркал одним камнем об другой и вылетавшей искрой разводил тот же самый костер. Первый человек не верил своим глазам, он ведь был убежден, что это невозможно. Также и в семье, один использует свои способы достижения цели, а другой свои, люди часто начинают спорить о способах. Но главное не способы, а результат, который должен устраивать обоих супругов.

Конфликты на почве **сексуальных разочарований** не так однозначны, как это может показаться. Здесь важно учесть, множество факторов: возраст супругов, предыдущий опыт сексуальных отношений (он может быть различным), особенностей физиологии и морфологии каждого из супругов, сексуальных предпочтений и многого другого. Все эти моменты, но с индивидуальным подходом, поможет лучше прояснить сексолог.

По статистике, к сожалению, лишь 4 из 10 пар подходят друг другу в сексуальных отношениях. Это значит, что шанс встретить человека с похожими предпочтениями, схожим темпераментом, одинаковыми сексуальными потребностями очень невелик. В этом случае, необходимо провести ночи с множеством разных людей, чтобы понять, кто из них идеально подходит вам в сексе. И ведь, не факт, что кроме секса с этим человеком, в остальной жизни, все будет также замечательно как в кровати. Да и про болезни, передающие половым путем не стоит забывать.

Жизнь, конечно, не всегда справедлива. Но не стоит отчаиваться, все не так плохо. Никто не мешает научиться самому или научить любимого человека получать удовольствие иначе, не так как вы привыкли его получать раньше. Способов достижения сексуального удовлетворения множество. Каждый человек может научить супруга достижению новых

ощущений, нового опыта, не забывая о безопасности. Если только тот не сопротивляется и не отрешивается, следуя своим твердым убеждениям.

**Психические или физические болезни**, одного или обоих супругов, могут стать причиной семейных конфликтов. Когда болезнь мешает строить взаимные отношения – это всегда трагедия. Как с ней справиться? Необходимо понять, что именно мешает людям быть вместе, физический или психический недуг, или все-таки их отношение к нему.

Объясню, что мы имеем в виду. Не всегда мы можем изменить ситуацию, не все нам подвластно в этой жизни – это факт. Но у нас есть наше отношение, которое мы можем менять, и благодаря этому меняется вся картина нашей жизни. Как известно, вся наша жизнь – это лишь наше отношение к ней.

Мать, пришедшая вечером с работы домой, чувствует себя невероятно уставшей. Она бросает в коридоре тяжелые сумки, которые еле донесла до дома и садится отдохнуть на мягкий диван. Через мгновение в соседней комнате раздается плач её младенца. Женщина вскакивает и дивана и бежит туда, чтобы узнать, чем она может ему помочь, что она может сделать для своего дитя. Вы спросите, где же та усталость, с которой женщина вошла в дом? Может быть она симулянтка? А может она быть она и не устала вовсе? Ответ очевиден: мать, всегда найдет в себе силы для того, чтобы прийти к ребенку, который её позовет, и, неважно, в каком состоянии она находилась до этого.

Допустим, что ваш ребенок не любит есть манную кашу, он начинает капризничать каждый раз, когда вы подносите к его рту ложку. Но стоит организовать игру, в которой сам ребенок играет персонажа любимого мультфильма, например, автогонщика, а кашу назвать топливом для заправки, и нелюбимая каша тут же уплетается за обе щеки с превеликим удовольствием.

Этот пример лучше всего иллюстрирует то, как наше отношение влияет на мотивацию. Поэтому можем утверждать, что если семейным отношениям что-то и мешает, то только наше собственное желание их менять, что-то делать для этого.

Мы всегда от чего-нибудь зависим в этой жизни (от денег, от людей, от вещей, от интересов и привычек и т. д.), это нормально. Если проходит одна зависимость, тут же на ее месте появляется другая. Заставить человека стать независимым ни от чего, очень сложно (хотя, именно к этому стремятся отшельники, духовно растущие люди), этот человек сразу же выпадет из социума. Как вариант, возможно, лишь выбрать такую зависимость, чтобы она была полезной, чтобы не мешала развитию. Один наркоман объяснял врачу свое поведение так: «Ну вот, от алкоголя надо отказываться – я отказался. И перешел на другое».

Существуют, так называемые, деструктивные зависимости. Они вызывают привыкание, мешают личностному росту и вредят здоровью человека. К ним можно отнести все виды химической и алкогольной зависимостей. С ними, на государственном уровне, ведется борьба различными службами и ведомствами.

Деньги и любовь также могут стать деструктивными, если они мешают развитию и здоровью (физическому и психическому) человека. С такими случаями не раз нам приходилось сталкиваться.

Эгоизм, жадность, мстительность, алчность, развращенность – вот качества, обладатели которых оказываются несчастными в супружестве. Потому что наличие именно этих качеств превращает менее деструктивные зависимости в те, которые мешают жить.

Примером деструктивной любовной зависимости может служить любая ситуация, в которой одна сторона имеет возможность профессионального, личностного или духовного роста, а вторая нет, потому что ей мешают в этом (методами домашней тирании: принуждением, манипуляцией, угрозами и т. д.).

В самом начале мы привели пример, когда в семье ведется борьба за место лидера в семье. Психологи лучше всего знают, что для человека совершенно естественно строить отношения

по типу «лидер и подчиненный». Кто-то один всегда лидер, другому приходится выбирать роль подчиненного. Изучая взаимоотношения между людьми и особенности человеческого сознания, ученые пришли к выводам, что в любой даже стихийно собравшейся группе людей всегда возникает лидер. Лидер начинает определять правила, по которым живет эта группа, ему доверяют, его уважают, к его мнению прислушиваются. Но люди могут доверять только одному человеку, поскольку он носитель одного мнения, одного видения ситуации. Тот, кто с ним не согласен, может оспорить право определять для других правила жизни или уйти и стать лидером в другом месте, с другими людьми. Не всем свойственно быть настоящим лидером, ведущим людей по наиболее безопасному пути. Каждый может ошибаться, но побеждает в итоге не только самый умный, но и самый везучий, тот, кому удалось, несмотря ни на что, спасти группу, либо помочь ей чего-то достичь. С этой целью группа и выбирает себе лидера – наиболее достойного, наиболее уважаемого, умеющего ценить не только свои интересы, но и интересы людей, которые ему доверяют.

Семья – это тоже группа людей, объединенных единой целью. У каждой семьи эта цель может быть своей особенной: кто-то создает союз ради рождения детей, кто-то – ради совместных прогулок и поездок, кто-то – ради совместного бизнеса, кто-то – просто, чтобы не чувствовать себя одиноким. Также у одной семьи этих целей может быть несколько. Все зависит от индивидуальных особенностей людей, вступающих в брак. То, насколько адекватны эти цели – другой вопрос. Повторимся, главное, чтобы это устраивало обоих супругов. В этом случае, конфликтов будет меньше, потому что, каждый из них представляет себе, ради чего он живет вместе с этим человеком. Их цели реализуются.

Хуже, когда люди не знают, ради чего они создают семью. Исходя из собственного опыта, мы можем утверждать, что если в семье нет объединяющей цели или она пропала через какое-то время, то у супругов не будет мотива жить друг с другом, из этого появляется внутренний дискомфорт – который перерастает в напряжение, в свою очередь выливающийся в конфликты и расставание.

Одна из самых распространенных проблем в отношениях – проблема разного понимания любви и отношения к ней.

Во многих языках мира для того, чтобы выразить своё чувство говорят: «Я тебя люблю». На самом же деле это может означать все что угодно. Например, когда так говорят мало знакомые между собой люди (например, коллеги на работе), то оба понимают, что это вовсе не означает, что они сейчас же начнут страстно бросаться в объятия. Когда те же слова произносят очень близкие или родные люди, то это уже означает, что они будут уделять больше внимания и заботы друг другу. Как сказал немецкий философ Эрих Фромм: «Современный человек – это реалист, придумавший отдельное слово для каждого типа автомобиля, но лишь одно слово «любовь», чтобы выразить самые разнообразные душевные переживания» [27].

Каждый человек подразумевает под словом любовь что-то свое и нет единого мнения в этом вопросе. Может быть, кстати, поэтому и возникают проблемы недопонимания? Один считает, что любовь – это кофе в постель по утрам. Другой считает, что это когда люди вместе отдыхают и много гуляют. Третий думает, что любит, когда дарит цветы. Мнений множество.

Любовь, конечно же, не приходит к нам сразу, она вообще не движется, это мы к ней идем достаточно долгим путем, через тернии, а порой и много-много лет. И даже не факт, что сможем в итоге прийти с этим (конкретным) человеком. Не у всех людей получается жить в любви, не всем везет. Но каждый хочет ее получить, чтобы быть счастливым.

Для кого-то в выборе партнера важны его (ее) глаза или цвет волос, для кого-то определяющим может стать поступок или схожие взгляды на жизнь. В жизни может случиться всякое, предугадать за что мы полюбим кого-то (или полюбят нас) невозможно.

Ученые много рассуждали на тему первой встречи. Были и те, кого волновал вопрос: как возникает первая симпатия между людьми. Они пытались вывести формулу влюбленности.

Проводились разные эксперименты. Они показали, что, так как у каждого человека есть свой жизненный опыт, он разнообразен и индивидуален, он из чего-то складывается. Этот опыт складывается из наших мыслей, чувств, идей, ожиданий, стереотипов – все вместе это называется когниции (от латинского слова *cognition* – познание, совокупность мыслей, идей). Как раз они и влияют на наше отношение к другому человеку.

Проще говоря, мы наделяем окружающих и незнакомых нам людей разными функциями, «надеваем» на людей образы, которые не являются реальными. Они лишь плод нашего собственного воображения. Причина этого в том, что человеку вообще свойственно искать объяснение всему, что происходит вокруг него. Издревле люди объясняли гром в небе гневом богов, а болезни – проклятиями и т. д.

Так в психологии появилась «формула влюбленности», из которой следует, что влюбленность равна внешнему виду человека, плюс наши когниции.

### **Влюбленность = внешний вид + когниции**

Для того чтобы лучше разобраться в том, что же такое настоящая любовь, выделим несколько стадий развития отношений между влюбленными.

**1. Знакомство.** Первая стадия отношений (но она бывает не у всех пар), когда два человека проявляют интерес друг к другу. Чаще всего, на этой стадии люди даже не задумываются о том, каков их партнер на самом деле. Они могут быть поглощены страстью, и их привлекают только внешние качества партнера (глаза, волосы, манеры поведения и т. д.). Больше их не интересует никто и ничто вокруг, все внимание обращено только на объект внимания.

Как происходит знакомство двух совершенно не знакомых друг другу людей? Как между ними возникают чувства?

Наверняка вы встречали в своей жизни людей, которые напоминали кого-то из ваших знакомых. У кого-то глаза или нос похожи, а у кого-то манера двигаться, говорить, повадки, и много еще чего. И скорее всего, сами того не желая, вы начинали относиться к этому «двойнику» так же как к «оригиналу». И получая в ответ похожую на знакомого реакцию этого человека, вы еще больше убеждались в своей правоте.

Да-да, именно так это и происходит у всех людей. Мы сначала наделяем человека какими-то знакомыми нам качествами, а потом начинаем к нему соответственно относиться.

Почему так происходит?

Так проще нашему сознанию – зачем искать уникальность каждого нового человека?

Гораздо легче, наделять его уже известными нам качествами и можно начинать взаимодействие. Вот идет человек похожий на нашего отца, я и буду подсознательно относиться к нему, как к отцу (которого или уважаю, или не уважаю), а вот идет человек похожий на нашего друга – нам будет легко подружиться.

Вот и получается, что, зацепившись за какой-то элемент в человеке, мы додумываем остальной образ так, как нам кажется, он должен выглядеть. Но это не значит, что на самом деле он выглядит именно так.

Наши ожидания от реальности – не есть реальность. И влюбляемся мы в то, что сами себе создали, что сами додумали. Но это нормально – потому, что свойственно всем людям.

Также немаловажны организация и время встречи, наше настроение в этот момент. Так, например, девушка встречает парня (допустим, на дне рождения общих друзей), их знакомят друг с другом. Получается, что их встреча организована мероприятием (днем рождения) и временем (когда они оба пребывают в хорошем расположении духа, настроены на контакт). Если эти условия не выполнены, то и развития отношений может не произойти.



Увидев парня, девушка замечает его глаза – они напоминают ей глаза какого-то актера, в которого она была влюблена в юности. Окинув взглядом парня целиком, она убеждается, что он не плохо сложен, имеет спортивное телосложение (как у другого актера – тоже ее давнего идеала). Да еще и подруга рассказывает ей, что он довольно милый и обходительный, щедрый и добрый. А эти качества, она когда-то считала, должен иметь ее будущий муж. При этом, у нее еще могут быть страхи, навязанные кем-то из ее родственников, о том, что она уже не девочка, и пора бы уже заводить семью, пора уже думать о детках. И эти страхи давно терзают ей душу.

Бац! Картинка сложилась. Тут уж девушке начинает казаться, что именно этот парень мог бы стать отцом для ее детей и хорошим супругом.

Посмотрим теперь на эту же ситуацию глазами парня. Допустим, что он тоже заметил в девушке какие-то качества. Но они будут лишь внешними, то есть теми, которые она предпочла выставить напоказ (например, манера со вкусом одеваться и краситься, обходительность, или наоборот резкость или что-то еще).

Это зацепило парня – он тоже додумывает остальной образ девушки так, как ему кажется должно быть. Например, он видит, что она не курит и не пьет, и думает, что она заботится о здоровье. А на самом деле у нее язва желудка от долгого употребления алкоголя и сейчас она на лечебной диете. Повторюсь: наше видение реальности – не равно самой реальности.

Так вот, допустим, что они понравились друг другу и решили начать встречаться. Этап знакомства на этом заканчивается. Начинается второй этап – влюбленность.

**2. Влюбленность.** Вторая стадия, её еще называют «конфетно-букетный» период, потому что в это время люди одаривают партнера подарками. Главной задачей, которую ставят перед собой люди – завлечь, привлечь, завоевать, обворожить партнера, в которого они влюблены. А для этого люди, как правило, пытаются выставить себя лучше, чем они есть на самом деле.

Тот, кто хочет произвести впечатление на партнера своей хозяйственностью, начинает показательно прибирать и готовить разные блюда, тот, кто хочет показаться состоятельным и щедрым, начинает дарить дорогие подарки, тот, кто хочет казаться красивым, начинает краситься, позировать и т. д.

Надо заметить, что проявление этих качеств еще не говорит о том, что человек на самом деле такой. Все это делается только для того, чтобы завоевать объект влюбленности. Люди врут, потому что хотят получить человека любой ценой, совершенно не интересуясь его мнением. Большинство людей – эгоисты и поэтому их мало интересует мнение партнера – будь со мной и точка. Они не видят человека настоящим, а видят только внешние (показательные) качества.

Когда же такие партнеры, наконец, узнают друг друга, то часто приходит разочарование от того, что на самом деле человек оказался не чистоплотным, а грязнулей, не трудолюбивым, а лентяем и пьяницей, не красивым, а «заретушированным», не умным, а глупым. Вот в этом случае происходит разочарование и неизбежное расставание.

Как сказала одна девушка на консультации: «Он купил себе новую игру для компьютера, а мог бы купить мне кольцо с бриллиантом».

Влюбленность тут же проходит. Розовые очки сняты, а иногда даже бывают сбиты, когда кто-то позволяет себе поднимать руку на партнера, когда в отношениях появляется насилие.

Наступает следующий момент – период затишья, внутренних раздумий и переоценки отношений.

Как показывает статистика, на то, чтобы узнать партнера по-настоящему требуется от года до трех (в зависимости от степени усердия человека). Поэтому и говорят, что обычно, любовь живет три года.

Если же партнер отказывает, и не хочет начинать встречаться, то влюбленный начинает угрожать, потом умолять, потом опять угрожать, пока не найдет «слабое место», которым потом и будут постоянно пользоваться. Это уже является манипуляцией.

Когда человеком манипулируют, это означает только одно – никакой любви тут никогда не будет, а будет только использование его в своих целях.

Люди очень часто путают все эти стадии, считая их либо проявлением любви, либо самой Любовью.

Очень важный этап в жизни пары – знакомство. Потому что именно в этом периоде многие пары и разваливаются. Да-да, именно в период знакомства, происходит принятие важного решения – быть нам вместе или нет, возникнет между нами настоящая любовь или нет.

На этом этапе, как правило, каждому предоставляется возможность произвести на партнера хорошее впечатление. Зачем? Для того, чтобы показать все свои самые лучшие качества, чтобы он или она знали, что именно ВЫ самый достойный и необходимый.

В периоде влюбленности таится страшная тайна, о которой психологи уже знают давным-давно. Люди очень часто обманывают своего партнера, потому что на самом деле не являются такими, какие они есть, и в этом их главная ошибка. Как сказал бы доктор Хаус из одноименного сериала: «Все врут».

Когда отношения начинаются с неискренности, вранья, фальши, люди неизбежно столкнутся с горькой правдой. И эта самая раскрывшаяся правда может стать основой большого разочарования.

За примерами далеко ходить не нужно. Вспомните художественный фильм, с Джимом Керри в главной роли «Лжец, лжец». Герою, в силу своей «нечестной» профессии, приходится постоянно врать, всем вокруг, а потом этот стиль общения переносится и на его собственную семью.

Почему люди врут?

Причин может быть множество:

– Страх, что станет известна правда – люди не всегда хотят, чтобы окружающие знали о них что-то, что выставляет их в невыгодном свете.

– Желание привлечь к себе внимание – выставить себя лучше, чем есть на самом деле. Как вы понимаете, это желание возникает также из-за страха.

– Плохой пример – когда в семье человека принято решать проблемы враньем.

Могут быть и другие причины, но в большинстве случаев, это все то же желание покрасоваться, чтобы заманить объект обожания, привлечь его/её внимание к себе.

Редко кто задумывается о последствиях своего вранья, сознание человека затмевает желание получить любимого любой ценой.

В то же время нельзя сурово осуждать человека, ведь всеми нами движет животный инстинкт самосохранения, инстинкт размножения, заложенный на генетическом уровне – ему сложно противостоять.

Любой, даже самый прыщавый и избегаемый всеми подросток, мечтает о высоких чувствах, все люди хотят испытать восторг взаимных чувств. Ради этого совершаются самые безумные поступки в мире.

Но давайте вернемся к нашей суровой реальности – мы попытаемся рассмотреть суть человеческих отношений под пристальным микроскопом психологии.

Психологи провели исследование, в котором интересовались, ради какой цели люди создают отношения. Большинство опрошенных, ответили – ради создания семьи (в дальнейшей перспективе). Другая часть – ради возможности быть рядом с конкретным человеком. Были и те, кто никогда не задумывался о такой постановке вопроса.

Иногда люди задают психологу вопрос: а бывает ли любовь вообще? Возможна ли она?

Как правило, такой вопрос возникает, когда человек не может понять свои актуальные отношения с партнером. Любовь ли это? А такой ли она должна быть?

В детстве многие считают, что любовь – светлое чувство, самое прекрасное которое может быть на свете. И мало кто задумывается, что любовь может быть простой. Ей не обязательно быть сверхчудесной, сверхмогущественной и сверх какой-то еще.

Мы разобрали, что ради привлечения внимания любимого человека, люди, готовы порой, пойти на самые крайние меры. А самый распространенный способ – это создать образ идеального любовника или любовницы.

В детском возрасте влюбленность появляется впервые, когда дети замечают того, кто им нравится. В возрасте трех лет, когда дети посещают дошкольные учреждения, у них завязываются отношения с противоположным полом, девочке начинает нравиться мальчик, и наоборот.

Дети непосредственны в выражении своих чувств, и по нашим наблюдениям, примерно до 8–9 лет у них сохраняется это качество. Если спросить ребенка, о том, что он думает по какому-то поводу или про его отношение к взрослому человеку или другому ребенку, он скажет, очень однозначно и искренне. Поэтому на примере детского возраста можно легко проследить изменения, которые происходят в эмоциях человека.

Но когда наступает зрелость, люди в большинстве своем научаются лишь избегать трудностей. Это избегание приводит к формированию привычки лгать, по любому поводу: врать, когда спрашивают про отношение к просмотренному фильму, когда спрашивают про желания, когда спрашивают про собственное мнение и т. д.

Возникает вполне справедливый вопрос: с чего бы это вдруг, двум разным людям (никогда раньше не знавшим друг друга) стало так хорошо вместе?

Дело в том, что у каждой пары своя индивидуальная история, но проанализировав очень большое количество пар, можно выделить некоторые сходства. Например, каждый человек знает с детства, что семья создается не просто так, а для какой-то цели, а именно, продолжить потомство.

