

ОЛЬГА РАЗМАХОВА    АННА КРАЙ

# ТАК БУДЕТ НЕ ВСЕГДА



ИЛЛЮСТРАЦИИ НИКИ ВОАВУА @nixelpixel

# СОДЕРЖАНИЕ КНИГИ

<b>Предисловие</b> .....	<b>4</b>
<b>Введение</b> .....	<b>7</b>
<b>Что такое домашнее насилие?</b> .....	<b>19</b>
<b>Подробнее о сексуальном насилии</b> .....	<b>37</b>
<b>Кто может попасть в ситуацию домашнего насилия?</b> .....	<b>47</b>
Женщины .....	52
Дети .....	58
Люди с инвалидностью .....	78
Люди старшего возраста .....	89
Мужчины .....	93
ЛГБТИК+ .....	116
Невидимое насилие .....	132
<b>Бок о бок в борьбе с домашним насилием</b> .....	<b>133</b>
Уличный активизм .....	135
Искусство как метод борьбы с домашним насилием: акции и перформансы против домашнего насилия .....	144
Блоги в интернете .....	149
Нас много, мы разные .....	153
<b>Психология за права человека</b> .....	<b>154</b>
Жестокое обращение .....	155
Особенности психологической помощи лицам, пережившим жестокое обращение .....	162
Особенности самопомощи в ситуации жестокого обращения .....	168
Как поддержать себя во время и после выхода из абьюза .....	171
Библиотерапия: как поддержать себя с помощью книг .....	199
Кризисные центры, группы поддержки: где искать помощь? .....	227
<b>Что делать, если вы — автор насилия?</b> <b>Психологические особенности работы с авторами насилия</b> .....	<b>228</b>
<b>Послесловие</b> .....	<b>236</b>

*Посвящается Шустовой Галине Геральдовне,  
Без которой не смогло бы быть сотен правильных путей  
и важных разговоров,  
Без которой не было бы моего пути в психологии,  
Которая всегда знала, что «так будет не всегда».  
Вечная память.*

*Анна*

## Предисловие

Вы держите в руках книгу про самый больной вопрос для всех, кто старается победить насилие в семье в нашей стране. Меня зовут Алена Попова. Я — соавтор законопроекта о профилактике семейно-бытового насилия. Когда-то я и не знала, что жертвами насилия в нашей стране, по данным Росстата, являются 16 млн человек в год. Чтобы визуализировать эту цифру, можно просто представить себе город Москва и всех приезжающих сюда транзитом, как жертв насилия. Это ужасающая цифра.

Я была слепа, глуха и нема, когда считала, что домашнее насилие есть только в тех семьях, которые называют «маргинальными». Не люблю это странное слово по отношению к семьям. Дурное какое-то слово. Проще говорить: тяжелая жизненная ситуация. А 7 лет назад мою подругу в живот ногами избил ее гражданский муж. Она была беременна. Живет она не в Москве. У нее прекрасное высшее образование. На свою машину, квартиру, вообще достойную жизнь она заработала сама. Без чьей-либо помощи. А он тоже работал. Тяжелой жизненной ситуации-то никакой не было вообще. Просто насилие, как я теперь знаю и всем говорю, не зависит от пола, возраста, вероисповедания, материального достатка или матримониального статуса: насилие в насильнике. Чтобы это понять, мне пришлось: увидеть синее тело своей подруги (она жива, но та картина, которую я увидела, до сих пор у меня перед глазами), получить второе высшее образование (а я теперь — юрист по уголовному праву, только и именно потому, что нам нужен закон о защите от насилия всех людей в партнерских отношениях), но главное — мне потребовались знания, опыт и желание огромного числа экспертов, активисток,

неравнодушных граждан помогать мне с этим. Многих людей, кто до меня, уже тогда, 20 лет, 10 лет занимался темой защиты от насилия в семье. За последние 10 лет закон о домашнем насилии в разных вариантах вносили 30 раз. Но никогда он не был вынесен на пленарное заседание Государственной Думы РФ.

Эта книга, которую Вы держите в руках, крайне важна, потому что в ней есть все ответы на кучу вопросов о насилии. Все те ответы, которые мы все по крупицам собирали долгие годы, авторки этой книги уложили в труд, который Вы сейчас читаете или держите в руках.

Маргарита Грачева, которой муж отрубил руки, вывезя ее в лес, истязая там несколько часов, воткнув топор в бедро, осталась жива. Она еще без протезов, а с культей (тоже жуткое название) вышла на диван-шоу на центральном ТВ, с улыбкой выпрямила спину и сказала: «Нам нужен закон о защите жертв домашнего насилия. И я для этого сделаю все».

Авторки и эксперты этой книги также делают все, чтобы был такой закон, а также чтобы мы все, вы все знали, что такое насилие, каким оно бывает, как его отличать, где искать помощи, а также, что Вы не одни.

Долгое время я ждала, когда будут появляться такие важные книги. Когда наконец-то книжные полки заговорят с людьми, пережившими насилие, с людьми, которые, может быть, сейчас находятся в насильственных партнерских отношениях, с людьми, которые были свидетелями насилия в детстве или во взрослом возрасте, на одном языке. На языке помощи и объяснения, что в насилии никогда не виновата жертва, а всегда виноват насильник.

Буквально два дня назад Маргарита Грачева отмечала годовщину свадьбы. Она снова вышла замуж, она так хотела. Она много и часто говорит о том, что если бы ей рассказали, что ей нужна помощь, то руки, ее руки, были бы целы, как и психика, как и все тело. Но еще она говорит, что когда люди вовремя начнут выходить из тяжелейших насильственных отношений, когда им будет доступна терапия, когда общество станет активнее говорить на языке культуры, искусства, активизма, политики, журналистики и книг, тогда все те, кто ощущал или ощущает страх, боль, чье

подсознание помнит о насилии, даже те, кто не идентифицируют насилие как насилие, смогут быть счастливы. Счастливы, потому что перестанут винить себя и перестанут думать, что они одни. Рита смогла. И многие, кто прочитает эту книгу, смогут.

С огромной личной благодарностью Вам, кто читает эти строки. И низкий поклон авторкам и всем тем, кто сделал реальностью появление этой книги.

*Алена Попова, юрист, соавтор законопроекта  
о профилактике семейно-бытового насилия*

## Введение

Прежде, чем вы начнете читать эту книгу, нам важно обозначить некоторые детали, которые могут вызвать у вас непонимание и встать между вами и информацией, которую нам важно до вас донести. Мы осознанно не осуществляли редактуру и не меняли речь тех, кто пишет в рамках книги. У нее не будет единого выдержанного стиля. Здесь будет транслироваться очень разный опыт: профессиональный и экспертный; свой собственный эмоциональный и жизненный; активистский. Таким образом, мы надеемся, что некоторые особенности речи не оттолкнут вас, а, напротив, замотивируют задуматься о том, через какую оптику можно смотреть на мир и разнообразие в нем.

Для нашей, в частности, речи будут характерны феминитивы (имена существительные женского рода), когда мы будем говорить конкретно о женщинах, и гендер гэпы, когда мы будем употреблять множественное число (подчеркивание, применяющееся в существительных, использующихся для обозначения людей, которое предназначено для того, чтобы напомнить, что, помимо мужского и женского, существует множество иных гендеров, о существовании которых мы часто забываем). Для нас важно повышать видимость разных людей, и мы хотим, чтобы наша речь не оставляла никого за ее пределами (подробнее о языке вы можете прочесть в ресурсах про инклюзивность в речи). В то же время мы осознаем, что наша речь не может быть идеальной, и мы надеемся на понимание тех, кто почувствует дискомфорт при чтении последующих страниц. Мы будем благодарны за вашу критику и открыты к развитию собственно языка в целях повышения его инклюзивности и этичности.

Эта книга не могла быть создана без участия неравнодушных людей, которые не только осознают актуальность вызовов, которые ставит перед нами проблема домашнего насилия, но и ежедневно ведут борьбу за право человека на безопасность, за экологичность отношений, за мир, в котором насилие будет значительно снижено.

Данная книга — не только наш проект, но проект большого количества наших коллегинь и коллег, наших подруг и друзей. Нам ценно создать возможность для объединения нашего опыта, и мы благодарны всем, кто стал частью проекта.

Данная книга — результат поддержки нескольких тысяч людей. Мы надеемся, что она станет плечом для тех, кто в настоящее время сталкивается с домашним насилием, информацией для тех, кто хочет лучше понять и осознать проблему, возможностью для тех, кто является актором насилия и хочет изменить свое поведение.

Данная книга — «спасибо», которое мы говорим как представительницы психологического сообщества всем тем активисткам, которые сегодня ведут борьбу за качественный закон о домашнем насилии, и тем, кто когда-то вкладывал так много сил в движение за права человека. Мы верим, что книга однозначно укажет на необходимость системных изменений в России и что нас однажды услышат.

Мы выражаем благодарность студенткам Зимней Психологической Школы СПбГУ, которые стали частью нашего сквозного проекта и обучались работать с людьми, пережившими домашнее насилие. Мы знаем, что с каждым годом специалисток будет становиться все больше, а значит — качественной помощи. Мы благодарны вам за активность, внимательность и желание жить в мире без насилия, дискриминации и стигматизации. Нам важно указать людей, которые вдохновили нас расширить книгу до того объема, который вы можете сейчас наблюдать, а также оказались для нас поддержкой. Мы не знаем, что может быть важнее, чем видеть столь неравнодушных молодых людей, которые ответственно относятся к миру, в котором мы все живем.



Спасибо, Агния Сергеюк, Ксения Высоцкая, Наталья Шишкина, Полина Иванова, Дмитрий Коробенков, Алина Смирнова, Наталья Павлюкевич, Алена Хомич, Максим Лихачев, Ксения Денисенко, Ольга Горшкова, Таисия Прилепская, Вероника Кабанова, Полина Алексеева, Мария Сулова, Анна Некрасова, Кристина Пшонова, Полина Казакова, Екатерина Артамонова, Александра Чаусова, Вероника Попова, Екатерина Мотаева, Лина Логинова, Ирина Седенкова, Мария Александрова, Анна Чай.

Отдельная благодарность рок-группе «Операция Пластилин» за распространение материалов о книге и поддержку.

**Ольга:**

Два года назад я писала книгу о социальной тревоге и говорила о том влиянии стигматизации и дискриминации, которое может привести человека к очень острому психологическому состоянию, предельно снизить качество его или ее жизни. За эти два года я стала еще больше работать с людьми, которые страдают от внешних факторов: от культуры насилия, от стереотипов, от равнодушия и жестокости государства. Я вела группы поддержки для женщин и много говорила о домашнем или партнерском насилии.

За эти годы мы (представительницы феминистского движения) смогли значительно поднять видимость проблемы домашнего насилия. Сегодня о нем снимают фильмы персоны с большим социальным и медийным ресурсом. Сегодня на федеральных каналах обсуждают законопроекты. Сегодня все больше СМИ подробно освещают судебные процессы тех, кто пережил домашнее насилие. Этого не могло случиться, если бы огромное количество активист\_ок, юрист\_ок и блогер\_ок ежедневно не вели борьбу за справедливость и безопасность.

Последние годы я сотрудничала со многими, и мне бы хотелось, чтобы в этой книге звучало намного больше голосов, чем вы впоследствии в ней увидите. Но работа с насилием сложна и болезненна, она заставляет нас выгорать, забирает у нас время и силы. Работа с насилием опасна и несет за собой много рисков. За годы ведения групп поддержки я получала угрозы, на меня было организовано покушение. Исходя из собственного опыта, мне важно сказать, что эта книга — посвящение всем вам. Всем, кто работает в помогающих профессиях, организует акции и митинги, идет в политические партии и инициативы или распространяет информацию, делая вышеперечисленную работу более видимой. Когда мне становится очень страшно и одиноко, я закрываю глаза и чувствую за своей спиной мощный тыл. Это каждый и каждая, кто разделяет мои взгляды и ценности, и мне важно знать, насколько вас много.

Сегодня, как соосновательница движения «Психология за Права Человека», я хочу напомнить о том, что мы требуем от правительства принятия качественного закона о домашнем насилии и не отступим до тех пор, пока он не будет содержать все запрашиваемые требования специалист\_ок, а также действительно работать и осуществлять качественную защиту людей.

Движение «Психология за Права Человека» (особая благодарность за реализацию Марине Козиной и Кириллу Федорову) инициировало создание открытого письма с требованием принять в России закон о домашнем насилии. Письма подписали десятки российских правозащитных организаций и благотворительных фондов. Именно с этого письма мне хотелось бы начать эту книгу:

*Мы, представители российского гражданского общества, считаем необходимым принятие закона о профилактике семейного насилия и выступаем в поддержку законопроекта рабочей группы Совета по правам человека и развитию гражданского общества при президенте РФ. Проект закона включает в себя введение понятия «семейное/бытовое насилие», разработку системы охранных ордеров и создание комплексной системы помощи пострадавшим от насилия в семье (кризисные центры/убежища).*

*Долгое время домашнее насилие, избивание и унижения со стороны родственников, супругов, партнеров оставались невидимой проблемой. Российское общество потрясли истории Крестины, Марии, Ангелины Хачатурян, Маргариты Грачевой, Яны Савчук, Дарьи Рубцовой, Галины Каторовой, Кристины Шидуковой, Елены Вербы, Марем Алиевой и Валерии Володиной. Это лишь несколько имён, которые появились в публичном информационном пространстве, а тысячи и тысячи женщин, детей, пожилых людей подвергаются истязаниям каждый день (мужчины тоже могут пострадать от домашнего насилия, но гораздо реже). По статистике Росстата, от домашнего насилия пострадала каждая пятая женщина в нашей стране. Из-за отсутствия чётких и прозрачных правовых механизмов защиты и профилактики пострадавшим от домашнего насилия приходится прибегать к самообороне, что часто заканчивается смертью для агрессора. Согласно исследованию команды «Медиазоны», сделанного*

на хакатоне «Новой газеты», 80% приговоров, вынесенных женщинам по части 1 статьи 105 УК («убийство») с 2016 по 2018 год, связано с защитой от домашнего насилия.

73% россиян заявили в опросе ВЦИОМ (опубликован в декабре 2018 года), что считают проблему насилия в отношении женщин важной для страны. Онлайн-петицию, созданную правозащитницей Аленой Поповой, подписало свыше 760 тысяч человек. Не раз высказывала своё беспокойство по данному вопросу уполномоченный по правам человека в РФ Татьяна Москалькова.

В июле 2019 года Европейский суд по правам человека вынес решение по делу «Володина против России» (no. 41261/17) и постановил, что существующие в России уголовно-правовые нормы не способны адекватно защитить пострадавших от насилия в семье, что является нарушением статей 3 (запрет пыток) и 14 (запрет дискриминации) Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод.

Существует миф, что это придуманная проблема и повестка, которая навязывается нашему обществу США и Европой. Во всём мире, по данным Всемирной Организации Здравоохранения, 38% всех убийств женщин совершается их супругами/партнёрами. Законы, защищающие от семейного насилия, приняты в 144 государствах мира, включая все государства постсоветского пространства (за исключением Узбекистана, России и Беларуси). Насилие в семье не является специфической российской проблемой. Как показывают исследования, домашнее насилие существует во всех странах, но его распространённость снижается, как только появляется закон, направленный на профилактику и защиту пострадавших.

Социальные работники, психологи, юристы, правозащитники, занимающиеся этой темой, знают, как отличить насилие от обычного конфликта. Поэтому все страхи того, что после принятия соответствующего закона начнут наказывать за все подряд, не имеют под собой реальных оснований.

Домашнее насилие касается самых разных социальных групп. Исследования и работа с людьми показывают, что наличие

каких-либо уязвимых признаков (например, ВИЧ-положительного статуса или инвалидности) повышает вероятность того, что человек столкнется с насилием со стороны членов своей семьи.

*Мы, нижеподписавшиеся, со своей стороны готовы многое сделать (и делаем) для того, чтобы изменить ситуацию с домашним насилием в нашей стране, но без четкой и оформленной в соответствующем законодательстве позиции государства гражданское общество не сможет решить эту проблему.*

*Нашей стране необходим закон о профилактике насилия в семье. Это вопрос безопасности и здоровья наших граждан. Семья — не место для страха и насилия.*

Подписавшиеся:

1. Кризисный центр для женщин «Анна», г. Москва
2. Межрегиональная благотворительная организация «Ночлежка»
3. Независимый благотворительный Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры», г. Москва
4. Международная правозащитная группа Агора
5. ИНГО. Кризисный центр для женщин, г. Санкт-Петербург
6. Проект Благотворительного фонда помощи осужденным и их семьям «Русь сидящая»
7. АНО «Женщины за развитие», г. Грозный
8. Комитет против пыток, г. Нижний Новгород
9. Общероссийская ассоциация женских общественных организаций «Консорциум женских неправительственных объединений»
10. Фонд «Общественный вердикт», г. Москва
11. Ресурсный центр «Развитие», г. Грозный
12. Региональная общественная благотворительная организация помощи беженцам и мигрантам «Гражданское содействие», г. Москва
13. Российское феминистское объединение «Она»
14. Общественная правозащитная организация «Солдатские матери», г. Санкт-Петербург

15. Сеть взаимопомощи женщин «Ты не одна»
16. Проект «Правовая помощь»
17. Кризисный Центр для женщин «Екатерина», г. Екатеринбург
18. Благотворительный фонд помощи социально-незащищенным гражданам «Нужна помощь», г. Москва
19. АНО помощи женщинам с детьми в трудной жизненной ситуации «Мать и Дитя», г. Санкт-Петербург
20. Фонд помощи людям, живущим с ВИЧ «СПИД.ЦЕНТР», г. Москва
21. Феминистское сообщество «Голос женщин», г. Ростов-на-Дону
22. Общероссийское общественное движение «За права человека»
23. Фонд «Безопасный дом», г. Москва
24. АНО «Центр правовой помощи и просвещения», г. Москва
25. Ассоциация пациентов и специалистов, помогающих людям с ВИЧ, вирусными гепатитами и другими социально значимыми заболеваниями «Е. В. А»
26. Некоммерческая Организация «Журавлик» и антибуллингвая Программа «Травли NET», г. Москва
27. Дальневосточное общественное движение «Маяк», г. Владивосток
28. Движение «Серебряная Роза», г. Санкт-Петербург
29. Благотворительный фонд профилактики социально значимых заболеваний «Астарта», г. Санкт-Петербург
30. Просветительский проект «Школа феминизма»
31. Движение «Психология за права человека»
32. Инициативная группа «Феминистки поясняют», г. Санкт-Петербург
33. АНО «Центр психологической помощи и социальной адаптации, поддержки добровольчества и профессионального развития специалистов помогающих профессий «Форсайт», г. Санкт-Петербург

34. Благотворительный Фонд «Выход в Петербурге» (Центр «Антон тут рядом»), г. Санкт-Петербург
35. Проект «Юристы за равные права», г. Санкт-Петербург
36. Межрегиональное общественное движение «Российская ЛГБТ-сеть»
37. Правозащитный проект «Женщина.Тюрьма.Общество», г. Санкт-Петербург
38. Благотворительный фонд социально-правовой помощи «Сфера», г. Санкт-Петербург
39. «Рёбра Евы» — социально-художественный проект, посвященный борьбе с гендерной дискриминацией, г. Санкт-Петербург
40. Проект поддержки и помощи пережившим инцест или сексуальное насилие в детстве «Тебе поверят», г. Санкт-Петербург
41. ОРОО «Центр охраны здоровья и социальной защиты «СИБАЛЬТ», г. Омск
42. Сообщество гендерных психологов и сексологов, г. Москва
43. Инициативная группа «Феминитив», г. Калининград
44. Благотворительный фонд «Гуманитарное действие», г. Санкт-Петербург
45. Ресурсный центр для ЛГБТ, г. Екатеринбург
46. Проект гражданского образования «Трава», г. Санкт-Петербург
47. Антидискриминационный проект «Живая Библиотека в Санкт-Петербурге»
48. Межрегиональная благотворительная общественная организация «Центр развития некоммерческих организаций», г. Санкт-Петербург
49. АНО «Центр психологической помощи сотрудникам благотворительных организаций «Вдох», г. Санкт-Петербург
50. Феминистская инициатива «Гербера», г. Тюмень
51. Русскоязычный интерсекциональный проект «Пересечения»

52. Региональная Общественная Организация «Новгородский Гендерный Центр», г. Великий Новгород
53. Аутичная Инициатива за гражданские права
54. Региональный благотворительный общественный фонд борьбы со СПИДом «Шаги», г. Москва
55. Правозащитный ЛГБТ-кинофестиваль «Бок о Бок», г. Санкт-Петербург
56. Студенческое объединение «Высшая школа равноправия», г. Москва
57. Восьмая инициативная группа, г. Санкт-Петербург
58. Феминистская инициативная группа «Костер», г. Мурманск
59. Нарративное содружество «Край», г. Москва
60. Проект поддержки женщин в политике «Фемполитикс», г. Санкт-Петербург
61. Общественный образовательный проект «Теплица социальных технологий»
62. Информационно-аналитический центр «Сова», г. Москва
63. Общественный проект «Знание остановит гендерное насилие: поиск новых решений», г. Самара
64. Межрегиональная Общественная Организация Правозащитный Центр «Мемориал»
65. Некоммерческое партнерство: Женский кризисный центр «Фатима», г. Казань
66. Центр помощи женщинам, пострадавшим от семейного насилия «Китеж», г. Москва
67. Проект помощи пострадавшим от абьюза «Ты сильнее Его», г. Москва
68. Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива», г. Москва
69. Петербургский женский клуб, г. Санкт-Петербург
70. Инициативная группа «Либеральный феминизм в Уфе», г. Уфа



71. Онлайн-кампания против гендерного насилия  
«Видимо-невидимо»
72. Благотворительный фонд «Фонд Ройзмана»,  
г. Екатеринбург
73. Правозащитный совет Санкт-Петербурга

### **Анна:**

Эта книга для меня стала одним из самых серьезных вызовов. Идея книги родилась до того, как лично я столкнулась с серьезными изменениями в моей жизни: потеря близких отношений, столкновение с собственными демонами, пандемия, вследствие которой в моей жизни не стало человека, который когда-то заставил меня задуматься о том, чтобы поступать на психологический факультет. Все это не сделало написание этой книги для меня проще, но явно сделало важнее и ответственнее. Очевидно, что сейчас тема партнерского и домашнего насилия стала одной из самых актуальных: клиенты и клиентки приходят с запросами, которые зачастую связаны с психологическим, физическим насилием в системе партнерских или родственных отношений; студенты и студентки во время занятий часто задают вопросы об особенностях психологической работы с ситуациями, в которых присутствуют элементы абьюза; академическое сообщество проводит все больше исследований, посвященных теме партнерского/домашнего насилия. Поэтому мне хотелось написать какой-то корпус текстов, который сможет корректно раскрыть эту тему для широкого читателя, в которых будет проверенная информация, а не мифы, которые смогут, вероятно, преподнести читателю такую картину работы с партнерским/домашним насилием, что люди смогут осознать что-то, а может быть, и изменить свою собственную ситуацию: будь то обращение к специалистам за квалифицированной помощью, выход из опасных и убивающих отношений, изменение вектора отношений, ведь далеко не всегда «выход» — это лучший вариант, а может быть, что-то в этой книге может банально дать ощущение не\_одиночества, союзничества и плеча. Ведь одна из самых

---

простых и одновременно сложных истин состоит в том, что «так будет не всегда». Я искренне верю в то, что любой шторм имеет свойство заканчиваться, что люди могут пережить все, что угодно, как только находят свои точки опоры и избавляются от тюрьмы в своей голове. Я часто рассказываю своим клиентам и клиенткам (а иногда и студентам-психологам) старую известную притчу про «так будет не всегда» (если вы ее не знаете, посмотрите в Интернете). Мне кажется, что она очень терапевтична и иногда помогает выбраться из самых сложных состояний, по крайней мере, лично у меня так. Так вот и ситуации/переживания, связанные с домашним/партнерским насилием, имеют свойство заканчиваться, из них можно выбраться, с ними нужно работать, о них важно говорить.

