

Абьюз: как распознать моральное насилие и что делать



Слово "**абьюз**" все чаще встречается в обсуждении отношений между коллегами, родственниками и даже друзьями. Почему это тема, действительно, важна и как защитить себя от абьюзера.

Заемствованный из английского языка термин "**абьюз**" можно легко заменить более привычным для нашего уха словом "**насилие**". Оно может быть как физическим, так и эмоциональным — но если в первом случае факт

жестокости обращения очевиден, то психологическое насилие иногда крайне сложно распознать из-за особенностей поведения абьюзера, а также из-за того, как он выстраивает отношения со своей жертвой, порой создавая полную иллюзию того, что его совершенно не в чем обвинить.

Кто такой абьюзер?

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

Абьюзером может оказаться кто угодно — родственник, друг, коллега, возлюбленный/возлюбленная, сосед по лестничной клетке. Нет и четких гендерных соответствий — абьюзерами бывают и мужчины, и женщины.

Каждый ли может стать абьюзером?

Нет. Особенно далеки от такого поведенческого сценария люди с высоким уровнем эмпатии и сочувствия, склонные заботиться о других и принимать в расчет их проблемы и трудности.

Абьюзерами рождаются или становятся?

Можно говорить о том, что некоторые предпосылки насильственного поведения заложены генетически. Но также важно упомянуть, что если ребенок растет в среде, где много агрессии и жестокости, он с куда большей вероятностью вырастет абьюзером, нежели его сверстники, воспитывавшиеся в более благополучных условиях.

Как понять, что я в отношениях с абьюзером?

Так как же определить, что вы подвергаетесь психологическому насилию? Как было сказано выше, эмоциональное насилие порой крайне трудно отследить. Особенно это сложно тем людям, которые столкнулись с подобными отношениями в раннем

возрасте — иными словами, в их жизни был родитель-абьюзер. В этом случае у человека изначально было мало возможностей получить опыт конструктивных, уважительных отношений со значимым взрослым, что в дальнейшем мешает увидеть, что взаимодействие с кем-то из окружения пошло по эмоционально насильственному сценарию.

Чек-лист: есть ли в вашей жизни абьюз?

Прежде всего вспомните, есть ли в вашей жизни люди, контакт с которыми провоцирует постоянное чувство вины, заставляет ощущать себя «плохим человеком», чьи потребности и переживания не заслуживают уважения? Если в памяти всплывают конкретные кандидатуры, то попробуйте оценить их поведение по отношению к вам, ответив на следующие вопросы:

- Часто ли вы слышите от них, что неправильно поняли/оценили произошедшее с вами, особенно если роль этих людей в ситуации была не самой позитивной?
- Часто ли они упоминают, что ваши чувства не могут быть такими, какими они являются, и что вы не должны на них обижаться, ведь они не говорят/не делают ничего обидного?
- Требуют ли они, чтобы вы постоянно шли навстречу их запросам/пожеланиям, тогда как ваши пожелания практически всегда остаются без внимания с их стороны?
- Часто ли они говорят, что то, как вы запомнили те или иные их слова, поступки или факты, связанные с вашим взаимодействием, — это полная ерунда и такого просто не могло быть?
- Возникает ли у вас постоянное чувство вины и желание поступиться своими убеждениями или интересами в ответ на их часто возникающую обиду и обвинения?
- Можно ли сказать, что вы никогда не получали от этих людей искренних извинений в случаях, когда они действительно были неправы?
- Часто ли вы слышите от них обвинения в том, что вы слишком самолюбивы, эгоистичны и преследуете только свои интересы?
- Приходится ли вам постоянно чувствовать себя "как на иголках", когда вы обсуждаете с этими людьми чувствительные для себя темы, так как в любой момент можете получить нелицеприятную оценку себя и своего поведения?
- Страдает ли ваша самооценка, ваше самоуважение при контакте с этими людьми из-за того, что они вас постоянно принижают, обесценивают или пытаются выразить сомнения в вашей компетентности?
- Ощущаете ли вы себя мишенью для их саркастических высказываний и шуток?