Семья – это не только собрание людей по родственному признаку, это еще и особая атмосфера, которая развивает в человеке лучшие его качества.

Помимо обязанностей и прав, семья – это, в первую очередь, отношения, развивающие личность. Все должно способствовать духовному, интеллектуальному и даже физическому развитию. И это не просто слова.

**3. Любовь.** Настоящая любовь приходит только в те отношения, где люди никого из себя не строят, а остаются сами собой – настоящие, какие они есть на самом деле. При чем настоящими должны быть оба. Если один будет настоящим, а второй нет, то это все равно приведет к разочарованию второго, и не известно, чем это закончится.

Любовь никогда не придет в отношения, где партнеры думают только о своих интересах, не видят (или не хотят видеть) партнера настоящим (с его недостатками, которые есть у каждого человека).

И только, когда люди понимают какие недостатки есть у партнера, они могут соотнести их с собой и понять готовы ли они с ними мириться.

Есть недостатки партнера с которыми мы готовы мириться, а есть такие с которыми мы никогда не сможем ужиться. И тогда людям лучше расходиться, потому что это рано или поздно приведет к расставанию. Но потом будет гораздо сложнее разойтись (появятся дети, общее имущество, будет жалко потраченное время или денег на свадьбу и т. д.).

Если люди видят, что недостатки не так уж «ужасны» и они готовы с ними смириться, то такие отношения будут крепкими. Например, у нас были клиенты, у которых муж не умел готовить, а жена, наоборот, любила баловать всю семью вкусными блюдами собственного приготовления. Недостаток мужа – нежелание и неумение готовить – вызывал у жены только умиление, она говорила с улыбкой: «Он себе даже яичницу себе приготовить не может, представляете?».

Другие наши клиенты, были раздражены друг другом, потому что оба ненавидели стоять у плиты. Муж ругался: «Да, что ты за жена, у тебя то каша убежит, то картошка пригорит». Он не мог смириться с недостатками своей жены, и скорее всего никогда не смирился, потому что считает, что жена обязана (!), готовить.

Понимаете, о чем это? Раздражение, постоянное недовольство, манипуляции все это признаки отсутствия любви.

Не правы те, кто считает, что любовь слепа. Так говорят в тех парах, которые создали семью под ложным впечатлением, пока находились на стадии влюбленности.

Позвольте рассказать вам одну притчу о любви:

*«Однажды, встретились рыбак и мудрец. Они старые друзья и давно не виделись.*

*– Я люблю рыбу – сказал рыбак.*

*Мудрец, как будто ждал этого.*

*– А как ты ее любишь? – спросил он.*

*– О, я люблю её пожарить с лучком и морковкой.– глаза рыбака загорелись. И съесть, под вкусное доброе вино в хорошей компании.*

*– Ты глупец. – сказал ему друг. – Ты любишь не рыбу, а любишь вкус рыбы на своем языке. Если бы ты любил рыбу, то ты бы сделал все, чтобы она жила и радовалась жизни».*

### **Рекомендации психолога**

Решение любого конфликта начинается с того, что партнеры должны признать равное участие в его появлении. Они должны разделить ответственность, чтобы вместе искать оптимальное решение.

В любом конфликте нет правых, оба виноваты. Первый, что спровоцировал, второй, что поддержал. Отношения между двумя любящими людьми являются результатом их общего вклада. В то же время, каждый человек имеет право на ошибку, но также имеет право на её исправление.

Как известно, все отношения в идеале стремятся к любви. Но не всегда появляется настоящая любовь. При появлении насилия, манипуляций, агрессии и других деструктивных действий, необходимо адекватно оценить степень отношений.

Настоящая любовь – не слепая. Когда мы видим партнера настоящим, мы понимаем, за что мы его любим, почему готовы быть с ним (с ней).

Любовь – это не жертва. Жертву не всегда могут оценить по достоинству, полагая, что это обычный поступок. Жертвовать можно, например, ради ребенка (потому что тот зависим от взрослого).

Любовь – это неуправляемое чувство. Её нельзя подчинить своему настроению или желанию, и тем более желанию других людей.

Любовь – не вечна. Она может пропасть в одно мгновение, но может и жить десятилетиями.

## 5. Виктимность или ради чего терпят насилие?

Многие терпят насилие... под страхом насилия. Женщина боится физической расправы, если она сделает решительный шаг. Боится, что он ее все равно не отпустит, не отстанет, житья не даст, одним словом, нужно терпеть, чтобы хуже не было. Очень распространенная ситуация, к тому же не лишенная оснований.

По некоторым исследованиям, женщины, подвергающиеся жестокости и насилию со стороны близких мужчин, относятся к одному из четырех типов.

**Первый тип** – очень инфантильные женщины, этакие «вечные девочки», причем это абсолютно не зависит от возраста. Привыкнув в детстве к чрезмерной опеке, от своего мужчины они ждут заботы, тепла – как от отца, – но сами ничего не хотят давать взамен. Огромное спасибо в формировании такой личности стоит сказать родителям, которые поспособствовали тому, чтобы девочка вышла в мир избалованным испуганным ребенком, не слишком приспособленным к жизни. Эти их особенности проявляются абсолютно во всем: они верят в судьбу, плывут по течению, мучаются, но ничего не меняют. Они постоянно хотят разделить ответственность за свои поступки, постоянно ищут, за кого бы спрятаться. Попадая в неприятные ситуации, они либо уходят в мир фантазий, либо бесконечно вспоминают о прошлом, которое они постоянно идеализируют.

Чертами инфантилизма в полной мере обладают герои Дж. Сэлинджера, в том числе в его романе «Над пропастью во ржи», в котором шестнадцатилетний Холден Колфилд панически боится и не хочет взрослеть – становится таким же лживым, двуличным приспособленцем, как все взрослые – и мечтает спасти маленьких детей от пропасти взросления.

Образы «вечных юношей» и «вечных девушек», которые не могут и не хотят взрослеть, хорошо представлены в кино: «Полеты во сне и наяву», «Экипаж», «Осенний марафон».

**Второй тип** – яркие и рискующие женщины. Они глубоко убеждены в своей исключительности и уникальности, окружающие представляются им серыми, скучными и неинтересными. Они относятся к жизни как к удивительному приключению, полному острых ощущений. Они обожают бороться и соперничать, им очень важно настоять на своей точке зрения.

В какой-то мере примером женщины данного типа является Людмила из мелодрамы «Москва слезам не верит» – помните, чем закончилась ее семейная жизнь с хоккеистом Гуриным?

**Третий тип** женщин внешне производит впечатление «белой и пушистой», мягкой и покладистой, а на самом деле очень прагматичен. Если мужчина не обеспечивает достойный уровень жизни, такая женщина без труда найдет следующего, снова подарит ему весь свой «капитал»: любовь, ласку, нежность. Такие женщины, как зеркало, полностью принимают взгляды и привычки партнера, целиком растворяясь в нем, но ведут себя на деле как лиана, которая обвивается вокруг сильного дерева и высасывает его соки. Самое интересное, что,

будучи такими реалистками-прагматиками, которых очень интересуют материальные блага партнера, сами они обычно страдают именно от экономического насилия.

В какой-то мере женщиной такого типа являлась героиня Татьяны Догилевой в мелодраме «Блондинка за углом» – мягкая, удобная, подстраивающаяся под партнера, она на самом деле очень прагматична, самоуверенна и далеко не покладиста.

**Четвертый тип** – сильные, образованные и самостоятельные женщины. Такие женщины в семье привыкли бороться за власть и доказывать, что они лучше, большего достигли, умнее и т. д. Отношения женщины этого типа с мужчиной имеют вид «драматического треугольника»: то она Спасительница («Ах ты, мой бедненький! Что же ты будешь делать без меня?!»), то Преследовательница («У тебя не получается? Кто бы сомневался! Ты сам во всем виноват!»). Но когда мужчина, в конце концов, устает от этих ролей, железная леди сама может превратиться в жертву.

Черты женщины данного типа встречаются у главной героини мелодрамы «Служебный роман» Людмилы Кулагиной, хотя, к счастью, жестокости и насилия со стороны Новосельцева по отношению к ней обнаружено не было.

***Случай из практики.** О том, что 22-летнюю Любовь жестоко избивает муж, не знал никто, кроме её родителей, а они до сих пор считают, что женщина сама виновата. Все началось в первые месяцы беременности – 27-летний Алексей унижал жену, издевался, таскал за волосы. «Я боялась потерять ребёнка, но тогда уйти было некуда. Мама и папа настояли, что у их внучки должна быть полноценная семья, – рассказывает Любовь. – Называли меня непутёвой и говорили, что именно такой муж мне с моим характером и нужен». Когда родилась дочь, Алексей пообещал, что изменится и никогда больше не поднимет руку на жену. Но спустя пять месяцев нарушил обещание. И вновь у Любви был все тот же выбор: оказаться на улице, но уже с ребёнком, или терпеть. Можно выделить несколько причин, почему или ради чего терпят насилие?*

**1. Страх.** Многие женщины просто боятся ответных мер, которые могут быть спровоцированы их попытками защититься. Руководствуясь принципами: «как бы чего не вышло» и «не было бы хуже», им сложно сделать жизнь немного лучше. Во многом это связано с внутренней неготовностью идти до конца в отстаивании своих прав и интересов.

**2. Дети.** Большинство женщин используют железный аргумент: «Детям нужен отец», «Ребенок так его любит» или «Он – хороший отец». Часто женщина думает, что дети слишком малы (больны, любят отца – список можно продолжать до бесконечности), чтобы ясно выразить свои чувства, что на них не оказывает влияние атмосфера жестокости в семье. Однако дети любого возраста, даже грудные дети, способны чувствовать враждебность и агрессию. Зачастую дети подрастают и с ужасом вспоминают, как вздрагивали от страха, когда отец приходил пьяный или просто повышал голос. Как прятались под кроватью, когда он обижал маму, и как им тоже перепало. И они спрашивают: «А зачем ты терпела? Ради нас? Лучше бы ты нам спокойное детство дала, без насилия и страха».

**3. Эмоциональная привязанность (иногда – жалость).** Посвятив много времени (лучшие годы жизни) всю себя/всю любовь этому человеку, женщина продолжает надеяться, что этот брак можно спасти. Она пытается справиться со своим положением, для чего находит, как ей кажется, веские причины. Например, говорит себе, что муж бывает жестоким не всегда, в остальное время он хороший муж и отец. Такие объяснения позволяют ей терпеть худшие времена ради лучших и испытывать чувство ненависти к насилию, а не к человеку, который его совершает.

**4. Страх одиночества.** Одна из самых веских причин, заставляющих терпеть насилие. В российской культуре очень сильны поучения такого рода: «Стерпится – слюбится», «Хоть и плохонький, а свой», «Быть разведенкой – позор» и т. д. Женщина порой думает, что без этого изверга жизнь ее рухнет, и она уже никому не будет нужна.

**5. Страх потерять чувство защищенности.** Женщина часто боится принять решение об уходе, потому что беспокоится о том, что теряет дом, финансовую поддержку и свое положение в обществе замужней женщины.

**6. Жилищные трудности.** Женщине часто просто некуда идти, если она уйдет от супруга-насильника. Например, родителей уже нет в живых, или по разным причинам не хочется или нет возможности жить в родительском доме, или нет возможности/желания снимать жилье. Ситуация осложняется, если у женщины на руках дети. Тогда она поневоле думает: «Пусть лучше угол в своем доме, чем где-то на птичьих правах».

**7. Многие женщины считают, что надо знать свое место.** Многие женщины принадлежат к поколениям, которые были воспитаны на убеждении, что мужчина – глава семьи, и нельзя подвергать это правило сомнению.

**8. Главное – его карьера.** Если женщина замужем за человеком, который занимает высокий пост, то она часто остается, чтобы не разрушить его карьеру.

**9. Здесь хотя бы все известно.** В особо страшных случаях женщина испытывает чувство такого ужаса, что предпочитает остаться в этом доме и с этим человеком – здесь она, по крайней мере, знает точно, когда нужно ждать нападения.

Специалисты зачастую основной причиной считают виктимность женщины, которая насилию подвергается. Виктимность или виктимогенность – приобретенные человеком физические, психические и социальные черты и признаки, которые могут сделать его предрасположенным к превращению в жертву.

Лица, рискующие оказаться жертвами преступления (а насилие – это преступление), ведут себя по-разному: агрессивно или иным провоцирующим образом; пассивно, уступают насилию; проявляют полное непонимание уловок преступников или элементарную неосмотрительность. Выделяют несколько классификаций жертв:

**Агрессивные жертвы** – жертвы, активно нападающие на причинителя вреда или других лиц (агрессивные насильники) или проявляющие агрессию в иных формах – оскорблении, клевете, издевательствах и т. д. (агрессивные провокаторы). Например, жена, встречая голодного и злого мужа с работы, на его вопрос об ужине, отвечает: «А ты что-нибудь заработал, чтобы ужин спрашивать?», «У всех мужья как мужья, только мой – неудачник...» и т. п. Разгоревшийся впоследствии скандал разгорается и по вине жены, которая ведет себя как агрессивная жертва.

**Активные жертвы** – жертвы, которые не ведут себя в конфликтном ключе и не нападают сами, но причиняют им вред только при их активном содействии. Такие жертвы «активно» возмущаться «не таким» мужем не будут, но все их поведение будет демонстрировать их недовольство, в том числе невербальными методами (вздохами, отстранением от мужа, дистанцированным и холодным поведением).

**Инициативные жертвы** – жертвы, поведение которых имеет положительный характер, но приводит к причинению им вреда: инициативные по должности, инициативные по общественному положению, инициативные в силу личностных качеств. Такими жертвами зачастую становятся женщины с огромным количеством семейных мифов и мифов о насилии, о которых речь пойдет ниже.

**Пассивные жертвы** – лица, стабильно или временно не способные оказать сопротивления, противодействовать преступнику по различным причинам. Довольно часто в эту группу попадают беременные женщины, женщины, имеющие малолетних (особенно грудных) детей, пожилые женщины, больные женщины и т. д.

**Некритичные жертвы** – лица с определенными особенностями личности, характеризующиеся неосмотрительностью, неумением правильно оценить жизненные

ситуации: с низким образовательным уровнем, низким интеллектом, несовершеннолетние, преклонного возраста, больные, в том числе психически больные.

Эта классификация, как и многие другие, появилась в криминальной виктимологии, в некриминальной виктимологии таких классификаций очень мало. Интересной нам кажется классификация жертв, выявленных в процессе консультационной работы на телефоне доверия:

*Виноватые.* Люди данного типа занимаются самоуничтожением, с готовностью берут на себя ответственность за независимые от них события, за все беды и напасти («сама виновата», «довела», «не надо было»). Они используют вину в своих целях, подпитывая негативом свою и без того низкую самооценку. В большинстве своем жертвы данного типа являются жертвами-наследниками – такую форму отношений они впитали в родительской семье, впоследствии они передают ее своему ребенку.

*Обвинители.* Эти люди обожают перекладывать вину на другого, разделить, а еще лучше снять с себя ответственность за свое поведение. Однако не ждите от них того, что они Вам в этом признаются: они с пеной у рта будут Вам доказывать, что хотят изменить конкретного человека или неприятную ситуацию. В основном бывают двух видов: злые (которые, впрочем, свой гнев объясняют вполне удовлетворительными оправданиями) и печальные (которые объясняют свою грусть «объективными» (с их точки зрения) причинами).

*Самозапугиватели.* Этот человек постоянно находится в ситуации внутреннего напряжения: понимая, что его страхи – всего лишь объект его фантазии, он все равно боится, как если бы они стали реальностью. Жертва будоражит себя разными страшными случаями и историями на тему: «Я мог бы погибнуть», «Мне страшно остаться одной», «Я беспокоюсь о будущем своих детей (родителей, мужа, собаки)».

*Супермены.* Эти люди боятся проявления своих эмоций, поэтому зачастую рискуют своей жизнью, совершают леденящие душу подвиги, неосознанно стремясь к саморазрушению. Играя роль «сильного» мужчины или «сильной» женщины, они часто живут с установкой – «никто не заставит меня плакать». Те, кто подавляют свой гнев, свои эмоции, кто боится стать «разгневанными», кто не дает себе право на ошибку, на возможность быть слабым хоть иногда, рискуют стать жертвой.

Причинами формирования позиции жертвы являются:

**1. Низкая самооценка.** Того, кто невысокого мнения о себе, как правило, не ценят и окружающие. Корни низкой самооценки лежат в детстве. Такой девочке с ранних лет указывают на ее недостатки: неуклюжая, неаккуратная, рассеянная, сутулая (не такая, как Анечка). Женщина с низкой самооценкой рассуждает: «Кому я еще нужна?», зачастую и без того низкую самооценку подпитывает муж-насильник. Низкая самооценка часто сопряжена с позицией: «Сама виновата». Жертве постоянно втолковывается, что «я тебя люблю, а ты меня расстраиваешь и делаешь мне больно. И поскольку я тебе не чужой человек, то я могу тебя за это ударить». Такие слова, попав на «благоприятную» почву (низкую самооценку) со временем приводят к тому, что позиция жертвы просто прирастает к жертве.

**2. Перенесенное в детстве насилие.** Особенно травматично, если девочку была мать.

**3. Традиционалистский склад характера.** Женщинам такого склада характера с детства прививается, что «брак – это на всю жизнь», «муж – главный в семье, несмотря ни на что», «мужу надо служить» и т. д. Такие взгляды говорят еще и о прямой связи брака и права собственности, секса и жесткости.

**4. Пример в родительской семье.** Нередко в родительской семье один из ее членов (чаще всего мать) не только смирилась с ролью жертвы, но и демонстрировала ее, чуть ли не гордясь ею, так как считает, что удел женщины – терпеть и сглаживать агрессивность



мужчины. Таким образом, позиция жертвы с детства воспринимается как единственно возможный сценарий отношений с мужчинами.

**5. Сверхответственность, привычка брать вину за всех.** Особенно часто эта черта проявляется у девочек, являющихся в родительской семье старшими, «главной помощницей», «надеждой и опорой», «примером для младших» и т. д. И в этом нет ничего плохого, если бы не тот факт, что часто эта ответственность перекладывается на еще не окрепшие детские плечи. Во всех детских конфликтах такой девочке говорят: «Ты же старше...», «Ты должна быть умнее...», «Сама виновата, нечего с малышами тягаться...» и т. д.

**6. Женская склонность к «спасательству».** Зачастую жертва говорит: «Я спасу его (помогу ему избавиться) от... (алкоголизма, дружков-алкашей, наркомании, заблуждений, самого себя и т. д.)»— Причиной этого ложного альтруизма у жертвы является воспитываемый с детства внутренний запрет на заботу и здоровую любовь к себе. Зачастую это связано с тем, что ей с детства прививается мысль, что любая любовь к себе является эгоизмом, или что она настолько морально совершенна и идеальна, что работа над собой, собственным развитием ей уже не нужна, и поэтому нужно пытаться «помочь» в этом «несовершенному» партнеру.

**7. Имеющиеся в мировоззрении женщины мифы о насилии.** В нашем обществе существуют предубеждения в отношении домашнего насилия. Специалисты в области домашнего насилия насчитали более ста тридцати мифов, которые существуют в нашем обществе. Выделяются следующие основные мифы о насилии:

- «Бьет — значит любит»
- «Бьют всех»
- «Мой муж — психически нездоровый человек»
- «Пощечины и удары никогда не могут ударить серьезно»
- «Пусть бьет, но ребенку нужен отец».

По данным Нестеровой А. А. [18] существует взаимосвязь между родительскими семейными мифами и семейными мифами детей, причем, связь эта опосредована качественными характеристиками отношений между родителями и детьми. В том числе, стиль родительского воспитания детерминирует преобладание определенных семейных мифологем. Так, в группе матерей и отцов ярко выражен миф «о необходимости жертвы ради семьи», причем интересен тот факт, что данный миф чаще встречается у людей, проживающих в городах, и людей с высоким уровнем образования.

**8. Чрезмерная зависимость от мнения окружающих.** Часто родители в детстве говорят разыгравшемуся ребенку: «Тетя посмотрит и скажет: «Какая непослушная девочка...» и т. п. Усвоенная модель поведения, характеризующаяся чрезмерной зависимостью от окружающих, приводит к тому, что для женщины основополагающей поведения становится фраза: «Что скажет...?». В ситуации домашнего насилия женщины часто думают: «Что скажут близкие (друзья, соседи), если узнают, что у нас дома творится?», «Они подумают, что я такая плохая (неудачница, плохая жена и т. д.), раз у меня такие проблемы в семье» и т. д.