## ЧТО ТАКОЕ ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ?

**Анна:** я думаю, что каждый человек, который живет в России, слышал выражения: «бьет значит любит», «стерпится — слюбится», «бей бабу молотом, будет баба золотом», «не надо выносить сор из избы» и другие перлы народной мудрости. Более того, иногда подобными фразами разговаривают клиенты и клиентки во время сложных моментов психотерапевтического процесса, когда пытаются оправдать поведение человека, с которым они находятся в близких отношениях. Но реальность вокруг нас меняется, все чаще в медиапространстве появляются заявления от людей, переживших насилие (разных видов) на себе, мы слышим истории людей, которые больше не готовы мириться с той системой, которая раньше была априорной, которая строилась годами под влиянием власти сильных, культуры насилия и патриархальных ценностей.

За последнее время в нашей стране громко звучат истории, вызвавшие резонанс как в правовом поле, так и в профессиональном психологическом сообществе: дело Маргариты Грачёвой, дело сестер Хачатурян, множество статей о людях, которые годами находились в ситуациях «домашнего насилия». Появление повестки «домашнего насилия» так ярко и громко на арене российских медиа совершенно не случайно, а возможность об этом говорить через конкретные термины и феномены складывалась в противовес общей системе годами, благодаря психологическому мировому сообществу, юридическому мировому сообществу и, конечно же, журналистскому. Именно сейчас мы имеем все ресурсы для того, чтобы разобраться в проблеме, понять, как говорить о ней корректно и правильно, понять,

из чего состоит система «домашнего насилия», а также, что мы можем сделать для того, чтобы бороться с этой системой как изнутри (какие психологические практики являются наиболее эффективными при столкновении с темой домашнего насилия), так и снаружи (что могут делать для этого люди, которые являются свидетелями домашнего насилия, чем может быть полезен тот или иной специалист).

Цель этой части: составить некоторую теоретическую рамку, основанную на научных исследованиях последних лет, определить явления, договориться о «языке», на котором мы с вами будем говорить о теме, которая определенно дождалась своего времени, чтобы говорить о ней максимально открыто и громко.

Когда мы говорим о домашнем насилии (если мы будем смотреть зарубежные источники, то чаще всего будет использоваться термин «партнерское» насилие), мы должны понимать, что это целая **система** взаимоотношений, в которую попадает человек. Это не разовая ссора или скандал, это не сложности в коммуникации или споры на основе разных ценностей, это повторяющиеся эпизоды разных форм насилия, которые не приводят к продуктивному разрешению конфликтной ситуации. Почему важно это понимать? Потому что часто в своей практике я сталкиваюсь с тем, что ко мне приходит человек и говорит: «мне кажется, я абьюзер» или «я вчера сорвалась на своего сына», или «я разбил чашку в порыве злости, и теперь я боюсь самого себя». Одним из первых вопросов в таком случае будет вопрос, связанный с тем, насколько подобные эпизоды повторялись в вашей жизни, насколько в этом прослеживается некоторая жизненная тенденция. Если ответ: «нет, мне это не свойственно», и он искренний, то в этом случае есть смысл разбирать локальный эпизод, и с чем он был связан, а не выстраивать работу в рамках термина «домашнее»/«партнерское» насилие.

Далее мне кажется важным дать определение самому термину «насилие». Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ, 2002) говорит, что насилие — это «преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы,

направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб». Подобное определение немного смещает наш фокус внимания с проблематики партнерского насилия, а значит следующий шаг — рассказать, из чего может состоять «домашнее насилие», какая специфика существует именно у этой системы.

Партнерское насилие/ домашнее насилие — это система взаимоотношений, которая может включать в себя различные формы проявления следующих видов насилия (Isdal, 2000; APA, Intimate Partner Abuse and Relationship Violence Working Group, 2002):

- **физическое насилие:** любой акт насилия, связанный с прямым физическим контактом: пощечины, удушение, удары, отталкивания, укусы и др.)
- **сексуальное насилие:** любой акт насилия, который включает в себя действия сексуализированного характера или непосредственно сами сексуальные отношения (сексуальное домогательство, изнасилование и др.)
- **репродуктивное насилие:** контроль за беременностью другого человека; запреты на аборт; манипуляции, направленные на рождение ребенка (например, принуждение к рождению ребенка) и др.
- **экономическое насилие:** контроль над финансовыми ресурсами другого человека, запрет на использование собственных средств, ограничение экономических свобод другого человека
- **материальное насилие:** акт насилия, направленный на собственность другого человека (уничтожение личных вещей, порча имущества и др.)
- **психологическое насилие,** которое может выражаться в форме **вербального насилия** (прямые угрозы, оскорбления, обесценивание, унижение и др.) или в форме **эмоционального насилия** (контроль над поведением другого человека, не прямые угрозы или унижение, ограничение общения

или деятельности другого человека и др., stalking или преследование/слежка со стороны своего партнера\_ки).

Также некоторые авторы выделяют **сталкинг** в отдельную деятельность, которая может наблюдаться во время или после отношений. Чаще всего сталкинг (Tjaden & Thoennes, 2000) определяется как система повторяемых (неоднократных) действий, направленных на контроль жизни другого человека; он может включать в себя харассмент (домогательства), угрозы, слежку (как в реальном мире, так и в социальных сетях), оскорбительные или обесценивающие звонки/сообщения, вандализм (порча имущества), разрушение социальных связей человека (например, ухудшение репутации, разглашение личной переписки).

Про каждый из этих видов мы будем подробно говорить дальше: в нашей книге вы увидите разделы, которые были написаны специалистами и специалистками в той или иной проблематике.

Также мне кажется важным разобраться в терминах, которые используются с теми или иными субъектами системы партнерского/домашнего насилия. Возможно, многим это будет очевидно, но я все же за предельную ясность в терминах:

- **жертва насилия** — человек, к которому применялось насилие. Все современные источники сейчас отходят от стигматизирующей лексики, поэтому мы также будем чаще использовать словосочетание **«человек, переживший насилие»**.
- **автор насилия** — человек, который совершал насилие по отношению к другому человеку. В этом случае мы тоже склонны использовать термин «автор насилия», не закрепляя за человеком стигму относительно слова «наильник», «абыюзер» и т. д.
- **участники отношений (про кого мы можем говорить в контексте партнерского/домашнего насилия):** супруги (бывшие или находящиеся в отношениях); партнеры, которые не состоят в браке (гетеросексуальные и негетеросексуальные люди); бывшие партнеры; люди, находящиеся в полиаморных отношениях; родственные отношения: детско-родительские, братско-сестринские и др.

Важно отметить, что диалог о партнерском насилии в зарубежных источниках и психологическом сообществе ведется уже не одно десятилетие, что отражается и в современном медиа-пространстве: мы видим большое количество фильмов и сериалов, посвященных партнерскому насилию в разных его проявлениях, например: «Большая маленькая ложь» (Big Little Lies), «Утреннее шоу» (The Morning Show) и другие. В первом сериале нам рассказываются истории женщин из маленького американского городка на берегу океана, а во втором случае история, спровоцированная всемирно известным «делом Харви Вайнштейна» о сексуальных домогательствах в рамках рабочего коллектива.

Американская психологическая ассоциация (APA) выпустила достаточно большое количество позиционных документов и статей, рассказывающих о совершенно разных аспектах партнерского насилия. Важно отметить, что примерно до 1970 года большинство работ было посвящено физическому насилию и его психологическим последствиям, но на данный момент огромная команда психологов и психотерапевтов работает в инициативной группе по профилактике и предотвращению домашнего насилия с совершенно разных сторон: от работы с авторами насилия до особенностей партнерского насилия, которое переживают люди с инвалидностью.

Итак, немного статистики и фактов от APA (на американской выборке):

- Больше, чем одна из трех женщин и один из четырех мужчин хотя бы раз в своей жизни переживали физическое насилие, изнасилование или stalking со стороны своего партнера\_ки (Tjaden & Thoennes, 1998)
- Примерно одна из пяти девушек переживала физическое или сексуальное насилие со стороны партнера (Fisher, Cullen, & Turner, 2000)
- Домашнее или партнерское насилие может происходить в отношении любых социальных групп (насилие происходит в детско-родительских отношениях, братско-сестринских отношениях, дружеских отношениях, романтических отношениях)

любых пар (как пар из квир-сообщества, так и в полиаморных отношениях, гетеросексуальных отношениях или любых других вариациях (Farley, 1996; Renzetti, 1992), насилие может происходить в юном возрасте, но также может происходить в зрелом/пожилom возрасте, насилие может происходить независимо от этнической принадлежности, культурных особенностей, экономического статуса, высокого или низкого уровня жизни людей.

- В 2008 году на сайте APA выходит статья под заголовком «A little slap is a violence», в которой Американское Психологическое Сообщество четко говорит о том, что любой толчок, пощечина или наказание ребенка расценивается как акт насилия.
- По американской статистике, в среднем в день погибает около 3 женщин вследствие актов насилия со стороны супруга или партнера.

Многими исследованиями были выявлены факторы, которые повышают вероятность попадания в ситуации домашнего или партнерского насилия, но важно понимать: эти факторы не являются обязательными, и точно также не факт, что вы попадете в ситуацию насилия, если какие-то из них совпадают. Мне кажется, этот чек-лист можно использовать как некоторую «лакмусовую бумажку» по отношению к своей собственной ситуации, она может помочь вам чуть больше осознаться в вашей конкретной реальности. Итак, ваши риски попасть в ситуацию партнерского или домашнего насилия повышаются, если вы:

- имеете низкий уровень достатка / находитесь за чертой бедности
- имеете низкий уровень образования (в частности, приводится пример о людях, которые не закончили среднюю школу)
- находитесь в юном возрасте: гипотеза заключается в том, что у вас может быть меньше опыта распознавания ситуаций психологического (или другого) насилия, и вы можете быть более восприимчивы к манипуляциям со стороны других людей)
- имеете женскую гендерную социализацию: гипотеза о том, что патриархальные установки в обществе влияют таким



образом, что женщины чаще «терпят» нарушение личных границ со стороны других людей (совершенно не обязательно мужчин), чаще пропускают мимо сексуализированные комплименты, чаще подвергаются нападениям и т. д.

- живете в неблагополучном районе, где в целом менее развиты структуры помощи и реагирования на ситуации насилия, где более высокий уровень преступлений
- имеете алкогольную или наркотическую зависимость: никакое ваше состояние не может быть оправданием для автора насилия, но случаи насилия часто фиксируются, когда человек, переживший насилие, находился в аффекте.

Еще раз повторяюсь, что нет социальных групп, которые были бы точно защищены от насилия, но могут существовать факторы, которые повышают вероятность попадания в подобные ситуации.

Естественно, фокус многих исследователей также направлен на то, чтобы изучить, какие последствия психологического характера могут быть в случае переживания ситуаций партнерского/домашнего насилия. Наиболее частотным последствием является возникновение тревожных/фобических состояний, обострение ощущения выученной беспомощности, посттравматического стрессового расстройства (Barnett et al., 1997). Чаще всего тревожные или фобические состояния проявляются в двух формах: страх остаться в отношениях и еще раз пережить насилие (если проще говорить, то «я боюсь, что он\_а снова меня ударит»); страх, что если человек уйдет, то автор насилия прибегнет к stalking или причинит еще больший урон («если я уйду, то он\_а меня найдет, он\_а меня убьет» и т. д.). В случае переживания выученной беспомощности (Maier & Seligman, 1976; Walker, 1977) исследователи говорят о возможном формировании модели поведения на основе того, что люди, переживающие насилие, чаще всего имеют долгую историю невозможности выхода из подобных отношений. Я думаю, что мы с вами хорошо понимаем, что любой выход из отношений требует эмоциональных сил, требует решимости, и практически никогда это не бывает легко даже в тех случаях, где нет элементов насилия или абью-

живных отношений. В случае с партнерским насилием зачастую выход из отношений осложнен большим количеством страха в связи с угрозами, в связи с эмоциональной привязанностью, а если в эту систему включены дети или экономические отношения, то процесс выхода чаще всего становится растянутым на долгие годы. Гипотеза о выученной беспомощности также еще может быть связана с тем, что люди действительно ко всему привыкают, даже к самым чудовищным условиям: люди выживали в концлагерях, вспомним хотя бы известного психолога, логотерапевта Виктора Франкла, люди иногда показывают совершенно фантастическую возможность пережить или перетерпеть практически все, что угодно; а также никто не исключает возможность своеобразного Стокгольмского синдрома. Ведь зачастую «свои проблемы, свое болото» — оно понятнее, с ним ясно, что делать, даже если оно только затягивает глубже и глубже и не оставляет возможности жить и дышать полной грудью. Иногда людям очень страшно представить свою жизнь вне привычной системы, так как часто ее приходится выстраивать с нуля, приходится возвращать самому себе себя.

В этот момент мне хотелось бы разбавить данные исследований и общей терминологии фрагментами интервью, которое я брала у психологини Зары Арутюнян. Зара не первый год работает с людьми, пережившими домашнее насилие, и наш разговор был о том, как поддерживать себя при выходе из абьюзивных отношений, и о том, с какими сложностями сталкиваются люди:

**Анна:** как вы думаете, как люди могут поддержать себя во время переживания эпизодов домашнего насилия?

**Зара:** на самом деле, главное в таких ситуациях все-таки понять, все зафиксировать: «со мной происходит психологическое насилие». Именно на это уходит большая часть времени, сил, раздумий, переживаний. Если мы будем исходить из того, что человек уже осознал, идентифицировал, что он\_а находится в такой ситуации, например, послушал много лекций на эту тему, почитал много книг, действительно понял, в какой ситуации он\_а находится, то следующий шаг — это признаться себе, что он\_а находится теперь на войне, и есть одна задача: выжить.

Надо перестать надеяться (то, на что часто уходит очень большое количество лет), перестать вести переговоры, идти на компромиссы, перестать делать все то, к чему тебя принуждают, что не нравится тебе, но что по какой-то причине являлось для тебя повседневной нормой. Именно тогда, когда человек зафиксировывает эту точку: «да, по всем признакам это насилие», мы переходим к дальнейшей работе. Это совершенно не значит, что мы берем бейсбольные биты, пушки, вертолеты и кидаемся в бой на врага, это значит, что мы переходим в режим того, что наша главная задача — это выжить и остаться в живых. Цель этого этапа: максимально сохранить себя, потому что психологическое насилие разрушает нас, оно действует, как дементоры в книгах про Гарри Поттера, оно забирает наши жизненные силы. Именно образ дементоров стоит у меня перед глазами, когда я слушаю запросы женщин, когда их буквально съедают по кусочкам изо дня в день, по каждому мелкому поводу. И да: первое, что нужно сделать, это понять, что это так. В этот момент у человека больше не должно быть задачи договориться, помириться, создать в доме уют, наладить какие-то отношения, это все невыполнимые задачи. Абьюз — это процесс, который ведет бесконечную игру. У нас есть задача — сохранить саму или самого себя. И на самом деле об этом очень сложно помнить. Человек будет вытягивать себя в размышления о том, что так было не всегда, что когда-то было лучше, что, может быть, что-то можно исправить. Каждый раз нужно возвращать себя в реальность, что теперь она другая. Одна из очень хороших техник: со всем соглашаться.

**Анна:** можете привести пример, пожалуйста? Что вы имеете в виду?

**Зара:** например, диалог: «Ты плохая мать! — Да, я плохая мать. Ты плохая хозяйка! — Да, я плохая хозяйка. Ты глупый человек! — Да, я глупый человек». Почему это важно? Потому что любой нормальный человек, который знает, что она хорошая мать, начнет показывать, что это действительно так, чтобы человек услышал. Доказательства — это то, что расходует все твои силы. Потому что у автора насилия всегда есть аргументы,

потому что он помнит, что в позапрошлом году ты не купила ребенку правильную кашку, и он будет это помнить всегда. А ты будешь рассказывать вокруг, что до этого 15 лет и после 5 лет ты все делала правильно: покупала правильные кашки, стояла в правильном месте, а он будет говорить «нет, минуточку, я все помню, у меня все ходы записаны, на любой спор». Есть еще один красивый пример на эту тему: представим себе женщину с очень серьезным заболеванием, чуть ли не с мышечной атрофией, которая рассказывала о том, как она расходует свой день и объясняет своим подругам, которые обижаются, что она не может пойти с ними на ланч или на кофе, потому что она просыпается и знает, что у нее есть две ложки: почистить зубы — это четверть ложки, сходить в душ — почти целая ложка, доехать до работы — это еще четверть ложки. И она должна рассчитывать каждый день эти телодвижения, она объясняла подругам: «Не злитесь на меня. Я не пошла на работу, нужно было приготовить обед. Если две ложки есть, то я с удовольствием их на вас потрачу. Это не может произойти стихийно. Когда вы что-то предлагаете, у меня к этому моменту уже ничего не осталось». И ведь это речь идет о физиологической болезни, о том, как человек понимает, что поход в душ — сложнейшая задача. Для людей, живущих в ситуации насилия, это очень релевантный пример. У тебя очень мало сил. У тебя всего две ложки. И ты должна употребить их на то, чтобы спасти себя, а не для того, чтобы включиться в очередную нелепую дискуссию о материнстве и человечестве и т. д. Твои силы очень быстро заканчиваются, день закончился, а ты ничего не сделала для самой себя. Психологическое насилие отбирает твои силы в любом разговоре.

**Анна:** то есть получается, что попытки доказать, что ты ценен, попытки оправдаться, попытки разговоров чаще делают только хуже, мы тратим свои силы, и для нас сходить в душ — становится целой большой задачей? В депрессивном состоянии мы также наблюдаем подобные эффекты.

**Зара:** можно сколько угодно пытаться доказать, что «ты не верблюд», но это большое дело, даже когда ты пытаешься доказать

это своим друзьям. В случае этой женщины мы видим, что ее подруги не хотели ее обижать, и не было у них задачи сделать так, чтобы у нее стало еще меньше сил. А в случае с автором насилия все хуже. Потому что это война: в этой метафоре у автора насилия интерес в том, чтобы забрать обе ложки, а твоя задача — эти ложки сберечь. Сберечь, чем можешь: избеганием коммуникации, уходом из дома, походом на вторую работу, придумать любое возможное занятие, только бы не сталкиваться с этим. Например, в случае с отстаиванием личных границ: если он звонит — не бери трубку. Мы склонны верить, что этот звонок — для того, чтобы сказать что-то хорошее, но 99% ... даже если он и хотел сказать: «здравствуй, милая, как ты живешь?», то чаще всего получается, как в том анекдоте про Фрейда: «ты мне всю жизнь испортила». Если знаешь, что будет так, то не бери. Можно писать сообщения, говорить, что занята, что телефон разрядился, любые способы, чтобы уйти от прямой коммуникации, перевод в личные сообщения — это уже зачастую более комфортный способ.

**Анна:** вы говорите об избегании прямой коммуникации и, если получается уйти от звонков к, например, смс, то это уже прогресс?

**Зара:** да. Если мы перейдем на язык войны, то что такое звонок? Ты живешь, как-то проводишь свой день, пытаешься заниматься своими делами, а этот звонок может быть равноценен выстрелу. Звонок может повлечь за собой скандал, разборку. Когда вы общаетесь через смс, у тебя всегда есть время подумать, есть время, чтобы сделать вдох-выдох, понять, о чем идет речь, например: очередной ли это акт агрессии или же что-то простое по типу покупки хлеба, ты можешь отреагировать после этого осознания. Далеко не все авторы насилия прямо-таки спят и видят, как сделать тебе хуже, это зачастую совершенно неосознанный процесс. Достаточно часто оказывается, что пауза может помочь и себе, и ему. Представим себе, что человек собирается звонить в сильном эмоциональном возбуждении, человек звонит, чтобы все это выбросить, скинуть с себя, а ты, вместо того, чтобы включиться в очередной скандал,

выходишь из него, не берешь трубку. Это может привести к тому, что скандала и не случится. Конечно, основная сложность всегда состоит в том, чтобы все-таки осознать, что это уже не «отношения», это уже «война», а если это «война», то нужно создавать плацдарм. Нужно думать, куда уходить. Приходится каждый день говорить себе, как мантру: в этом хорошо не будет. **Самое сложное: убить в себе надежду, что все будет хорошо.**

**Анна:** расскажите об этом поподробнее. Мне кажется, что это очень сложная идея, ведь всегда хочется думать, что это всего лишь эпизод такой, даже если он повторяется в тысячный раз с одним и тем же сценарием. Всегда хочется надеяться на то, что он\_а исправится, одумается, и вот мы попадем в «sugar show» (в отечественной терминологии это обычно переводится как «медовый месяц», но мне кажется, что это куда менее емкий термин).

**Зара:** на самом деле если бы не было парадигмы надежды в нашей жизни, то она была бы гораздо лучше по всем направлениям. Это касается не только личной жизни. Сейчас я скажу очень неприятную вещь, но есть ли разница между надеждой и галлюцинацией? Она большая. Если ты реалистично воспринимаешь мир и пришла работать на хорошее предприятие, то надежда не нужна. Ты работаешь, ты получаешь обратную связь. Хорошо работаешь — растешь. Плохо работаешь — нет. Я знаю много людей, которые работают в благотворительных фондах, и там часто очень сложная ситуация: люди не спят, выкладываются 24/7, им говорят, что все плохо, но когда-нибудь будет хорошо, когда-нибудь мы прорвемся. Директор фонда покупает себе дорогую машину, а сотрудники продолжают получать по 30 тысяч рублей, есть здесь какое-то несоответствие... Научиться отличать реальность от галлюцинаций — суровый, но полезный навык.

**Анна:** как можно этому научиться?

**Зара:** В первую очередь — постоянная сверка с реальностью. Если твой начальник говорит, что тебе нужно работать 24 часа в сутки, потому что мы делаем великое дело, мы спасаем людей,

потому что «кто, если не мы», а в это время сам уезжает по пять раз за год в отпуск на Мальдивы и покупает себе новенький Лексус, то это вранье. Если твой «абыюзер» говорит, что, когда ты научишься готовить котлетки по рецепту моей мамы, то тогда у нас будет счастье, как было когда-то до брака, а ты в этот момент уже научилась и котлетки готовить, и гуляш, и форшмак, и все на свете, а счастье не наступило, то это вранье.

**Анна:** своеобразная система доказательств: мы пытаемся все время что-то доказать для того, чтобы стало хорошо, и это не работает.

**Зара:** ответственный работодатель, как ответственный партнер: они могут иметь претензии, им может что-то не нравиться. Я могу иметь право на требования к своим партнерам, к людям, которые со мной живут, но от этого не должна зависеть их нормальная жизнь. Мы не должны делать так, что, например, у моих детей карманные деньги зависят от того, насколько правильно и вовремя они заваривают мне чай. Я могу быть чем-то недовольна, может, даже резка, но их жизнь от этого не должна меняться. То, что делают абыюзеры, так это целиком тебя съедают. Ты становишься ответом на все их вопросы. Из-за тебя у них всегда плохое настроение. Ты причина всех их бед. Так же, как и в случае с нерадивым начальником, который приходит и орет на всех подчиненных: работали бы и нормально получали бы! Но это неправда. Вы бы нормально получали, если бы ваш начальник был бы не таким «жлобом». Это такой очень хороший линейный пример. Ответственный работодатель не хочет превратить людей в рабовладельцев, он хочет, чтобы они жили хорошо. Так же, как и ответственный партнер: «мы вместе, чтобы наша жизнь становилась лучше». И любой человек, переживший насилие, может посмотреть на свою жизнь ретроспективно и увидеть, когда жизнь в последний раз была хорошей. Потому что этот sugar show — это всегда эпизоды, это не хорошая жизнь. Здесь мы снова возвращаемся к тому, что убить в себе надежду — самое сложное, потому что внутренне все люди, пережившие насилие, коммуницируют с теми, с кем они встречались или встречаются, с теми, кем они были раньше.