Если вы ответили "да" хотя бы на половину этих вопросов, вам стоит задуматься, не попали ли вы в дисфункциональные отношения с абьюзером.

Часто мы задаемся вопросом: как же так, почему кто-то может позволить себе подобное поведение? Что не так с этими людьми? Чем они отличаются от тех, кто никогда так не поступает?

Отличий достаточно много — в том числе, в психологическом профиле таких людей. У них, как правило, возникают большие сложности с переживанием эмпатии — того чувства, которое помогает нам понять, что находящийся рядом человек испытывает эмоциональные страдания. Также у них могут быть ярко выражены эгоизм, агрессивность, склонность добиваться своего любыми путями, пренебрежение чужими интересами, неумение признавать свою вину и ошибки и неумение создавать прочные отношения с окружающими.

Как проявляется эмоциональное насилие в отношениях?

Абьюз в общении между людьми может принимать следующие формы:

- навязчивые проверки и контроль за поведением другого;
- постоянная критика и конфронтация;
- газлайтинг: "Того, что ты говоришь о моем вчерашнем/прошлом поведении, не было, ты придумываешь/врешь, я такого не говорил (а)/не делал (а)";
- попытки изолировать человека от его привычного окружения, запрет на контакты и общение с друзьями, скандалы (в случае нарушения);
- постоянные обвинения в измене, ревность;
- использование человека в своих целях без встречного учета его интересов;
- попытки пристыдить;
- угрозы разрывом отношений;
- вербальные оскорбления;
- игра в молчанку (отказ общаться с человеком в целях вынудить его признать вину или пойти навстречу).

Иными словами, если ваш партнер/коллега/друг склонен часто усматривать в ваших словах или поступках причины, побуждающие его почувствовать себя уязвленным или обиженным (при условии, что ничего подобного вы даже не подразумевали), после чего может начать агрессивно высказываться в ваш адрес с целью заставить почувствовать себя виноватым, либо перестает с вами разговаривать, уходит и не откликается на ваши попытки поговорить и обсудить произошедшее, а вы все это время обижены, места себе не находите, думая о том, что что-то сделали не так и вся проблема в вас, пытаетесь всячески задобрить и помириться, идя на любые компромиссы и поступаясь своими интересами, и только тогда заслуживаете, наконец, его/ее снисхождения, — то вы столкнулись с одним из самых распространенных сценариев эмоционального насилия.

Какие еще бывают сценарии?

Например, партнер/коллега/друг совершенно не принимает отказов в том, чего ожидает от вас — будь то деньги, некое одолжение или принятие его мнения как единственно правильного. В случае ваших робких попыток все-таки найти компромисс, вы столкнетесь с градом гневных обвинений или презрительных взглядов с его/ее стороны. Либо вы можете получить запрос на помощь, но вместо благодарности в ответ столкнетесь с обвинениями в черствости, неотзывчивости или эгоизме, так как человеку не понравился "тон вашего ответа".

Сценариев может быть масса, но итог общения с абьюзером всегда один — вы чувствуете себя никчемным, глупым эгоистом и всеми силами стремитесь поскорее выйти из этого неприятного взаимодействия, обещая себе никогда больше не допускать такого чудовищного обращения.

Как вести себя с абьюзером, чтобы не навредить своей нервной системе?

Столкновение с подобными людьми болезненно, и выйти из такого общения невредимым крайне сложно. Но можно минимизировать урон. Вот несколько простых правил, позволяющих отрегулировать коммуникацию с эмоциональным абьюзером.

Правило 1. Не обвинять себя

В том что у вас такие трудные отношения с этим человеком, вы совершенно не виноваты, как бы красочно он ни пытался доказать вам обратное. Вы не должны брать на себя ответственность за его обиды, вспышки гнева, длительное молчание в ваш адрес. Вспомните о тех людях, с которыми у вас вполне нормальные отношения — ведь вы

умеете находить компромиссы, идти навстречу, помогать, получая при этом положительный отклик. Абьюзер же совершенно не стремится соблюдать правила вежливости и не склонен вести себя так, чтобы с ним можно было конструктивно разрешать разногласия. А почему он этого не делает? Потому что, на самом деле, ему не нужны нормальные, работающие отношения — ему нужно подчинение и возможность использовать ваши ресурсы, ничего не давая взамен. Именно поэтому стоит несколько раз подумать, прежде чем продолжать общение с этим человеком.