**9. Встреча с тираном в тяжелый для жертвы момент жизни.** Если встреча с тираном произошла в тяжелый момент жизни (конфликты в семье, расставание с предыдущим партнером, смерти близких людей и т. д.), то тиран ассоциируется с надеждой, «лучиком света», «новой жизнью». В таких случаях повышается риск формирования зависимых отношений, в которых жертва подсознательно воспринимает тирана как необходимый атрибут своей счастливой и благополучной жизни.

**10. Боязнь «резких движений».** В немалой степени этому также способствует полученное воспитание. В школе, а зачастую еще и в семье человека учат «быть, как все», не выходить за

рамки стереотипов, а малейшие проявления индивидуализма тут же пресекаются на корню. Нестандартные ситуации требуют нестандартных действий. Такие женщины достаточно часто считают, что «женщина должна быть замужем», «уйти от мужа – это признать свою несостоятельность, невозможность наладить отношения в семье» и т. д. Ее даже не останавливает то, что такие суждения даются ей очень дорогой ценой.

**11. Завышенные требования к себе.** Девочке с детства внушили, что она просто обязана все делать хорошо, вот она и старается изо всех сил, пытается «соответствовать идеалу». Такая женщина до последнего терпит, стараясь соответствовать статусу «хорошая жена», «идеальная хозяйка» и т. д.

**12. Дистанцированные, холодные отношения с родителями.** Такие девушки с детства уяснили для себя, что только жалостью можно пробудить в близких сострадание и интерес к их жизни. Позиция жертвы особенно распространена у людей, которые выросли в семье, где родители были чрезмерно холодны, заняты, отстранены от детей – только под влиянием обстоятельств (болезнь ребенка, его неуспеваемость и другие проблемы) они обращали внимание на своего ребенка. Поэтому, уже подросший ребенок часто испытывает схему «страдание как средство привлечения внимания» и во взрослой жизни.

**13. Боязнь неудачи.** «Кто меня возьмет после развода?», «А вдруг никого лучше я и не встречу?», «И что даст этот развод? То, что я потом навсегда одна (с детьми) останусь», – думает женщина и продолжает жить с супругом, который ее избивает.

**14. «Ложные приличия».** Часто первые ростки жертвенности в нас закладываются еще в детстве. Многим детям объясняют, что «взрослых нельзя беспокоить по пустякам», и они вырастают с убеждением, что неприлично кричать или беспокоить людей просьбами о помощи – надо довести ситуацию до действительно критической, чтобы просить о помощи было прилично, и получить ее гарантированно и без чувства вины.

**15. Отсутствие веры в помощь.** Действительно, российскому обществу до сих пор не хватает мужества отнестись к домашнему насилию как к преступлению, к социальной проблеме, а не как проблеме отдельных женщин. Многие женщины, подвергающиеся домашнему насилию, скрывают этот факт, поскольку думают, что их никто не поймет. Было выявлено, что в среднем женщина подвергается побоям до 35 раз, прежде чем она поделится с кем-либо своей проблемой, и в среднем остается в ситуации насилия в течение семи лет, и только потом начинает искать помощь. Существует такая статистика: только каждая пятая обращается в социальные центры, каждая десятая – в больницы, каждая двадцатая – в психологические службы и церкви.

**16. Убежденность во враждебности мира в целом.** Восприятие мира именно таким определяет психологию жертвы. Вера эта старательно подпитывается и средствами массовой информации, и теми установками, которые дети регулярно получают от родителей. Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребёнку, оценкам поступков ребёнка, избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребёнка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной. Однажды возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для неё момент жизни ребёнка воздействует на его поведения и чувства.

Вот пример наиболее часто встречающихся родительских установок, ориентированных на развитие убежденности враждебности мира:

- Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь!
- Все вокруг обманщики, надейся только на себя!
- Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу! и т. д.

Говоря о позиции жертвы, нельзя не упомянуть Мартина Селигмана, который ввел понятие «выученная беспомощность» и описал его на примере собак. Животное, которое длительное

время подвергалось неустранимому наказанию, обучалось бесполезности своих усилий. Нечто подобное происходит и с людьми.

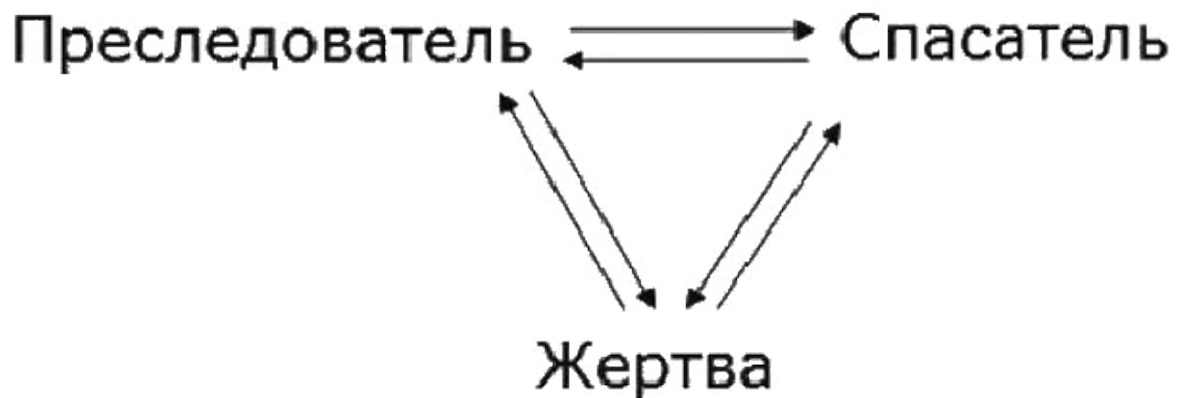
Как бы это не показалось странным, но находиться в позиции жертвы иногда бывает выгодно. Поясним это обстоятельство. У каждого из нас бывают проблемы, они бывают двух видов. Бывают проблемы, которые мешают нам делать то, что мы хотим (хотим купить шубу, но нет денег, хотим поехать отдыхать на курорт, но деньги есть только на Подмоскowie и т. д.). А бывают проблемы, которые помогают нам не делать того, чего мы не хотим – это так называемая вторичная выгода. Например, если вы простудились, то вам не придется идти в любую погоду в магазин, гулять с собакой и т. д. Или если вы не умеете чего-то, то есть всегда возможность и оправдание просить о помощи. А если вы – единственная и любимая дочь заботливых родителей, то можно не устраивать свою личную жизнь и не покидать теплый родительский дом.

Будучи жертвой, можно получить определенные психологические награды:

- сочувствие окружающих
- чувство жалости к самой себе
- обвинение других людей вместо попыток изменить свое положение
- власть и контроль над другими при помощи вызывания у них чувства вины
- проекция на других причины своих несчастий
- возможность сохранить статус-кво, в котором жить хотя и больно, но привычно.

Вот почему мы иногда держимся за ВИДИМУЮ беспомощность и хотим быть «спасенными».

Однако, несмотря на «психологические награды, роль жертвы – все-таки самопораженческая роль. Жертвы всегда в одиночестве, поскольку распространяют вокруг себя чувство вины и неизбежно со временем перейдут в роль обвинителя и преследователя (треугольник Стивена Карпмана) [12].



Жертвы отталкивают от себя близких и притягивают к себе обидчиков-преследователей. Они сами создают те ситуации, которых боятся – ситуации отвержения, утраты любви, социальной изоляции, поэтому они сами рожают жертв.

Для наглядности приведем несколько простых примеров, когда человек находится в позиции жертвы:

- когда считает, что быть бедным и несчастным – это его приговор, и он не в состоянии эту ситуацию изменить;
- когда объясняет свой неуспех и промахи в жизни отсутствием связей;

- когда считает, что его преследует какой-то рок;
- когда, сталкиваясь с проблемой, всегда ищет, кто прав, кто виноват (обычно прав он, а другие виноваты);
- когда люди часто взваливают на него свои проблемы;
- когда люди вынуждают его делать то, что ему не нравится, тяжело или невыгодно;
- когда другие его выводят, доводят, бесят, провоцируют;
- когда он ждет, что другие люди догадаются о его желаниях, поймут очевидные вещи, которые должен знать любой взрослый порядочный человек (при этом он не говорит другим, что это за вещи и чего он хочет – ведь все нормальные (порядочные, взрослые и т. д.) и так должны знать);
- когда он жалуется на всех: на власть, на своих родителей, на спутника жизни, на своих начальников на работе – и считает, что они виноваты в его бедности, плохом здоровье, отсутствии успешного бизнеса и т. п.);
- когда проходя обучение, он ждет, что его преподаватели сделают из него преуспевающего человека, а они почему-то не делают.

Виктимность личности – явление многогранное. Оценить, насколько именно Вы склонны к виктимному поведению, можно самостоятельно, пользуясь методикой, описанной в Приложении 3. Если Вы обнаружили в себе склонность к жертвенному поведению, не отчаивайтесь: да, расставаться с позицией жертвы трудно, и это потребует от вас много сил, но вы справитесь, обязательно справитесь. Ради себя. Ради вашей дальнейшей счастливой жизни.

### **Рекомендации психолога**

Чтобы перестать быть жертвой, главное – научиться брать на себя ответственность, отвечать за свою настоящую и будущую жизнь.

Поэтому первый шаг к выходу из роли «вечной жертвы» – это признаться, для начала самой себе, в том, что вам самим по каким-то причинам выгодно данное положение вещей, а значит, и в ваших силах полностью изменить эту деструктивную схему. Попробуйте осознать: вы сами провоцируете развитие ситуации, где вы оказываетесь в роли жертвы и привлекаете к себе людей определенного склада. Но не занимайтесь самобичеванием, не обвиняйте себя за это – лучше постарайтесь откровенно проанализировать, что за чувства вызывает у вас роль жертвы и какие скрытые выгоды несет. Осознав эти «выгоды» спокойно и честно решите для себя: можете ли вы получать эти выгоды в менее травматичной для Вас ситуации?

Второй шаг – возьмите в привычку каждый день делать что-то исключительно для себя (научиться рисовать, пойти на курсы стриптиза, позволить себе расслабиться и отдохнуть, даже если дома не прибрано, не приготовлен ужин и не уложены дети), не задумываясь о реакции окружающих. Людям, привыкшим к жертвенной модели отношений, очень тяжело воспринимать себя как личность, достойную иметь собственные желания, мечты, хобби в отрыве от других.

Помните: излишнее самопожертвование – чаще всего лишь следствие страха остаться наедине с собой, страха одиночества и ненужности. Но для вашего исцеления необходимо научиться находить точку опоры внутри себя. Вы не должны оценивать себя исключительно через лупу окружающих, через призму их мнений. Вы нужны Вашим близким не в качестве приложения для удовлетворения нужд. Осознайте, что вы делаете такого, когда в вашей жизни все становится прекрасно, разрешите себе «радовать» себя чаще.

Третий шаг – перестаньте обвинять других в своих несчастьях, перестаньте думать о своих ограничениях и негативных качествах других людей. Вам необходимо осознать, что:

- все за что, вы осуждаете других людей – все это есть в вас, это зеркальное отражение того, что вы отрицаете в себе;
- то, что вам не нравится в других, цепляет вас лишь потому, что это подавленная не признаваемая часть вас самих;
- вы не принимаете в других то, что не принимаете в себе. Учитесь говорить другим, что вам нужно, не перекладывая на них чувство вины.

Вот наглядные примеры изменения мышления:

- Вместо «Меня довели, вывели, спровоцировали» ответственный человек мыслит: «Я позволил себя довести, вывести, спровоцировать, и мне нужно научиться, как не позволять другим это делать».
- Вместо «Мой собеседник (подчиненный, ученик, ребенок и т. п.) такой глупый, не может понять очевидных вещей» ответственный человек мыслит: «Я не смог донести до моего собеседника понятно эту информацию, и мне нужно научиться, как более эффективно общаться с людьми, как доносить информацию на языке, понятном для конкретного человека».
- Вместо «Меня используют, на меня взваливают лишние обязанности» ответственный человек мыслит: «Я позволяю другим себя использовать, взваливать на меня лишние обязанности, и мне нужно научиться, как не позволять этого».
- Вместо «Мой преподаватель не может дать мне полезную информацию, не может сделать меня преуспевающим человеком (а должен)» ответственный человек мыслит: «Где еще я могу найти полезную информацию и что я могу сделать, чтобы стать преуспевающим человеком?».

Четвертый шаг – старайтесь придерживаться следующих правил:

- перестаньте обижаться и обвинять
- перестаньте осуждать и критиковать
- перестаньте интерпретировать поведение других людей
- перестать давать оценку другим людям и навешивать ярлыки на других
- перестаньте вторгаться в личные границы других людей
- перестаньте высказывать свои суждения о других
- перестаньте навязывать другим свою точку зрения
- перестаньте сваливать вину и ответственность на других
- перестаньте сравнивать себя с другими
- перестаньте эмоционально реагировать и цепляться
- перестаньте считать себя несчастным
- перестаньте переживать из-за прошлого и будущего
- перестаньте заниматься спасением других и играть роль Спасателя, Преследователя и Жертвы
- перестаньте испытывать страх

– перестаньте думать: «А что обо мне подумают другие?».

Конечно, перечисленные шаги являются только начальными для избавления от виктимности. Справиться с данной особенностью, «зрелшей» долгие годы, самостоятельно – довольно трудно, поэтому советуем Вам все же обратиться к психологу.

## 6. Дети в семейных разборках

Каковы последствия семейного насилия для ребенка? Какие травмы наносят ссоры ребенку? Как их избежать?

У ребенка, ставшего участником постоянных семейных конфликтов:

1. Повышается общая нервозность, чаще бывают эмоциональные взрывы и беспричинные истерики.
2. Поведение портится, потому что авторитет родителей падает. Ребенок перестает им доверять и прислушиваться к их мнению.
3. Нарушается принятие моральных и общих культурных ценностей. Дети могут попадать под негативное влияние, желая бороться против всего, что было раньше в их жизни.
4. Чаще возникает негативное отношение к мужчинам и женщинам, в зависимости от того, против кого настроен ребенок.

У большинства детей, перенесших насилие примерно на пятый день, появляются первые признаки посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Дети плохо спят, сны становятся беспокойными, у них появляются страхи и тревожные мысли о смерти. Может начаться или обостриться заикание, или другие речевые нарушения. Внимание становится рассеянным, дети не могут сосредоточиться на каком-то деле, могут забывать сделать даже привычные дела, например, умыться утром, почистить зубы перед сном.

Все эти признаки говорят о том, что сознание ребенка не стабильно, а психика повреждена перенесенным шоковым событием, с которым он не может справиться самостоятельно. Ребенок перестал быть прежним, ведет себя подозрительно – это явный сигнал о том, что ему требуется помощь взрослого.

С психологической стороны, нарушения привычной деятельности объясняются тем, что перенесенное потрясение не находит объяснения в сознании ребенка. Привычный уклад жизни нарушается, а все внимание обращено на попытку понять и осознать случившееся. Поэтому на другие вещи, людей и события, происходящие в реальности, он не может переключиться. Мыслительные процессы замедлены, потому что они не могут справиться с новой информацией и осознать то, что произошло.

**Случай из практики.** На детский телефон доверия, за помощью к психологу обратилась девушка 14 лет. Представилась Светой и пожаловалась на своих родителей.

Света рассказала, что никогда не чувствовала родительской любви. По её словам, они всегда были заняты разборками между собой. Мать и отец постоянно ссорились, то из-за денег и их нехватки, то из-за взаимных претензий друг к другу. Постоянно дрались, потом мирились, снова дрались и так далее. Самые негативные воспоминания девушки связаны с тем, что во время скандалов мать и отец пытались склонить дочь, каждый на свою сторону. При этом пытались манипулировать ей то обещаниями, то угрозами. На деле ни первое, ни второе в итоге не доводили до конца. Мать рассказывала дочери про отрицательные черты отца, а тот в свою очередь наговаривал на жену. Оба требовали от дочери принять только одну из сторон, чтобы вместе противостоять супругу. В итоге, к своему возрасту, единственным желанием девочки-подростка было уйти из дома, куда

*глаза глядят и как можно скорее. Как правило, такое желание ребенок старается реализовать.*

Семейный психотерапевт Анна Варга [3] отмечает, что «одинаково травматично быть и жертвой, и свидетелем насилия». Для ребенка увидевшего родных людей, которые причиняют вред друг другу, наносят побои или оскорбляют, это является обычно эмоциональным шоком, от которого очень трудно оправиться и невозможно забыть. Что говорить о детях, которые подвергаются систематическим избиениям дома? Но об этом говорить нужно, для того, чтобы предотвращать подобные действия.

Насилие, как известно, порождает ответное насилие. Оно в свою очередь оказывается направленным на другого человека, тот передает его следующей жертве и так до бесконечности.

Встречаясь в своей работе с детьми из неблагополучных семей, мы каждый раз отмечали их уверенность в том, что они имеют право бить других детей. В группе детского сада, 6-летний мальчик позволяет себе ударить другого ребенка, и считает, что поступил правильно. Он не видит в этом ничего необычного – ведь его били, так почему же он не может ударить любого, кого ему только захочется. Именно так думает каждый, кого хоть раз в жизни ударили: почему меня можно бить, а я не могу ударить другого?

У ребенка возникает вполне справедливый вопрос, на который многие взрослые не могут дать ответ. Ребенок действует интуитивно, то есть, полагаясь на свой чувственный опыт. Ему обидно и единственный вывод, который он для себя делает – ему можно драться с теми, кто ему не нравится. Таким образом, использование силы становится единственным способом достигать своих целей в отношениях с людьми.

Если такая позиция находит подтверждение в какой-то ситуации и ребенок действительно с помощью силы получает желаемое, то она закрепляется в сознании как правильная.

На такое поведение нужно реагировать правильно. В первую очередь, остановить ребенка. Затем объяснить ему, что такое поведение недопустимо, и вы не позволите никому больше причинять боль. Если ребенок находится в состоянии эмоционального возбуждения, то говорить много не нужно. Будьте немногословны – говорите только по существу дела. Главное – это показать своими уверенными и спокойными действиями, четкими и короткими фразами, что вы контролируете эту ситуацию и всем необходимо успокоиться. Только после того, как вы убедились, что все участники конфликта успокоились, можно доносить до них какую-либо информацию.

Выясняя отношения между собой в семье, большинство родителей совершают одни и те же ошибки:

- 1) Пытаются использовать детей как своих сторонников в борьбе против супруга;
- 2) Отгораживают детей полностью от реальной ситуации в семье, опасаясь за них.

И первое, и второе есть крайности, обусловленные, чаще всего, эгоизмом самих родителей. В первой ситуации ребенок непременно оказывается в роли проигравшего, а во второй, дети чувствуют, что что-то происходит, но не могут понять, что именно. Эти переживания заставляют их бояться, жить в страхе, пугаясь любого шума, развивая невротические привычки, часто такие же, как и у их родителей. Подобные проблемы в детстве превращаются в устойчивую тревожность у взрослого человека. Таким образом, в обоих случаях мы получаем потенциальную жертву.

Как же поступить, чтобы и ребенок сделал правильный вывод, и самому не стать при этом манипулятором, решающим свои задачи за счет ребенка?

Только наши собственные иррациональные убеждения мешают нашим детям быть счастливыми. Поэтому дайте им свободу выбора, но при этом будьте рядом, чтобы они

всегда могли обратиться к Вам за помощью или знали где эту помощь можно получить. Оцените свои иррациональные убеждения при помощи теста, предложенного нами в приложении 4.

Опытный английский философ и педагог Герберт Спенсер отмечал в своих работах по воспитанию, что «все те дурные наклонности, которые родители стараются уничтожить в своих детях, гнездятся в них самих» [24].

Отечественные психологи, врачи и педагоги (А. Е. Личко, Э. Г. Эйдемиллер) уже давно выделили несколько видов родительского отношения к своим детям. Это сложившаяся система отношения родителей к ребенку, включающая в себя эмоции, чувства, стереотипы и ожидания, которые родители переносят на детей.

### **Авторитарные родители.**

Когда в группу детского сада или класс школы входит авторитарный отец (или мать), этот всегда видно и слышно: громкий голос, резкие движения, строгий взгляд. За всеми этими внешними, казалось бы, четкими и строгими признаками знающего человека прячется неуверенность в ребенке, страх за себя и попытка компенсировать незнания в воспитании методами быстрыми, но на самом деле малоэффективными и недолговременными. Они оперируют только угрозами, надеясь, что ребенок от этого станет послушнее. Но время идет, ребенок растет и то, что раньше помогало добиться его послушания уже не эффективно.