И если они начнут внимательно смотреть, кто находится рядом с тобой здесь и сейчас, то очки наползут на глаза.

**Анна:** получается, что, убив в себе надежду, надо попытаться увидеть не образ из головы, а то...

**Зара:** что перед носом. Это сложно. Потому что мы живем в мире, полном иллюзий. Вульгарный материализм, которого я придерживаюсь, делает жизнь легче, яснее. Потому что эта позиция позволяет не жить в картине, где счастье достижимо и может быть перманентным состоянием, где нам приносят боль наши сказки. Люди часто играют в игры разума и отказываются верить, что уже 10 лет они несчастливы. Они не помнят, когда улыбались, смеялись — это игра в попытку прекрасного, и она бездонная.

**Анна:** есть ощущение, что людям хочется верить в то, что мир константен, чтобы было как-то попроще.

**Зара:** если бы попроще... Зачастую тут включается страх перед неизвестным. Люди фиксируют абьюзивные ситуации не на первых трех месяцах отношений, а через несколько лет. За это время можно успеть выпасть из социума, потерять близкие отношения с друзьями, отказаться от них, потерять свои ценности. Ведь одним из самых верных признаков того, что с вами происходит абюз, — это то, что вас гласно или негласно заставляют сузить социальные контакты. Плюс, очень сложно не слушать людей вокруг, которые часто начинают причитать: «куда ж ты от мужа денешься, как же ты без него».

**Анна:** как вы думаете, что может помочь человеку не вернуться в подобные отношения? Может быть, есть какие-то техники?

**Зара:** я бы даже не говорила про техники, ведь, если ты ушел или ушла, то у тебя есть много задач по обустройству своей жизни. Конечно, они сложные. Если ты ушел, как в голливудском фильме «В постели с врагом», а на том берегу тебя ждет прекрасный принц, то ты якобы быстро забываешь предыдущую жизнь, но в жизни так не работает, и мы не живем в голливудском кино. Вот ты уходишь, и вся жизнь превращается в вызов.



Нужно прокормиться, найти жилье, работу, вернуть себе друзей и так далее, это очень сложная деятельность, непривычная, вероятно, давно забытая. Очевидно, что ты будешь скучать, потому что тебе плохо и тяжело, плюс еще пока нет жизни нормальной, устойчивой. Есть еще феномен ностальгии: потому что уезжаешь, и память устроена так, что мы склонны забывать все плохое.

**Анна:** это феномен «розовых очков» в теории автобиографической памяти. Когда мы помним больше хорошего, ведь работают защитные механизмы.

**Зара:** иногда бывает так, что злость может стать ресурсом на какое-то время, это большая энергия, но бывает и так, что злость и ярость не наскребешь... Важно помнить: если вернуться туда, то будет также. Или еще хуже. Потому что непонятно, как это все обустроить. Человек, пострадавший от насилия, должен понимать важность себя, а мы знаем, сколько на это требуется работы. Для нормальной жизни нужна ты, нужно выстроить себя. Надо помнить, что «нет счастливой семьи без счастливой жены».

**Анна:** я хочу спросить о том, бывали ли ситуации, когда ты понимаешь, что человек находится в ситуации домашнего насилия, а сам человек этого не осознает? Как можно корректно информировать, как ты это делаешь?

**Зара:** есть очень хороший пример, который уже практически стал хрестоматийным, он из сериала «Большая маленькая ложь». Я делала почти также. Например, я говорю: «мне кажется, что вы не очень счастливы». И после этого вопроса в этой плоскости уже можно говорить, что есть ощущение, что твоя жизнь не такая уж счастливая, хотя человек может позиционировать, что у него «все хорошо, дом — полная чаша, муж не бьет, дети растут», но при этом она по ночам не спит, психосоматика присутствует. И в целом здесь не нужны никакие термины, само слово «абьюз», их можно применять в лекциях. Я могу спросить: «есть ощущение, что у вас не очень уютная жизнь» или «что-то не похоже на хорошую жизнь. Вам неудобно. Вы плачете, посмотрите.

Бывает ли так, что он уехал в командировку, а вас отпустило?». Я спрашиваю про то, что человек делает для себя. Чаще всего собственные занятия стигматизируются абьюзером, а их очень важно делать: гулять в одиночестве, ходить на концерты, ходить на йогу, спорт, все, что угодно, что возвращает тебя себе.

**Анна:** как думаете, есть ли в этой теме что-то про культуру? Может быть, история про «подставь вторую щеку», что все нужно терпеть?

**Зара:** эта история создает благодатную почву, чтобы все травматичные процессы развивались. Терпеть — это худшее из зол, парадигма терпения ужасна. Зачем? Для чего? Понятно, что иногда, конечно, нужно, ведь мы не в мире с розовыми пони живем, есть вещи, которые мы выдерживаем, если знаем, зачем. Иногда нам приходится делать неприятные вещи для себя, но всегда надо спрашивать у себя: зачем, чтобы что? Кого я хочу спасти? Где в этом я?

**Анна:** вечное «надеть маску на себя, а потом на ребенка»?

**Зара:** да, конечно. Для человека, переживающего ситуации насилия, это первое. Маска на себя, как бы глупо это не казалось. Представим себе: есть клиентка, которая разрывается между сыном и матерью, а они оба сидят на шее и погоняют ножками. И включается прямо классика идиша: мама, все хорошо и в порядке. Я могу спросить: вы понимаете, что еще чуть-чуть, и вы кончитесь? Физически. Это дичайшие нагрузки на психосоматику, на сердце и сосуды. Если вас не будет, то кому от этого будет хорошо? Никому и никогда. Иногда срабатывает страх: осознание у клиентки, что так действительно просто физически не может продолжаться или что невозможно жить жизнь все время в напряжении. Нельзя каждый день находиться в напряжении от того, что тебе ежесекундно предъявляют претензии или игнорируют. Попробуй представить, что это не закончится никогда. Никто не хочет находиться в такой жизни.

**Анна:** сталкивались ли вы с тем, что человек, который совершал абьюзивные поступки, обвиняет в абьюзивном поведении другого, с такой перевернутой ситуацией?

**Зара:** это случается, именно поэтому я никому не говорю «пойди домой, расскажи, что твой партнер абьюзер». Это ненужная информация, которая только вовлечет вас в очередное бессмысленное обсуждение. У тебя есть задача уйти, а разговоры о терминах и что они значат, никому лучше не делают. Есть универсальное даосское правило, притча, которая хорошо это отражает. Если ты хочешь сказать что-то, то прокинь это через три сита. Первое — это сито правды. Является ли правдой то, что ты говоришь. Неправда утекает. Второе — это сито доброты. Является ли сказанное добрым и хорошим или же плохим и злым. Третье — сито пользы. Какой смысл в том, что ты скажешь. Одно из самых нелепых упражнений в жизни: говорить абьюзивному человеку, что он абьюзер.

**Анна:** есть ли какие-то вещи, которые нужно помнить о процессе «возвращения себя себе»?

Зара: во-первых, не иметь иллюзий, что ты соберешь себя прежнюю. Нет, всегда собирается что-то иное. Потому что что-то уже перемолото, уже изжито и что-то оставило след: будь то депрессия или абьюз. Можно опираться на до\_депрессивную или до\_абьюзивную практику: что ты помнишь про себя до всего этого опыта? Что в тебе было когда-то? Что было важно и почему-то забыто? Можно попробовать что-то восстановить, но если не получается — не нужно рвать на себе волосы. Значит, будет выстраиваться что-то другое. Вероятно, что ты не будешь такой же жизнерадостной, как и прежде, также смеяться, хоть и осталось чувство юмора. Вырастет что-то другое. Еще важно не пытаться выстроить идеальную картинку, которую мы снова видим в голливудских фильмах: «я буду сильной, как Брокovich». Идеальные цели не делают людям легче, это очередная иллюзия, а свои силы в этот момент нужно направить на то, чтобы научиться жить заново, заниматься деятельностью, собирать себе новые увлечения, интересы.

**Анна:** важно давать себе право на ошибку и стараться быть дружелюбным к себе.

Мне кажется, что в этом интервью видно, насколько тема партнерского насилия многогранна, с какими сложностями мы можем столкнуться, что мы можем попытаться с этим сделать. Далее в книге вы увидите разделы, которые будут напрямую этому посвящены. И тут я хочу привести еще один чек-лист от APA (Whitaker, 2009), в котором говорится о возможных **последствиях** переживания партнерского насилия. К ним можно отнести:

- депрессию или депрессивные эпизоды
- суицидальные мысли или суицидальное поведение
- тревожность
- снижение самооценки
- снижение возможности доверять людям или миру
- страх близости/близких отношений
- изоляцию от общества (потеря дружеских контактов, родственных связей и т. д.)
- рискованное поведение
- посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
- нарушения сна
- нарушения пищевого поведения
- переживания флэшбеков
- проигрывание в сознании ситуации отщепеня
- ухудшение здоровья + психосоматические последствия

О том, как можно с этим работать, и подробнее о самих феноменах мы попросили написать, как мне кажется, удивительную команду специалистов и специалисток. Очень надеюсь, что кому-нибудь это будет интересно или кому-то это сможет помочь найти новые силы.

## **ПОДРОБНЕЕ О СЕКСУАЛЬНОМ НАСИЛИИ**

Амина Назаралиева, врач-сексолог, психотерапевт,  
сооснователь Mental Health Center

В соответствии с определением ВОЗ 2006 года, сексуальное здоровье — это состояние физического, психического и социального благополучия, связанного с сексуальностью, а не просто отсутствие заболевания или дисфункции. Для этого необходимы позитивный и уважительный подход к сексуальности и сексуальным отношениям, а также возможность иметь доставляющий удовольствие безопасный секс, который свободен от принуждения, дискриминации и насилия.

Последнее уточнение критично, потому что секс, основанный на согласии, может быть одним из самых лучших и ярких переживаний человека, который делает партнеров ближе, а жизнь — счастливее. В то же самое время секс, не основанный на согласии или в результате принуждения и насилия, может быть самым ужасным и травматическим опытом для человека, источником хронических проблем с психическим и сексуальным здоровьем (от ПТСР, зависимостей, самоповреждений и хронических болей до суицида).

### **Согласие на секс**

Согласие на секс — это согласие участников на ту или иную сексуальную активность в данный промежуток времени, которое может выражаться разными способами коммуникации, включая невербальные (жесты, мимика, кивки и т. п.). Однако вербальное

выражение согласия упрощает коммуникацию и более надежно обеспечивает соблюдение границ и уважение к партнеру. Например, можно спросить: «Хочешь ли ты (название активности)?», «Тебе бы понравилось...?», «Что если мы...», «Можно я...?». В ответ на эти вопросы можно как открыто и однозначно отвечать «Да!», «Я хочу...», так и менее эксплицитно выражать свое позитивное отношение к предложенному («Я открыта к этому», «Было бы интересно попробовать», «Звучит здорово»).

Согласие должно быть получено перед каждой новой сексуальной активностью, даже если в прошлом человек уже давал на это согласие. Например, согласие на поцелуй не означает согласия на раздевание. Согласие подразумевает, что человек, его давший, может передумать в любой момент, если ему что-то не понравится или он почувствует себя некомфортно; то есть человек может четко выразить свое желание прекратить активность и попросить остановиться. Это ответственность того, кто инициирует сексуальную активность — убедиться в том, что партнер действительно хочет того, что предлагают. Молчание не является знаком согласия.

Признаки отсутствия согласия:

- не принимать отказ всерьез: «нет» значит «нет»
- переспрашивать, давить, уговаривать, запугивать, угрожать
- думать, что ношение определенной одежды, флирт, поцелуи и т. п. — это приглашение к чему-то большему
- думать, что у вас есть разрешение вовлекаться в сексуальную активность с человеком, если вы уже делали это раньше
- другой участник не достиг возраста согласия
- другой участник находится под воздействием алкогольных или наркотических средств.

Обязательным критерием, обуславливающим согласие на секс, является наличие у человека, который дает это согласие, свободы выбора и способности этот выбор совершать, а также возможность в любой момент отозвать согласие и прекратить любую активность, каждый раз в момент контакта с партнером.

Согласие на секс дается на каждую отдельную форму сексуальной активности и не распространяется автоматически на все другие виды сексуальной активности. Например, если дано согласие на вагинальное проникновение с презервативом, то это не распространяется автоматически на вагинальное проникновение без презерватива и оральное или анальное проникновение с презервативом. То есть если вы давали согласие на оральный и вагинальный секс, но ваш партнер ввел в ваш анус половой член/пальцы/вибратор без вашего согласия, то все, что у вас происходило до проникновения в анус, является сексом по согласию, а все, что после — нет. Даже если вы соглашались на это вчера или с другими партнерами, даже если у вас были тысячи разных партнеров, ни у кого нет права на то, чтобы делать с вашим телом что-то, чего вы не хотите. Даже если это любимый человек, с которым вы состоите в браке.

Это очень важно. Потому что секс, который происходит без согласия, это в лучшем случае скучный и раздражающий секс, а в худшем — пугающий и болезненный. И если в ваших отношениях секс без согласия происходит регулярно (а это, к сожалению, типично для семей, в которых происходит партнерское насилие вообще), то ваш мозг начнет защищаться от такого плохого секса снижением влечения, отвращением к сексу, страхом и ожиданием боли, избеганием интимных ситуаций, данного конкретного партнера или всех, кто напоминает о негативном опыте.

Чтобы ваша сексуальная жизнь удовлетворяла вас, чтобы вы чувствовали себя счастливой, ваш секс ВСЕГДА должен быть по согласию. Только тогда он может доставлять удовольствие, только тогда вы будете хотеть его снова и снова. Согласие — это главное.

Способность дать согласие на секс означает, что человек имеет физические и умственные способности, позволяющие дать свое согласие на секс в данный момент.

Способность давать согласие ограничена, если человек:

- спит
- без сознания

- находится под воздействием алкогольных или наркотических средств
- страдает заболеванием или расстройством, которое ограничивает возможность дать или выразить свое согласие на секс
- имеет психическое расстройство
- имеет трудности с навыками обучения.

Свободный выбор в ситуации, когда человек дает согласие на секс, означает, что в случае отказа человек не будет наказан или не столкнется с негативными последствиями. Примеры, когда у человека нет полной свободы в выражении согласия на секс:

- домашнее насилие, когда партнер или член семьи может применять силу или власть, чтобы лишить жертву свободного выбора
- злоупотребление властью со стороны члена семьи, учителя, религиозного лидера, начальника, врача, попечителя и т. п. Речь идет о ситуациях, в которых есть злоупотребление доверием, властью и статусом в отношении того, кто зависит от человека, обладающего властью
- финансовая и иная зависимость
- недостаточно зрелый возраст, чтобы давать согласие на секс, или сильная разница в возрасте.

## Мифы о согласии на секс

Стереотипы	Реальность
Если женщина одета вызывающе, значит, она провоцирует на секс	Какой бы ни была одежда на человеке, она не означает, что человек ожидает изнасилования
Изнасилования совершаются незнакомыми людьми, которые внезапно нападают на жертву	В большинстве случаев изнасилования насильник и жертва знают друг друга



<b>Стереотипы</b>	<b>Реальность</b>
<p>Жертвы непоследовательны, значит, они все выдумали</p>	<p>Травма, которую получает жертва, может влиять на ее память и объяснять противоречия и непоследовательность</p>
<p>Если жертва пила с насильником, значит, она его провоцировала и сама хотела секса</p>	<p>Состояние опьянения делает жертву только еще более уязвимой и вовсе не означает, что она сама запрашивалась</p>
<p>Если жертва не дралась, не кусалась, не отбивалась от насильника, значит, она хотела секса</p>	<p>Большинство жертв не атакуют насильника. Соппротивление и попытка защититься могут сопровождаться диссоциацией, замиранием или попытками как-то установить контакт и задобрить насильника, это могут быть любые усилия, направленные на то, чтобы предотвратить, остановить или ограничить насилие</p>
<p>Если бы жертву и правда изнасиловали, она бы так долго не молчала</p>	<p>Сообщение об изнасиловании спустя длительное время после случившегося может быть связано с травмой, с которой жертва была не в состоянии справиться, а также со страхом последствий и с тем, что жертве требовалось время и взросление, чтобы осознать, что это было насилие; с контролем со стороны насильника, со страхом идти в суд в связи с регрессом, если речь идет об уже взрослых людях, переживших насилие в детстве</p>

По этой ссылке: <http://www.consentiseverything.com/> вы сможете узнать больше информации о согласии на секс, а также посмотреть знаменитый ролик «Согласие: просто, как чай» и рекомендовать его знакомым.

## **Насилие**

По определению ВОЗ, насилие — это намеренное применение физической силы или власти, угрожаемое или реальное, против самого себя, другого человека или против группы людей или сообщества, которое приводит к травме, смерти, психологическому ущербу, нарушениям развития и депривации или повышает риск их возникновения.

Существуют три категории насилия — направленное на себя, интерперсональное (межличностное) и коллективное, которые в свою очередь подразделяются на физическое, сексуальное, психологическое или включающее депривацию и пренебрежение.

Однако эти формы не являются взаимоисключающими, и многие формы насилия могут происходить одновременно. Например, насилие со стороны интимного партнера может включать психологическое, физическое и сексуальное насилие (жестокое обращение, абьюз), а коллективное насилие часто сопровождается еще и сексуальным насилием во время войн.

## **Сексуальное насилие**

Сексуальное насилие включает в себя сексуальные контакты без согласия и другие виды поведения сексуальной природы без контакта, осуществляемые без согласия, например, вуайеризм и сексуальный харассмент. К сексуальному насилию относится любое поведение, совершенное в отношении лица, не способного дать согласие или отказаться (в силу возраста, инвалидности, злоупотребления властью, угроз насилия или совершенного насилия).

Изнасилование — это проникновение внутрь вульвы или ануса с помощью пениса, других частей тела или объектов по принуждению или с применением физической силы. Сексуальное принуждение — принуждение или попытка принуждения другого человека к вовлечению в сексуальную активность вопреки ее/его воле с помощью насилия, угроз, настойчивых уговоров, обмана, манипуляций, культурных ожиданий или экономической власти.

В отношении всех видов сексуального и гендерного насилия существует серьёзная потенциальная угроза для здоровья как физического, так и психического. Насилие коррелирует с убийствами, суицидами, материнской и детской смертностью, СПИ-Дом, потерей дееспособности, хроническими инфекциями, хронической болью, соматическими жалобами, ЖКТ проблемами, нарушениями сна, злоупотреблением ПАВ, гинекологической и акушерской патологией, ПТСР, РПП, депрессией, тревожными расстройствами, самоповреждением и другими психическими расстройствами, а также рискованным сексуальным поведением и сексуальной дисфункцией. Дети, растущие в семьях, где происходит насилие, страдают от поведенческих и эмоциональных расстройств и имеют более высокий риск как подвергаться насилию, так и совершать его.

### **Увечья половых органов**

Более 90 миллионов африканских женщин и девочек являются жертвами увечий наружных половых органов. К ним относятся частичное или тотальное удаление (по немедицинским причинам) клитора, больших и малых половых губ, сужение вагинального отверстия путем обрезания и сшивания малых и больших половых губ, (инфибуляция), а также любые другие калечащие манипуляции. Всего в мире — по меньшей мере 200 миллионов девочек и женщин, живущих в 30 странах, прошли через увечья половых органов. К сожалению, эта чудовищная практика распространена и в России тоже (на Кавказе). Она тесно связана с понятиями о женской «чистоте» (якобы необрезанная девочка — грязная) и поддерживается из страха перед другими членами общины (страх травли, социального осуждения и отвержения, страх, что необрезанную девочку или ее сестер не возьмут замуж и др.). Мы не знаем точное число детей, которые умерли в результате таких увечий, но среди тех, кто выжил, многие сталкиваются с серьезными проблемами со здоровьем мочеполовой системы, с нарушениями сексуального и психического здоровья.

Другой распространенный пример гендерного насилия — это аборт, направленные на избавление от ребенка женского

пола (потому что в семьях не рады девочкам, но рады сыновьям), детоубийство, смерти девочек в результате недосмотра и пренебрежения. Все это связано с представлениями о том, что девочки менее ценны, чем мальчики. Различные сообщества, преимущественно в Азии, потеряли в результате этих действий по меньшей мере 60 миллионов девочек, которые при других условиях могли бы выжить.

## **Насилие в отношении женщин (гендерное насилие)**

Гендер — это термин, используемый для обозначения социальных характеристик, присваиваемых мужчинам и женщинам. В отличие от пола, который относится к биологическим характеристикам и является врожденным и универсальным, понятие гендера усваиваемое, поэтому оно изменяемо. Это значит, что люди могут рождаться с тем или иным биологическим полом, но как быть девочкой/мальчиком, девушкой/юношей, женщиной/мужчиной — они будут учиться в процессе взросления. Понятие гендера усваивается через социальное общение, и на него влияют различные факторы (возраст, религия, национальное, этническое и социальное происхождение). Они отличаются как внутри, так и между культурами; они определяют идентичность, статус, роли, ответственность и правовые взаимоотношения между членами любого общества или культуры в социальном, политическом и культурном окружении.

Гендерное насилие представляет собой «любой акт гендерного насилия, который приводит или вероятно приведет к физическому, сексуальному или психологическому вреду или страданию женщин. Это включает в себя угрозы насилия, принуждение или самовольное лишение свободы, как на людях, так и в частной жизни».

Гендерное насилие встречается во всех культурах, религиях, расах, классах, у людей любого пола и в любом возрасте.

В руководстве ООН по сексуальному и гендерному насилию над беженцами утверждается, что «в большинстве обществ

общепринятой гендерной ролью интимного партнера мужского рода является принятие решений и власть над партнером женского рода. К сожалению, эта власть и влияние зачастую выражаются через дискриминацию, насилие и злоупотребление. Девочки наиболее часто страдают от сексуального и гендерного насилия в кругу семьи. Об этих нарушениях прав человека от недосмотра до инцеста не всегда становится известно, так как в них участвуют в качестве насильников отцы, отчимы, дедушки, братья и/или дяди. Опасные ритуалы также имеют место с ведома и иногда при участии членов семей, близких родственников и друзей. Влиятельные члены сообщества (учителя, лидеры, политики) и другие имеющие власть члены сообщества могут использовать эту власть через акты сексуального и гендерного насилия. В таких ситуациях жертва насилия/лицо, пережившее насилие, еще с большим упорством отказывается сообщать о насилии в связи с тем, что насильник пользуется доверием и властью в сообществе».

Гендерное насилие включает в себя как насилие в отношении женщин в семье, географически или культурально специфические формы насилия, например, калечащие операции на женских половых органах (female genital mutilation), «убийства чести», так и другие формы сексуального насилия, например, торговля женщинами (траффикинг), вынужденная проституция и т. д.

**Сексуальное и гендерное насилие является одним из нарушений прав человека. Оно в значительной степени коренится в позиции терпимости к насилию в семье, в сообществе и в государстве.**

### **Насилие со стороны интимного партнера, или домашнее насилие**

Это физический, сексуальный или психологический ущерб, нанесенный текущим или бывшим партнером или супругом. Домашнее насилие может встречаться как в гетеросексуальных, так и в гомосексуальных (как среди геев, так и среди лесбиянок) парах. Женщины также могут проявлять насилие в адрес своих

.....

партнеров мужчин, но во всем мире ключевая доля насилия со стороны интимного партнера совершается мужчинами в адрес женщин.

В мире от 40 до 70 процентов убийств женщин совершается их близкими партнерами, зачастую в результате жестокого обращения.

По крайней мере каждая третья женщина на планете подвергалась в своей жизни побоям, сексуальному принуждению либо другому виду насилия.