Правило 2. Отрегулировать собственные ожидания от взаимодействия с абьюзером

Если вы ждете от такого человека доброго отношения, уважения к вашим потребностям и искренних извинений за сделанную им ошибку, вы неизбежно сталкиваетесь с тем, что ваши ожидания не оправдываются. И, увы, не оправдаются никогда. Поэтому лучше всего отрегулировать свои запросы — зная, что вы общаетесь с абьюзером, не надеяться на лучшее, а рассчитывать на худшее. Так хотя бы не будет больно от несбывшихся надежд.

Правило 3. Не надеяться, что такой человек когда-либо изменится

"Оставь надежду всяк сюда входящий", как, согласно Данте, написано на воротах ада: ни вы, ни кто-то другой не могут кардинально изменить поведение абьюзера.

Правило 4. Установить четкие границы во взаимодействии

Наилучший вариант — прекратить всякое общение с такими людьми. Но ведь часто абьюзерами выступают родители или другие родственники, разорвать контакт с которыми очень сложно. Поэтому максимально ориентируйтесь на свои жизненные цели, научитесь говорить «нет», когда вас пытаются использовать неконструктивным образом, и всегда четко напоминайте абьюзеру, что его поведение для вас неприемлемо. Так он, по крайней мере, будет поставлен перед фактом, что вы не собираетесь молча терпеть его манипуляции и готовы за себя постоять.

Правило 5. Максимально бережно отнестись к себе после контакта с абьюзером

Большинство из нас рано или поздно встречается с эмоциональным насилием. Если с вами это произошло, ни в коем случае не вините себя. Проявите к себе сочувствие — ведите себя так, как обходились бы с самым близким другом, окажись он в такой ситуации. Похвалите себя за то, что вы это пережили, дайте себе как следует отдохнуть. И если нужно, обратитесь за поддержкой к психологу.

А если абьюзер — это вы сами?

Если, отвечая на вопросы из чек-листа выше, вы ненароком узнали себя — открытие малоприятное. Но поздравляю вас: похоже, не все потеряно. Осознать, что вам свойственно такое поведение — уже большой шаг к тому, чтобы научиться действовать по-другому. Выйти из абьюзивных стратегий непросто — прежде всего потому, что абьюзеры, как правило, ни за что не признают, что они таковыми являются. Еще бы: ведь тогда придется отказаться от столь эффективных способов влияния на окружающих.

И все же бывают ситуации, в которых даже самые закоренелые абьюзеры в значимых для себя ситуациях получают последнее предупреждение: "если не изменишься, тебя в моей жизни не будет". И здесь приходится выбирать — либо терять что-то важное,

либо пытаться работать над собой. В случае выбора второго пути такому человеку необходима профессиональная психотерапевтическая помощь.

Где найти поддержку?

Любые насильственные действия физического характера (домогательства, избиение и прочее) должны немедленно пресекаться; вам следует сразу же обратиться в правоохранительные органы. Не тяните и не ждите, что что-то изменится — увы, истории, в которых физическое насилие было допущено однажды, имеют свойство повторяться и часто заканчиваются трагически. Постарайтесь обеспечить свою физическую безопасность, направьте на это все свои силы.

Если сразу выйти из порочного круга взаимодействия с абьюзером не получается, а эмоциональные ресурсы уже на пределе, не стесняйтесь обратиться за поддержкой к психологу. В экстренных случаях звоните на линии помощи или обратитесь в профильный кризисный центр — например, "Насилию.нет" или "Ты не одна". Помните, что самая большая ценность — это ваша жизнь, как бы кто ни пытался убедить вас в обратном.