Рисунки детей у таких родителей изобилуют черным мрачным цветом, тематически привязаны к непропорциональным изображениям больших рук родителей и маленькой фигурой самого ребенка. А иногда в них присутствуют и такие элементы, которые редко встретишь в детских рисунках.

Мальчик Ибрагим З. посещает детский сад, он из большой семьи, но большая семья, к сожалению, не всегда означает дружная семья. Родители разведены, но вынуждены жить вместе в одной квартире, дети – свидетели частых ссор. У Ибрагима трое братьев и две сестры. В рисунках мальчика появляются черные терминаторы, спортивные снаряды, животные, которые соединены художником с техникой и оружием.

По мнению А. Л. Венгера [4: 24] в таких рисунках детей отражена внутренняя агрессия, которой повергали их и которую они также готовы выплеснуть на окружающих. То есть защитный механизм – агрессия, передаётся к детям от родителей, которые используют его как средство воспитания. Следовательно, в детском коллективе мы получаем неблагополучного ребенка, который почти всегда будет выделяться либо частыми конфликтами с окружающими, либо избеганием контактов и страхами.

В авторитарных семьях чаще, чем в других, фигурирует насилие. Родители, применяющие его к своим детям, разрушают их ожидания в принятии, доверии, любви, заботы, что приводит к нарушению всего процесса здорового развития ребенка. Такие дети сами становятся агрессорами, перенося полученный опыт из семьи родителей в свои отношения.

*Личная позиция родителя:* «Ты будешь делать то, что я скажу, потому что я авторитет для тебя». Дома ребенку, часто в приказном тоне, даются указания, без объяснения того, почему он должен их выполнять. Родители требуют начать выполнять что-то немедленно, но забывают, что ребенок не дрессированная собачка, который бросив все дела, обязан выполнять полученный приказ.

*Рекомендация:* Дайте ребенку возможность закончить начатые ранее дела. Ваш малыш индивидуален и имеет свой внутренний биологический ритм. Конечно, режим и соблюдение порядка должны быть, но постоянное принуждение приводит к сбою внутренних часов, нарушению обмена веществ и расстройствам психических процессов. Ребенок – не дрессированная собачка и не может выполнять все, так как вы хотите. Требования должны



быть адекватны возрасту ребенка. Все изменения, происходящие в жизни ребенка, должны учитывать его индивидуальные особенности.

### **Чрезмерно опекающие родители.**

Такие родители часто используют мелочные придирки, постоянно контролируют все перемещения ребенка, его действия, подвергают анализу и критике, чтобы сделать более управляемым. Забота плавно переходит в давящую опеку, которая подавляет любую инициативу и активность ребенка.

В результате из детей вырастают безынициативные люди, слабохарактерные, нерешительные, не умеющие за себя постоять, полагающиеся во всем на мнение старших, неспособные строить полноценные социальные отношения со сверстниками. Если вдруг в какой-то момент родитель оказывается готов дать свободу своему ребенку, то наедине с самим собой никак не может успокоиться, и перед его глазами всплывают ужасные картины происходящего с их чадом.

Более того, когда ребенок видит, что отец или мать со всеми ругается, он делает вывод, что мир – это сборище негативно настроенных людей, с которыми постоянно нужно выяснять отношения ссорами и руганью.

Женщину 52 лет к психологу направил школьный учитель с вопросом о том, как её ребенку (мальчику 12 лет) наладить отношения со сверстниками. В ходе беседы выяснилось, что её ребенок единственный, поздний (после 40 лет), долгожданный, воспитывается матерью в одиночку. Отца нет. Мать постоянно опекает сына, одевает его только в ту одежду, в которой тепло, чтобы он не заболел. Кормит только домашней, полезной едой, считая, что здоровье необходимо беречь с детства. При этом мать не позволяет смотреть телевизор, играть в компьютер, принципиально не покупает продукцию, произведенную в Китае, считая её некачественной, заразной или опасной. Для того чтобы иметь возможность провожать и забирать сына каждый день из школы, она бросила прежнюю работу и устроилась уборщицей в офис. Проблемой считает то, что другие дети постоянно обижают мальчика, не хотят с ним дружить. Спрашивает: как помочь ему наладить дружбу с детьми?

*Личная позиция родителя:* Такой родитель не готов отпустить ребенка в жизнь. Постоянно переживает за его здоровье, тревожится о самочувствии, но мало беспокоится развитием личности ребенка. В их глазах ребенок – неспособное ни к чему, слабое, немощное создание, нуждающееся в постоянной заботе и защите от внешней опасности.

*Рекомендация:* Во-первых, родителям стоит работать над своей повышенной тревожностью. Именно она заставляет их самих испытывать страх и переносить его на ребенка. Впечатлительность и тревожность несомненно помогают выживать в наше непростое время, но во всем должна быть адекватная мера. Это значит, пора объективно оценить, что может быть опасно, а что лишь кажется опасным.

Во-вторых, родителям надо работать над своим эгоизмом. Они боятся не за ребенка, а за самих себя, потому что не интересуются его мнением, его чувствами и интересами и тем, чего на самом деле боится ребенок. Соотнесите его страхи и свои. Только тогда вы поймете, где заканчивается ваша субъективная тревога и начинается реальность.

### **Эмоциональные, раздражительные родители.**

Такие родители своим ребенком всегда недовольны, предъявляют постоянные претензии и обвиняют во всех ошибках. Не сделал урок – дурак, ошибся – кретин, не смог за себя постоять – размазня. При этом в отношениях отсутствует эмоциональная близость между взрослым и ребенком. Тактильные контакты осуществляются на уровне шлепков, подзатыльников, оплеух.

При этом инициатором какого-то действия становится родитель. Он сам подталкивает ребенка на совершение поступка и уже изначально не верит в возможный успех. Дети очень хорошо заражаются эмоциональным настроением взрослого и поэтому не умеют верить в самих себя – естественно, что в результате они делают все не так как надо. Как и в прежнем случае, в итоге развивается низкая самооценка, забитость, не умение отстаивать свои позиции, появляется страх самовыражения.

Как правило, такие дети становятся пассивными агрессорами, держат свое недовольство глубоко внутри себя. То есть, проявляют они его не явно, а несколько иначе. Например, едкими замечаниями в адрес другого человека, выражают иронию, провоцируют сарказмом, переворачивают факты с ног на голову, выставляя виновными за свои ошибки других людей.

*Личная позиция родителя:* «Ну что ты за наказание такое?! Ну, ничего сделать толком не умеешь», – эти слова говорила девочка Саша, пяти лет, своим игрушкам. Точь-в-точь повторяя слова своей матери.

*Рекомендация:* Ребенок не рождается с умениями и знаниями о жизни. И эти самые знания не появятся у него до тех пор, пока он сам своими руками не попробует сделать что-то, пока ребенок не совершит ошибки, которые потом сам исправит и не найдет способ решать проблемы по-своему, особенно.

Вы, конечно, не обязаны обожать своего ребенка, видеть в нем только плюсы и достоинства. Но хотя бы не мешайте ему развиваться естественным путем, не подавляйте в нем личность своими претензиями и утверждениями в его несостоятельности. Если не умеете делать это сами – тогда доверьте профессионалам. А для ребенка будьте не строгим учителем или врачом, а просто родителем. Все люди имеют недостатки – это нормально, поэтому меняйте свое отношение к ребенку как к личности со своими, не похожими ни на кого, особенностями, которые в дальнейшем могут стать его достоинствами.

### **Либеральные родители.**

Либеральный, значит допускающий. Такие родители многое допускают в жизни ребенка. Допускают его ошибки, влияние внешних факторов и случайностей на его жизнь. Умеют признать свою неправоту, могут извиниться за совершенные ошибки, но не всегда это делают. Зато уважают желание ребенка самостоятельно принимать решения в своей судьбе, делать свой выбор. И, как правило, самоустраиваются из его жизни, примерно к подростковому возрасту. По привычке, могут посоветовать одеться тепло девочке-подростку, идущей на дискотеку зимой, но после того как та в ответ скажет что-то протестующее, предпочитают не вступать в конфликт и удалиться по своим делам.

*Личная позиция родителя:* «Ничего в этой жизни невозможно предусмотреть. Если ребенок хочет вырасти и работать дворником, то никто его не сможет переубедить в этом», – так описала свой взгляд на воспитание одна мамочка на родительском собрании.

Они считают, что у взрослого есть свой взгляд на жизнь, а у ребенка свой. Своими делами они и предпочитают заниматься, пока их не спрашивают или пока не попросят о чем-то.

*Рекомендация:* Исправлять такую позицию обычно бывает бесполезно. В ней в принципе есть рациональное зерно: ребенок учится самостоятельности, отвечать за свои поступки и всего в жизни добиваться своими силами, рассчитывая только на себя. Правда, находить эффективные пути взаимодействия с другими людьми он так и не научается, так как нет примера в лице значимых для него людей (родителей).

### **Авторитетные родители.**

Авторитеты для ребенка – это пример личной активной позиции (в любом деле), весомое мнение, определяющее возникновение мотива к действию. Другими словами, с такими

родителями дети советуются, выбирают их в качестве примера и делают так, как они поступили бы в этой ситуации.

«Как поступил бы отец в этой ситуации?», «А как сделала бы мать? Что она сказала бы сейчас» – такой вопрос задают себе их дети, оказавшись в трудной ситуации. Это не значит, что именно так они сделают, но всегда учтут такое мнение.

*Личная позиция родителя:* У таких родителей есть внутренняя жизненная позиция, что они являются спутниками ребенка на жизненном пути. Свои поступки они стараются комментировать, разъясняя таким образом главный принцип своих действий. Стараются избегать давления на ребенка, всегда в курсе состояния дел ребенка. Бывают честными в первую очередь с самими собой, к этому приучают и ребенка.

*Рекомендация:* Исправлять такие отношения не нужно, если они благоприятно влияют на развитие личности ребенка. Более того, в этом случае ни от кого, обычно, не поступает подобного запроса о помощи.

### **Демократичные родители.**

Дети демократичных родителей знают и умеют вести себя адекватно ситуации, в которой они оказались. Они достаточно критичны по отношению к себе и умеют оценивать поступки других людей. В конфликтных ситуациях предпочитают рассуждать последовательно, умело аргументируют свое мнение.

*Личная позиция родителя:* Ставят честность и справедливость в приоритет. Стараются прислушиваться к мнению ребенка, выслушать его внимательно, чтобы понять. Собственным примером воспитывают в детях дисциплину, самостоятельность, уверенность, уважение к самому себе и другим людям.

Самыми богатыми и известными людьми в начале XXI века стали несколько человек, среди которых Марк Цукерберг, Роман Абрамович, Стив Джобс. Знаете, что объединяет этих людей, кроме богатства и славы? Они сами планировали свою жизнь, сами решали, как поступить и были лишены влияния своих родителей. Да-да, история жизни этих миллиардеров подтверждает это. Абрамович и Джобс – сироты, а Цукерберг свой первый миллион заработал, будучи студентом, который жил в студенческом общежитии. Поэтому, подумайте о своем влиянии на детей и о их будущем.

В течение нескольких лет, мы проводили опросное анкетирование родителей, дети которых посещали одну из московских школ и детский сад. В анкете необходимо было ответить на два вопроса:

Первый. Как вы наказываете детей? Какая мера наказания наиболее действенна?

Второй. Как вы поощряете детей? Какая мера поощрения действенна?

Отвечая на первый вопрос, родители приводили множество разнообразных способов наказания (порка, подзатыльники, различные ограничения и запреты). Второй вопрос вызвал наибольшие затруднения в ответах.

В своих анкетах и беседах после вопроса о наказании, мы задавали вопрос о поощрении, и вот тут начинался самый интересный момент. Некоторые родители просто оторопели, в недоумении раскрыв рот, некоторые пытались, но ничего не могли толком вспомнить. Оказалось, что для многих из родителей не стоял вопрос поощрения ребенка, чаще их интересовал вопрос о его наказании. Большинство сегодняшних родителей, даже не задумываются над тем, стоит ли специально организовывать процесс поощрения ребенка. При этом, о том, как наказать ребенка, за тот или иной проступок, они имеют вполне ясное представление. Поощрение – важный момент в воспитании. Для кого-то это способ выразить свою любовь, для кого-то способ быть услышанным.

## Рекомендации психолога

Если в семье часто происходят конфликты, то не лишним будет задуматься о том, как это влияет на невольных свидетелей – детей. Отношения супругов – это их личное дело, но ребенок всегда будет переживать ссоры родителей по-своему. Одни родители избегают того, чтобы их сын или дочь видели происходящее, другие даже не задумываются об этом. Что могут сделать родители для ребенка?

Родители всегда остаются примером для ребенка, особенно в дошкольном и школьном возрасте. Поэтому, если ссора произошла на глазах у малыша необходимо правильно себя вести – показывая пример того, как выходить из конфликта со своим супругом.

1. Обозначьте проблему. Назовите то, что, по вашему мнению, является проблемой. Если суть проблемы осталась не ясной, постарайтесь конкретизировать, что именно является предметом ссоры. Таким образом, вы и сами поймете, как эту же ситуацию видит ваш супруг, что для него важно.
2. Покажите, что уважаете себя и супруга. Старайтесь говорить спокойно, без ругательств и «пустых» обвинений. Сосредоточьтесь на поиске решения проблемы, а не поиске виновных – так вам будет проще не упустить главное.
3. Не угрожайте впустую. Если не собираетесь выполнять данное обещание, лучше его не говорить, например, «Я с тобой никогда не буду разговаривать» или «Я уйду из дома». Ребенок может воспринять это буквально. Но уж если пообещали и понимаете, что сказанное нереально исполнить – не бойтесь признаться в том, что погорячились, сказав лишнее, и извинитесь. Это лучше, чем прослыть вруном и трусом.
4. Будьте честны с собой и ребенком. Подумайте, можете не спешить с ответом, но все же никогда не прячьте проблему и не врете, дети это очень хорошо чувствуют. Обманывая ребенка, вы как родитель теряете свой авторитет в его глазах. Если вы будете внутренне спокойны, ребенок поймет что все хорошо и будет чувствовать себя в безопасности.
5. Скажите ребенку, который присутствовал при ссоре, что конфликт разрешен. Начатые дела должны быть завершены, и ребенок имеет право об этом знать. Объяснять лучше простыми словами, доступными малышу, чтобы незнание не вызывало у него чувство вины.
6. Радость и грусть – естественные чувства, они имеют право на существование. Человек не может постоянно радоваться – это как минимум странно. Испытывать грусть, злость, досаду, печаль так же важно в жизни, как и радоваться. Объясните это ребенку, и он сможет уважать чувства других людей, открыто проявлять свои эмоции, что поможет ему в общении с окружающими.
7. Не привлекайте детей в свои «разборки» с супругом. Если боитесь или не уверены в последствиях конфликта, то можно писать друг другу письма, оставлять записки, отправлять SMS. Таким образом, вы дадите друг другу возможность сказать все, что хотели, не перебивая супруга, лишая при этом детей острого момента в выяснении отношений.

## 7. Как пережить семейный кризис? Психологический смысл кризиса

Что такое кризис? Кризис – период так называемого перелома, когда появляются проблемы, с которыми невозможно справиться прежними способами. После кризиса следует период лизиса – период стабильности.

# 危机

Как известно, мудрость многих поколений закреплена в культуре, языке и традициях. В японском языке слово кризис состоит из двух иероглифов. Первый означает «проблема, потеря чего-то важного», а второй означает «новые возможности». Так и в жизни – кризисный период начинается тогда, когда в жизни человека появляются новые условия. Эти условия сложны, потому что они не привычны для нас, они являются совершенно новым опытом, таким, с которым мы никогда раньше не сталкивались. Но это не значит, что никто и никогда не сталкивался с подобным в своей жизни.

***Случай из практики.** В психологическую консультацию за помощью обратилась молодая семейная пара. Женищина объяснила, что муж к ней совсем потерял интерес, у него тоже накопились к ней претензии. Всего через год семейная жизнь стала скучной и бессмысленной. Раньше они много гуляли вместе, предпочитали походы в кино, театр, дискотеки. Но прежние совместные интересы перестали быть актуальны (надоели), а новые, увлекательные для обоих, они ещё не нашли. В результате они практически перестали проводить время вместе. Это угнетало обоих, но они смогли решиться и честно признаться себе в том, что изменения в их отношении друг к другу произошли.*

Вся жизнь человека связана с постоянным прохождением через кризисные периоды и спокойные. Все кризисы человечество обычно переживает циклично, за кризисом следует спокойный период – лизис, когда новых знаний и умений достаточно, чтобы справляться с трудностями. Потом, появляются новые проблемы, и все повторяется вновь.

Люди рождаются, взрослеют, стареют и умирают с одними и теми же проблемами в течение многих тысяч лет. Выйти из кризиса сможет лишь тот, кто сумеет приспособиться к изменившимся новым условиям. Вспомним, что человечество как вид выжило лишь благодаря тому, что смогло приспособиться к изменению климатических условий среды. В северных странах наши предки не ходили нагишом, как это делали люди из южных стран, а согревались у костра, закутавшись в теплые шкуры. Умение изменить свое поведение в соответствии с условиями, которые выдвигает нам жизнь в данный момент и есть адекватный способ решить проблему, а значит, и преодолеть кризис.

Для примера вспомним историю взросления и развития человека. Каждый этап в нашей жизни связан с прохождением критического периода. Сначала человек, рождаясь на свет, переживает свой первый кризис. Он заключается в том, что ребенка, привыкшего находиться в тепле и постоянстве среды материнской утробы, переносят в холодную внешнюю среду. В утробе питание происходит за счет пуповины, а температура достаточная и стабильная. В момент рождения ребенок попадает в совершенно иные условия: яркий свет после внутриутробной темноты, жесткие пеленки и руки врачей после мягкой плаценты, вынужденное питание через рот после питания через пуповину. Доказательством того, что ребенок переживает в этот момент кризис, служат и объективные признаки, которые можно наблюдать: потеря в весе новорожденного, физиологическая желтуха и т. д. Но уже через несколько дней ребенок снова начинает набирать вес, а желтуха проходит сама собой. Природа наделила малыша врожденными способностями приспосабливаться к новым сложным условиям. И в течение первого года он растет и развивается.

Потом наступает кризис конца первого года жизни, поэтому, когда у ребенка крепнет костный аппарат (скелет), он научается ходить, а когда у него созревают зоны мозга, он начинает говорить первые слова. Прежние навыки ползать уже не нужны, а для того чтобы дотянуться до нужного предмета ребенку приходится учиться держать свое тело ровно.

Дальше ребенок постепенно учится лучше действовать с предметами (игрушками, бытовыми приборами) и ему уже не нужен взрослый как посредник. Это тоже кризисный период, потому что родители привыкли давать ребенку какие-то вещи, руководить его действиями, а теперь он умеет это делать сам. Это кризис трехлетнего возраста, его так и называют – период «Я сам».

Как видим, психологический смысл каждого кризиса в том, чтобы человек научился менять свое поведение на то, которое адекватно и соответствует новым изменившимся условиям. Чтобы он приспособился жить по-новому, адекватно оценивая свою новую роль, выполняя новые обязанности правильно, развивая новые качества так, чтобы это помогало ему в дальнейшей жизни.

Трагедия лишь в том, что мы – люди – в отличие от животных в процессе эволюции научились чувствовать. Мы помним что-то хорошее, что было в нашей прежней жизни, и оно не дает нам покоя. Часто клиенты спрашивают, как быть, если воспоминания не дают покоя, а окружающие вещи постоянно напоминают о прошлом.

Мужчина 30 лет пришел к психологу с запросом: новая девушка категорически требует забыть старые отношения и перестать общаться с бывшей женой. Как не испортить отношения с новой, но и остаться друзьями с прежней?

Мы не можем забыть все, что происходило с нами раньше – это невозможно сделать. Мы можем помнить все хорошее, потому что имеем на это право. Поступать адекватно – это значит, не забывая прежнее (все хорошее и плохое), жить дальше, делать выводы из совершенных ранее ошибок и стараться не допускать их. Также справляться кризисом нам помогают механизмы психологической защиты. Их много (рационализация, проекция, вытеснение, замещение, компенсация, морализация и др.), но биологических, помогающих справиться с опасностью, у человечества только два. Ими пользовались всегда, издревле и продолжают до сих пор – бегство и нападение. Источником опасности может случиться все, что нас окружает, как предмет или вещь, или вредная привычка, так и другой человек.