## КТО МОЖЕТ ПОПАСТЬ В СИТУАЦИЮ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ?

**Ольга:** когда речь заходит о домашнем насилии, мы статистически чаще говорим об опыте женщин, как о тех, кто переживает насилие со стороны мужчин: мужей, партнеров, отцов и т. д. Данная книга, в первую очередь, говорит о женщинах и опирается на данные о том, какое количество женщин ежегодно страдает и умирает из-за домашнего насилия, но нам важно указывать на то, что насилие может произойти с кем угодно вне зависимости от пола, гендерной идентичности, сексуальной ориентации, здоровья, возраста, статуса, профессии и дохода.

Данный раздел ставит перед собой цель снизить влияние представлений, которые делают невидимыми многие группы людей. Сама тема домашнего насилия, несмотря на то, насколько к ней возросло внимание за последние годы — невидима для большинства и игнорируема многими. Работая с людьми, которые пережили или все еще находятся в контексте домашнего насилия, нам важно показать, насколько разными могут быть ситуации и насколько разными могут быть люди, которые попадают в ситуацию насилия или становятся его автор\_ками.

К нашему сожалению, крайне мало информации распространяется о существовании насилия в гомосексуальных парах, практически не изучено насилие в немоногамных отношениях, невидимым остается насилие в сторону людей старшего возраста или людей с инвалидностью всех возрастов. Может казаться, что персону, которая имеет большой финансовый капитал

и статусную профессию, не может существовать в системе насилия, а человек, которого друзья и подруги знают как лучшего собеседника — насилие приносить. Насилие не работает по исключительным алгоритмам и не является однородным. Анализируя системы насилия, мы не можем не принимать во внимание привилегии и, напротив, то, в чем уязвим тот или иной человек.

Где живет человек, который находится в ситуации домашнего насилия? В этой стране есть законы, которые способны его защитить? В этой стране безопасно обратиться в полицию и можно рассчитывать на поддержку? В городе, где живет человек, есть кризисные центры и шелтеры, которые помогут организовать уход из дома так, чтобы было где и на что человеку жить? Насколько выражена в регионе культура насилия? Человек может попросить у близких помощи так, чтобы не столкнуться с обвинением или уговорами сделать все, чтобы сохранить отношения? Человек, в принципе, самостоятельно вступил в отношения, в которых происходит насилие?





ЖЕНЩИНЫ

## Женщины

Многие регионы отличаются такими традициями, которые не предполагают свободу человека в выборе партнера и заключении брака. Многие люди лишь поддерживают культуру насилия тем, что ставят брак или отношения выше безопасности и качества жизни отдельного человека. Многие страны не только не защищают человека от домашнего насилия, но и самостоятельно пропагандируют жестокое обращение в семьях, преподнося его как традиции, как воспитание, как что-то закрытое, во что нельзя вмешаться извне.

Далеко не у каждого человека есть достаточно ресурсов на то, чтобы выйти из отношений. Мы знаем много случаев, когда у человека не было денег на съем жилья, не было работы в связи с требованием партнера ее прекратить, не было друзей и подруг в связи с тем, что партнер настаивал на полном разделении времени с ним или с ней. Эти условия замкнутости связывают руки.

**Ольга:** для меня, как для женщины и феминистки, важно начать данный раздел с разговора о самой видимой в контексте домашнего насилия социальной группе. Годы работы в группах поддержки для женщин, общения с коллегами и коллегинями, изучения системной дискриминации и стигматизации по отношению к женщинам позволили выстроить качественный фундамент для понимания и активной работы в оказании помощи женщинам, которые переживают или переживали домашнее насилие. Я хотела привести в данной книге много статистики, но считаю важным вместо этого сказать, что достоверной качественной статистики по теме домашнего насилия в России катастрофически мало. Вы можете найти ее на сайтах кризисных центров, в некоторых статьях и книгах, но следует понимать, что пока в России не появится системная помощь людям, которые переживают домашнее насилие — люди будут молчать. Я не хочу публиковать здесь устаревшие данные. Я хочу, чтобы такие исследования начали проводиться активно, закон был принят, а люди могли чувствовать себя безопасно.

В данном разделе для меня важно дать голоса тем женщинам, которые на своем опыте переживали домашнее насилие и выступили с инициативой поделиться своей историей и рекомендациями о том, как поддержать себя, и какая помощь оказывается наиболее эффективной. Данные истории не могут дать ответы каждой и каждому, но могут стать рукой помощи для тех, кто сегодня находится в сложнейшей для себя ситуации. Я и авторки следующих высказываний верим в то, что чем больше видимых историй будут распространяться, тем быстрее мы сможем сдвинуть систему, которой придется обратить на нас внимание и отреагировать реальными действиями. Мы верим, что однажды каждая и каждый сможет почувствовать себя в безопасности, это наше право, и это обязанность государства — предоставить для нас его реализацию.

Имена приведены в той форме, которая была выбрана авторками для собственной защиты и в связи с возможностью быть открытыми.

### **Анна, 34 года:**

*«Мне было 19, когда я вышла замуж. Это маленький город, и там все выходят замуж рано. А как не выйти, если все говорят о том, что от этого зависит твоя жизнь и твоя состоятельность? Я росла в постоянных фразах о том, что я не могу быть полноценной без мужчины рядом. Так я осталась с первым, кто, как на тот момент мне казалось, хотел этого. Олег был властным и очень харизматичным. В любой компании его принимали как лидера, он рассказывал красочные истории, много смеялся, выпивал. Друзья очень любили его, и моя семья была очень рада, что «с таким мужчиной я точно не пропаду». Я хотела учиться на программиста, но Олег запретил мне идти в институт. Сегодня я понимаю, что надо было просто делать то, чего хотела я, и уже тогда осознать, что то, что и в какой форме он говорит — не нормально. Но он хотел детей и жестко описывал мне, что бывает, если женщина рождает поздно. Он сказал, что не хочет детей-инвалидов, что уйдет от меня и я буду мучиться с ними сама. Моя семья встала на его сторону и обещала помогать мне со своими внуками.*

Все, как один, говорили, что учиться пойти я всегда успею, а сейчас надо выполнить свой долг перед мужем. Я не могла оценить, насколько я сама хочу этого, и после нескольких диалогов, где я просила Олега подождать хотя бы несколько лет, но сталкивалась с агрессией — решила сдаться. Тогда я не знала ничего о репродуктивном насилии и думала, что правда что-то кому-то должна. Кроме того, многие подруги говорили мне, что завидуют тому, какой у меня муж. В этой ситуации правда сложно оценивать, что происходит. И напомним, мне было всего 19 лет. В 20 я родила сына. Роды были очень трудными, и меня вместе с ребенком еле спасли. Как выяснилось сильно позже, муж настаивал на спасении сына любой ценой. Даже если бы этой ценой была моя жизнь. Время шло, и наши отношения становились все хуже. После родов я долгое время не могла вставать, со мной почти все время находилась мама, а муж через месяц практически перестал заходить ко мне в комнату. Я чувствовала острую несправедливость и не понимала, как он может быть столь жестоким. Олег начал ночевать у друга, сказав, что крики ребенка мешают ему высыпаться и работать.

Постепенно мне стало лучше, и именно в этот момент Олег вернулся домой. Я попросила его побыть с сыном и дать мне возможность встретиться с подругами. Он рассмеялся и сказал: «в ближайшие годы твои подруги — это я и сын». Надо сказать, что я правда уже не помнила, когда в последний раз виделась с кем-то, кроме него и мамы. В те годы еще не было социальных сетей, и я лишь набирала по телефону своих подруг, которые рассказали мне, что Олег просил их не беспокоить меня. Я разозлилась и попросила Олега объясниться. В тот день он впервые ударил меня. Я поняла, что это предел, и решила попросить маму о помощи. Но оказалось, что Олег все это время мощно влиял на мою семью. Изо дня в день он рассказывал моим родителям, как со мной тяжело, как он терпит мои истерики. Родители восприняли мою просьбу о помощи как очередную «гормональный сбой». Я чувствовала себя очень одинокой. Следующие годы я помню, как в тумане. Я смирилась с тем, что живу так, как живу. Все вокруг говорили, что проблема во мне. Олег регулярно бил меня, но не так, чтобы я могла показать сильные синяки. Однажды

я показала маме ногу и синяк, который остался после того, как Олег столкнул меня на пол, и мама сказала: «ты такая нелепая, что наверняка ударилась обо что-то; твой муж — прекрасный и уважаемый человек». Я собрала вещи и хотела уйти из дома. Олег вернулся с работы раньше, потому что моя подруга, которой я рассказала об этом, решила ему сообщить. Повторюсь, все считали его отличным человеком и не верили моим словам. К нам относились как к милой паре, которая иногда ссорится и которой надо помогать остаться вместе.

Я стала молчать и терпеть. Я поняла, что нет никого, кто захотел бы помочь мне, и что мне не на что будет жить где-либо вне дома. Родители и подруги были на стороне Олега. Я сократила контакты и сильно закрылась в себе. Не знаю, что бы со мной было сейчас, если бы я не увидела флешмоб «ЯНеХотелаУмирать». Я начала активно изучать тему домашнего насилия и смогла выйти на группу поддержки. Ее вели онлайн, и я смогла участвовать в ней в то время, когда Олег был на работе. К этому времени он позволял себе бить уже не только меня, но и нашего сына. Мне уже даже страшно не было за себя, но то, что я чувствовала, когда он поднимал руку на ребенка, буквально разрывало меня изнутри.

Интернет показал мне, насколько много борьбы идет за закон. Я увидела женщин, которые страдают так же, как я, и увидела тех, кто смог выйти из этого ада. Также я увидела тех, кто все еще не позволил себе сделать это, и будто бы посмотрела на себя со стороны.

Уйти от человека, который забрал у тебя всех близких, взял под контроль твою экономическую ситуацию — крайне сложно. Я знаю, что это может казаться невыносимым и невозможным. Группа поддержки тогда стала для меня глотком кислорода после того, как твою голову держат под водой целые годы. Я доверилась людям, и мы стали общаться и вне групп и поддерживать друг друга. Было ощущение, что ситуация объединила нас в некий общий двигатель, который оказался для каждой из нас ветром перемен. Одна девушка оказалась юристом, другая — помогла мне вновь обратиться к одной из подруг. Она вдохновила меня на то, чтобы дать своим близким еще один шанс, и я сде-

лала этот самый сложный шаг. Внезапно моя подруга откликнулась очень серьезно. Она сказала, что волновалась за то, что я так пропала. Сказала, что они уже давно обсуждают мои слова и переживают, но решили не вмешиваться в чужое дело. Не прошло и двух недель, как мы организовали мой переезд. Когда Олег был на работе, она приехала за мной на машине и мы уехали к ней домой. Позже Олег пьяным приходил к ней и фактически выбил дверь, но полиция встала на нашу сторону.

Со временем и мои родители осознали, что происходит. Сейчас я прохожу суды, и меня поддерживают мои близкие. Мой сын рад, что мы больше не живем с его отцом и теперь он находится в безопасности. Я чувствую себя увереннее с каждым днем. Я очень надеюсь, что вы найдете помощь, и искренне желаю вам добиться вашего права на вашу жизнь.

Сегодня я активно наблюдаю за тем, что делают феминистки в России, и больше не боюсь слова «феминизм», потому что понимаю, что это те люди, которые каждый день ведут борьбу за таких, как я. Наверное, мне повезло. Я много времени была дома одна, у меня был интернет, и я смогла найти поддержку, которая буквально вытащила меня из моего личного ада. Я знаю, что тысячи женщин не имеют такой возможности. Но, пожалуйста, не отстраняйтесь от близких, старайтесь искать в них помощь и доносить им информацию о том, что происходит с вами. Не бойтесь феминистских организаций и групп поддержки. Возможно, что именно они станут вашими проводниками в жизнь вне насилия.

Я решила поступать не на программирование, но на юридический факультет. Сейчас у меня новые отношения, а я намерена не только получить качественное образование, но и бороться за других женщин. Возможно, однажды я буду той, кто сможет помочь именно вам!».

## **Катя, 35 лет**

«Чтобы сразу было прозрачно, расскажу о себе. Я родилась в Москве в весьма статусной семье и получила отличное образование. Я заняла должность среди топ-менеджеров, всегда была

.....

в центре большого количества разных людей. У меня есть дом и стабильный доход. Когда я выхожу на сцену и выступаю перед огромной аудиторией или паркую свою новую ауди около офиса — никто не думает, что ночью меня могли выкинуть из окна.

Я вышла замуж не слишком давно, и первое время нам было комфортно вместе. Мой бывший муж — известный в широких кругах бизнесмен, мы были красивой успешной парой днем, когда мы среди людей. Когда я выходила замуж, то не знала, что он пьет.

Все началось, когда я поздно вернулась домой с работы и, открыв дверь, увидела, что квартира буквально вся завалена стеклом. Через секунду на меня набросился муж, пытаясь меня задушить, и с криком о том, что я ему изменяю. Он точно знает, где я работаю, знает мой коллектив, и во сколько заканчивается моя работа, но эта информация не стала поводом для того, чтобы не чувствовать ревность. Я не сразу поняла, что происходит, и сперва подумала, что он испугался за то, что со мной что-то случилось. Потом я услышала запах алкоголя. Я поняла, что он сильно пьян, и не сразу поняла, что это опасно. Он заломил мне руку и потребовал показать телефон. Он уронил его и рассмеялся, сказав, что у меня достаточно денег, чтобы купить себе новый. Если честно, я не помню, в какой момент это закончилось. Я плакала и не могла остановиться.

Это повторялось, наверное, раз в неделю. Я приходила на работу утром и не могла сказать своим коллегам, что где-то дала слабину. Моя должность для женщины не слишком простая. Мне приходится доказывать, что я сильная, чтобы вызывать уважение. Что подумали бы мои коллеги, если бы я пришла однажды со словами «мой муж меня бьет»? Думаю, что для многих это стало бы началом моего поражения.

Он стал пить еще чаще. Если я говорила ему о том, что ему надо обратиться за помощью — он срывался. Это удивительное ощущение — я могла сказать об этом родителям, могла съехать в отель, могла сказать близким друзьям, но не видела этих возможностей в тот момент. Было ощущение полного заключения в ситуации. И никаких лучей света.

.....

*Я тщательно скрывала синяки, если они появлялись. Но однажды этого сделать не удалось. Так получилось, что при падении, после толчка со стороны мужа я упала на угол барной стойки в столовой. На следующий день мой коллега и по совместительству мой ближайший друг подозвал меня в свой кабинет и сказал, что сейчас я должна ему все рассказать. И я рассказала. Наверное, потому что я была в отчаянии. И потому что именно перед ним мне было не столь стыдно сказать, что мой муж пьет, а я не справляюсь. Потому что мой брак — первое, с чем я не справилась. Именно тогда я решила, что пора идти в терапию. Я обратилась к психологу, со временем стыд и вина начали снижаться. Я поняла, что ответственность за моего мужа лежит не на мне и это не я убила наш брак. Я до сих пор не рассказала родителям, почему тогда попросилась пожить у них. Мы долго судились потому, что покупали квартиру вместе. Меня поддерживали мои друзья, а я решила открыто рассказать о проблеме своим коллегам, созвав собрание. Тогда я дала им ссылки на ресурсы, которые говорят о домашнем насилии, и заявила о том, что поддерживаю каждого, кто пострадал от насилия.*

*Наш брак продолжался не долго, и я благодарна жизни за то, что я смогла навсегда оставить его в прошлом. Сейчас я чувствую себя свободно, реализую новые проекты и регулярно финансово поддерживаю проекты против домашнего насилия».*

После домашнего насилия есть жизнь. На пути к ней рядом с вами готовы встать инициативы и организации, проекты и отдельные специалисты и специалистки. Помните, что вы не одни. В книге есть отдельный раздел, где мы указываем информацию о том, где искать помощь.





A E T N

## Дети

Александра Олейник, психологиня,  
специалистка проекта «Тебе поверят»

Начинать разговор о жестоком обращении и сексуальном насилии над детьми всегда непросто. За этими словами скрываются океаны боли, гнева и отчаяния. Истории насилия над детьми проникают в кабинеты психотерапевтов вместе с жалобами на селфхарм, расстройства пищевого поведения, тревожные расстройства, депрессии, ПТСР и суицидальные мысли. И там поселяются надолго, обретя (часто впервые в жизни) свой собственный голос. А вне кабинетов эта тема по сей день часто вызывает в лучшем случае недоумение, а то и враждебность. За время работы в сфере помощи пострадавшим от сексуального насилия в детстве мне и моим коллегам чего только ни довелось услышать. От насмешливо-нейтрального «Что, разве это уж такая распространенная проблема?» и «Неужели у вас нет нормальной работы?» до обвинений в нагнетании паники, намеренном дезинформировании и чуть ли не геноциде.

И мы отчасти даже можем понять, особенно, когда речь заходит об инцестах, откуда берется такая реакция. Столкновение с такими ужасными, за гранью понимания явлениями вызывает настолько интенсивные эмоциональные реакции (страх, гнев, стыд), что психика поневоле пытается от них защититься и делает это любыми доступными средствами, в том числе убеждая себя, что явлений этих и вовсе не существует.

В этом нам помогают самые разные убеждения относительно того, где, с кем и как часто это происходит. Например, первое, что обычно приходит в голову, если мы начинаем задумываться о сексуальном насилии над детьми, что это очень редкие случаи, которые происходят где-то ТАМ, в определенных странах или регионах, возможно, среди людей определенных религий. В крайнем случае мы думаем, что это удел каких-то маргинальных семей, людей необразованных и социально неблагополучных. Я на публичных лекциях часто спрашиваю: «Как часто, по-вашему,

случается сексуальное насилие над детьми?». Как правило, ответы стартуют с 1 случая на 100 000 человек. Впрочем, некоторые называют гораздо менее оптимистичные цифры — 1 случай на 3–4 семьи.

Что же происходит на самом деле? Со статистикой очень сложно в этом вопросе. Как и во всех остальных настолько же табуированных темах. Разные источники предоставляют разные цифры. По данным Интерпола, насилию подвергаются 1 из 3 девочек и 1 из 5 мальчиков. В докладе Всемирной организации здравоохранения за 2016 год говорится об одной из пяти девочек и одном из тринадцати мальчиков. Эта разница говорит нам в первую очередь о том, как сложно собирать подобную статистику. Но тем не менее мы можем смело утверждать, что насилие над детьми не имеет национальности, религиозной принадлежности и социального класса. Разница только в том, как общество и государство поступают с этой проблемой: делают вид, что ее не существует, или пытаются внедрять меры профилактики, помогать пострадавшим, работать с авторами насилия и т. д.

Существует распространенное представление о том, что детей насилюют странно выглядящие незнакомцы в плащах и с усами. Но на самом деле 90% всех случаев насилия совершают знакомые ребенку люди, которым он доверяет и которые имеют над ним власть. Это отцы, отчимы, дедушки, старшие братья, учителя и тренеры. В половине случаев автор насилия является членом семьи ребёнка.

Часто можно услышать обвинения в адрес родителей, в основном — матерей, что они не досмотрели, не увидели, не заподозрили, ведь кажется, что определить потенциального агрессора так просто. На самом деле нет никаких надежных способов определить, способен ли тот или иной человек на насилие или нет. Насилие совершают обычные люди, живущие среди нас. За каждого из них обязательно найдется кому поручиться. У каждого обязательно есть кто-то, кто скажет, что этот замечательный парень не мог совершить ничего подобного. И, конечно, всегда очень сложно заподозрить в таком ужасном поступке близкого человека. Доверие вообще необходимо в человеческом

социуме, без него жизнь превращается в ад бесконечных подозрений и перестраховок.

Еще один распространенный миф, что насилие над детьми — это удел маргиналов. Кажется, что изнасиловать ребенка может только человек, чей разум затуманен алкоголем или наркотиками, а значит, он не может себя контролировать. Или что подобные преступления совершают психически нездоровые люди, имеющие проблемы с контролем своих импульсов. И хотя алкоголь и наркотики часто присутствуют в подобных историях, сами по себе они не являются ни причиной, ни движущей силой. Как мы только что выяснили, сексуальное насилие над детьми редко выглядит как нападение в темной подворотне. Обычно насильник не нападает сразу. Он долго готовит «почву», выстраивает «отношения» с ребенком. Эти отношения обычно бывают окружены тайной, иногда — романтическим флером о необычной, запретной любви, а чаще — страхом и шантажом. Все это окружено целой системой умолчаний и оговорок, позволяющих годами не раскрывать тайну. Конечно же, в этом случае не может быть и речи о проблемах с самоконтролем.

Эта тайна, это молчание, длящееся годами — не только основное оружие насильника, но и один из важнейших элементов травмы. Так почему же дети (и не только дети), пережившие насилие, никому не рассказывают о том, что с ними произошло. Ведь тогда бы насильников можно было бы наказать, а общество узнало бы о том, как часто это происходит, и могло бы принять какие-то меры.

Причин тому много, назову лишь основные:

- 1. Страх осуждения и отвержения.** Многим может быть важно поддерживать статус «обычного человека, такого же, как все», ведь травма насилия часто вызывает ощущение своей неправильности, непохожести на других. При этом молчание может усиливать изоляцию, поддерживая ощущение «никто не знает меня настоящего/настоящую».
- 2. Чувство вины.** Ребёнок просто в силу возраста может не понимать, что его используют, считать себя виноватым

в происходящем и брать на себя ответственность за совершаемое над ним насилие. К тому же автор насилия манипуляциями, угрозами или обманом принуждает ребёнка к молчанию, боясь разоблачения, и это ведёт к усилению чувства вины.

- 3. Чувство, что ребёнок сам это заслужил или спровоцировал.** Сам автор насилия и окружающие люди могут акцентировать внимание на привлекательности пострадавшей, транслируя ей, что если с ней такое случилось, значит, она что-то сделала для этого — выглядела слишком откровенно, сама этого хотела. Ситуацию усугубляет то, что пострадавшая действительно могла испытывать приятные ощущения от сексуализированных действий. В подростковом возрасте и мальчики, и девочки, ранее подвергавшиеся насилию, сами могут инициировать секс. Разумеется, это не снимает ответственности с автора насилия.
- 4. Непредсказуемость реакции.** Ребенок не знает, поверят ему или нет. Его могут обвинить во лжи, наказать физически, запретить или выгнать из дома, обвинить в том, что он сам соблазнил автора насилия, назвать сумасшедшим.
- 5. Стыд.** Многим детям стыдно и неловко говорить с родителями на сексуальные темы, особенно, если раньше подобных разговоров дома никогда не было.
- 6. Чувства к человеку, совершившему насилие: страх за него, жалость, любовь.** Как мы уже говорили выше, автор насилия, как правило, не нападает сразу. Он готовит почву, очаровывает, привязывает ребенка к себе. Создает вокруг этих так называемых отношений ореол особенности, избранности, непохожести на других. Он говорит о «любви», которую не поймут, за которую накажут, поэтому так важно хранить ее в тайне. Нередко автор насилия угрожает ребенку, что убьет или покалечит его или родителей. Или говорит, что если ребенок во всем признается, это разрушит семью, таким образом назначая ребенка ответственным за происходящее. Нередко бывает и так, что автор насилия —

единственный человек, который проявляет хоть какое-то внимание к ребенку, заботится о нем и поддерживает его. В этом случае у ребенка могут быть противоречивые, двойственные чувства к обидчику — любовь и ненависть, привязанность и страх.

### **7. Страх разрушить семью или навредить родителям.**

Зачастую решение молчать становится следствием негласного семейного табу, установок вроде «нельзя выносить сор из избы» и «не нужно расстраивать близких». На ребенка перекладывается ответственность за сохранение семьи, за психологическое благополучие и физическое здоровье родителей.

### **8. Непонимание того, что это было именно насилие.**

Часто можно услышать, что если не было проникновения, то это не настоящее насилие. На самом деле понятие насилия — очень широкое: это и принуждение к любым сексуальным действиям, и совместный просмотр порнографии, и мастурбация в присутствии ребёнка, и «сальные» комплименты, и шуточки в его адрес.