Бегством можно назвать избегание проблем, когда человек предпочитает не связываться с источником опасности, старательно забывает про него, вычеркивает из своей жизни, меняет темы разговора, ну и, конечно же, в буквальном смысле, просто убегает от него. Например, человек любит свою работу, но не любит своего коллегу, с которым вынужден каждый день сидеть в одном кабинете рядом. Избегание заключается в том, что постоянно он придумывает причины, чтобы как можно меньше видеться с ним, например, уходит из кабинета, задерживается в курилке или даже чаще болеет.

Нападение – это обратная модель поведения, человек занимает позицию агрессора, источника проблем.

Иногда такое поведение срабатывает, когда за человеком гонится дикая собака, а он в какой-то момент резко оборачивается и, вскинув руки вверх, сам начинает грозно рычать на неё. Нападающим можно назвать любого провокатора конфликта. Обычно такой человек старательно повышает голос, кричит, чуть ли не до визга, использует обвинительные тона в споре, грозит пальцем или своими влиятельными покровителями.

В конечном итоге и то и другое является нашей защитой от пугающего фактора. Но не всегда этот защитный механизм бывает адекватным ситуации, и поэтому не помогает решать главную проблему – не устраняет причину кризиса, а лишь снимает симптомы.

Можно долго и безуспешно лечить насморк различными мазями, каплями, микстурами, но болезнь не пройдет до тех пор, пока вы не устраните причину – вирусы и бактерии, её вызывающие.

Как показывает практика, самым сложным для человека, оказавшегося в трудной ситуации, бывает просто обратиться за помощью к другим людям или довериться специалисту. К психологу приходят уже после того как проблема проявила себя в полной мере.

Каждая трудность, с которой мы сталкиваемся в своей жизни, несет в себе определенный смысл, который мы не всегда можем точно, быстро и правильно понять. Для того чтобы ее преодолеть, важно понимать смысл происходящего. Человеку легче принять что-то, когда он это понимает, когда событие вкладывается в его систему ценностей, представлений, ожиданий.

Каждая проблема индивидуальна, но в целом можно сказать, что они проходят и уходят по одинаковой схеме у всех людей.

1) Шок. Человек сталкивается с непредвиденным, неожиданным событием, которого никогда не было в его жизни раньше. Женщина воспитывалась в семье, где не было принято силой решать конфликты. Когда муж впервые ударил ее во время ссоры, она была просто не готова к этому. Смысл этой стадии в том, чтобы подготовить сознание и тело (тесно связанные между собой) человека к чему-то неизвестному. На физиологическом уровне происходит сбой прежних «настроек» организма. У человека может начаться не контролируемая тряска рук и ног, конечности становятся ватными, язык перестает двигаться и т. д. Чтобы с этим справиться, мозг выбрасывает гормоны (адреналин, норадреналин, дофамин и др.), которые помогают успокоиться организму. Для этого нужно дать ему время. Когда организм успокаивается, мозг переходит к другой фазе преодоления возникшей ситуации. У всех людей длительность пребывания в этой фазе различна, может колебаться от нескольких минут до нескольких часов.

2) Отрицание. Смысл его в том, чтобы осознать, что мы не управляем жизнью или смертью, как и многими другими происходящими в нашей жизни событиями, осознать свою конечность и просто пожалеть себя, как беспомощных и неспособных справиться с этими фатальными явлениями. На этой стадии люди, ставшие жертвой насилия, отказываются верить в произошедшее с ними. Говорят, что ничего не помнят и отказываются говорить об этом с другими людьми. Эта стадия может длиться от нескольких часов до нескольких дней или даже недель.

3) Агрессия. Поиск виновных является способом выплеснуть внутренние эмоции, обвинить кого-то или самого себя в том, что происходит. Начинается активный поиск виноватых, и в этот момент важно находиться рядом с человеком, чтобы он не натворил поступков, о которых потом может сожалеть. Под действием наплывших эмоций, человек может впасть в состояние аффекта и попытается причинить вред себе или другим людям. Длительность этой стадии может затянуться до нескольких месяцев или даже лет, но также может пройти очень быстро – все зависит от индивидуальных особенностей человека.

4) Депрессия. Когда человек в конце концов понимает, что винить кого-либо бесполезно, он впадает в уныние от осознания того, что ничего уже нельзя изменить. Это время снижения активности, попытка переосмыслить свою роль и предназначение в том, что произошло. Человеку, в этот момент, скорее всего, может потребоваться поддержка окружающих, но ни в коем случае не навязчивая болтливость, а простое спокойное сочувствие и понимание. Длительность депрессии, также зависит от индивидуальных особенностей человека, она может длиться в среднем от нескольких суток до года. Особенностью депрессии является то, что при неблагоприятных условиях она может стать затянувшейся, либо перерасти в заболевание. 5) Принятие. Эта стадия является завершающей. В конечном итоге наступает всегда и у каждого человека, независимо от его возраста и жизненного опыта. На стадии

принятия человек понимает, что жизнь, какая бы она ни была, продолжается и любую проблему, при желании можно решить. А то, что произошло, является его новым опытом, с которым можно и нужно научиться жить дальше.

## 8. Как справиться с проблемой самостоятельно? Откуда ждать помощи?

Семейные скандалы – это конфликт между своими желаниями и желаниями партнера, а результат зависит от умения договариваться.

Чаще всего, обращаясь к психологу за помощью, люди просят о том, чтобы их научили взаимодействовать с любимым или любимой. Даже не смотря на имеющийся солидный опыт совместной жизни, единственное, чего хотят сегодняшние супруги это научиться общаться. Как научиться договариваться друг с другом? Как воздействовать? К какому результату можно и нужно прийти? Как этого достичь?

Необходимо усвоить несколько общих правил для предупреждения семейных конфликтов:

**1. Избегайте обвиняющих фраз в общении друг с другом.** Избегайте употребления этих фраз, а лучше вычеркните их совсем из своего лексикона:

Я тебе тысячу раз говорил(а)

А сам-то ты

Сколько раз тебе повторять

Ты стал(а) таким (невнимательным, равнодушным, грубым, скучным)

Ты такой(ая), как и твои родители

Все люди себя ведут нормально, а ты

О чем ты только думаешь

Неужели трудно запомнить

Неужели тебе непонятно

**2. Как можно чаще говорите приятные слова друг другу.**

Ты у меня самый(ая) (умный, красивый, сильный, внимательный)

Ты у меня молодец (умничка)

С тобой так легко

Ты меня всегда правильно понимаешь

Я никому так не верю, как тебе

У меня ближе и роднее тебя никого нет

Посоветуй мне, ты ведь хорошо разбираешься в этом

Как я тебе благодарен (благодарна)

Я бы никогда не сумел(а) сделать так хорошо, как ты

**3. Проводите больше времени вместе в приятной деятельности.**

На отдыхе, в играх с детьми, на прогулках, в занятиях спортом и искусством.

**4. Обсуждайте обиды и ссоры только после того, как сами успокоитесь.**



Ни в коем случае нельзя говорить о проблемах, находясь в состоянии эмоционального возбуждения. Проследите, чтобы ваш супруг (супруга) также был спокойным в этот момент. Выберите подходящий момент – время после обеда, отдыха, прогулки.

### **5. Стремитесь понимать и беречь друг друга.**

Искреннее желание сделать супруга счастливым не останется незамеченным. В ответ вы получите такую же заботу и уважение, которое дарите любимому человеку.

### **6. Будьте честны с собой и супругом.**

Если вас что-то не устраивает в семейных отношениях, говорите об этом, не держите мысли при себе – делитесь ими – только тогда о них будут знать и станут с ними считаться.

Психологи советуют говорить, как можно больше, комплиментов супругу. Граф Честерфилд – английский дипломат, живший еще в XVII веке, в письмах к своему сыну писал: «В разговоре с женщинами все твои шутки и остроты прямо или косвенно должны быть направлены на похвалу собеседнице и ни в коем случае не должны допускать толкования для нее обидного или неприятного» [19]. Существуют специальные техники комплиментирования – это приемы уместного использования комплимента. При помощи комплиментов, в назревающем конфликте можно решить сразу несколько проблем: снять напряжение, переключить внимание, поделиться своими чувствами, помочь супругу изменить отношение к ситуации.

Освоив технику комплиментирования, одна наша клиентка на консультации делилась своими впечатлениями. Она рассказала случай, в котором это умение помогло ей.

Каждый раз, когда она садится за руль машины и едет куда-то вместе с мужем, он постоянно к ней придирается, ругает за каждую даже самую незначительную ошибку, злится и выходит из себя, кричит, ругается на нее, называет бранными словами. Если бы была возможность больше никогда не ездить с мужем в одной машине, женщина так бы и поступила, но в ее случае это было невозможно – машина была в семье одна, но, несмотря на трудности вождения, она твердо решила отстаивать свое право ее освоить. В очередной раз, когда после неудачной попытки ровно припарковаться, муж приготовился ругаться на жену, она тут же начала его засыпать «комплиментами»:

- ты у меня такой умный,
- ты у меня такой знающий,
- ты у меня такой опытный водитель,
- ты же никогда не ошибаешься, всегда едешь по правилам, ни одного штрафа у тебя нет,
- ты сразу, как только родился, сел в автомобиль и поехал правильно.

Мужу стало стыдно, за то, что он не сумел понять начинающего водителя – свою жену, ведь он и сам когда-то был неумелым водителем, который не один бампер сменил на машине, прежде чем научился правильно и ровно ее парковать. Больше он никогда не повышал голос на жену за рулем.

*Комплимент должен обладать следующими качествами:*

- 1) конкретность – это значит, что человеку должно быть понятно, что именно вам в нем нравится. Чтобы он не превратился в грубую лесть, вы и сами должны понимать, о чем говорите.
- 2) индивидуальный подход, это значит обратить внимание на скрытые качества. Явные плюсы заметит любой не глупый человек. Ваш комплимент должен отметить то качество, которое отличает человека от других.

3) искренность – когда вы сами верите в то, что говорите, окружающим легче в это поверить, даже если объективно это не так.

Если, все же, конфликт назрел и становится неизбежен и никакими путями его нельзя предотвратить, а супруг готовится яростно с вами спорить или убеждать в чем-то, самое лучшее, что вы можете сделать это выйти из конфликта. Поверьте, это самый лучший момент. Как это сделать? Очень просто – уйти.

Выйдите в другую комнату, отправляйтесь погулять на улицу, займитесь делами, которыми давно хотели заняться. Оставаясь в одном помещении с агрессором, или, не дай Бог, пытаясь спорить с ним, вы идете у него на поводу, помогаете ему победить себя, убедить в своей правоте и преимуществе. В то же время, обрекая себя на ошибку, которую, возможно, потом не удастся исправить. Дождитесь момента, когда эмоции притихнут, а злость исчезнет, только в таком случае возможно хоть какое-то эффективное взаимодействие, если две стороны ненавидят друг друга и хотят уничтожить своего оппонента, то ничего у них не получится. Любой профессиональный переговорщик знает, что, пока стороны злятся друг на друга, решить их проблему невозможно.

Если супруг во время вашего ухода постарается этому помешать, провоцируя на открытое столкновение, объясняйте спокойно, что вы не готовы сейчас что-то решать – вы имеете право начать разговор в тот момент, когда будете к этому готовы. Задача агрессора в этот момент, любой ценой добиться вашего присутствия, чтобы снять свое напряжение и решить проблему, победив в конфликте. Понимая, что ему это не удастся, и вы все же уходите, он будет использовать все доступные способы, возможно, даже самые крайние – поэтому морально будьте готовы к любому повороту ситуации. Это возможно при соблюдении двух правил:

- Смириться с наличием проблемы и необходимостью ее решать (рано или поздно);
- Изменить отношение к проблеме.

Каждая проблема, всегда, имеет не одно, а несколько решений. Об этом мы упоминали в предыдущей главе. Размышляйте о неизбежности ее решать, как о возможности получить новый жизненный опыт. Тем более, что это вообще, может вовсе не быть проблемой для вас. Только вы сами можете понять, когда и каким способом изменить эту ситуацию. Никто не может заставить вас решать проблему, если вы не согласитесь это сделать – это всегда только ваше собственное решение.

Иногда люди с нетерпением ждут окончания своего рабочего дня, из-за этого желания поскорее уйти с работы они фиксируются на мысли о времени и держат ее в голове. Им начинает казаться, что стрелка часов движется очень медленно, а каждая секунда тянется целую вечность.

Вместо того чтобы фиксироваться на времени, другие люди, предпочитают не думать о нем и заниматься каким-то делом, так происходит переключение внимания, и время проходит быстро. Даже если нет какого-то дела, можно себе его придумать. Каждый сам решает, что ему интереснее выбрать, мучиться от безделья или от каких-нибудь дел.

В приложении мы поместили так называемый Билль о правах личности (Приложение 1). Это свод не писанных правил, которые помогут Вам сориентироваться в отношениях с окружающими и самим собой.

Если все же комплименты, уходы и прочие вышеописанные способы не подошли, и ситуация насилия все же состоялась, помните:

Насилие в семье – травматичный опыт, который приводит к серьезным последствиям для жертвы. Даже единичный факт насилия приносит боль, горе, остается унижительным и оскорбительным событием в жизни человека, серьезной психологической травмой. Чем более длительным и жестоким является насилие, тем глубже травма. В худшем случае

психологическая травма становится хронической, которая приводит к потере чувства идентичности.

В особо тяжелых случаях пострадавшая может проявлять симптомы посттравматического стресса.

1. Показатели переживания травмы:

- Болезненные воспоминания о травмирующем событии.
- Кошмарные сны о травмирующем событии.
- Сильное психологическое страдание при упоминании событий, похожих на пережитый опыт.

2. Избегание стимулов, ассоциирующихся с травмой, или общая апатия с момента события:

- Постоянное избегание мыслей и чувств, связанных с травмой.
- Постоянное избегание действий и ситуаций, вызывающих воспоминания о травме.
- Неспособность вспомнить значимые моменты травмирующего события.
- Значительное снижение интереса к определенным видам деятельности.
- Чувство отчужденности от людей.
- Нарушения в эмоциональной сфере.
- Отсутствие веры в будущую успешную жизнь.

3. Постоянные симптомы повышенной возбудимости:

- Нарушения сна.
- Раздражительность, вспышки сильных эмоций.
- Неспособность сосредоточиться.
- Повышенная возбудимость.
- Психологические реакции на события, вызывающие воспоминания о травме.

4. После наиболее тяжелых травмирующих событий развиваются негативные механизмы адаптации:

- Предельное избегание личных отношений.
- Забывание и подавление воспоминаний о событии, вплоть до его полного отрицания.
- Аутоагрессивное поведение (то есть агрессия направлена на себя).
- Чувство агрессии по отношению к людям и институтам, которые не предоставили помощь.

Чем больше времени прошло с момента получения травмы, тем более высокий уровень квалификации требуется при оказании психологической помощи. Поэтому, если сохраняются долговременные последствия внутрисемейной агрессии, то рекомендуется обратиться к квалифицированному психологу. Однако есть сфера, где возможна самопомощь – это сфера переживаний, когда вы отмечаете, что:

- 1) вам не спится, потому что в голову лезут неприятные мысли;
- 2) внезапно, помимо вашей воли, перед внутренним взором возникают эпизоды внутрисемейного насилия;
- 3) вы ловите себя на том, что пытаетесь избежать всего, что вам напоминает о вашем агрессоре.

Такие состояния чрезвычайно тягостны, так как со временем неприятные воспоминания приобретают все большую назойливость и агрессивность, и вам все больше сил требуется, чтобы защитить свое сознание от них.

Как правило, возникновение таких состояний связано с применением одной из неправильных стратегий преодоления.

Неверные способы избавления от неприятных воспоминаний или впечатлений:

1. Попробовать отвлечься или думать о другом. Через некоторое время после применения этого способа вам начинают напоминать о нежелательных впечатлениях даже те ситуации, которые, на первый взгляд, совершенно не связаны с самим происшествием. И о чем бы вы старались ни думать, ваша ассоциация все равно вас приводит к тому, чего вы так стремились избежать.

2. Другой распространенный способ – использовать свое тело как средство саморегуляции. Это может быть мышечное напряжение всего тела или его частей, сжатие век, губ, зубов и т. п., причиненная себе боль (например, заламывание пальцев, кусание губ, руки и т. п.). Этот способ также на короткое время позволяет избавиться от неприятных впечатлений, но вскоре они возникают вновь.

3. Третий способ – тем или иным образом достижение состояния транса, когда вам становится все безразлично. Этот способ может быть реализован и путем применения психотропных препаратов, алкоголя и т. п.

Все эти способы позволяют лишь на какое-то время защитить сознание. Однако они не решают проблемы и даже через некоторое время приводят к ухудшению состояния и самочувствия, хотя и направлены на избегание нежелательных впечатлений. Поэтому в случае, если вы отметили у себя аналогичные состояния, связанные с навязчивым, самопроизвольным возникновением нежелательных впечатлений, предлагается другая стратегия преодоления – техника парадоксального намерения, предложенная В. Франклом: «Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное, т. е. вызвать или усилить его ощущение» [26].

Перечислим нормальные чувства и эмоции, обычно возникающие при подобных ситуациях.

- Страх

- смерти или физической травмы себя и тех, кого мы любим, и кто нам дорог;
- остаться одной,
- «потери контроля» над собой;
- что подобные события могут повториться снова.

- Беспомощность

- событие обнаружило вашу человеческую беспомощность и бессилие;

- Грусть

- из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат.

- Тоска

- из-за того, что происходило.

- Вина

- за то, что вам пришлось пережить, то есть за то, за что вы не ответственны;
- сожаление из-за того, что вы что-то не сделали, что могли бы сделать раньше.

- Стыд

- за то, что вы разоблачили себя как беспомощную и нуждающуюся в помощи других.
- за то, что вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует.

- Гнев

- на то, что случилось, и на того, кто является причиной этого;
- на несправедливость и бессмысленность всего происходящего;
- за пережитый стыд и обиды;
- за отсутствие понимания другими людьми ваших проблем, за безрезультатность попыток объяснить им свое состояние.

- Воспоминания

- о чувствах, связанных с присутствием обидчика в вашей жизни

- Разочарование

- в себе, в мужчинах, в жизни.

- Надежда

- на будущее, на лучшие времена.

У каждой женщины, ставшей жертвой внутрисемейной жестокости, появляются такие чувства. Природа любой терапии – дать разрешение своим чувствам выйти наружу.

Итак, определимся, как же Вы сами можете себе помочь? Для этого Вам надо:

- Не скрывать свои чувства.
- Проявлять ваши эмоции и давать возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегать говорить о том, что случилось. Использовать каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине, с собой или вместе с другими. Позволить себе быть частью группы людей, которая заботится о вас.
- Не позволять вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить.
- Не ожидать, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделить время для сна, отдыха, размышлений вместе со своими детьми и близкими друзьями.
- Проявлять ваши желания прямо, ясно и честно, говорить о них детям, друзьям и на работе.
- Постараться сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
- Позволять вашим детям говорить вам и другим об их эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

**Если с Вами поделилась жертва.** И еще, если информацией о насильственных действиях в свой адрес с Вами поделилась жертва, помните, что ей нелегко поделиться такой личной информацией, поэтому:

1. Найдите безопасное место для разговора.
2. Пусть с вами будет присутствовать ещё кто-то – если жертва не возражает.
3. Дайте человеку высказаться. Не перебивайте и не давайте советы.

4. Слушайте, не осуждая. Возможно, пострадавшая поставила себя в уязвимое положение, но не она совершила насилие. Очень важно проговорить с пострадавшей о том, что она не виновата в совершенном над ней насилии.
5. Выслушайте, что говорит жертва – и отнеситесь к этому серьезно.
6. Верьте ей, её рассказ о насилии представляет собой всего лишь верхушку айсберга. Она сделала первый шаг к тому, чтобы уйти из ситуации насилия, а недоверие может снова толкнуть ее в клетку изоляции.
7. Не успокаивайте пострадавшую, дайте ей возможность пережить свою боль. Постарайтесь принять ее чувства и помочь их осознать.
8. Не давайте советов и готовых решений. Только сама пострадавшая знает все о своей жизни, и только она может принять решение. Давая совет, Вы лишаете ее возможности вернуть контроль над собственной жизнью и доказываете ее несостоятельность в принятии решений. В ее жизни уже есть человек (обидчик), который единолично распоряжается ее жизнью, говоря ей, что и как делать. Помогите ей принять собственные решения.
9. Поддерживайте и уважайте её решения. Даже если сначала она захочет вернуться к насильнику, это её выбор.
10. Проинформируйте пострадавшую о ее правах. Обсудите вместе с пострадавшей возможность обращения в правоохранительные органы. Не оказывайте на нее давление. Не все женщины готовы сразу радикально изменить ситуацию. Предоставьте ей самой сделать выбор. Помогите ей разработать план безопасности, если она решит вернуться к обидчику.
11. Дайте ей информацию о всех соответствующих службах и, если уместно, предложите обратиться в такое агентство от её имени и сделайте это в её присутствии, или предложите безопасное место, откуда можно обратиться в соответствующую службу.
12. Используйте помощь квалифицированных и хорошо подготовленных помощников.
13. Скажите её, что поведение насильника неправильно и совершенно неприемлемо.
14. Любите и поддержите её.
15. Будьте терпеливы.