### **9. Невозможность описать то, что произошло, так как это что-то выходящее за рамки повседневного опыта.**

Существуют вещи, которые очень трудно описать словами. Ветераны боевых действий часто не могут прямо рассказать о том, что они видели, и описывают это метафорически, например, говоря о том, что они «прошли через ад». Травматическое событие, такое, как война или насилие, особенно если оно повторяется раз за разом, как будто проводит невидимую линию, отделяющую человека от всех остальных — тех, кто не был там с ним и не может до конца понять, через что ему пришлось пройти.

При такой статистике, казалось бы, мы должны ежедневно сталкиваться с людьми пережившими насилие, но большинство из нас уверены, что среди наших знакомых и тем более близких людей таких случаев нет или они единичны. И пусть они молчат, но наверняка (думают многие) есть какие-то еще способы это понять.

Но на самом деле достоверного способа однозначно определить, пережил ли человек сексуальное насилие (в детстве или во взрослом возрасте) нет. Да, могут быть достаточно тяжелые последствия, о которых мы подробнее поговорим дальше. Есть некие признаки, по которым мы можем что-то заподозрить. Но нет точного и надежного чек-листа. Хотя бы потому, что все мы переживаем травмы по-разному, и то, к каким именно последствиям у конкретного человека приведет травма, зависит от множества факторов, таких, например, как общее благополучие среды (семьи), сопутствующие ментальные трудности и культурный контекст.

Мы видим, сталкиваясь с клиентами, выросшими в разных культурных контекстах, насколько сильно могут различаться реакции на одни и те же события. И те реакции, которые для представителей одной культуры могут быть самыми обычными, всем прочим могут казаться чрезмерными или вычурными и странными. Для описания подобных явлений есть специальный термин — культурно-специфические психические расстройства. Приведу пример: исследователи травмы описывают случаи, когда выжившие после резни в Камбодже жаловались на слепоту, хотя с их глазами все было в порядке. Но их разум был переполнен ужасными картинками, которые они буквально отказывались видеть.

Что касается травмы инцеста или любых других форм сексуального насилия над детьми, то тут есть еще один фактор, который не позволяет нам так легко собрать пазл: судя по всему, нет закономерной связи между тяжестью насилия и тяжестью последствий. Мы знаем, что последствия физического насилия в детстве напрямую зависят от того, насколько это насилие было интенсивным и продолжительным. Но в случае сексуального насилия большее значение имеет степень близости, отношения насильника и пострадавшей. И наиболее тяжелые последствия мы видим у переживших длительный инцест внутри нуклеарной семьи, когда насильником был отец, отчим или старший брат.

Здесь также следует упомянуть, что когда мы говорим о сексуальном насилии над детьми и инцестах, мы не имеем в виду только и исключительно изнасилования. Это важный вопрос, потому

что нам также приходится слышать от клиенток: «Я не уверена, что мне к вам», «Мне кажется, что мой случай не такой тяжелый», «Я боюсь, что зря занимаю ваше время», «Наверное, мне повезло, потому что остальные пережили по-настоящему ужасное насилие, а я нет». Но на самом деле у сексуального насилия множество форм. Среди них — как действия, предполагающие контакт, так и бесконтактные формы насилия:

- Проникающий половой контакт
- Оральный контакт
- Анальный контакт
- Прикосновения сексуального характера к телу ребенка
- Прикосновение к интимным частям тела ребенка
- Вынуждение ребёнка касаться интимных частей тела взрослого
- Демонстрация ребенку интимных частей тела (гениталий)
- Демонстрация ребенку порнографии
- Принуждение ребенка к наблюдению сексуальных контактов
- Принуждение ребенка к мастурбации
- Мастурбация при ребенке
- Вуайеризм
- Секстинг — переписка сексуального характера
- Сексуализированные оскорбления («шлюха», «шалава», «проститутка»)
- Сексуализированная оценка тела ребенка и комментарии сексуального характера («какая грудь», «задница», «о, какая поза»)
- Создание, просмотр или распространение фото- или видеоматериалов, содержащих сцены сексуального насилия над детьми.

Как мы видим, варианты чрезвычайно разнообразны. Кроме этого, как физическое насилие над детьми часто бывает нормализовано и объяснено воспитанием, сексуальное насилие также часто вписывают в культурный контекст, называя традицией и даже защитой. Так, в 2019 году РИА Новости сообщили нам о пяти 17-летних девочках, родивших пятого ребенка



в предыдущем году. Вот так, на языке статистических фактов, разговаривает с нами сексуальное и репродуктивное насилие над детьми.

Что такое пятый ребенок в 17 лет? Это первый сексуальный контакт, по крайней мере, в 11 лет. Это роды каждый год и сопутствующий им тотальный ущерб здоровью еще не до конца сформировавшегося организма. Это ничтожные шансы на получение хотя бы среднего образования и полное отсутствие перспективы высшего. Это, как следствие, полная финансовая зависимость от мужа, нищета и невозможность хоть что-то в своей жизни поменять. И, конечно, это почти 100%-я гарантия подвергнуться семейному насилию.

Всего этого нет в короткой заметке на сайте РИА Новости, зато есть слова эксперта из Института демографии Высшей школы экономики, который утверждает, что раз в некоторых регионах это нормально, то нельзя запрещать, если семья не против. Что ж тогда? Получается, что в некоторых регионах Российской Федерации нормой являются тяжкие преступления против половой неприкосновенности детей?

Речь ведь даже не идет именно об этих пяти девочках. Тысячи несовершеннолетних девочек становятся матерями каждый год, у многих из них это не первая беременность. И, конечно, в большинстве случаев не последняя. Так давайте называть уже вещи своими именами. Мы сейчас говорим о многократном, системном сексуальном насилии над детьми, о выборе без выбора. И то, что эта информация подается только под видом демографических показателей, еще одно подтверждение тому, насколько эта тема табуирована, насколько мы дистанцированы от этих проблем.

В те дни, когда пишу эти строки, все еще тянется ужасная история, известная как Дело сестер Хачатурян. Для тех, кто счастливо избежал знакомства с этой историей, расскажу вкратце. Сестры Хачатурян убили своего отца. Отца, который годами избивал их, насиловал, запирал дома и не давал видеться с матерью. Отца, которого боялись все вокруг: родственники, школа,

полиция. Эта история потрясла всех, кто к ней прикоснулся, показалась чем-то из ряда вон выходящим. Но так ли это? Увы, нет.

По данным исследований, до 30% детей подвергаются сексуальным нападениям. В 9 из 10 случаев ребенок знаком со своим насильником, в половине случаев это делают члены семьи — отцы, братья, дяди, дедушки. На нашей планете 7,7 миллиардов человек, все они когда-то были детьми или сейчас дети, 1 миллиард из них — сестры Хачатурян. Мария, Ангелина и Кристина смогли вырваться из одного ада, и теперь им грозит другой. Им предъявлено обвинение в убийстве по предварительному сговору, и только суд решит, получат ли они шанс на свободу, которой у них никогда не было, или останутся в тюрьме и просто сменят вид за окном. Сегодня мы еще не знаем, чем закончится эта история. Но эти примеры показывают, насколько обыденна и одновременно чудовишна проблема, о которой мы с вами говорим.

Дело сестер Хачатурян возвращает нас еще к одному вопросу — к разговору о последствиях сексуального насилия в детстве. Пока общественность сходилась в сетевых баталиях о Деле сестер, многие эксперты, как настоящие, так и мнимые, высказывались в том духе, что сестрам они не верят, потому что, мол, на фотографиях в Инстаграме девушки веселые, и вообще одеты в шорты, поэтому очевидно, что никакого сексуального насилия они не перенесли.

Придется повториться, но все же скажу, что нет никакого достоверного способа по фотографиям определить, в каком психологическом состоянии находятся люди, на них изображенные. Да, мы можем предполагать. Да, собственная эмпатия помогает нам это сделать более успешно. Но это все равно не более, чем гипотезы. Тем более нельзя по фотографиям установить, было ли совершено сексуальное насилие. У переживших его огромное количество внутренних ресурсов задействовано именно для того, чтобы случившееся скрыть. Они делают это по разным причинам: боятся мести насильника, чувствуют вину, не хотят демонстрировать свою уязвимость, боятся осуждения и отвержения и т. д.

Что же остается? Если нет внешних признаков, то как понять, что человек пережил сексуальное насилие?

Последствия многочисленны и очень разнообразны. Конечно, очень часто в таких случаях встречаются депрессии и другие аффективные расстройства: тревожно-депрессивное, генерализованное тревожное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство и ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство). С последним связан важный факт. ПТСР как диагноз появилось впервые после войны во Вьетнаме. Тогда было описано само расстройство и диагностические критерии. Но, по данным исследований, пострадавшие от изнасилований страдают от ПТСР в 50 и более процентах случаев, тогда как среди ветеранов боевых действий этот диагноз встречается гораздо реже — примерно в 15% случаев.

Вторая группа психических проблем, с которыми часто сталкиваются пострадавшие от сексуального насилия в детстве — это расстройства пищевого поведения (РПП). В этом случае булимия и приступообразное переедание становятся способом справиться с эмоциями, выжигающими изнутри. А ненависть к собственному телу как бы позволяет дистанцироваться от проблем и переживаний, с этим телом связанных.

Также работает и самоповреждающее поведение (селфхарм), злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами. Риск суицидов у людей, переживших в детстве сексуальное насилие, возрастает в 7 раз.

Если отойти от языка справочников и медицинских классификаций, среди последствий можно выделить также рискованное сексуальное поведение, нормализацию насилия в свой адрес (сексуальное возбуждение от насилия и от просмотра порнографии со сценами насилия) и то, что огромное количество женщин, вовлеченных в проституцию, в детстве пережили сексуальное насилие.

Что объединяет эти проблемы? В их основании лежит явление, которое психологи называют «травматическая диссоциация». Это буквально означает «расщепление», «распад». Дело в том,

что травматическое событие, будь то насилие или война, переживается в моменте как угроза самому существованию, и все, что нам хочется сделать в этот момент — это сбежать, оказаться где угодно, только не здесь. Но по разным причинам сбежать мы не можем, поэтому психика в попытках защититься от непереносимых эмоций как бы расщепляется и «сбегает» из травмы хотя бы частично.

В строгом смысле слова, к диссоциативным расстройствам относится расстройство множественной личности и травматические амнезии, когда мы вытесняем из памяти часть событий. Если смотреть более широко, то травматическая диссоциация имеет множество других граней. Например, это может быть диссоциация от тела и телесных ощущений, сниженная чувствительность к боли, к чувству голода и насыщения, отсутствие понимания, когда и как возникает сексуальное возбуждение. Другая грань — эмоциональная диссоциация, алекситимия — сложность, иногда невозможность в определении и описании собственных эмоций.

Люди, находящиеся в состоянии травматической диссоциации, иногда описывают ее не только как невозможность понять, что ты чувствуешь, но и в целом неспособность увидеть и описать себя как целостную личность. «Как будто смотришься в разбитое зеркало».

Кроме этого, к последствиям сексуального насилия в детстве можно отнести:

- Трудности с установлением близких отношений
- Чувства вины и стыда, низкая самооценка
- Проблемы в сексуальной сфере (гиперкомпенсация, «замороженность», отвращение ко всему телесному)
- Трудности в установлении личных границ
- Флешбеки, расстройства сна, пробелы в памяти
- Ощущение тотальной небезопасности
- Идентификация с агрессором, мизогиния или мизандрия.

Если речь идет не о взрослых уже людях, а о детях, то есть ряд признаков, на которые можно ориентироваться, если у вас

возникло подозрение, что ребенок мог пережить сексуальное насилие. В первую очередь необходимо выделить **физические индикаторы**. К ним относятся:

- Беременность
- Болезни, передающиеся половым путем
- Вагинальные инфекции
- Порванное белье или белье со следами пятен крови
- Травмы молочных желез, ягодиц, нижней части живота, ягодиц, бедер, области гениталий и анального отверстия
- Посторонние тела в гениталиях, анальном или мочеиспускательном отверстии
- Увеличенное вагинальное отверстие или покраснение в области гениталий
- Повторяющиеся физические расстройства без видимых соматических причин (частые боли в животе, повторяющаяся боль в горле, рвота)
- Проблемы с приемом пищи (например, отказ от пищи или постоянное жевание чего-нибудь, циклическое поглощение пищи или рвота)
- Повторяющиеся инфекции мочевыводящих путей без органической причины.

Как несложно заметить, физические индикаторы могут присутствовать в тех случаях, когда у ребенка был непосредственный контакт с насильником. Но, как мы говорили выше, это не обязательно происходит так. И в таком случае мы должны обратить внимание на **индикаторы в поведении**:

- Необычные сексуальные познания
- Продолжающиеся или неуместные для данного возраста и уровня развития сексуальные игры (в том числе с игрушками)
- Сексуализированные выражения привязанности
- Чрезмерная стимуляция гениталий (когда вы не можете отвлечь ребенка)
- Имитация полового акта с сестрами и братьями или друзьями, а также сексуализированное внимание к животным

- Сексуализированные поцелуи в отношениях с родителями или друзьями
- Сексуальная озабоченность
- Комппульсивное сексуальное поведение (то есть хватание за грудь или гениталии, комппульсивное раздевание)
- Спутанность по поводу уместных физических границ
- Неожиданные перемены в чувствах, касающихся конкретного человека или места.

**ВАЖНО:** У детей дошкольного и младшего школьного возраста индикаторы 1-10 позволяют с высокой степенью вероятности предположить, что имеет место сексуальное насилие:

- Частая бессонница или легко возникающая реакция внезапного испуга
- Необычная боязнь конкретного человека, группы людей или места
- Необычные, особые, секретные отношения между ребенком и более старшим человеком
- Кошмары, ночные страхи и другие нарушения сна
- Саморазрушающее поведение, такое как злоупотребление алкоголем или токсическими препаратами, проституция или неразборчивое половое поведение, самоповреждающее поведение, суицидальные угрозы или попытки суицида, побеги из дома
- Выраженные изменения в поведении: протестное, чрезмерно агрессивное или деструктивное поведение
- Комппульсивное вранье или спутанность воспоминаний
- Общее или специфическое недоверие ко взрослым
- Регрессия туалетных навыков
- Нарушения обучаемости (могут проявляться не сразу, а на более поздних этапах развития)
- Регрессия к инфантильному поведению
- Чрезмерная привязанность или комппульсивная потребность в выражении привязанности.

Как видите, многие из этих признаков неспецифичны, и кажется, что мы описываем поведение просто некоего неблагополучного подростка. Однако здесь нужно понимать, что такое «неблагополучное» поведение действительно может быть последствием сексуального насилия.

Если у вас есть дети или вы планируете когда-нибудь стать родителем или вы специалист, работающий с детьми (педагог, социальный педагог, психолог), то наверняка к этому моменту вы уже задались вопросом, что же делать. Как спасти ребенка от сексуального насилия? Как говорить с ним или с ней, если у вас возникли опасения?

К сожалению, никогда нет 100% работающего способа гарантированно уберечь ребенка от беды. Но в нашей власти обучить их некоторым правилам, которые помогут им сориентироваться в непонятной обстановке, научить их не бояться говорить «нет» и не скрывать, если с ними что-то произошло.

Одна из проблем, мешающих родителям и детям откровенно говорить о самом важном, состоит в том, что дети часто не чувствуют себя вправе задавать вопросы или испытывают неловкость, потому что боятся спросить что-то слишком пикантное, слишком «взрослое». **Нам важно стараться быть родителем, которому легко задавать вопросы.** Как это сделать?

Во-первых, поощряйте ребенка задавать вопросы с как можно более раннего возраста. Ребенок должен чувствовать, что не существует глупых или неприемлемых вопросов. На любой вопрос реагируйте спокойно, без обвинений и насмешек.

Во-вторых, если вы не знаете ответа на вопрос, не бойтесь сказать об этом ребенку. Пообещайте ответить позже, когда найдете информацию, и сдержите обещание. Или если ребенок достаточной большой, скажите, например: «Давай погуглим вместе», проведите исследование.

По мере того, как ребенок растет, давайте ему больше возможностей участвовать в дискуссиях с остальными членами вашей семьи. Ваш ребенок должен чувствовать, что выражать свое мнение и задавать вопросы — это нормально.

Не пытайтесь выбрать подходящее время и место для решения определенных проблем. Это точно отобьет у ребенка охоту задавать вопросы. Вместо этого попытайтесь дать ответы на вопросы, где бы вы ни находились. Да, это создаст определенные неудобства в некоторых ситуациях, но сможет уберечь ребенка от множества проблем.

Еще один очень важный момент: позаботьтесь о том, чтобы как можно больше узнать о разных аспектах сексуальности. Чем глубже вы будете знать материал, тем менее неудобно вы будете себя чувствовать, когда ребенок задаст вам вопрос. Вы должны владеть информацией о методах контроля рождаемости, абортах, венерических заболеваниях, беременности, деторождении, половом акте, разных сексуальных ориентациях и гендерах, о любви и взаимоотношениях.

И, наконец, обсуждайте тему секса со своим супругом или супругой, если они есть, заранее придите к соглашению о том, какой подход к этому вопросу вы будете применять в разговорах с ребенком. Информация, которую вы пытаетесь донести до ребенка, и так достаточно сложная и эмоционально заряженная. И вам, и ребенку будет проще, если удастся избежать противоречий хотя бы внутри вашей семьи. Также вы можете использовать эту дискуссию в качестве тренировки того, как вы будете отвечать на вопросы ребенка.

Итак, каковы же основные правила разговора с ребенком о сексуальной безопасности? Прежде чем ответить на этот вопрос, я задам вам свой: что вы чувствуете, когда вам надо поговорить с ребенком на подобные темы? Скорее всего, отвечая на мой вопрос, вы упомянете такие чувства, как смущение, стыд, страх, неловкость, тревогу и тому подобное. Но если вы попробуете представить, что чувствует ваш ребенок в такой же ситуации, вы поймете, что он или она испытывает сходные эмоции. Отсюда следует:

**Правило №1: Говорим о чувствах!** Это можно делать с помощью, например, таких фраз:

- «Я волнуюсь из-за этого разговора, и мне кажется, что ты тоже волнуешься»



- «Мне кажется, что ты сейчас испытываешь неловкость, потому что обычно взрослые не говорят с тобой на такие темы»
- «Часто в таких ситуациях дети боятся сказать правду, потому что думают, что им не поверят или назовут плохими. Но я верю тебе и не считаю тебя плохой»
- «Дети часто испытывают вину за то, что с ними сделали взрослые. Но на самом деле ты не виноват»
- «Испытывать любые чувства — нормально. Не надо стыдиться своих чувств, ты имеешь право чувствовать все, что угодно».

**Правило №2. Выслушайте ребенка.** На этом этапе важно не строить предположений, хотя мы можем догадываться, что произошло. Сейчас стоит дать ребенку возможность высказаться и попросить разрешения задать вопросы. Не торопите ребенка, дайте ей/ему столько времени, сколько понадобится. Ваша тревога и желание помочь могут заставлять вас спешить, но это сейчас не лучшая стратегия.

**Правило №3. Правда и только правда.** Отвечайте на детские вопросы по существу и рассказывайте о том, что ребенок хочет знать. Формулируя ответ, учитывайте возраст ребёнка. Старайтесь отвечать спокойно, четко, конкретно и прямо. Не давайте обещаний, если не уверены, что сможете их выполнить. Не стесняйтесь признаться в том, что не можете ответить на некоторые вопросы.

**Правило №4. Верьте ребенку.** Часто мы инстинктивно хотим защититься от шокирующей информации. Это нормально, так работает наша психика. Тем не менее предельно важно, чтобы вашей первой реакцией на сообщение о возможном насилии было полное доверие. У вас будет время разобраться, что произошло на самом деле. Сейчас важно сохранить контакт с ребенком, не разорвать тоненькую ниточку доверия. Если вы не верите ребенку, задумайтесь: кому на руку играет ваше недоверие?

**Правило №5. Пострадавшая не виновата.** Одна из основных причин, почему дети не обращаются за помощью к родителям — это страх: «мне скажут, что я сама виновата/ сам виноват». Дети выпитывают это буквально с рождения. Люди, совершающие

насилие — продукт той же культуры, что и мы с вами и наши дети. Обвиняя жертву, мы как бы говорим им: вас никто не обвинит. На самом деле пострадавшие ни в чем не виноваты. У них не было выбора — подвергаться насилию или нет.

Зато у насильника был выбор — насиловать или нет. Невозможно спровоцировать на преступление того, кто не способен его совершить.

Если ребенок задает сложные вопросы на волнующие его темы, если сообщает о том, что его или ее напугало, важнее всего поддержать, дать понять, что он/она не одиноки и что вы готовы помочь.

### **Скажите ребенку:**

- Я тебе верю.
- Мне очень жаль, что с тобой такое случилось.
- Это не твоя вина.
- Я рада, что ты мне доверилась.
- Я постараюсь сделать так, чтобы ты оказалась в безопасности.
- Ты не одна. Я с тобой.

Итак, мы рассмотрели вопросы **идентификации** проблемы и разобрались, **как и о чем говорить с ребенком**, чтобы подтвердить или опровергнуть подозрения. Что делать дальше?

### **Следующий этап: оценка риска.**

Если вы не сотрудник полиции и не следователь, не ваша задача проводить расследование и собирать доказательства. Вы можете собрать и даже проверить некоторые факты для собственной уверенности, но вам не нужна железобетонная уверенность на этом этапе. Важнее разобраться, находится ли ребенок в опасности прямо сейчас. И в зависимости от этого обратиться в службы и органы, которые обязаны заниматься этими вопросами.

Если ребенок подвергается риску жизни или здоровья, то следует обратиться в прокуратуру, Комиссию по делам несовершеннолетних, Органы опеки и попечительства, Органы внутренних дел или Следственный комитет.

В случае если ребенок находится в социально опасной ситуации, обращаемся в Комиссию по делам несовершеннолетних, Органы опеки и попечительства, Центры помощи семье и детям или к Участковому уполномоченному.

Далее нам необходим **план безопасности**:

- Если насилие происходит в семье или в организации для детей-сирот, вероятный преступник проживает вместе с ребёнком или имеет свободный доступ к ребенку, специалист информирует органы опеки (по месту жительства ребенка) и органы внутренних дел (месту происшествия).
- Для сообщения о насилии над ребёнком не обязательно иметь «неопровержимые доказательства». Признаки насилия, даже в отсутствии заявления со стороны ребенка или родителя — достаточный повод для вмешательства и проведения проверки.
- На следующих этапах работы с ребёнком факт насилия может быть подтвержден или опровергнут. «Железные» доказательства не требуются, необходимо обеспечить доступ ребенка к защите и помощи.
- Информация о ребенке, пережившем сексуальное насилие, должна быть строго конфиденциальной. Специалисты делают все возможное, чтобы избежать утечки информации о том, что произошло с ребёнком, за пределы узкого круга людей, непосредственно задействованных в оказании помощи, и родителей или законных представителей ребенка.

Вопрос **реабилитации** всегда возникает позже, но важно знать контакты организаций, куда можно обратиться за помощью.

В Санкт-Петербурге это:

- Санкт-Петербургский Фонд кризисной психологической помощи детям и подросткам «Новые Шаги»: <http://www.newsteps.ru/>
- СПб ГБУСО Социальный приют для детей «Транзит»: <https://shelter-tranzit.ru>
- Проект «Тебе поверят»: <http://verimtebe.ru>, <http://vk.com/dadaverimtebe.ru>

Подведем итоги. Очень сложно удержать в голове такое большое количество информации, особенно когда мы говорим о такой сложной, эмоционально напряженной проблеме. Поэтому хотелось бы подчеркнуть **самые важные тезисы:**

- Осведомленность и информированность о проблеме насилия. Если мы знаем, что это, в какой образ может проявиться, то вероятность, что мы сможем распознать и помочь ребенку, сильно увеличивается.
- Ребенок не может справиться один.
- Внимание и помощь могут предотвратить сексуальное насилие, остановить или помочь справиться с последствиями.
- Не исключайте сексуальное насилие, когда сталкиваетесь со стрессовыми реакциями ребенка.
- Не бойтесь необоснованных предположений.
- Помните: не все можно предотвратить, но почти все, многое — поправимо.



ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

## Люди с инвалидностью

Айман Экфорд, аутичная интерсекциональная активистка, создательница первой русскоязычной инициативной группы, созданной аутистами для аутистов «Аутичная инициатива за гражданские права», а также проектов «Пересечения» и «Нейроразнообразие в России»

Однажды отец чуть не сломал мне руку за то, что я писала свою книгу вместо того, чтобы помочь бабушке таскать воду с колонки. На самом деле я предлагала отдать бабушке все мои карманные сбережения, чтобы он смог вырыть скважину, вот только он сам этого не хотел. Бабушка по неизвестной мне причине не любил тратить деньги на практичные вещи, ни свои, ни чужие. Он скорее купил бы колонки, чтобы советские песни звучали на всю деревню, или стопку патриотических книжек, чем пошел бы на обследование к врачу. Так же он относился и к чужим деньгам, особо гордясь тем, что он сам лично таскает воду с соседней улицы. Но отцу это было безразлично. Сейчас, спустя много лет, я понимаю, что дело было не в желании помочь отцу моей матери, а в желании контролировать меня, превратить меня в послушную куклу.

Мой отец всегда был такой — непредсказуемый, диковатый и фанатичный. В один день он задаривает тебя подарками, а в другой грозит выкинуть твои вещи в мусорный ящик за то, что ты недостаточно усердна. В один день он говорит о важности здоровья, а в другой — говорит, что у тебя поднялась температура из-за бесов и сенсорная перегрузка из-за бесов, а то, что тебе страшно от того, что от температуры начались галлюцинации — великий грех.

— Бог не любит боязливых, — заявил он мне тогда, и заставил стоять перед иконами, читать молитву и пить святую воду, хотя я с трудом могла пить и стоять.

Мне тогда было почти восемнадцать, но я не надеялась, что смогу уехать от него в ближайшие годы.

Я аутичная, а в то время у меня еще было сильнейшее обсессивно-компульсивное расстройство.

Я, как и многие аутичные люди — и люди с инвалидностью в целом — не могла вписаться в общество. Мне было сложно найти жильё и работу, было сложно вырваться из абьюзивной семьи.

И проблема, как я поняла позже, была не во мне, а в обществе.

Мои проблемы довольно типичны для людей с инвалидностью, живущих в насильственной семейной среде, поэтому я использую свой опыт в качестве примера.

Давайте посмотрим на самые распространённые виды насилия, с которыми сталкиваются люди с инвалидностью со стороны своих близких, и попытаемся найти ответы, как мы можем изменить наше общество, чтобы эти распространённые проблемы возникали все реже.

## **Доступ к помощи**

Меня не диагностировали до взрослого возраста. Отец верил, что все мои проблемы из-за пресловутых бесов и из-за «слабой силы воли», а когда в больнице меня как-то направили к психоневрологу, все закончилось очередной волной обвинений в мой адрес.

Когда я случайно нашла информацию об аутизме и за месяц прочла все, что только было на русском языке, и впервые поняла, что люди, похожие на меня, существуют, что я не одна на свете, я поспешила поделиться своим открытием с родителями.... только чтобы услышать от моего отца ответ, что я «все выдумываю» и «в церкви за такое тебя бы святой водой облили бы, и правильно бы сделали». Позже, когда я съехала от родителей, мой диагноз подтвердили трое специалистов. Но не всем так везёт, потому что не у всех людей с диагнозами, по которым можно было бы получить инвалидность, есть возможность начать самостоятельную жизнь. А значит, и получить саму инвалидность.

Если мы говорим о ребенке, то с большой вероятностью он не получит диагноз, если его родители этого не хотят. Проблема

в том, что в нашем обществе есть «традиция» рассматривать инвалидность как ущербность.

*Само понятие «инвалидность» означает, что тело или мозг человека функционируют не так, как тело и мозг большинства людей. Инвалидность, в отличие от болезни, конструкт социальный. Если слово «болезнь» указывает на то, что с телом человека что-то «не так», то инвалидность указывает на то, что с обществом что-то не так, это указание на то, что окружающая среда в обществе не рассчитана на людей с определенным телом.*

*Поэтому, скажем, в мире незрячих людей инвалидами были бы те, кто может видеть — им мешал бы слишком яркий свет, особенностями бы их опыта никто бы не понимал, им нужны были бы специальные очки, психологическая поддержка... То есть, доступная среда.*

*Но при этом способность видеть все равно не была бы болезнью. Не любая инвалидность — болезнь, и не любая болезнь — инвалидность. Например, многие аутичные люди не считают аутизм болезнью и выступают за его депатологизацию — они не хотят, чтобы их мозг был переделан, даже если бы это было возможно. Но при этом они признают, что аутисты — инвалиды, потому что их мышление не такое, как у большинства.*

*Человек является инвалидом, только если его тело или разум отличаются от большинства, и в обществе это отличие считают достаточно важным. Человек болен, только если само отличие вне зависимости от общественного контекста причиняло бы ему страдания или неудобства. Разницу между инвалидностью и болезнью важно понимать в любом разговоре об инвалидности.*

Наше общество настолько несправедливо, что оно винит людей с инвалидностью в том, как функционирует их разум или тело. Людей с инвалидностью стараются «вычеркнуть» из общественной жизни — это несложно заметить, включив телевизор или просто выйдя на улицу. В постсоветское время люди с инвалидностью практически отсутствуют в публичном пространстве. Это способствует укреплению стигмы. И поэтому родители детей с невидимой инвалидностью зачастую предпочитают



игнорировать комментарии врачей, учителей и воспитателей, убеждая себя, окружающих и ребенка, что он «нормальный». Это приводит к тому, что многие дети-инвалиды, как и я, оказываются с диагнозом только во взрослом возрасте. Если же инвалидность спрятать не удастся или диагноз уже поставлен, многие родители склонны скрывать его от школьных преподавателей и других людей, которые взаимодействуют с ребенком. В обоих случаях от ребенка требуют «неотличимости от сверстников» настолько, насколько это возможно. И эта неотличимость ценится гораздо выше, чем реальные навыки и потребности ребенка. Этот подход является насилием по нескольким причинам.

Во-первых, родители злоупотребляют своей властью, когда, скажем, учат аутичного ребенка смотреть в глаза (бессмысленный и вредный навык — он мешает большинству аутистов слушать собеседника), хотя это время можно было бы потратить на то, чтобы научить его обращаться в полицию в случае насилия или ходить в магазин. В итоге у нас вырастает целое поколение детей-инвалидов, которые могут поступить в ВУЗ, но полностью зависимы от своих родителей и не могут справиться с неожиданными ситуациями.

Во-вторых, людям с инвалидностью важно понимать свои ограничения, экономить силы и в идеале уметь отстаивать свои права в системе, в которой им положено довольно много льгот, которые на практике государство обычно не предоставляет. Но подобный родительский подход зачастую приводит к тому, что ребенок начинает ненавидеть себя, считать себя ошибкой и стыдиться своих отличий. Многие люди с инвалидностью отказываются от необходимой помощи, потому что они чувствуют себя обузой. Это одна из причин, почему среди людей с инвалидностью больше самоубийств. К тому же отказ обращать внимание на свои чувства, ощущения и желания приводит к тому, что человек становится более уязвимым для абьюзивных отношений. Поэтому если женщина с инвалидностью выходит замуж, она с большей вероятностью будет терпеть вербальное, физическое

и психологическое насилие со стороны мужа. Ведь это — единственная модель известных ей семейных отношений. Особенно если попытки нормализации в детстве также сопровождались психологическим насилием.

## **Психологическое насилие**

Сам факт того, что супруг или родитель «терпит» инвалида, в обществе считается героизмом. «Оплакивание» живого ребенка-инвалида или жалобы на тяжелую жизнь с женой, «у которой диагноз», не просто считаются допустимыми в нашем обществе — они ожидаемы.

Некоторые родители детей-инвалидов, позже ставшие активистами, рассказывали, что они чувствовали, что с ними «что-то не так», если они не оплакивают своих детей. Подобное отношение наблюдается и в оценке жизни супругов людей с инвалидностью.

Разумеется, близким инвалидов зачастую нужна помощь: им надо помочь научиться заботиться о своих потребностях, справляться со сложными и нетипичными домашними проблемами, нужна психологическая поддержка.

Но в системе, где психологическое насилие в семье считается нормой, а помощь квалифицированных специалистов большинству недоступна, родственники зачастую винят во всех своих бедах близких с инвалидностью.

Подобное психологическое насилие может начинаться насмешками над состоянием инвалида и заканчиваться высказываниями о том, как инвалиду повезло, что супруг или родитель его «терпит», а не сдает в интернат с ужасными условиями. Подобное давление кажется невинным только со стороны.

На самом деле оно несет в себе очень опасное послание: ты — обуза для близких. Это довольно серьезный удар по самооценке. Кроме того, подобные убеждения заставляют человека жить с постоянным чувством вины за то, в чем он не виноват, и увеличивают вероятность таких расстройств, как депрессия,

тревожность, обсессивно-компульсивное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство.

Второе послание, усвоенное благодаря подобным угрозам — постоянный страх за свою безопасность. В свое время меня больше всего пугали угрозы отца отправить меня в психоневрологический интернат, которые странным образом участились после того, как я заподозрила у себя аутизм. Но еще когда я была подростком, он мог на полном серьезе заявить мне нечто вроде: «В США такой, как ты, сделали бы лоботомию». Подобные угрозы и предположения заставляли меня чувствовать себя в рабстве. Я знала, что любой врач поверит скорее «нормальному» члену семьи, чем мне, и что по закону он действительно может делать со мной все, что угодно, в том числе сдать в психоневрологический интернат и лишит всех прав. Вероятно, подобный страх был одной из причин, по которым у меня развилось очень сильное обсессивно-компульсивное расстройство, сделавшее меня практически полностью недееспособной.

Еще одна опасность психологического насилия — в том, что оно зачастую привязывает жертву к тем, кто над ней издевается. Человек, которому с детства внушали, что терпеть его — великая милость, с большой вероятностью будет благодарен любому, кто считает его своим близким, даже если «близкий» пытался его убить.

## **Физическое насилие. Случаи убийства**

Однажды я приехала в гости к родителям — я уже жила со своей нынешней женой, и все, что мне было надо тогда от родителей — это мои документы. Я поругалась с отцом. Он хотел, чтобы я шла в ВУЗ, который мне не нравился. Он стал кричать на меня, в очередной раз угрожая сдать меня в «психушку». Когда я попыталась уйти домой, он грубо схватил меня, повалил на кровать и стал бить. Я со всей силы ударила его между ног, вывернулась и убежала. С тех пор он меня больше не бил.

Это была единственная возможность избавиться от его угроз и побоев — я прекрасно понимала, что в полиции бы мое

заявление не приняли, что полицейские скорее бы поверили моему «нормальному» отцу, чем мне, и, более того, возможно, даже посоветовали бы ему сдать меня «в учреждение». Довольно долго я считала эту историю своей победой. Пока не оказалось, что многие люди в интернете жалеют моего отца и считают, что я проявила по отношению к нему «неоправданное» насилие. Как уже говорилось выше, когда речь заходит об инвалидах, патриархальные идеи превосходства мужа и родителей пересекаются с идеей святости тех, кто вынужден «терпеть» инвалидов. Психологическое насилие зачастую перерастает в физическое, на которое инвалид не может пожаловаться, потому что его родственники по определению считаются правыми.

Физическое насилие по отношению к инвалидам условно можно разделить на две категории.

Первое — насилие, вызванное дисбалансом власти. Например, муж может насиловать свою жену с тяжелой депрессией, понимая, что диагноз помешает жене обратиться за помощью, кроме того, даже если ей каким-то образом удастся это сделать, общество с большой вероятностью посчитает ее неадекватной. Это одна из причин, по которым женщины с инвалидностью значительно чаще подвергаются сексуальному насилию, чем женщины без инвалидности.

Второе — «идеологическое» насилие, вызванное предрассудками по отношению к инвалидам.

Известная американская активистка за права людей с инвалидностью Керима Чевик попыталась выявить «группу риска» родителей, которые пытались убить своих детей с инвалидностью. (<http://theautismwars.blogspot.com/2015/03/on-digital-exhibitionism-by-autism.html>). В итоге она заметила определенную закономерность в поведении.

1. Родители тратят более 60% своего времени на создание письменного контента, в котором унижают своих детей, а себя выставляют мучениками, подразумевая «родитель отличного ребёнка — страдалец».

2. Родители публикуют и распространяют видеоролики, в которых запечатлены эпизоды кризисов у детей, с целью получить поддержку и подтверждение позиции «ребёнок виновен в неудавшейся жизни своих родителей». Нет сомнений в том, что родители специально провоцируют срыв у ребёнка, чтобы записать видео и выложить для широкой публики.
3. Родители купаются во внимании местных или национальных СМИ, поощряя создание опасного для ребёнка-инвалида контента, который еще и остаётся в Интернете навсегда.
4. Родители организуют сбор пожертвований, привлекая общество собственноручно созданным негативным контентом о своих детях.
5. Родители предпринимают попытку убийства собственных детей.
6. Родителей оправдывают за покушение на убийство или убийство их детей окружающие люди, используя в качестве защиты тот самый негативный контент с участием ребёнка-инвалида в периоды кризисов.

То есть родители, которые пытались убить своих детей, в каком-то смысле действовали из своих убеждений. Вероятно, многие из них верили в то, что смерть — лучшее, что может ждать их ребенка, потому что общество заставляло их в это поверить. В западных странах 1 марта отмечается День памяти инвалидов, погибших от рук опекунов. Список людей с инвалидностью, погибших от рук своих родных, пополняется с каждым годом. Мы, к сожалению, не знаем, насколько распространены подобные случаи в России, потому что в России никто не ведет подобной статистики. Но, вероятно, они встречаются даже чаще, чем в более благополучных странах.

**Что делать?** Одно из главных направлений борьбы с домашним насилием по отношению к людям с инвалидностью — это борьба с предрассудками по отношению к инвалидам в самом широком смысле этого слова. Нам нужна новая модель семейных отношений между родителями и их ребенком-инвалидом, супругом без инвалидности и супругом с инвалидностью и даже

между двумя супругами с инвалидностью. Люди с инвалидностью должны быть лучше представлены в публичном пространстве, политике и массовой культуре, их истории должны чаще звучать в СМИ. Их голос должен быть слышен. Должны быть предприняты все меры, которые сделают их более «человечными» и «привычными» в глазах общества. Также полезно говорить о том, что восприятие и опыт каждого человека уникальны и что отличия от нормы не должны восприниматься как проблема, пока они не вредят окружающим.

Некоторые диагнозы, такие, как нарциссическое расстройство, истерическое расстройство, антисоциальное расстройство и другие, подвергаются особой стигматизации — их принято приписывать людям, проявляющим насилие, и это ещё одна проблема. Даже аутичным людям зачастую ошибочно приписывают «недостаток эмпатии» в основном от того, что они проявляют эмоции не так, как их проявляет большинство людей. Практически все люди с ментальными диагнозами считаются в обществе опасными. Поэтому важно говорить о том, что большинство преступлений совершают люди без каких-либо психиатрических диагнозов и что люди с инвалидностью чаще становятся жертвами насилия, чем теми, кто его проявляет. Определенные психические диагнозы действительно могут повысить шансы конкретного человека стать агрессором, но если человек может контролировать себя, диагнозы не должны служить ни оправданием, ни объяснением преступлений: ведь есть множество других факторов, увеличивающих риски стать агрессором, скажем, низкое социальное положение, жизнь в военных условиях, расизм — но в цивилизованном обществе не принято считать всех людей, переживших войну, всех чернокожих или всех бедняков потенциальными преступниками.

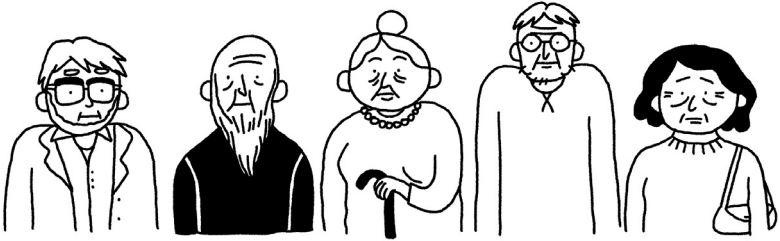
Опыт людей с инвалидностью должен считаться таким же важным, как опыт людей без инвалидности. Их жизнь должна считаться такой же ценной. Работники полиции, кризисных центров и правозащитных организаций должны прислушиваться к словам возможного потерпевшего вне зависимости от того, есть ли у него отставание в развитии или нет, может ли он ходить

или нет, выглядит ли его лицо достаточно «умным» или нет, говорит он устно, пишет свои показания на бумажке или объясняется с помощью жестов.

Наконец, процедура обращения за помощью должна быть расписана более ясно и четко, потому что некоторым людям с инвалидностью, в том числе, аутичным людям, сложно выполнять абстрактные инструкции. Люди должны знать, как и кому жаловаться на семейное насилие, в какой форме это лучше делать — и желательно видеть перед собой конкретные примеры, которые можно размещать на сайте или описывать в социальной рекламе.

Сами полицейские участки, шелтеры и кризисные центры должны быть оборудованы всем необходимым — от пандусов до таблички, написанной шрифтом брайля и подтверждающей, что в здание можно войти с собакой-поводырем. У людей должна быть возможность подать заявление как в устной, так и в письменной форме, потому что некоторым людям доступен только один «канал» коммуникации.

И наконец, работники кризисных центров должны знать, как взаимодействовать с людьми с инвалидностью и с какими семейными проблемами они чаще всего сталкиваются. Фактически необходимо масштабное переделывание системы. Но, учитывая, что каждый из нас может стать инвалидом и у каждого из нас могут родиться дети с инвалидностью, это того стоит.



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ



## Пожилые люди

**Ольга:** среди многих «невидимых» групп есть те, чей голос сложно услышать в связи с острой изоляцией от общества. Прежде, чем начать диалог на данную тему, мне хочется сделать ремарку о языке, который меняется, и о том, что многие уже сейчас начали отказываться от устоявшихся выражений «пожилой человек» или «люди старшего возраста». В своей статье я буду использовать второе исключительно из-за отсутствия знания о корректном аналоге в русском языке, который бы использовался представительницами социальной группы.

Насилие над людьми старшего возраста не часто описывается, изучается, и, как следствие, помощь представительницам социальной группы получить крайне непросто. В процессе работы над данной книгой мы проанализировали ряд исследований и комментариев ВОЗ и организаций, предоставляющих помощь людям старшего возраста, которые предпримем попытку здесь осветить.

Проблема жестокого обращения с людьми старшего возраста начинает активно рассматриваться с семидесятых годов прошлого века: рассматривается Конгрессом США, становится интересом исследовательниц многих стран. Проблема приобретает характер универсального явления, которое может происходить в разных странах вне зависимости от экономического и политического статуса.

Из исследования 2017 г., в ходе которого были изучены наилучшие доступные фактические данные, полученные в результате проведения 52 исследований в 28 странах разных регионов, включая 12 стран с низким и средним уровнем дохода, за прошедший год 15,7% людей в возрасте 60 лет и старше подвергались каким-либо формам жестокого обращения (Elder abuse prevalence in community settings: a systematic review and meta-analysis. Yon Y, Mikton CR, Gassoumis ZD, Wilber KH. Lancet Glob Health. 2017).

Также ВОЗ выделяет факторы риска при совместном проживании людей старшего возраста с родственниками. На сегодняшний день неизвестно, кто с большей вероятностью практи-

кует жестокое обращение — супруги или взрослые дети лиц, подвергавшихся жестокому обращению. Зависимость (часто финансовая) лица, практикующего жестокое обращение, от человека старшего возраста также повышает риск жестокого обращения. В некоторых случаях долговременные плохие семейные отношения могут еще более ухудшаться в результате стресса и чувства неудовлетворенности, переживаемых человеком по мере того, как он становится более зависимым. И, наконец, в связи с тем, что все большее число женщин работают и имеют меньше свободного времени, уход за пожилыми людьми становится все более тяжелым бременем, что повышает риск жестокого обращения.

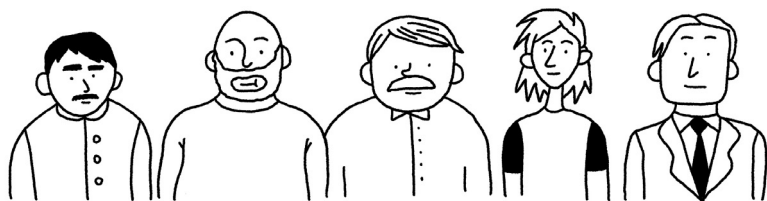
Сложность сопротивления и защиты себя от насилия усугубляется особенностями здоровья и финансового положения людей старшего возраста. Среди опрошенных нами представителей благотворительных организаций и инициатив, которые работают с людьми старшего возраста, были описаны следующие распространенные виды домашнего насилия:

1. Манипуляции с имуществом со стороны родственников. Человек теряет юридические права на собственное имущество из-за невозможности передвижения: родственники самостоятельно забирают пенсии и распоряжаются ими в собственных целях, говоря о покупке продуктов и лекарств для человека старшего возраста.
2. Изоляция от общества. Человеку становится сложно самостоятельно выходить из дома, родственники не помогают реализовать данную потребность. При ситуации насилия родственники способствуют изоляции человека и не допускают телефонные звонки и любые попытки человека связаться с кем-то извне, чтобы информация о его состоянии не вышла за пределы дома.
3. Психологическое насилие. Человеку ежедневно указывают на то, как сильно он влияет на качество жизни сожителей. Участники\_цы исследования рассказали, что чувствовали стыд за свое существование и беспомощность в связи со словами родственников на их счет.

В случаях физического насилия у человека старшего возраста часто нет возможности обратиться за помощью и каким-либо образом сделать видимой ситуацию, в которой находится человек. Экономическое насилие обуславливает полную зависимость человека от сожителей.

В России не существует закона, который защищал бы человека от домашнего насилия и качественной помощи, которая стала бы для человека щитом. К примеру, в США существует «Национальный центр по борьбе с жестоким обращением с пожилыми людьми», который создан для работы с данной проблемой. В большинстве стран данную социальную группу защищает общий закон о домашнем насилии.

В России сегодня вы можете обратиться за помощью в Региональный общественный фонд помощи престарелым «Доброе дело» и благотворительный фонд «Старость в радость».



МУЖЧИНЫ

## Мужчины

Влад Кривошеков, социальный психолог,  
специалист в Men & Masculinities Studies,  
автор Telegram-канала Men & Masculinities Channel

Как вы думаете, подвергаются ли мужчины насилию со стороны женщин в отношениях? Если, дорогой читатель, ваш ответ «нет», вы не одиноки. Распространено предположение, что мужчины подвергаются насилию только в общественных местах, в то время как женщины подвергаются насилию в интимных отношениях. Мы регулярно читаем о «бесмысленном» или «беспричинном» насилии, в котором мужчины являются жертвами и преступниками. Такое насилие обычно имеет место в общественных местах. В последние несколько десятилетий мы все больше осознаем насилие в отношении женщин и детей за закрытыми дверями в наших домах. Именно такое насилие, которое имеет место в близких отношениях, было основным предметом исследований в России и на международном уровне, что в целом ряде стран повлекло за собой помощь и вмешательства, пересмотр законодательств.

Многие люди сочтут невероятным, что мужчина может подвергаться систематическому и серьезному насилию со стороны женщины-партнера. Идея о том, что женщина может являться агрессором, может быть нелогичной и противоречить социальным нормам женственности (Richardson, 2005).