**Случай из практики.** *«Здравствуйте. Два дня назад мой муж впервые поднял на меня руку. Испугал двухлетнего ребенка ночью. Пил всегда. Без контроля, с неадекватным поведением (драки, потеря вещей, попадания в полицию и т. д.). Кодировался на год – была реально передышка и второе дыхание. Так вот, в результате последнего инцидента я вызвала полицию, его забрали, а мы с сыном ушли к родителям. Намерена разводиться. Шансы раньше я ему и нашей семье давала, но теперь еще добавилось рукоприкладство... Мой разум, моя гордость требует расставания. А вот сердце... жалеет, воспоминания о когда-то счастливом прошлом, фотографии. Все мои близкие поддерживают меня. Как пережить, с чего начать, как унять эту боль бесконечную? Подскажите. С уважением, Зоя».*

Специалист по работе с женщинами, испытавшими насилие, обладает комплексом мер, направленных на преодоление тех психологических изменений, которые происходят под воздействием длительного стресса, а также в связи с самым тяжелым и опасным разрушением, причиняемым насилием: разрушением самооценки женщины, разрушением ее системы ценностей, отказом от ответственности за свою жизнь, нарушением мотивационной сферы (осознание потребностей, активная позиция в принятии решений и достижении выбранных целей). Однако применять их может только квалифицированный психолог.

Мы предлагаем Вам комплекс простых упражнений и заданий, которые помогут Вам снизить остроту переживаний, однако напомним: в большинстве случаев женщина, пережившая домашнее насилие, не может преодолеть его последствия самостоятельно, поэтому

предложенные рекомендации являются условными, и мы все же советуем Вам обратиться к специалисту – так процесс реабилитации пройдет быстрее и эффективнее.

Разделим предлагаемые нами упражнения на блоки:

**Эмоциональный блок – пройдя упражнения из данного блока, Вы можете снизить стрессовое напряжение, уменьшить гнев, чувство вины и восстановить эмоциональное равновесие.**

Во-первых, при работе с последствиями травмы важную роль играют *методы снятия стрессового напряжения*. Одним из таких упражнений, который может неплохо помочь при общении с тираном, является упражнение **«Стрелонепробиваемый колпак»**. Чтобы это упражнение работало безотказно, нужно немного потренироваться.

Его цель – обучить приемам эмоционального сдерживания. Например, тиран кричит на Вас, Вы в очередной раз чувствуете, что это несправедливо, но Вам нужно сдержаться. Тогда Вы мысленно надеваете прозрачный пуленепробиваемый колпак на того, кто говорит нечто обидное. Вы видите, как он машет руками, шевелит губами под этим колпаком, но теперь Вы знаете, что его слова, которые раньше вонзались в Вас как стрелы, уже не могут пролезть сквозь пуленепробиваемый сверхпрочный пластик.

Другой способ – это представить, что такая полусфера находится на Вас. Она достаточно просторная и прочная. Стрелы противника ее не пробьют. Голос орущего или язвительного тирана становится глуше. Вы в безопасности, и даже можете расслабиться и подождать, пока у него закончатся силы и он замолчит.

Разблокировать подавленные эмоции и чувства, часто сопровождающие насилие – отчаяние, гнев, страх – поможет упражнение **«Младенец»**. Для его выполнения потребуется коврик-подстилка. Необходимо лечь в пользу эмбриона (или еще говорят: свернуться калачиком), то есть лежа на боку, подтянуть колени, сложить руки, скрестив их на груди. Начните делать сосательные движения губами. Представьте, что Вы вытягиваете молоко из груди матери. Делайте это до тех пор, пока губы могут сосать. После этого расслабьтесь и полежите еще немного. Не пугайтесь, если во время этого упражнения Вы начнете плакать – это нормально. Это происходит потому, что поднимается и начинает выходить давно подавленная тоска по материнской ласке и защищенности. Плачьте, рыдайте, пусть даже навзрыд, ни в коем случае не сдерживайтесь, рыдание всем телом полезно – оно помогает разрядить негативное напряжение не только вокруг рта, но и во всем теле.

Ситуация насилия зачастую связана с тем, что формируется огромное количество гнева на насильника, которое невозможно выплеснуть. Упражнение **«Массаж челюстей»** направлен на разрядку заблокированного гнева. Необходимо опустить нижнюю челюсть, надавить на жевательные мышцы у угла нижней челюсти. Если мышцы сильно напряжены, это может быть болезненно. Массируйте 3–5 минут, сделайте перерыв 5 минут и снова массируйте 3–5 минут. Регулярно продавливайте, проминайте эти мышцы – это способствует их расслаблению.

Отсоединить от себя гнев и восстановить эмоциональное равновесие помогает упражнение **«Выдуваем в шарик»**. Для его проведения необходимо три воздушных шарика. Необходимо сосредоточиться на своем чувстве раздражения, гнева. Почувствуйте, где в теле он находится. Затем возьмите воздушный шарик и начинайте надувать его. Представьте себе, как ваш гнев «перетекает» в этот шарик. Надуйте шарик как можно больше. Пусть в нем уместится весь гнев. Завяжите шарик ниткой как можно крепче. Отдохните 3–5 минут.

Снова возьмите шарик и надувайте его, представляя, как оставшийся еще гнев перетекает в шарик. Снова отдохните 3–5 минут и так же надуйте третий шарик. Теперь возьмите эти шарики в руки и подумайте, нужен ли вам ваш гнев. Если вы считаете, что нужен, пусть он будет рядом, но вне вас. Просто возьмите шарики, наполненные гневом, и повесьте их

где-то, где они будут вам видны. Если вы считаете, что не нужен, то выйдите на улицу или на балкон и выпустите шарики с гневом – пусть летят.

Научиться отделять деструктивное чувство вины от образа Я помогает упражнение «**Скульптурная трансформация**». Для его выполнения понадобится пластилин, влажная салфетка, дощечка (картон) для лепки, картонная коробка – «сейф» для вины.

Вам необходимо представить себе чувство вины. Теперь возьмите пластилин и вылепите то, что вы увидели. Опишите то, что у вас получилось. Что вы хотели бы изменить в скульптуре вины?

Вылепите новую скульптуру – ту, которая будет символизировать что-то вместо вины. Что у вас получилось? Что в этой скульптуре нравится вам больше, чем в прежней скульптуре, которая изображала вину?

Теперь положите прежнюю скульптуру в коробку. Это сейф, где она будет храниться.

Решите, что вы будете делать с новой скульптурой. Возьмете ее с собой? Если хотите, поставьте ее на маленький пьедестал (например, другую небольшую коробочку). Если хотите, можете положить ее вместе с прежней скульптурой (это нужно предлагать, если новая скульптура не несет однозначно позитивного значения).

Теперь снова вернитесь к тому месту, где раньше жила вина. Представьте, что ее уже нет там (ведь она в коробочке). Мысленно полейте это место целебным бальзамом. Почувствуйте, как каждая ваша клеточка расправляется и радуется свободе (2–3 минуты).

Символическое помещение темного чувства в «сейф» воспринимается как игра. В то же время, если вы побудите женщину отнестись всерьез к этой игре и ярко представить себе, как она складывает свое тяжкое чувство в «сейф», она действительно может испытать некоторое облегчение. И это может стать опытом сознательного освобождения.

**Когнитивный блок – пройдя упражнения из данного блока, Вы можете оценить смысл и значение данной ситуации для Вас, изменить деструктивные установки на более конструктивные.**

Вернуть ответственность за собственную жизнь поможет упражнение «**Установки**». Необходимо на листе бумаги, желательно очень красивой, записать следующие установки:

1. Моя жизнь имеет самостоятельное значение, я имею право жить в соответствии со своими предпочтениями.
2. Жалость – плохой советчик. Я предпочитаю заботиться о собственной душе и своих детях.
3. У меня есть свои цели и мечты, я хочу помочь себе в их осуществлении, вместо того, чтобы помогать самоутверждаться за мой счет мужу-тирану.
4. У моего мужа есть выбор: я и семья или насилие. Если он сделает выбор в пользу насилия, я пойду своей дорогой.
5. Я имею право на счастье. Я имею право сделать свою жизнь такой, какой мне хочется, а не такой, какой принуждает сделать ее муж.
6. Я достойна того, чтобы со мной считались. Если этого не происходит, я имею право изменить свою жизнь.

Написав эти установки, ответьте на вопросы: «Как Вы восприняли эти установки? Кажутся ли они Вам неосуществимыми? Пугают ли они Вас? Положите этот листочек на видное место и периодически заглядывайте, привыкайте к тому, на что имеет полное право.



Проработать смысл депрессии, в которой находится жертва, помогает упражнение **«Взгляд из старости»**. Необходимо представить себе, что Вы прожили уже долгую жизнь, и теперь очень стары. Вы сидите и вспоминаете всю свою жизнь – и хорошее, и плохое. И вот вы вспоминаете, что когда-то пережили депрессию. Теперь с расстояния во много лет вы по-другому видите то, что происходило тогда. И вы рассказываете вашим правнукам: «А однажды я переживала депрессию. Тогда я думала, что... Но теперь-то я понимаю, что депрессия...». Расскажите это так, как вы видите из своей старости. Как теперь вы понимаете смысл вашей депрессии?

Эффективным средством определения смысла депрессии, в которой зачастую оказывается жертва после ситуации насилия, являются техники скриботерапии, то есть лечения письмом. Одной из таких техник является упражнение **«Письмо к депрессии»**. Так как иногда мысли ускользают от нас, мы не успеваем их запомнить, и наше внимание рассеивается, тогда лучше всего вступить в переписку с депрессией.

Возьмите лист бумаги и ручку, и напишите депрессии письмо. Расскажите, что вы переживаете, а потом объясните, что Вы хотели бы понять, для чего все это необходимо. Затем задайте депрессии любые интересующие Вас вопросы.

Потом представьте себе, что это сама депрессия отвечает вам с помощью вашей руки. Записывайте те мысли, которые сами приходят вам в голову. Делайте записи не спеша. Вы их потом прочтете и подумаете над смыслом сказанного. Если в образе вашей депрессии вам хочется что-то нарисовать, позвольте вашей руке двигаться, как ей хочется. Позже посмотрите, что у вас получилось, и постарайтесь понять смысл нарисованного».

**Ресурсно-поведенческий блок – пройдя упражнения из данного блока, Вы можете определить те ресурсы, которые позволили Вам справиться с данной ситуацией.**

Взглянуть на настоящее из благополучного будущего, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение, помогает упражнение **«Письмо из будущего»**. Вам необходимо представить себе, что Вы перемещаетесь на несколько лет в будущее, и из этой точки будущего комментируете вашу сегодняшнюю жизнь, ваши текущие проблемы и обстоятельства. Оно открывает вам, как ваша жизнь будет складываться дальше. Вы можете увидеть, как вы решили свои проблемы, когда это произошло или же какой путь вы избрали для того, чтобы обойти не поддающуюся решению проблему.

Из какого-то момента в будущем напишите себе письмо, рисующее панораму Вашей дальнейшей жизни, где сегодняшние тревоги давно превратились в твердую почву завтрашнего дня. Поставьте дату, не забудьте написать обращение и подписаться.

В ситуации насилия всегда возникает проблема отсутствия понимания будущего. Создать положительные представления о будущем позволит упражнение **«Создание положительных представлений о будущем»**. Необходимо пофантазировать, что мы – в будущем и проблема довольно долго уже не существует. Мы случайно встречаемся. Мне интересно знать, как вы поживаете, я вас об этом спрашиваю. Что вы мне ответите?

Благодаря чему или кому стала возможна эта перемена?

Как в таком случае выглядит теперь ваша жизнь? Что вы ответите?

Какие положительные события начнут происходить, когда проблемы больше не будет?

Что изменится в вашей жизни, когда вы достигнете того, что вы намечаете?

Какие из этих перемен уже начались?

Мобилизовать внутренние ресурсы для более успешной работы с последствиями ситуации насилия поможет упражнение **«Поплавок»**. Для его выполнения необходимо представить себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные валы волн.

Внезапно Вы видите поплавок, уходящий под воду и снова выплывающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы – непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие возможные ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

Представленные упражнения являются очень простыми, но одновременно с тем очень действенными и полезными. Выполняйте их регулярно и готовьтесь... к решительным действиям.

Международный ресурс Helpguide составил план безопасности для женщин, подвергающихся насилию, но по какой-то причине пока вынужденных жить вместе с обидчиком:

1. Определите в доме места, где можно переждать в случае угрозы. Избегайте замкнутого пространства и комнат с предметами, которые можно использовать как оружие. По возможности в убежище должно быть окно или дверь на улицу.
2. Придумайте кодовое слово или фразу которая будет означать сигнал об опасности. В случае её использования дети, друзья или соседи должны мгновенно звонить в милицию.
3. Будьте готовы уехать в любой момент. Спрячьте в надёжном месте документы, деньги и минимум одежды.
4. Отрепетируйте пошаговый план побега из дома (квартиры) в случае нападения. Если есть дети, пройдите его вместе с ними.
5. Всегда имейте при себе мобильный телефон. Также обязательно выучите наизусть несколько номеров телефонов тех людей, с которыми можно связаться в любой момент.
6. Научитесь распознавать негативные эмоции мужчины – возмущение, злость, раздражённость. Имейте наготове несколько правдоподобных причин, по которым вам срочно нужно покинуть дом (в любое время суток), если вы почувствуете угрозу.

И напоследок, помните: никто никогда не отнимет у Вас то хорошее и светлое, что было в жизни раньше. Оно было – и это замечательно. Ваши воспоминания, будут храниться ровно столько, сколько вы сами пожелаете – они от вас никуда не уйдут. Но чтобы жизнь продолжалась, необходимо помнить об адекватности. Если отношения стали оскорбительными и невыносимыми, если они приносят только боль и разочарование – их надо прекращать.

Боль расставаний – совершенно нормальный этап в процессе развода. Это признак того, что вклад в построение семьи был, и вы пытались создать семью. Людям, обычно, труднее всего расстаться с тем, во что они вложили свои силы и душу.

Но семья – это не усилия одного человека. Семья – союз двух сердец, двух взаимно уважаемых людей. Если один тянет, а второй едет верхом, если один хочет одного, а другой другого, то такой союз, в конце концов, обречен на распад.

Обычно боль уходит, когда вы понимаете, ради чего делаете свой выбор. Не нужно её гнать от себя – дайте ей возможность пройти, сделать своё дело (приобрести новый жизненный опыт, сделать нужные выводы), и пройти без остатка. Важно понять, что заставляет вас жить с подобным человеком. Что вы потеряете и что приобретете, если уйдете от него? Выбор и альтернатива есть всегда и в любой ситуации. Рано или поздно вам придется принять решение: отказаться от этих отношений ради своей свободы и счастья, либо продолжать жить в унижении и опасности.

Если есть поддержка родных и близких – это очень важно, потому что не каждый человек, оказавшийся в такой ситуации, может этим похвастаться. Не стесняйтесь воспользоваться тем, что предлагают близкие люди от всей души. Семья – это взаимная помощь, в такие моменты она и должна осуществляться. Важно осознать, что есть много других людей, которые могут поддержать Вас – родственники, друзья, консультанты кризисного центра для женщин. Когда Вы начнете это понимать, Ваше чувство зависимости от мужа уже не будет столь сильным.

Первое, с чем сталкиваются люди, оказавшись в трудной ситуации – это страх. Человеку свойственно отрицать пугающие его мысли, отгонять их от себя прочь. Но страх невозможно победить если мы отказываемся верить в его существование, нельзя победить то, во что мы не верим. Поэтому самое главное – это умение признавать наличие проблемы, не бояться смотреть ей в лицо. Не бойтесь, у Вас все получится, ведь Вы уже держите в руках эту книгу, а значит, признаете, что проблема у Вас существует.

Если супруг начал применять психологическое насилие, есть смысл оказать ему сопротивление. Он понимает только логику стаи – кто сильнее, тот и прав. Если слабее окажется женщина, агрессия продолжится. А за ней скрывается только слабость.

В случае физической тирании ничего изменить уже нельзя – отношения умерли безвозвратно, и, самое правильное, что может сделать женщина – уйти от тирана, иначе дальше непременно будет только хуже.

Ни один человек не обязан терпеть дурной нрав другого взрослого человека. Поймите, вы НЕ ОБЯЗАНЫ мириться с невыносимым характером своего супруга. Вы самостоятельная личность, которая обладает точно такими же правами, как и он. И тоже имеет право на отдых, эмоциональный покой и бережное отношение к себе. Помните об этом.

Ваш мучитель на самом деле слаб, в первую очередь морально. Все, что он делает, он делает только из-за страха потерять вас и контроль над ситуацией. Он этого очень боится.

Самое важное, о чем необходимо помнить – это то, что ответственность несет он. Ничего из того, что Вы делаете или говорите, не может изменить его. Исследования показывают, что легче бывает изменить свою жизнь тем женщинам, которые, уйдя от мужа-обидчика, обвиняют его, а не себя. Помните об этом.

Не пытайтесь переждать, перетерпеть ситуацию, не поддавайтесь на уговоры, не вините себя во всех грехах. Тирана просто так не остановишь, насилие будет раскручиваться по спирали.

Помните, физическое насилие – фактор, вызывающий наибольшее потрясение, по сравнению с другими преступлениями против личности. Подумайте о себе, о детях, которые страдают от агрессии, даже если родители никогда не били их. Дети, растущие в таких семьях, не видят другой модели поведения – без кулаков. Разрывайте отношения ради себя и своих детей, ведь сцены домашнего насилия разрушительно влияют на их психику: в будущем девочки не смогут быть счастливы в браке, потому что, скорее всего, скопируют поведение матери-жертвы, а мальчики с самого детства переживают, что не в состоянии защитить мать, поэтому вырастут с заниженной самооценкой и/или скопируют поведение тирана-отца в своей семье.

Оцените ситуацию, взвешенно подумайте, о том, куда вы можете сейчас уйти, чтобы быть вне зоны досягаемости тирана. Не устраивая сцен, спокойно сделайте это.

О том, что уходите, лучше сказать только самым надежным людям, поскольку случается, что из ложного чувства отзывчивости и желания помочь сохранить семью, тот, кому вы открылись, может рассказать об этом, после чего ваша безопасность может быть нарушена.

Отнеситесь серьезно к любым угрозам жизни, которые высказывает насильник, и сообщите о них полиции, если угрозы относятся к Вам, Вашим детям или родственникам.

Будьте решительны и не поворачивайте назад. Есть много случаев, когда женщины, решаясь на разрыв, заручившись помощью, вдруг резко меняли свои намерения: забирали заявления из полиции, возвращались обратно к мужу тирану вместе с детьми и т. п. В этом случае вы делаете хуже только себе, поскольку агрессор еще больше ощущает свою безнаказанность и расширяет границы дозволенного. Ваш уход выглядит, как способ привлечь к себе его внимание, что очень характерно для психологии «жертвы». Зависимость «жертва-насильник» бывает очень сложно прервать, поэтому обратитесь за профессиональной помощью, если попали в подобную ситуацию, не полагайтесь на свои силы.

Если вы не можете уйти от агрессора, несмотря на принятое решение, обратитесь к помощи психолога или в кризисный центр, где занимаются проблемами насилия в семьях. В подобных центрах могут не только оказать психологическую помощь, но и помочь с жильем и с безопасностью.

Не стесняйтесь обращаться в кризисные центры для женщин, где Вам помогут юристы и психологи. Звоните на «горячие линии» социальных служб, телефонов доверия, волонтерских организаций. Для женщин России действует бесплатный телефон доверия «НЕТ домашнему насилию!» – 8-800-7000-600. Если есть такая возможность, позвоните по телефону доверия, работающем в вашем городе или регионе. Психологическая помощь по телефону анонимна, часто работает в круглосуточном режиме. В таких службах, как правило, работают специально подготовленные сотрудники. Их цель – дать вам возможность проговорить свою ситуацию, чтобы обсудить ее с разных сторон, увидеть и понять свое отношение к ней, а в результате принять решение. Дальнейшие действия связаны с тем, какое решение вы приняли для себя. Если вы решили наказать обидчика, предотвратить повторение нарушения своих прав, то обратившись в полицию, вы сможете зафиксировать факт насилия с юридической точки зрения. Помните об этом.

Вы уже на пути избавления от тирана. Вы обязательно справитесь. Вы прошли огонь и воду, живя с ним. Мысленно скажите ему спасибо за урок, преподнесенный Вам, за то, что благодаря ему проверили на стойкость Ваш характер, скажите ему спасибо за все, искренне пожелайте ему здоровья подальше от Вас и вперед, навстречу новой жизни, новым отношениям, где нет места никакому насилию!

## **Вместо заключения**

Мы вынуждены жить в семье по определенным правилам взаимоотношений – это закон. Но не все готовы на это пойти, не все готовы отказаться от своей прежней жизни.

Хороший семейный союз возможен только с тем человеком, который готов пойти на встречу своему супругу, стремится к сотрудничеству, когда это нужно, не отказываясь при этом от своей свободы и личного выбора.

Про влюбленных говорят: милые бранятся, только тешатся. Семей без конфликтов, как известно, не бывает. Поэтому ссоры и выяснения отношений – дело естественное и нормальное. И каждый человек стремиться справиться с ними как можно проще и безболезненнее для себя.

Главное, что отличает счастливые семьи от несчастливых – это желание обоих супругов идти на встречу, друг к другу, делать приятно любимому человеку безвозмездно, не требуя за это ничего в ответ, потому что любящее сердце хочет дарить свою любовь.

Если у вас есть возможность получить консультацию специалиста по семейным отношениям в трудный период это замечательно и будет полезно в любой момент, на любой стадии совместной жизни. Если такой возможности нет, то эта книга станет вашим помощником и проводником от деструктивных отношений к продуктивным. Она поможет вам взглянуть на

самих себя и свою проблему с объективной позиции и понять где была допущена возможная ошибка.

Случаи из консультативной практики работы с семьями, а также упражнения и тесты, предложенные нами в книге, помогут разобраться вам в себе и своих отношениях с любимыми.

Народная мудрость гласит, глупые люди учатся на своих ошибках, а умные учатся на чужих. В результате многолетней работы с множеством разных семей, мы накопили большой опыт оказания психологической помощи и поддержки, которыми хотим поделиться. В книге приведены реальные ситуации из практики, с которыми нам довелось встретиться. Все эти примеры из нашей российской действительности, которые требовали особого подхода к решению, с учетом нашей культуры и менталитета.

Мы прекрасно понимаем, что воздействовать на самого насильника литературой, то есть чтением этой книги очень сложно, а практически это невозможно. Поэтому наша работа обращена в первую очередь к тем, кто либо столкнулся сам, либо стал свидетелем семейного насилия в самых разных его проявлениях, тем, кто хочет помочь себе или своим близким преодолеть этот этап в жизни наиболее благополучно.

Мы писали эту книгу с той целью, чтобы не просто дать описание существующих проблем современной семьи, но чтобы научить читателя думать, осознавать, понимая, что решение найдется в любой, даже самой трудной ситуации. Чтобы появилось желание осознать, а возможно, кардинально пересмотреть свою семейную ситуацию и принять правильное решение для выхода из трудной ситуации. Если же вы являетесь родственником или близким другом человека ставшего жертвой тирана и насильника или стали свидетелем насилия, то сможете понять какую помощь вы можете оказать жертве, как правильно поступить, чтобы не нанести ему бóльшую травму.

Наша работа является попыткой переосмыслить семейное насилие, понять причины его вызывающие, наметить пути помощи и психологической поддержки лицам, оказавшимся в этой сложной жизненной ситуации.

Как показывает практика работы, людям, оказавшимся в трудной семейной ситуации, бывает нелегко разобраться в том, как с ней справиться, как поступить лучше, не всегда у них есть возможность получить консультацию специалиста в нужный момент. Учебники, порой, полны сухой теории, часто далекой от реальности. Мы постарались наполнить эту книгу примерами из нашей ежедневной практической работы. В сравнении, как известно, лучше познается ситуация, доступнее оказываются теоретические положения, формируется новое отношение к прежним проблемам.

Надеемся, что книга окажется полезной, и вы найдете в ней ответы на возникшие вопросы.

## **Список использованных источников**

1. Антонян Ю. М., Горшков И. В. Проблемы внутрисемейной агрессии. – М.: НИИ МВД России, 2000.
2. Бэнкрофт Л. Мужья-тираны. Как остановить мужскую жестокость? (URL: <https://www.litmir.me/br/?b=242152amp;p=1>, дата обращения 21.12.2017).
3. Варга А. Я. Насильники поневоле // Семья и школа. – 1999. – № 11–12.
4. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: Владос-Пресс, 2003.
5. Далсегг А., Вессе И. На крючке. Как разорвать круг нездоровых отношений. – М.: Альпина Паблишер, 2017.

6. Детская психодиагностика и профориентация / под ред. Л. Д. Столяренко – Ростов н/Д: «Феникс», 1999.
7. Дружинин В. Н. Психология семьи. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
8. Емельянова Е. В. Женщины в беде. Программа работы с жертвами домашнего насилия «Достоинство любви». – СПб.: Речь, 2008.
9. Емельянова Е. В. Как общаться с пьяным мужем. Практичные советы женщинам. – СПб.: Речь, 2008.
10. Емельянова Е. В. Треугольники страданий. – СПб.: Речь, 2010.
11. Ерусланова Р., Милюхин К. Насилие в семье: учебное пособие. – М.: Дашков и К, 2013.
12. Карпман С. Жизнь, свободная от игр. – М., 2016.
13. Коломинский Я. П., Панько Е. А., Игумнов С. А. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Питер, 2004.
14. Колпакова Л. А. Насилие в семье. – М.: Юрлитинформ, 2009.
15. Ламброзо Ч. Преступный человек (пер. с итал.). – М.: ЭКСМО, 2005.
16. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. – СПб.: Речь, 2000.
17. Нартова-Бочавер С. К., Мухортова Е. А. Ребенок в карусели развода. – М., 1996.
18. Нестерова А. А. Проблема семейного мифа в современной психологии семьи // Материалы III съезда Российского психологического общества «Психология и культура». – СПб., 2003.
19. Поддубская Л. Р. Этикет от А до Я. – М.: Народное образование, 2003.
20. Проект федерального закона № 1183390-6 «О профилактике семейно-бытового насилия» (внесен 28.09.2016 депутатом ГД С. Ш. Мурзабаевой, членом СФ А. В. Беляковым) (URL:<http://base.garant.ru/57262573/1/#ixzz51pz75qkO>, дата обращения 21.12.2017).
21. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / под редакцией Е. Г. Силаевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
22. Психологические тесты / под. ред. А. А. Карелина: в 2 т. – М.: Владос-Пресс, 2007.
23. Селани Д. Иллюзия любви. Почему женщина возвращается к своему обидчику. – М.: Класс, 2013.
24. Спенсер Г. Воспитание умственное, моральное и физическое. – 3-е изд. – М.: Либроком, 2012.
25. Форвард С, Бак К. Вредные родители. – СПб.: Питер, 2015.
26. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
27. Фромм Э. Забытый язык. – М.: АСТ, 2010.
28. Честерфилд Ф. Письма к сыну. Максимум. Характеры /пер. и коммент. А. М. Шадрина, – Л.: «Наука», 1981.
29. Шнейдер Л. Б. Семейная психология: учебное пособие для вузов. 2-е изд. – М: Академический проспект; Екатеринбург: Деловая книга, 2006.
30. Эйдемиллер Э. Г, Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. – СПб.: Питер, 2002.

## Приложения

## Приложение 1

### Билль о правах личности

Ниже представлен свод «неписанных» моральных правил поведения человека в разных жизненных ситуациях. Внимательно прочитайте каждый пункт, попробуйте применить их к себе. К какому выводу вы придёте в результате?

#### **ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:**

1. ...иногда ставить себя на первое место
2. ...просить о помощи и эмоциональной поддержке
3. ...протестовать против несправедливого обращения или критики
4. ...иметь собственное мнение или убеждения
5. ...совершать ошибки, пока Вы не найдете правильный путь
6. ...предоставлять людям право самим решать свои проблемы
7. ...говорить: «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»
8. ...не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным
9. ...побывать одному, даже если другим хочется вашего общества
10. ...иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие
11. ...менять свои решения или изменять образ действий
12. ...добиваться перемены договоренности, которая Вас не устраивает

#### **ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ:**

1. ...быть безупречным на 100%
2. ...следовать за всеми
3. ...делать приятное неприятным Вам людям
4. ...любить людей, приносящих Вам вред
5. ...извиняться за то, что Вы были самим собой
6. ...выбиваться из сил ради других
7. ...чувствовать себя виноватым за свои желания
8. ...мириться с неприятной Вам ситуацией
9. ...жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было
10. ...сохранять отношения, ставшие оскорбительными
11. ...делать больше, чем Вам позволяет время
12. ...делать что-то, что Вы на самом деле не можете сделать
13. ...выполнять неразумные требования
14. ...отдавать что-то, что Вам на самом деле отдавать не хочется
15. ...нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения
16. ...отказываться от своего «Я», ради чего бы то ни было или кого бы то ни было.

## **Приложение 2**

### **Методика исследования склонности к виктимному поведению (О. О. Андронникова)**

Методика исследования виктимного поведения является стандартизированным тестом-опросником, предназначенным для измерения предрасположенности к реализации различных форм виктимного поведения.

#### **Инструкция для испытуемого**

Вам предлагается ряд утверждений, каждое касается особенностей Вашего характера, Вашей личности, Вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядов на жизнь и т. п. Если Вы считаете, что утверждение верно по отношению к Вам, то дайте ответ «Да», в противном случае – «Нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у Вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду Вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы.

Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Постарайтесь отвечать точно и правдиво.

Не нужно долго размышлять над каждым вопросом, старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки ближе к истине.

#### **Текст опросника**

1. Я считаю, что в моей жизни неприятных событий происходит больше, чем у других.
2. Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего не сопротивляться и держать язык за зубами.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
5. Даже если бы за опасную работу хорошо заплатили, я не взялся бы за ее выполнение.
6. Если меня обидели, то я обязательно должен отплатить за это.
7. Если бы другие люди не мешали мне, я добился бы гораздо большего.
8. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с половой жизнью.
9. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду.
10. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не мог ни за что взяться, т. к. не мог включиться в работу.
11. Я не всегда говорю правду.
12. В более раннем возрасте меня выгоняли из школы за плохое поведение.
13. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
14. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.
15. Другие мне кажутся счастливее меня.
16. Думаю, что многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.



17. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с защитой слабых и обездоленных.
18. Меня трудно переубедить.
19. Мне приходится так много заботиться о близких людях, что на заботу о себе времени зачастую не хватает.
20. Я навряд ли добьюсь в своей жизни чего-то действительно стоящего.
21. Мне регулярно делают больно окружающие меня люди.
22. Я не сержусь, когда надо мной посмеиваются.
23. Я считаю, что большинство людей способно солгать, если это в их интересах.
24. Я редко совершаю поступки, о которых потом сожалею (больше и чаще, чем другие).
25. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи.
26. Я не могу отбросить некоторые условности даже ради получения удовольствия.
27. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделал что-то плохое или злое.
28. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.
29. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.
30. Если кто-то нарушает правила, я возмущаюсь.
31. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений.
32. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если не держу пари.
33. В школе меня никогда не вызывали к директору за озорство.
34. Мои манеры за столом в гостях более хороши, чем у себя дома.
35. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай.
36. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей.
37. Я предпочитаю решение конфликтов без применения силы.
38. Я бываю возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели.
39. Мне безразлично, что обо мне говорят другие.
40. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы непременно в них поучаствовал.
41. Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении.
42. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
43. Я не могу прекратить ситуацию, даже если чувствую себя неловко и напряженно.
44. Терпеть боль всем назло бывает даже приятно.
45. Человек должен иметь право выпить столько, сколько захочет.
46. Если я в детстве нехорошо вел себя, то меня наказывали.
47. Я мог бы выполнять работу, связанную с уходом за больными или умирающими.
48. Я всегда сразу замечаю, если ситуация становится опасной.

49. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять.
50. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.
51. Верно утверждение, что если детей не бить, то толку из них не получится.
52. Мои родители никогда не наказывали меня физически.
53. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
54. Меня чаще, чем других, обзывали в школе.
55. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
56. Когда я попадаю в неприятную ситуацию, то надеюсь только на свои силы.
57. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара.
58. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых я не одобряю.
59. Я готов простить грубость моему партнеру, если у меня есть надежда, что это не повторится.
60. Безопаснее никому не доверять.
61. Бывает, что я провожу вечер в компании малознакомых мне людей.
62. Я регулярно попадаю в неприятные ситуации.
63. Иногда у меня такое настроение, что я готов первым начать драку.
64. Я иногда нарушаю закон или установленные правила.
65. Я не рискнул бы прыгать с парашютом.
66. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.
67. Я легко теряю терпение.
68. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
69. Меня очень трудно разозлить.
70. Люди часто разочаровывают меня.
71. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть.
72. Меня трудно рассердить.
73. Вполне можно обойти закон, если вы этим его по существу не преступаете.
74. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью).
75. Я часто встречал людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым.
76. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
77. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с руководителем, предоставляющим большую свободу.
78. Если кто-то затевает интересное, пусть и опасное дело, я его поддерживаю.
79. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.

80. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему настоящего наказания.
81. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
82. Каждый ребенок знает, что добро должно быть с кулаками.
83. Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так как они обижают меня.
84. Я никогда не вступаю в уличный конфликт, чтобы заступиться за того, кого обижают.
85. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
86. Собака, которая не слушается, заслуживает, чтобы ее ударили.

### **Ключи для подсчета первичных баллов**

#### *1. Шкала социальной желательности ответов,*

5 (да), 11 (нет), 13 (нет), 25 (да), 34 (нет), 39 (нет), 58 (да), 64 (нет), 76 (нет).

#### *2. Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению (агрессивный тип потерпевшего).*

6 (да), 9 (да), 14 (да), 25 (нет), 26 (нет), 29 (да), 33 (нет), 34 (нет), 37 (нет), 45 (да), 50 (да), 51 (да), 55 (нет), 57 (нет), 58 (нет), 60 (да), 63 (да), 67 (да), 69 (нет), 72 (нет), 73 (да), 74 (нет), 79 (нет), 80 (да), 81 (нет), 82 (да), 86 (да).

#### *3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (активный тип потерпевшего).*

3 (да), 4 (нет), 5 (нет), 13 (да), 23 (да), 24 (нет), 26 (нет), 27 (да), 28 (нет), 31 (нет), 32 (да), 33 (нет), 35 (да), 40 (да), 53 (нет), 62 (да), 65 (нет), 68 (да), 74 (нет), 76 (да), 78 (да).

#### *4. Шкала склонности к гиперсоциальному поведению (инициативный тип потерпевшего).*

11 (нет), 13 (нет), 17 (да), 19 (да), 30 (да), 34 (нет), 39 (нет), 47 (да), 49 (да), 55 (да), 58 (да), 64 (да), 66 (нет), 84 (нет).

#### *5. Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (пассивный тип потерпевшего),*

1 (да), 2 (да), 5 (да), 16 (да), 18 (нет), 20 (да), 21 (да), 22 (нет), 36 (да), 41 (нет), 43 (да), 44 (да), 46 (да), 54 (да), 59 (да), 71 (да), 75 (да), 77 (да), 83 (да).

#### *6. Шкала склонности к некритичному поведению (некритичный тип потерпевшего).*

8 (нет), 9 (да), 10 (да), 15 (да), 16 (да), 31 (нет), 32 (да), 33 (нет), 38 (да), 40 (да), 42 (нет), 45 (да), 48 (нет), 56 (да), 61 (да), 65 (нет), 70 (да), 74 (нет), 85 (да).

#### *7. Шкала реализованной виктимности.*

8 (нет), 19 (да), 25 (нет), 27 (да), 28 (нет), 33 (нет), 38 (да), 43 (да), 44 (да), 46 (да), 51 (да), 52 (нет), 54 (да), 59 (да), 62 (да), 74 (нет), 76 (да), 83 (да).

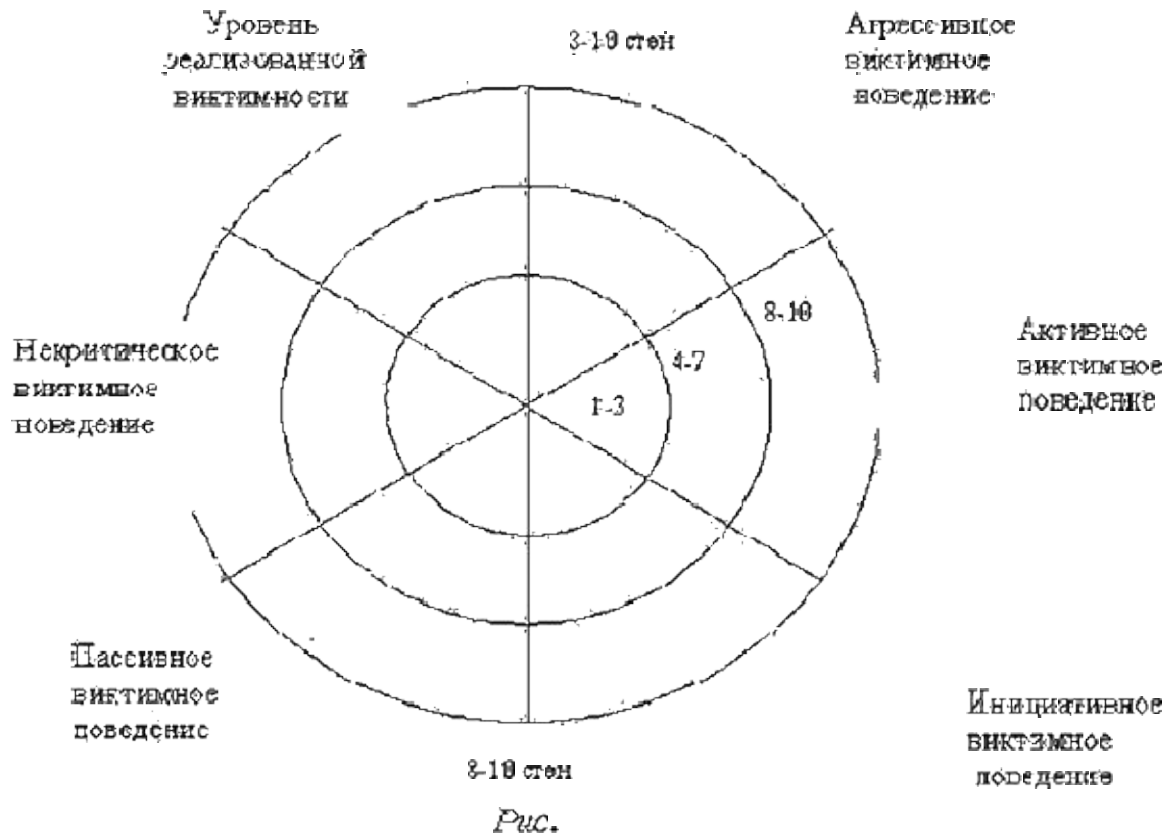
### **Обработка результатов**

Первая процедура касается получения первичных, или «сырых», оценок. Для ее осуществления подсчитывается количество отметок (крестиков), совпавших с «окнами» шаблона. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок протокола занятия. Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки с помощью таблицы.

Следует обратить особое внимание на оценку по шкале 1, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов. Столь же важен результат по шкале 7, отражающей реализованность виктимного поведения. От результатов по этой шкале будет зависеть уровень присутствия данного вида поведенческих реакций.