В этой главе я отталкиваюсь от того, что мужчины точно так же могут подвергаться насилию со стороны женщин-партнеров. Однако я хочу предостеречь тебя, дорогой читатель, что моя цель не сравнивать кому «хуже», а кому «лучше», а продемонстрировать масштабы проблемы насилия над мужчинами в отношениях.

В этой главе я попытался охватить спектр случаев насилия по отношению к мужчинам, в который включены некоторые вышеупомянутые формы.

Теории в этой области были в значительной степени основаны на результатах клинических и эпидемиологических исследований женщин и детей, подвергшихся насилию, а также на популяционных исследованиях насилия со стороны партнеров-мужчин. Самую революционную теорию насилия в интимных отношениях с 1990-х годов можно найти в эмпирически основанной типологии **интимного терроризма и ситуативного насилия** социолога Майкла Джонсона (Johnson, 2008). Джонсон определяет **интимный терроризм** как использование партнером серьезного физического и/или сексуального насилия в сочетании с различными стратегиями контроля, которые прямо или косвенно помогают доминировать над партнером. Такие стратегии контроля могут включать использование эмоционального насилия, изоляции, угроз, унижения, домогательств и влияния на детей, чтобы они обратились против партнера (Johnson & Leone 2005). Интимный терроризм и ситуационное насилие — это концепции, которые также используются в современных исследованиях для выявления и классификации насильственных действий и моделей насилия и играют центральную роль в разработке опросников как в международных исследованиях, так и в исследованиях распространенности насилия в интимных отношениях в Европе.

С точки зрения Джонсона в отношении интимного терроризма подразумевается концепция гендерной власти, основанная на идее, что **мужчины как группа доминируют над женщинами как группой**, и что серьезное систематическое физическое насилие и контроль мотивированы стремлением к господству и угнетению. Социально определенные гендерные роли ведут к виктимизации женщин. Джонсон (Johnson, 2006, 2011) утверждает, что, как правило, именно мужчины-партнеры совершают эту форму насилия и что мотивация связана с необходимостью мужчин доминировать над женщинами.

Однако за последние десятилетия все большее признание получает тот факт, что **мужчины также могут подвергаться серьезному и систематическому насилию как со стороны мужчин, так и женщин**. Мета-анализы начала 2000-х обобщили доступные результаты и пришли к выводу, что некоторые аспекты

насильственного поведения в отношении партнёра распространены у женщин в той же степени что и у мужчин, а к некоторым насильственным действиям женщины даже более склонны (Archer, 2000; 2002). Более поздние исследования, посвященные насилию в отношениях над мужчинами, можно найти в Северной Америке (например, Cook, 2009; Hines & Douglas, 2009; Canadian Centre for Justice Statistics, 2016), Европе (например, Wallace et al., 2018; Drijber et al. 2013; Lövestad & Krantz, 2012), Австралии (например, Tilbrook et al., 2010) и Азии (например, Cheung et al., 2009).

## **Опыт насилия со стороны интимного партнера**

В России нет достоверных данных, на основании которых можно делать выводы. Поэтому опираясь на доступную статистику из США (NCADV, 2015), Великобритании (George & Yarwood, 2004; ManKind Initiative, 2020), Норвегии (Thoresen, S., & Hjemdal, 2014; Grøvdal, & Jonassen, 2015), я постараюсь обобщить опыт насилия, с которым сталкиваются мужчины в интимных взаимоотношениях. Вы увидите, что тенденции в этих трех странах схожи, и у нас нет причин предполагать, что в России дело обстоит иначе. Однако стоит иметь в виду, что описанное ниже не претендует на полноценную картину опыта мужчин, переживших насилие. Моя главная цель — продемонстрировать наличие проблемы и ее масштабы.

## **Опыт, связанный с физическим насилием**

Формы физического насилия, с которыми мужчины сталкиваются, бывают как мягкие (например, царапины), так и жесткие (например, удары ножом). Так, в США 1 из 18 мужчин получает серьезные травмы от интимных партнеров в течение жизни; 1 из 4 мужчин подвергнулся физическому насилию (пощечина, шлепок, царапины, толчок) со стороны интимного партнера; 1 из 7 мужчин подвергнулся жестокому физическому насилию (удар кулаком или твердым предметом, удар ногой, удар обо что-то, удушение, ожог и т. д.) со стороны интимного партнера в определенный момент их жизни; 1 из 20 жертв-мужчин убит интимными партнерами.

В Великобритании в 2018/2019 годах 9,2% мужчин (эквивалентно 2,1 млн мужчин) заявили, что они подвергались несексуальному насилию со стороны партнера с 16 лет. На каждые три жертвы домашнего насилия приходится две женщины и один мужчина. 19,4% сообщили, что имели незначительные синяки; 17,1% сообщили о царапинах; 4,3% сообщили о внутренних травмах или переломах костей/зубов; и 2,1% указали на наличие сильных кровоподтеков или кровотечения от порезов.

В исследованиях Норвегии было обнаружено, что мужчины, которые подвергаются физическому насилию в целом (не только в интимных отношениях), часто страдают от физического повреждения в форме рубцов и ушибов, внутренних травм или переломов. Так, 53,1% мужчин, которые ответили, что подвергались серьезному насилию, сообщили, что они получили травмы; 31,6% мужчин ответили, что они боялись, что они могут быть серьезно ранены или убиты во время насилия. Большинство мужчин подвергались насилию со стороны не известных им лиц (72,1%).

В интимных взаимоотношениях женщины также склонны угрожать мужчинам оружием (например, нож) и применять его, ударять мужчин по гениталиям, использовать отравляющие вещества.

### **Опыт, связанный с психологическим насилием**

В некоторых историях и статистике со стороны партнера о насилии, совершаемом женщиной, мужчиной управляет не угроза физического насилия, а то, что женщины психологически доминируют и осуществляют контроль в форме систематического преследования и унижения. В терминах Джонсона это является интимным терроризмом, который характеризуется тем, что партнер подвергается психологическому насилию, которое подавляет свободу автономного субъекта жить в равных отношениях.

Так, в США 48,8% мужчин испытали по крайней мере одно психологически агрессивное поведение со стороны интимного партнера; 4 из 10 мужчин испытали по крайней мере одну форму



принудительного контроля со стороны интимного партнера в своей жизни.

В Великобритании 4% мужчин заявили, что они находились в принудительных/контролирующих отношениях. Когда их спрашивали о запугивающем поведении, мужчины с такой же вероятностью, как и женщины, испытывали большинство проблем, о которых обычно спрашивают исследователи. Но есть несколько проблем, с которыми мужчины сталкивались чаще, чем женщины: (а) мониторинг и контроль расходов, 29% мужчин и 22% женщин; (б) подозрения, что партнер шпионит за вами/вашей деятельностью, 30% мужчин и 23% женщин; (в) партнер лишил вас еды или ограничил ее, 24% мужчин и 11% женщин; (г) партнер намеренно уничтожил имущество или удалил важные электронные письма или тексты, 27% мужчин и 20% женщин; (д) партнер спрятал/забрал телефон/планшет/компьютер, 24% мужчин и 14% женщин.

Более того, свидетельства из Норвегии и Австралии (Tilbrook et al., 2010) также указывают на использование детей в качестве инструмента насилия. Отцы указывают на то, что они боялись потерять контакт со своими детьми. Некоторые женщины-партнеры никогда не проявляют физического насилия, но систематически работают над тем, чтобы саботировать отношения отца с детьми. Так, свидетельства указывают на то, что женщины, например, меняют свои планы как раз перед тем, как отец собирался забрать детей, и отказывают им в разрешении взять их в отпуск, который они планировали заранее. Иногда они даже обвиняют отцов в похищении детей.

## **Опыт, связанный с сексуальным насилием**

Большинство людей, включая многих психологов, рассматривают сексуальное насилие мужчин со стороны женщин как несколько неправдоподобное. Многочисленные исследования показали, что мифы о насилии мужчин (то есть убеждение, что мужчины не могут быть изнасилованы) распространены в обществе и могут отрицательно влиять на жертв сексуального насилия среди мужчин. Например, поскольку они отрицают

и оправдывают сексуальное насилие в отношении мужчин (Lonsway & Fitzgerald 1994), их одобрение может привести к повышенной вероятности совершения изнасилования (Turchik & Edwards, 2012). Действительно, принято считать, что женщина не может принудить мужчину заниматься сексом. Поскольку люди научены полагать, что женщины сексуально пассивны, а мужчины являются сексуальными инициаторами, трудно представить себе доминирующую женщину, принуждающую нежелающего мужчину заниматься сексом (Struckman-Johnson & Struckman-Johnson, 1994), или мужчину, который «не хочет», если появится возможность для секса. Однако это всё мифы о мужской сексуальности, которые имеют мало общего с реальностью и хорошо описаны Сарой Мюррей в книге «Always in the Mood: The New Science of Men, Sex, and Relationships».

Стоит также иметь в виду, что до 50% мужчин испытывают состояние, при котором психологическое и физиологическое желания не совпадают. Это то, что называют сложным словом «нонконкордантность». Другими словами, тело реагирует сексуальным возбуждением, но человек при этом не испытывает влечения и желания заниматься сексом.

Так, в США приблизительно 1 из 71 мужчин сообщал об изнасиловании в определённые моменты их жизни, что составляет почти 1,6 миллиона мужчин в Соединённых Штатах Америки. Примерно 1 из 5 мужчин испытывал сексуальное насилие, кроме изнасилования (принуждение к проникновению, нежелательный сексуальный контакт и бесконтактный нежелательный сексуальный опыт (например, были объектами сексуальных комментариев, слухов; получали нежелательные фотографии сексуального характера; были принуждены к просмотру порнографии) со стороны интимного партнёра в какой-то момент его жизни. Более того, 13,4% учеников-мужчин старших классов школы сообщают о том, что они подвергались физическому или сексуальному насилию со стороны интимного партнёра. Отмечается, что мужчины, пережившие изнасилование, и мужчины, испытывавшие бесконтактный нежелательный сексуальный опыт, сообщали, что в основном это были мужчины.

В Великобритании в 2018/2019 годах, начиная с 16 лет, 0,5% мужчин (103 000) подвергались сексуальному насилию (включая попытки) со стороны партнера. Более того, из тех, кто один или несколько раз подвергался насилию со стороны партнера в 2017/2018 г. 2,9% мужчин пострадали от сексуального насилия (по сравнению с 6,2% женщин). Более того, количество гомосексуальных (3,2%) или бисексуальных мужчин (3,3%), подвергшихся насилию со стороны партнера в 2018/2019 г., выше, чем среди гетеросексуальных мужчин (2,8%).

В Норвегии, согласно данным за 2014 год, распространенность изнасилования в течение жизни составляла 1,1% у мужчин. Большинство сексуальных посягательств на мужчин совершались мужчинами. Подавляющее большинство мужчин знали преступника. Преступниками, совершавшими изнасилование, чаще всего были друг, знакомый, сосед, коллега, нынешний или предыдущий романтический партнер. Более того, распространенность любого сексуального контакта в возрасте до 13 лет с человеком, по крайней мере, на пять лет старше была у 3,5% мужчин. Как изнасилование, так и сексуальное насилие в возрасте до 13 лет происходили в самых разных социальных отношениях. Актором сексуального посягательства до 13 лет чаще всего был сосед, знакомый или другие члены семьи, кроме родителей или приемных родителей.

В исследование также были включены вопросы, касающиеся: (а) прикосновения к гениталиям с применением силы или угрозы причинения вреда, (б) сексуального посягательства, когда человек был неспособен дать согласие или остановить его (нападение в состоянии алкогольного опьянения), (в) принуждения к половому акту и (г) другие формы сексуальных преступлений или надругательств. 8,8% мужчин сообщили, по крайней мере, об одной из этих четырех категорий сексуального насилия/надругательства. В общей сложности одна десятая мужчин (11,3%) сообщили о той или иной форме сексуального насилия или нападения в течение всей жизни (сексуальное насилие до 13 лет, изнасилование, прикосновение к гениталиям с применением силы или путем угрозы причинения вреда, нападение

в состоянии алкогольного опьянения, принуждения к половому акту и/или другие формы сексуальных преступлений или посягательств).

## Последствия насилия у мужчин

Данные из тех же исследований позволяют узнать, с какими последствиями сталкиваются мужчины, пережившие опыт насилия. Если их обобщить, то мы увидим, что мужчины, столкнувшиеся с насилием, помимо физических травм, регулярно испытывают чувство вины и стыда, сообщают о психологических проблемах, посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), снижении самооценки и уровня удовлетворенности жизнью, суицидальных мыслях и попытках суицида, повышении в уровне употребления алкоголя и наркотических средств. Многие мужчины также склонны избегать новых отношений из-за страха, недостатка доверия и потому, что они все еще имели дело с последствиями своих насильственных отношений.

Более того, мужчины менее склонны искать помощь. Например, в Великобритании из тех, кто обратился за медицинской помощью из-за жестокого обращения в 2017/2018, 26,4% были мужчинами (73,6% — женщины). Около половины мужчин с опытом насилия не сообщают никому, что они являются жертвами домашнего насилия. Они почти в три раза реже рассказывают кому-либо, чем жертвы-женщины (49% мужчин не говорят никому, в отличие от 19% женщин). С 2015/2016 г. ситуация ухудшилась, и среди мужчин этот показатель составил 61% (88% — женщины). Мужчины стали реже рассказывать кому-то, кого они знают лично (с 55% в 2014/2015 г. до 44%). Хотя каждый шестой мужчина (14,7%) сообщит полиции, что является жертвой, только 10,7% мужчин скажут медицинскому работнику. И это Великобритания! Что происходит в России — еще предстоит узнать.

Личная и внешняя реакции по отношению к мужскому опыту насилия будут влиять на решение обратиться за содействием, а также на характер получаемой ими поддержки. Из более

широкой литературы о поиске помощи мы знаем, что мужчины, сильно поддерживающие нормы мужественности, реже обращаются за психологической помощью, чем женщины (Addis & Hoffman, 2017). Мужские гендерные роли диктуют, что мужчины самостоятельны и сильны, и люди, которые отождествляют себя с этими доминирующими мужскими повествованиями, могут рассматривать обращение за помощью как отклонение от этих норм. Жертвы-мужчины сталкиваются с личными и социальными препятствиями, когда дело касается обращения за помощью при насилии, они часто «маскируют» и избегают проблемы (Tsui, 2014), и эти общественные представления и стереотипы могут отчасти объяснить, почему мужчины не стремятся идентифицировать себя в качестве жертв насилия, что, в свою очередь, влияет на их поведение в поисках поддержки (Machado, Hines & Matos, 2016). В историях мужчин-жертв были выделены основополагающие повествования о мужественности, а также о стыде и смущении, которые были вызваны несоответствием их ожиданиям в отношении гендерных ролей (Hogan, 2016).

Существуют и другие препятствия для обращения за помощью жертв насилия. В частности, распространенными причинами среди мужчин, которые довольно схожи с препятствиями, упоминаемыми женщинами, были: (1) забота о детях, (2) любовь, (3) страх больше никогда не видеть своих детей, (4) вера в то, что женщина-партнер изменится, (5) недостаточно денег, (6) некуда идти, (7) смущение, (8) нежелание отнимать детей у матери, (9) угрозы, что она убьет себя, (10) боится, что она его убьет. Более того, мужчины боятся того, что их не воспримут всерьез, демонстрируют защитное или рыцарское отношение к своему партнеру, услуги помощи не воспринимаются ими как доступные (Tsui, 2014) или даже воспринимаются как бесполезные (Machado et al., 2016).

Мужчины обеспокоены тем, что даже там, где общественность признает насильственное обращение с мужчинами, она не воспринимает это всерьез. Например, в исследовании, проведенном Bates (2019), мужчины сообщали о том, что полиция и другие государственные органы не верили им: «Однажды я сообщил

*о ней в полицию, и меня спросили, что я сделал, чтобы заслужить избиение. Я сказал им, что вообще ничего не сделал, на что мне сказали, что это маловероятно, и, вероятно, это я что-то сделал или сказал».*

Такая реакция и восприятие способствуют тому, что мужчины чувствуют, что их маркируют как «слабых», считают насильниками. Эффективные ответные действия служб часто являются ключевыми факторами, помогающими жертвам покончить с насильственными отношениями, поэтому очень важно, чтобы услуги были доступны и подходили именно для мужчин. В России, например, существует только один профильный кризисный центр для мужчин — «Двоеочие» в Санкт-Петербурге (<https://centerformen.ru>).

Поддержка должна быть направлена на то, чтобы помочь мужчинам понять, осознать и принять диапазон насильственного поведения и серьезность злоупотреблений. Опыту мужчин следует верить; невыполнение этого требования может привести к усилению социальной изоляции. Знание того, что им верят, даст мужчинам чувство психологической силы и поможет справляться с последствиями.

Однако масштабы проблемы насилия над мужчинами в России нам пока неизвестны. В последние пару лет начали появляться публикации в СМИ с опытами мужчин, подвергшихся насилию. Но для того, чтобы предпринимать разумные действия, нам нужно, во-первых, начать включать в опросники вопросы об опыте мужчин.

Во-вторых, очень важно выявлять насилие на ранней стадии, чтобы предотвратить повторную виктимизацию. Это, безусловно, касается не только насилия над мужчинами. Жертвы насилия должны получать помощь.

В-третьих, мужчины должны знать о доступной поддержке. Сервисы, предлагающие помощь мужчинам, подвергающимся насилию в интимных отношениях (и их детям), должны быть усилены. Помощь мужчинам, подвергшимся насилию в интимных отношениях (и их детям), должна быть лучше известна

широкой общественности, жертвам насилия и в самой системе поддержки. **Необходимо улучшить понимание вопросов, которые особенно затрагивают мужчин**, включая страх и/или переключение отношений власти/насилия и угрозу быть лишенными родительской опеки и контактов с детьми. Психологическое насилие должно быть включено в повестку дня как серьезное преступление против мужчин, чтобы службы помощи могли более эффективно выявлять насилие в отношении мужчин и предлагать адекватную помощь и лечение. Следует повышать осведомленность в том, что психологическое насилие имеет серьезные последствия.

В-четвертых, нам нужно больше говорить с мужчинами об их опыте. За этим, в том числе, стоит переосмысление мужских гендерных норм. Несмотря на, казалось бы, доминирующее положение мужчин в публичной сфере, мы крайне мало знаем о том, что происходит с ними в приватной сфере.

### **Библиография:**

1. ВОЗ. (2002). Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире /Под ред. Этьенна Г. Круга и др./ Пер. с англ. — М: Издательство «Весь Мир», 2003. — 376 с. ISBN 577702252 [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/en/full\\_ru.pdf](https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/full_ru.pdf)
2. Addis, M. E., & Hoffman, E. (2017). Men's depression and help-seeking through the lenses of gender. In R. F. Levant & Y. J. Wong (Eds.), *The psychology of men and masculinities* (p. 171–196). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000023-007>
3. Anderson, M. A., Gillig, P. M., Sitaker, M., McCloskey, K., Malloy, K., & Grigsby, N. (2003). “Why doesn't she just leave?": A descriptive study of victim reported impediments to her safety. *Journal of Family Violence*, 18(3), 151-155. doi: 10.1023/A:1023564404773
4. Archer, J. (2000). Sex differences in aggression between heterosexual partners: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 126(5), 651–680. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.651>
5. Archer, J. (2002). Sex differences in physically aggressive acts between heterosexual partners: A meta-analytic review, *Aggression and Violent Behavior*, 7(4), 313–351. [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(01\)00061-1](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(01)00061-1)
6. Bates, E. A. (2019). “No one would ever believe me”: An exploration of the impact of intimate partner violence victimization on men. *Psychology of Men & Masculinities*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/men0000206>

7. Canadian Centre for Justice Statistics. (2016). Family violence in Canada: A statistical profile, 2014. Retrieved from <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2016001/article/14303-eng.pdf>
8. Cheung, M., Leung, P., Tsui, V. (2009). Asian Male Domestic Violence Victims: Services Exclusive for Me. *Journal of Family Violence*, 24, 447- 462.
9. Cook, P.W. (2009). *Abused men: The Hidden Side of Domestic Violence*, 2nd Edition.
10. Drijber, B.C., Reijnders, U.J.L. & Ceelen, M. (2013). Male Victims of Domestic Violence. *Journal of Family Violence*, 28, 173–178. <https://doi.org/10.1007/s10896-012-9482-9>
11. George, M.J., Yarwood, D.J. (2004). Male Domestic Violence Victims Survey 2001: Main Findings. Retrieved from [www.dewar4research.org/DOCS/mdv.pdf](http://www.dewar4research.org/DOCS/mdv.pdf)
12. Grøvdal, Y., Jonassen, W., & The Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stress Studies. (2015). *Men at Crisis Centres*. Vol. 5/2015, Report. Oslo: The Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stress Studies. Retrieved from <https://www.nkvts.no/rapport/menn-pa-krisesenter/>.
13. Hines, D.A., & Douglas, E.M. (2009). Women's Use of Intimate Partner Violence against Men: Prevalence, Implications, and Consequences. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 18:6, 572-586, <https://doi.org/10.1080/10926770903103099>
14. Hogan, K. (2016). *Men's experiences of female-perpetrated intimate partner violence: A qualitative exploration* (Doctoral dissertation, University of the West of England).
15. Isdal, P. (2000). *Meningen med volden. (The Meaning with the Violence)* Oslo: Kommuneforlaget.
16. Johnson, M. (2006). Conflict and Control. *Violence Against Women*, 12(11), 1003–1018.
17. Johnson, M. (2008). *A Typology of Domestic Violence: Intimate Terrorism, Violent Resistance, and Situational Couple Violence*. Boston: Northeastern University Press.
18. Johnson, M. (2011). Gender and Types of Intimate Partner Violence: A Response to an Anti-feminist Literature Review. *Aggression and Violent Behavior*, 16(4), 289–296.
19. Johnson, M. P., & Leone, J. M. (2005). The Differential Effects of Intimate Terrorism and Situational Couple Violence: Findings from the National Violence Against Women Survey. *Journal of Family Issues*, 26(3), 322–349.
20. Lonsway, K. A., & Fitzgerald, L. F. (1995). Attitudinal antecedents of rape myth acceptance: A theoretical and empirical re-examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 704–771.
21. Lövestad, S., & Krantz, G. (2012). Men's and Women's Exposure and Perpetration of Partner Violence: An Epidemiological Study from Sweden. *BMC Public Health*, 12(1), 945.