После подсчета стандартных баллов по таблице необходимо нарисовать профиль виктимного поведения личности. Для этого нужно указать полученный результат на схеме и закрасить отмеченные секторы (рис.).

| №<br>п/п | Название шкалы                                              | Показатели в сырых баллах |     |     |       |       |       |       |            |       |       |
|----------|-------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|------------|-------|-------|
|          |                                                             | 1                         | 2   | –   | 3     | 4     | –     | 5     | 6          | –     | 7-9   |
| 1.       | Социальная желательность ответов                            |                           |     |     |       |       |       |       |            |       |       |
| 2.       | Агрессивное поведение                                       | 1-5                       | 6-7 | 8   | 9-10  | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17         | 18-19 | 20-27 |
| 3.       | Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению | 1-5                       | 6   | 7   | 8     | 9     | 10    | 11    | 12         | 13    | 14-22 |
| 4.       | Склонность к гиперсоциальному поведению                     | 1-2                       | 3   | 4   | 5     | 6     | 7     | –     | 8          | 9     | 10-14 |
| 5.       | Склонность к зависимому и беспомощному поведению            | 1-3                       | 4-5 | 6   | 7     | 8-9   | 10-11 | 12    | 13         | 14    | 15-19 |
| 6.       | Склонность к неkritичному поведению                         | 1-4                       | 5   | 6-7 | 8     | 9     | 10-11 | 12    | 13         | 14-15 | 16-19 |
| 7.       | Реализованная виктимность                                   | 1-4                       | 5   | 6-7 | 8     | 9     | 10-11 | 12    | 13         | 14-15 | 16-18 |
|          |                                                             | Номер сектора             |     |     |       |       |       |       |            |       |       |
|          |                                                             | 1                         | 2   | 3   | 4     | 5     | 6     | 7     | 8          | 9     | 10    |
|          |                                                             | Ниже нормы                |     |     | Норма |       |       |       | Выше нормы |       |       |



### Интерпретация результатов

#### Шкала реализованной виктимности (седьмая шкала).

Если показатели по данной шкале ниже нормы (1–3 стень), очевидно, что испытуемый нечасто попадает в критические ситуации либо у него уже успел выработаться защитный способ поведения, позволяющий избегать опасных ситуаций. Однако внутренняя готовность к виктимному способу поведения присутствует. Скорее всего, ощущая внутренний уровень напряжения, испытуемый стремится вообще избегать ситуации конфликта.

Выше нормы (8–9 стень) – это означает, что испытуемый достаточно часто попадает в неприятные или даже опасные для его здоровья и жизни ситуации. Причиной этого является внутренняя предрасположенность и готовность личности действовать определенными, ведущими в индивидуальном профиле способами. Чаще всего это – стремление к агрессивному, необдуманному действию спонтанного характера.

#### Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению. Модель активного виктимного поведения.

Выше нормы (8–10 стень). К данной группе относятся испытуемые, склонные попадать в неприятные и опасные для жизни и здоровья ситуации в результате проявленной ими агрессии в форме нападения или иного провоцирующего поведения (оскорбление, клевета, издевательство и т. д.). Для них характерно намеренное создание или провоцирование конфликтной ситуации. Их поведение может являться реализацией типичной для них антиобщественной направленности личности, в рамках которой агрессивность проявляется по отношению к определенным лицам и в определенных ситуациях (избирательно), но может быть и «размытой», не персонифицированной по объекту. Наблюдается склонность к

антиобщественному поведению, нарушению социальных норм, правил и этических ценностей, которыми зачастую субъект пренебрегает. Такие люди легко поддаются эмоциям, особенно негативного характера, ярко их выражают, доминантны, нетерпеливы, вспыльчивы. При всех различиях в мотивации поведения характерно наличие насильственной антиобщественной установки личности.

С учетом мотивационной и поведенческой характеристик могут быть представлены такие типы (или подтипы), как корыстный, сексуальный (половая распущенность), связанный с бытовыми конфликтами (скандалист, семейный деспот), алкоголик, негативный мститель, лицо психически больное и т. д.

Ниже нормы (1–3 стенов). Для лиц данного типа характерно снижение мотивации достижения, спонтанности. Возможна высокая обидчивость. Хороший самоконтроль, стремление придерживаться принятых норм и правил. Стабильность в сохранении установок, интересов и целей.

### **Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. Модель активного виктимного поведения.**

Выше нормы (8–10 стенов). Жертвенность, связанная с активным поведением человека, провоцирующим ситуацию виктимности своей просьбой или обращением. По существу, для активных потерпевших характерно поведение двух видов: провоцирующее, если для причинения вреда привлекается другое лицо, и самопричиняющее, которые характеризуются склонностью к риску, необдуманному поведению, зачастую опасному для себя и окружающих. Последствий своих действий могут не осознавать или не придавать им значения, надеясь, что все обойдется. С учетом специфики поведения и отношения к виктимным последствиям в рамках этого типа представлены: сознательный подстрекатель (обращающийся с просьбой о причинении ему вреда), неосторожный подстрекатель (поведение объективно в форме какой-либо просьбы или иным способом провоцирует преступника на причинение вреда, но сам потерпевший этого в должной мере не сознает), сознательный самопричинитель (лицо, умышленно причиняющее себе физический или имущественный вред), неосторожный самопричинитель (вред причинен собственными неосторожными действиями в процессе совершения иного умышленного или неосторожного преступления).

Ниже нормы (1–3 стенов). Повышенная забота о собственной безопасности, стремление оградить себя от ошибок, неприятностей. Может приводить к пассивности личности по принципу «лучше ничего не делать, чем ошибаться». Характеризуется повышенной тревожностью, мнительностью, подвержен страхам.

### **Шкала склонности к гиперсоциальному виктимному поведению. Модель инициативного виктимного поведения.**

Выше нормы (8–10 стенов). Жертвенное поведение, социально одобряемое и зачастую ожидаемое. Сюда относятся лица, положительное поведение которых обращает на них преступные действия агрессора. Человек, который демонстрирует положительное поведение в ситуациях конфликта либо постоянно, либо в результате должностного положения, ожидания окружающих. Люди данного типа считают недопустимым уклонение от вмешательства в конфликт, даже если это может стоить им здоровья или жизни. Последствия таких поступков осознаются не всегда. Смел, решителен, отзывчив, принципиален, искренен, добр, требователен, готов рисковать, может быть излишне самонадеян. Нетерпим к поведению, нарушающему общественный порядок. Самооценка чаще всего завышенная. Поведение имеет положительные мотивы.

Ниже нормы (1–3 стен) – характеризуется пассивностью, равнодушием со стороны подростка к тем явлениям, которые происходят вокруг него. Действует по принципу «моя хата с краю», что может быть последствием как обиды на внешний мир, так и формирования в результате ощущения непонимания, изолированности от мира, отсутствия чувства социальной поддержки и включенности в социум.

#### **Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (модель пассивного виктимного поведения).**

Выше нормы (8–10 стен) – лица, не оказывающие сопротивления, противодействия преступнику по различным причинам: в силу возраста, физической слабости, беспомощного состояния (стабильного или временно), трусости, из опасения ответственности за собственные противоправные или аморальные действия и т. д. Могут иметь установку на беспомощность. Нежелание делать что-то самому, без помощи других. Могут иметь низкую самооценку. Постоянно вовлекаются в кризисные ситуации с целью получения сочувствия и поддержки окружающих. Имеет ролевую позицию жертвы. Робок, скромн, сильно внушаем, конформен. Возможен также вариант усвоенной беспомощности в результате неоднократного попадания в ситуации насилия. Склонен к зависимому поведению, уступчив, оправдывает чужую агрессию, склонен всех прощать.

Ниже нормы (1–3 стен) – склонность к независимости, обособленности. Всегда стремится выделиться из группы сверстников, имеет на все свою точку зрения, может быть непримирим к мнению других, авторитарен, конфликтен. Повышенный скептицизм. Возможна внутренняя ранимость, приводящая к повышенному желанию обособиться от окружающих.

#### **Шкала склонности к некритичному поведению. Модель некритичного виктимного поведения.**

Выше нормы (8–10 стен). К данной группе относятся лица, демонстрирующие неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные ситуации. Некритичность может проявиться как на базе личностных негативных черт (алчность, корыстолюбие и др.), так и положительных (щедрость, доброта, отзывчивость, смелость и др.), а кроме того, в силу невысокого интеллектуального уровня. Эти лица демонстрируют неосторожность, неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные ситуации в результате каких-либо личностных или ситуативных факторов: эмоциональное состояние, возраст, уровень интеллекта, заболевание.

Личность некритичного типа обнаруживает склонность к спиртному, неразборчивость в знакомствах, доверчивость, легкомысленность. Имеет непрочные нравственные устои, что усиливается отсутствием личного опыта или не учетом его. Склонны к идеализации людей, оправданию негативного поведения других, не замечают опасности.

Ниже нормы (1–3 стен) – вдумчивость, осторожность, стремление предугадывать возможные последствия своих поступков, которые иногда приводят к пассивности подростка, страхам. Самореализация подростка в этом случае значительно затруднена, может появляться социальная пассивность, приводящая к неудовлетворенности своими достижениями, чувству досады, зависти.

### **Приложение 3**

#### **ИВТ (Тест иррациональных убеждений)**

**Автор: Джонс, адаптация М. А. Гулиной**

**Инструкция:** «Предлагаемый опросник посвящен тому, что Вы полагаете, или чувствуете по поводу различных предметов, ситуаций, позиций и т. д. Опросник состоит из ряда высказываний, с которыми Вы будете согласны или не согласны. Для каждого высказывания Вам необходимо проставить в бланке ответов в строчке, соответствующей номеру утверждения, ответ в соответствии с вашей собственной реакцией на данное высказывание:

СН – совершенно не согласен

ОН – относительно не согласен

??? – не знаю, согласен или нет

ОС – относительно согласен

СС – совершенно согласен

Не следует обдумывать каждый пункт очень долго. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Главное – отвечайте, что Вы действительно чувствуете по поводу данного высказывания, а не как Вы думаете, Вам следует чувствовать. Постарайтесь избегать ответов «не знаю», насколько это возможно. Выбирайте этот ответ только в том случае, если Вы действительно не можете решить, согласны Вы с данным утверждением или нет. Для ответа поставьте знак «X» в соответствующей строчке. В самом тексте, пожалуйста, не делайте никаких пометок.

1. Мне важно получать одобрение от других.
2. Я очень не люблю терпеть неудачу.
3. Люди, совершающие дурные поступки, заслуживают то, что они получают.
4. Я обычно отношусь к жизни философски.
5. Человек может быть счастливым практически при любых обстоятельствах, если он этого захочет.
6. Я боюсь некоторых вещей, и это подчас меня беспокоит.
7. Обычно я откладываю принятие важных решений.
8. Любому человеку нужен кто-то, к кому он мог бы обратиться за помощью и советом.
9. «Зебра не может поменять свою окраску».
10. У любой задачи существует верное решение.
11. Мне приятно, когда меня уважают, но я не стремлюсь к этому.
12. Я стараюсь не делать того, в чем не могу добиться успеха.
13. Слишком много дурных людей уходят от заслуженного наказания.
14. Неурядицы не расстраивают меня.
15. Причина беспокойства лежит не в самой жизненной ситуации, а в том, как люди воспринимают эту ситуацию.
16. Я немного тревожусь относительно того, что может ожидать или подстергать меня в будущем.
17. Любая нудная работа вызывает во мне стремление поскорее ее выполнить.
18. По важным вопросам я стараюсь советоваться с авторитетным человеком.
19. Почти невозможно выйти из-под влияния того, что оставило за собой прошлое.
20. Идеальных решений не существует.



21. Я хочу, чтобы меня все любили.
22. Я не против состязаться с другими в делах, которые удаются им лучше, чем мне.
23. Совершающие дурные поступки заслуживают осуждения.
24. Многого должно быть по-другому.
25. Причина моего собственного настроения – я сам.
26. Часто мне не удается избавиться от тех мыслей, которые тревожат меня.
27. Я избегаю мыслей о своих проблемах.
28. Человеку нужна опора во внешнем мире.
29. Сильные переживания в жизни не обязательно таким же образом будут влиять на нее в дальнейшем.
30. Редко удается с легкостью выйти из жизненных передрыг.
31. Я могу нравиться себе даже тогда, когда не нравлюсь многим другим.
32. Мне нравится добиваться успеха, но я не думаю, что должен к этому стремиться.
33. Безнравственное поведение должно строго наказываться.
34. В неприятных ситуациях я часто расстраиваюсь.
35. Люди сами себя доводят до такого жалкого положения, в котором они порой оказываются.
36. Если я не могу помешать тому что происходит, я перестаю беспокоиться об этом.
37. Обычно я стараюсь принимать решения как можно быстрее.
38. От некоторых людей я очень сильно завишу.
39. Люди переоценивают влияние того, что оставляет за собой прошлое.
40. Некоторые проблемы всегда будут с нами.
41. Если другие недолюбливают меня, то это их проблема, а не моя.
42. Для меня чрезвычайно важно добиваться успеха во всем, что я делаю.
43. Я редко осуждаю людей за их неверные действия.
44. Я обычно принимаю все, даже если мне что-то не нравится.
45. Человек не может долго злиться или грустить, если сам себя на это постоянно не настраивает.
46. Терпеть не могу ситуаций, в которых приходится рисковать.
47. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на то, что тебе неприятно.
48. Мне нравится стоять на «собственных ногах», быть независимым.
49. Если бы я имел другой жизненный опыт, то я бы мог стать более похожим на того, каким я хочу быть.
50. У каждой проблемы есть правильное решение.
51. Мне трудно идти против мнения других.
52. Мне нравится просто что-то делать – не важно, получается у меня это или нет.
53. Страх быть наказанным помогает человеку не сойти с правильного пути.
54. Если что-то меня раздражает, я просто не обращаю на это внимание.

55. Чем больше в жизни проблем, тем меньше в ней счастья.
56. Меня редко тревожит то, что ждет меня в будущем.
57. Я редко откладываю дела.
58. Свои проблемы по-настоящему понять и осознать могу только я сам.
59. Мне редко кажется, что прошлое до сих пор определяет мое поведение.
60. Мир, в котором мы живем, полон случайных и непредсказуемых событий.
61. Хотя мне приятно получать одобрение от других, для меня это не является чем-то действительно необходимым.
62. Мне досадно, когда другие в чем-то превосходят меня.
63. Каждый человек в основе своей хороший.
64. Я делаю все, что в моих силах, чтобы добиться желаемого результата, а потом перестаю беспокоиться об этом.
65. Ничто не огорчительно само по себе – все зависит от того, как мы объясняем себе это.
66. Кое-что в будущем вызывает у меня сильное беспокойство.
67. Мне трудно делать то, что мне неприятно.
68. Я не люблю, когда другие принимают решения за меня.
69. История нашей жизни властвует над нами.
70. Редко отыщется безупречное решение чего-либо.
71. Я часто обеспокоен тем, насколько люди одобряют и принимают меня.
72. Мои ошибки меня расстраивают.
73. Это несправедливо, что «ливень обрушивается как на праведников, так и на не праведников».
74. К жизни у меня довольно беззаботное отношение.
75. Людям больше бы следовало сталкиваться с нелицеприятными сторонами жизни.
76. Порой мне не удастся отогнать от себя страх.
77. Вознаграждение в жизни редко ожидает того, кто стремится прожить ее без проблем.
78. Мне легко принимать советы других.
79. Тому, что повлияло на вашу жизнь однажды, суждено влиять на нее и впредь.
80. Целесообразнее искать реальное решение, чем безупречное.
81. Меня весьма заботит то, как люди ко мне относятся.
82. Я часто прямо-таки раздражаюсь по пустякам.
83. Как правило, я даю человеку, который обошелся со мной плохо, возможность поступит по-другому.
84. Я не люблю брать на себя ответственность.
85. Не бывает причин очень долго предаваться печали.
86. Я практически никогда не думаю о таких вещах, как смерть или атомная война.
87. Наибольшее удовлетворение людям приносит возможность решать сложные задачи и необходимость преодолевать трудности.

88. Я не люблю, когда мне приходится зависеть от других.
89. По существу, люди никогда не меняются.
90. Я чувствую, что всегда должен поступать правильно.
91. Критика в мой адрес раздражает, но не расстраивает меня.
92. Я не боюсь заниматься делами, которые у меня плохо получаются.
93. Дурных людей не бывает, несмотря на то, что дурными могут быть их поступки.
94. Меня редко расстраивают ошибки других.
95. Человек сам разжигает пламя адовых мук внутри себя.
96. Я ловлю себя на том, что стараюсь решить, как я буду вести себя в разных опасных ситуациях.
97. Я делаю то, что необходимо, даже если это и неприятно.
98. Я научился не рассчитывать на то, что мое благополучие будет предметом особых забот кого-то другого.
99. Обращаясь к прошлому, я не испытываю никаких сожалений.
100. Не бывает идеального стечения обстоятельств.

#### Ключ к методике IBT

| № вопроса | Совершенно не согласен | Относительно не согласен | Не знаю, согласен или нет | Относительно согласен | Совершенно согласен |
|-----------|------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1         | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 2         | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 3         | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 4         | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 5         | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 6         | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 7         | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 8         | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 9         | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 10        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |

| №<br>вопроса | Совершенно<br>не согласен | Относительно<br>не согласен | Не знаю, со-<br>гласен или нет | Относитель-<br>но согласен | Совершенно<br>согласен |
|--------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| 11           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 12           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 13           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 14           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 15           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 16           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 17           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 18           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 19           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 20           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 21           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 22           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 23           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 24           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 25           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 26           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 27           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 28           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 29           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 30           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 31           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 32           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 33           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 34           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 35           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 36           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 37           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 38           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 39           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 40           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |
| 41           | 5                         | 4                           | 3                              | 2                          | 1                      |
| 42           | 1                         | 2                           | 3                              | 4                          | 5                      |

| № вопроса | Совершенно не согласен | Относительно не согласен | Не знаю, согласен или нет | Относительно согласен | Совершенно согласен |
|-----------|------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| 43        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 44        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 45        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 46        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 47        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 48        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 49        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 50        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 51        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 52        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 53        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 54        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 55        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 56        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 57        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 58        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 59        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 60        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 61        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 62        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 63        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 64        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 65        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 66        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 67        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 68        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 69        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 70        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 71        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 72        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 73        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 74        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |

| № вопроса | Совершенно не согласен | Относительно не согласен | Не знаю, согласен или нет | Относительно согласен | Совершенно согласен |
|-----------|------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| 75        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 76        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 77        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 78        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 79        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 80        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 81        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 82        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 83        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 84        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 85        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 86        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 87        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 88        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 89        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 90        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 91        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 92        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 93        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 94        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 95        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 96        | 1                      | 2                        | 3                         | 4                     | 5                   |
| 97        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 98        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 99        | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |
| 100       | 5                      | 4                        | 3                         | 2                     | 1                   |

Высчитывается сумма баллов по каждой шкале.

*Потребность в одобрении.* «Вы верите, что нуждаетесь в поддержке и одобрении каждого, кого Вы знаете или о ком заботитесь». Вопросы 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91.

*Высокие самооожидания.* «Вы верите, что должны быть удачливы, успешны и компетентны в любом деле, за которое беретесь, и Вы судите о своей ценности как личности на основе успешности Ваших достижений». Вопросы: 2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92.

*Склонность к обвинениям.* «Вы верите, что все люди, включая Вас, заслуживают обвинений и наказаний за их ошибки и проступки». Вопросы: 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83, 93.

*Низкая фрустрационная толерантность.* «Вы верите, что когда события разворачиваются не так, как им следовало бы быть, то это совершенно ужасно, кошмарно и катастрофично.

Поэтому Вы чувствуете, что это нормально – расстраиваться, когда события складываются не в Вашу пользу, или когда люди себя ведут не так, как Вам того хочется». Вопросы: 4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94.

*Эмоциональная безответственность.* «Вы убеждены, что слабо контролируете свои неудачи, неприятности, эмоциональные расстройства. Все они происходят по вине других людей или событий в этом мире. Если бы только они (события, люди) изменились, Вы бы чувствовали себя хорошо, и все было бы нормально». Вопросы: 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95.

*Тревожная сверхзабоченность.* «Вы верите, что может случиться нечто плохое и опасное, поэтому Вы должны быть крайне озабочены этим, и побеспокоиться о предотвращении возможности возникновения этого». Вопросы: 6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96.

*Избегание проблем.* «Вы убеждены, что гораздо легче избегать определенных трудностей и ответственности, и вместо этого сделать то, что гораздо приятнее». Вопросы: 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97.

*Зависимость от других.* «Вы верите, что должны иметь кого-нибудь более сильного, чем Вы, на кого можно положиться». Вопросы: 8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88, 98.

*Беспомощность в отношении изменений.* «Вы убеждены, что являетесь результатом развития Вашей собственной истории, и поэтому Вы почти ничего не можете сделать, чтобы предотвратить ее влияние. Вы убеждены, что не можете измениться». Вопросы: 9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99.

*Перфекционизм.* «Вы верите, что каждая проблема имеет правильное или безупречное решение». 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100.