22. Machado, A., Hines, D., & Matos, M. (2016). Help-seeking and needs of male victims of intimate partner violence in Portugal. *Psychology of Men & Masculinity*, 17(3), 255. doi: 10.1037/men0000013
23. ManKind Initiative. (2020). Statistics and Research. Retrieved from <https://www.mankind.org.uk/statistics/>
24. NCADV. (2015). Domestic violence national statistics. Retrieved from [www.ncadv.org](http://www.ncadv.org)
25. Richardson, D. (2005). The Myth of Female Passivity: Thirty Years of Revelations About Female Aggression. *Psychology of Women Quarterly*, 29(3), 238–247.
26. Struckman-Johnson, C., & Struckman-Johnson, D. (1994). Men's reactions to hypothetical female sexual advances: A beauty bias in response to sexual coercion. *Sex Roles*, 31, 387–406.
27. Thoresen, S., & Hjemdal, O. K. (2014). Violence and Rape in Norway: A national prevalence study of violence in a lifespan perspective, Vol. 1/2014. Oslo: The Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stress Studies. Retrieved from <https://www.nkvts.no/rapport/vold-og-voldtekt-i-norge-en-nasjonal-forekomststudie-av-vold-i-et-livsloppsperspektiv/>
28. Tilbrook, E., Allan, A., & Dear, G. (2010). Intimate partner abuse of men. Perth, Western Australia: Men's Advisory Network
29. Tsui, V. (2014). Male victims of intimate partner abuse: Use and helpfulness of services. *Social Work*, 59(2), 121-130. doi: 10.1093/sw/swu007
30. Turchik, J. T., & Edwards, K. M. (2012). Myths about male rape: A literature review. *Psychology of Men and Masculinity*, 13, 211-226.
31. Wallace, S., Wallace, C., Kenkre, J., Brayford, J., Borja, S. (2018). "Men who experience domestic abuse: a service perspective". *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*. <https://doi.org/10.1108/JACPR-03-2018-0353>

## Мужчины

Марина Козина, психолог, семейная психотерапевтка, участница движения «Психология за права человека»

Кир Федоров, гендерный психолог, психотерапевт, сооснователь движения «Психология за права человека»

С каждым годом в нашем обществе повышается чувствительность и нетерпимость к насилию. Благодаря современным фильмам, сериалам, книгам, работе правозащитных организаций, психологов и активисток все больше людей узнает о видах насилия, о важности уважения своих границ и личной автономии, культуре согласия и преимуществах ненасильственного общения. Изменения отношения к насилию происходит благодаря большей видимости этого явления в публичном пространстве. В том числе начинают все больше говорить о семейном насилии в отношении мужчин. К сожалению, часто тема насилия над мальчиками и мужчинами в публичных дискуссиях противопоставляется насилию над девочками и женщинами: мол, чего тут феминистки раскричались, мужчин тоже угнетают и насилуют. Нам, как правозащитникам и практикующим психологам, такой подход не близок. Подобная риторика не помогает ни женщинам, ни мужчинам (тем более ни тем, кто себя позиционирует вне бинарной гендерной системы). Последнее, чего мы хотим — чтобы сложности мужчин, про которые мы будем писать в этой главе, воспринимались и использовались кем-то как обезценивание, отрицание значимости масштаба насилия, с которым сталкиваются женщины. Дискурс «битвы полов», который нам навязывается в медиа-пространстве, делает невидимым множество актов насилия, которым подвергаются мужчины не со стороны женщин, а со стороны других мужчин — отцов, отчимов, дедушек, дядь, старших братьев, бойфрендов (если речь идет про гомосексуальных, бисексуальных или квир-мужчин) и со стороны взрослых детей в отношении пожилых родственников. Ниже мы хотели бы подробнее раскрыть вопрос насилия над мальчиками и насилия над мужчинами в партнерских, романтических, супружеских отношениях.

## **Мужчины и семейное насилие: что нам говорят исследования?**

Тема домашнего насилия над мужчинами остается очень плохо изученной. В России 6-10% мужчин подвергаются насилию со стороны жён (2). По данным ООН за 2013 год, 6% мужчин в мире были убиты своими сексуальными партнерами или членами семьи (5). Одновременно с этим важно учитывать, что нередко убийства мужчин их жёнами совершаются в процессе самообороны.

Мужчины часто подвергаются насилию в период, когда они были не способны защитить себя — в детстве. По данным ВОЗ, 5-10% мужчин сообщают, что переживали сексуальное насилие в детском возрасте. (3) Больше четверти пострадавших от насилия (27,8%) рассказывают, что первый опыт сексуализированного насилия пережили в возрасте до 10 лет. (4)

Сексуализированное насилие над мужчинами включает в себя: изнасилования, нежелательную пенетрацию, принуждение к сексу, нежелательные сексуальные контакты и др. Данные американского Национального центра по борьбе с сексуальным насилием говорят о том, что один из шести мужчин на протяжении жизни сталкивается с «нежелательными сексуальными контактами». В 80% случаев нежелательная пенетрация была осуществлена женщинами.

Один из десяти мужчин за свою жизнь переживал сексуальное давление, принуждение к сексу. (4). Этот показатель в полтора раза ниже, чем у женщин, что не делает проблему менее значимой.

Конечно, любое исследование имеет свои методологические ограничения, не позволяющие предоставить полную и корректную информацию о сложных, многоуровневых проблемах, связанных с человеком. Например, психологическое насилие сложнее формализовать и, соответственно, исследовать, чем физическое. Также большую роль играет тот факт, что мужчинам стыдно говорить кому бы то ни было о пережитом насилии. Можно предположить, что с годами показатели домашнего

насилия в отношении мужчин увеличатся за счет изменения отношения к проблеме как у самих пострадавших, так и со стороны общества. Можно надеяться, что мужчины будут больше обращаться за помощью и эти обращения встретят поддержку, а не осуждение и обесценивание.

## А при чем здесь патриархат?

В восприятии многих людей существование насилия над мужчинами со стороны жен и партнерш является доказательством того, что патриархата не существует, что, конечно же, не соответствует действительности (согласно данным ООН, ВОЗ, Всемирного Банка и т. д.). Насилие применяется чаще всего теми, у кого больше ресурсов и власти. Этим и объясняется гендерная асимметрия в имеющихся данных о домашнем насилии. Не корректно опираться только на количественные данные. Любое поведение человека осуществляется в определенном контексте. Важно системно рассматривать насилие и учитывать дисбаланс власти, который существует в отношениях между мужчинами и женщинами:

- **Психологическое насилие.** В общественном сознании популярна идея о том, что женщины чаще применяют психологическое насилие («своим пилением женщины любого мужика со света сживут»). Но важно понимать, что многочисленные просьбы, претензии женщины, связанные с выполнением домашних дел или отцовской ролью, часто являются следствием малой включенности мужчин в дела семьи, что, в свою очередь, приводит к хронической усталости и психологическому истощению их жен и партнерш.
- Также, говоря о том, что мужчины наносят физический урон, а женщины — больше психологический, важно понимать, что физическое насилие сложно отделить от психологического насилия, и оно всегда травмирует не только тело, но и психику пострадавшей.
- Некоторые женщины могут прибегать к манипулированию на основе гендера: «Будь мужиком!», «Я думала, что выходи замуж за настоящего мужчину!», «Ты не мужик, а баба!»,

«Дорогой, ты у меня точно нормальной ориентации?», «Какая же ты тряпка безынициативная!». Подобная насильственная стратегия является следствием отсутствия других рычагов влияния на супруга/партнера и диалоговую культуру, которая свойственна эгалитарной модели отношений (основанной на равноправии супругов).

- **Физическое насилие.** Физическое насилие женщины чаще всего применяют после того, как сами столкнулись с насилием со стороны своего супруга/партнера. Согласно исследованию «Новой газеты», 91% женщин, осужденных за превышение самообороны, защищались от своих партнеров или других родственников мужского пола. В 97% приговоров женщинам орудием убийства указан нож. (9) Чаще всего речь идет о кухонном ноже. Это очень характерная деталь. Большинству мужчин не требуется ничего, кроме кулаков, чтобы продемонстрировать свою власть или защитить себя, женщине же для того, чтобы выжить в ситуации хронического домашнего насилия, необходимо что-то, что можно противопоставить физической силе партнера.
- **Экономические аспекты.** Согласно данным Всемирного банка, только шесть стран достигли гендерного равенства, если мы будем брать в расчёт экономические показатели (оплата труда, трудоустройство, ведение собственного бизнеса, пенсионное обеспечение и пр.). Для России наиболее проблемными точками в экономической сфере являются разница в оплате труда у мужчин и женщин и сложность начала карьеры для женщин (7). Наличие экономических ресурсов напрямую влияет на количество власти и свободы, которые есть у женщины. Иногда в качестве примера экономического насилия над мужчинами приводится фактор распоряжения деньгами и бюджетом со стороны женщины («отбирает зарплату у мужа»). Здесь важно учитывать, что распоряжение семейным бюджетом — это дополнительная нагрузка, которую несет женщина, и исключительно этот факт не может рассматриваться как экономическое насилие.

- **Родительство.** Часто говорят о том, что у женщин больше власти за счёт того, что они могут настроить детей против отца и используют детей для причинения страдания мужчинам. Эти переживания действительно могут быть болезненными. Однако здесь важно учитывать вопрос дисбаланса власти — есть ли что-то еще, что женщина может использовать в этих отношениях для регулирования своих интересов. Также есть статистика службы судебных приставов, согласно которой, в первом полугодии 2019 года в ведомстве находилось 1,2 млн судебных решений о взыскании алиментов на 167 млрд рублей. Большинство должников — мужчины (6). Если мужчины стремятся быть отцами, возникает вопрос, почему существуют такие большие задолженности по алиментам. Кроме того, невовлеченность мужчин в родительство также является частью патриархальной системы.

Приведенные выше факты не обесценивают переживания и страдания мужчин, которые столкнулись с насилием в близких отношениях, но помогают понять принципиальную и системную разницу ситуаций домашнего насилия для мужчин и женщин. Конечно, это не исключает ситуаций, когда власть и ресурсы могут быть на стороне женщины (успешная бизнес-вумен, дочь богатых и влиятельных родителей, супруга человека с инвалидностью и пр.).

## **Последствия традиционной гендерной социализации**

В процессе социализации мужчины усваивают множество гендерных стереотипов, которые потом сильно влияют на их жизнь и в определенных контекстах делают их уязвимыми. Гендерные стереотипы о том, каким должен быть мужчина, предписывают запрет на выражение эмоций, доминантную позицию, демонстрацию силы. Это также снижает вероятность обращения за помощью. Давайте разберем наиболее распространенные стереотипы и их влияние в ситуации, когда мужчины подвергаются насилию:

1. **«Мужчины не плачут».** Запрет на выражение эмоций, в том числе и болезненных переживаний, приводит к тому, что мужчины не защищаются в процессе насильственных

действий. При нападении со стороны близких мужчинам может быть трудно обозначать: «прекрати это делать, мне больно». Также может возникать стыд при обращении за помощью («веду себя как слабак»). К сожалению, из всего спектра эмоций мужчине зачастую разрешается выражать только злость, агрессию, и это приводит к высокому уровню насилия не только в отношении женщин, но и в отношении других мужчин. Сложности в выражении эмоций могут приводить к тому, что мужчины могут останавливать насилие в свой адрес только другим насилием.

2. **«Мужчины всегда хотят секса».** Данные американского Национального центра по борьбе с сексуальным насилием говорят о том, что один из шести мужчин на протяжении жизни сталкивается с «нежелательными сексуальными контактами». Это в том числе происходит из-за того, что в общественном сознании секс для мужчины — всегда желательное событие. Также в случае, если мужчина обращается за помощью, он может не получить поддержку, потому что действия сексуального характера в адрес мужчины не будут восприниматься как насилие («чувак, да ты радоваться должен», «вот бы мне такая родственница попалась»).
3. **«Сильные мужчины справляются со всем сами».** Этот стереотип препятствует обращению за помощью после того, как насилие произошло. Зачастую пострадавшим от насилия сложно обратиться за помощью из-за стыда и вины. Мужчины испытывают дополнительные переживания, связанные с необходимостью продемонстрировать свою уязвимость. Одновременно с этим общество также часто отрицает проблему насилия в адрес мужчин. Когда пострадавший обращается за помощью, его друзья и родственники могут стыдить его и говорить о том, что «он должен сам справиться со своей женщиной». В случае если мужчина разделяет норму недопустимости физического насилия в отношении женщин и детей (что безусловно правильно), он вообще может не защищаться. Ошибочно думать, что защитить себя можно, только ответив агрессией на агрессию или насилием

на насилие. К самозащите можно отнести прямое высказывание, что насилие неприемлемо и «меня бить нельзя». Для защиты себя можно выйти из помещения, обратиться за помощью к юристам и психологам. И очень важно, чтобы эта помощь была оказана и чтобы государство выступало модератором и защищало пострадавших от домашнего насилия, а не игнорировало обращения за помощью.

- 4. «Жертвы домашнего насилия — женщины, мужчины могут быть только агрессорами».** Женщины в разы чаще сталкиваются с насилием со стороны интимного партнера, но это не означает, что мужчины не могут быть в отношениях с жестокой и доминирующей женщиной (или другим мужчиной, в случае однополых отношений). Семейное насилие в отношении мужчин требует более широкой репрезентации в публичном пространстве (статьи, исследования, ток-шоу, книги, сериалы) и серьезной общественной дискуссии, а не отрицания и анекдотов про жену со скалкой. Зачастую мужчины, в адрес которых совершается насилие, не опознают себя как пострадавших, а жестокие действия в свой адрес со стороны супруги не считают насилием.

Стереотипы, которые формируются в ходе гендерной социализации, вредят мужчинам и не способствует формированию эффективной ответной реакции на насилие в близких отношениях. Необходимо пересмотреть многие представления, которые мы транслируем мальчикам и мужчинам для того, чтобы решить проблему домашнего насилия. Летом 2018-го года Американская Психологическая Ассоциация выпустила рекомендации для психологов по работе с мужчинами, где подробно описывалось влияние токсичной маскулинности и гендерных стереотипов как на самих мужчин, так и на их окружение. (8)

### **Что важно для изменения ситуации?**

Для того, чтобы мужчины могли защищать себя от насилия со стороны партнеров и партнерш, необходимо, чтобы в нашей стране появился закон о профилактике семейно-бытового насилия. Часто он воспринимается, как закон, направленный на защиту



женщин, но сами же его авторы неоднократно подчеркивали — данные законодательные меры носят гендерно-нейтральный характер и будут защищать всех, кто в этом нуждается.

Необходимо создавать проекты, программы и организации, которые будут заниматься помощью мужчинам в ситуации домашнего насилия (сейчас в России всего лишь несколько подобных НКО, например Центр «Двоеточие» в Санкт-Петербурге). Появление подобных центров должно сопровождаться широкой информационной кампанией, благодаря которой будет повышаться видимость проблемы семейного насилия в отношении мужчин.

Необходимо в воспитании мальчиков уходить от навязывания гендерных стереотипов. Важно, чтобы мужчины находились в контакте со своими эмоциями, могли их выражать, признавать и принимать свою уязвимость и обращаться за помощью.

Проблема домашнего насилия в отношении мужчин — это одно из направлений работы для помогающих специалистов и специалистов, некоммерческих организаций и государства. Правовой и психологической помощи заслуживают все люди, столкнувшиеся с жестокостью в близких отношениях. Все вне зависимости от их пола, гендера и сексуальности. За последние десятилетия женщины показали всем, что можно и нужно публично говорить о своем личном опыте, о влиянии патриархальной системы на социализацию, здоровье, уровень насилия. И это отличный пример для мужчин, показывающий, как открытая демонстрация своей уязвимости становится силой, способной сделать мир безопаснее и справедливее для всех.

### **Ссылки:**

1 — (Про то, что насилие со стороны женщин больше защищаются) Swan, Suzanne C.; Gambone, Laura J.; Caldwell, Jennifer E.; Sullivan, Tami P.; Snow, David L. A Review of Research on Women's Use of Violence With Male Intimate Partners (англ.) // Violence and Victims (англ.)русск. : journal. — 2008. — Vol. 23, no. 3. — P. 301—314. — doi:10.1891/0886-6708.23.3.301. — PMID 18624096.

2 — «Женское насилие в отношении мужчин: анализ зарубежных и отечественных исследований» Осипян Н. Б. Северо-Кавказский психологический вестник 10/4/2012

- 3 — ВОЗ. Жестокое обращение с детьми. Информационный бюллетень № 150. Август 2010 г.
- 4 — <https://www.nsvrc.org/statistics>
- 5 — Управление ООН по наркотикам и преступности - УНП ООН, 2013
- 6 — Статистика службы судебных приставов <https://fssprus.ru/statistics>
- 7 — <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/31327/WBL2019RU.pdf?sequence=10>
- 8 — <https://www.apa.org/about/policy/boys-men-practice-guidelines.pdf>
- 9 — Расследование «Новой газеты» <https://novayagazeta.ru/articles/2019/11/25/82847-ya-tebya-seychas-suka-ubivat-budu>



Л Г Б Т И К +

## ЛГБТИК+

Полина Никитина, активистка  
Ресурсного центра для ЛГБТ, Екатеринбург.

В 2018–2019 гг. Ресурсный центр для ЛГБТ (Екатеринбург) провёл первое всероссийское исследование насилия в ЛГБТ+ отношениях. Почему мы решили провести это исследование?

До сих пор в нашей стране не было подобных исследований: например, доклад за 2018 год от Human Rights Watch сообщает, что в России нет сводной статистики по домашнему насилию, а та, что имеется, носит разрозненный характер (сноска: <https://www.hrw.org/ru/report/2018/10/25/323648>). В самом докладе упоминаются статистика МВД и данные различных исследований, но ни одно из них не относится к проблеме партнёрского насилия в ЛГБТ+ отношениях. Подобные исследования необходимы для разработки региональных и национальных программ профилактики партнёрского насилия в ЛГБТ+ отношениях в России. При регулярном повторении исследования его данные помогут оценить эффективность реализуемых программ профилактики. Именно поэтому мы инициировали наше исследование.

Нам удалось собрать 1539 анкет. Репрезентативность выборки в данном исследовании выражается в сбалансированности количества ответов всех социальных групп, входящих в ЛГБТ+ спектр. Тем не менее в своих результатах мы отмечаем неравномерность распределения ответов, в частности, мало представлены молодёжь до 18 лет, люди старше 41 года, трансгендерные женщины.

До 18 — 12%;

18–22 — 41,8%;

23–30 — 29,4%;

31–40 — 13,4%;

41–60 — 3,2%;

61 и старше — не представлены.

Заполнившие анкету указали гендерную идентичность как:

- цисгендерная женщина — 46%;
- цисгендерный мужчина — 18,6%;
- трансгендерная женщина — 2,4%;
- трансгендерный мужчина — 10,9%;
- небинарная персона — 11,2%;
- затруднились ответить — 6,3%;
- указали более узкую гендерную идентичность (агендер, би-гендер, квир и прочие) — 4,6%.

Представленность людей различных сексуальных идентичностей мы оцениваем как достаточную:

- лесбиянка — 28,6%;
- гей — 20,5%;
- бисексуал\_ка — 27,9%;
- указали в своих ответах «Другое» (идентичность, отличную от предложенных) — 13,6%;
- затруднились ответить — 3,8%;
- гетеросексуал\_ка — 5,4%.

Усредненные показатели по видам насилия среди опрошенных:

- физическое — 41,4%
- психологическое — 55,9%
- репродуктивное — 6%
- неглект — 42,7%
- финансовое — 21,4%
- сексуальное — 57,4%
- информационное — 51%
- сензитивное для ЛГБТ+ — 16,9%
- насилие, связанное с аддикциями — 50,6% .

Более подробные цифры:

- 71% опрошенных столкнулись с нежелательными прикосновениями (без сексуального контекста)

- 79% боялись выразить своё мнение или задать вопрос из-за того, что ранее их партнёр\_ка выражала бурную негативную реакцию
- 69% замечали цикл насилия в своих отношениях (4 стадии: «нарастание напряжения в союзе — насильственный инцидент — примирение — «медовый месяц»)
- 11% подвергались шантажу «или у нас будет ребёнок в семье, или я ухожу»
- 49,3% подвергались нарушению сна и питания со стороны партнёр\_ки
- 31,7% столкнулись с порчей вещей со стороны партнёр\_ки
- 52,9% занимались со своей партнёр\_кой сексом, не выразив своего согласия, опасаясь ссоры или выматывающих уговоров
- 27,9% пережили аутинг от сво\_ей партнёр\_ки

Самые высокие показатели у сексуального, психологического насилия и насилия, связанного с аддикциями. Мы считаем, что такие большие цифры связаны с тем, что именно эти виды насилия, помимо крайних и явных проявлений, чаще всего носят неочевидный характер, касаются самых табуированных в обществе тем и наиболее подвержены стигматизации.

Примечательно, что 2,1% всех опрошенных находятся в критической ситуации насилия, при этом отрицая, что их отношения абьюзивны.

Профилактикой всех видов партнёрского насилия и особенно тех, чьи показатели выше 40%, мы в первую очередь видим информирование, и эта же точка зрения подтверждается ответами респондент\_ок.

*Цитата: «Больше историй. Больше говорить об этом, чтобы люди, столкнувшиеся с абюзом, понимали, что это закончится, понимали, что они не одни, что есть работающие алгоритмы, как выйти из этого положения. И чтобы люди, которые не сталкивались с абюзом, не обвиняли жертв, знали, как помочь, развивали эмпатию. И чтоб вообще каждый человек понимал, как можно обнаружить в себе абьюзивное поведение и как ему противостоять».*

Особенно важно говорить о том, что партнёрское насилие существует в ЛГБТ+ отношениях, так как его жертвы являются носитель\_ницами двойной стигмы — как представитель\_ницы ЛГБТ+ сообщества и как жертвы насилия.

Цитата: *«Если бы в обществе тема ЛГБТ+ не была стигматизирована, это бы помогло сообществу. Люди, попавшие в сложную ситуацию, боятся обратиться за помощью из-за предрассудков и ненависти».*

### **Причины, по которым «они не ушли»**

Процесс выхода из абьюзивных отношений — часто затяжной и сложный. По разным причинам люди долго решаются или вообще не решаются обрывать токсичные связи. Один из вопросов нашей анкеты был именно о причинах, которые мешали прервать цикл абьюза: «Была ли у вас возможность выйти из этих отношений?».

Список причин, которые чаще всего указывали наши респондент\_ки:

- эмоциональная зависимость (сильные чувства)
- была/сохраняется надежда исправить, улучшить отношения
- манипулирование со стороны партнёр\_ки
- отсутствие желания
- психоэмоциональное состояние
- страх
- вынужденные бытовые причины
- не знали, что отношения абьюзивны, и воспринимали происходящее как норму.

33,5% опрошенных не делились о происходящем насилии в отношениях ни с кем.

73,8% не обращались ни за юридической, ни за психологической помощью.

Только трое из всех опрошенных обращались за помощью в правоохранительные органы. Результаты обращения: в первом

случае дело было передано в суд, во втором — персону написала заявление в полицию, в третьем — обращение в полицию не дало результатов.

## Истории

1. *Возможность была практически всегда, я не зависела от неё и была вполне самостоятельной, но как ни странно, я не считала поначалу, что есть серьёзная причина для расставания, поэтому это так затянулось. Первый год всё было хорошо. А потом уже началось неладное. Но она меня не била, она морально изводила и доводила до тех состояний, когда я кричала и била её, даже после легкого прикосновения ко мне. Она на протяжении полугода, если не больше, воровала у меня деньги (обычно наличку), хотя знала, как тяжело они мне даются, а я думала, что это соседи/родственники, а потом и в домовых поверила. Только сейчас я понимаю, что ещё немного, и у меня был бы нервный срыв. Я панически боялась иметь дело с наличкой и вообще брать её в руки, потому что любые деньги, которые я приносила домой утром, у меня пропадали. Однажды я положила их в пакетик, а пакетик приклеила к руке скотчем. А партнерка утром делала очень обеспокоенное лицо и говорила, что мы обязательно во всем разберёмся. К слову, она жила у меня дома, т. к. её прошлая девушка её выгнала, а я приютила на время, бесплатно, естественно, пока она не найдёт себе жилье. Пелена спала с глаз, только когда я полностью начала игнорировать наличку и перешла на карты. Она начала красть деньги с моих карт, а я однажды проверила транзакции. Она сразу призналась, но уходить не собиралась, наоборот, стала вести себя более уверенно, стала грубее и провоцировала меня, не собиралась съезжать, шантажируя, что расскажет бабушке и дедушке обо мне, которые тоже жили в этом доме. Я была в панике, но терпела, потому что боялась. Не её, а за огласку и за здоровье своих старичков после такого. Так прошло чуть больше месяца, пока я не призналась бабушке и не рассказала всю ситуацию. Больше козырей не было, поэтому бывшая съехала (я ей дала деньги на дорогу).*



Ситуация сложная, и всё, что я описала — это вкратце. Сейчас я понимаю, что просто игнорировала многие вещи и специально выгораживала её в своей голове, потому что, во-первых, до последнего не могла поверить, что человек, который живёт у тебя в доме, ест, спит и ни за что не платит, днем тебе улыбается, а ночью забирает все деньги, которые ты заработала. А во-вторых, было стыдно признаться, что я не видела такие очевидные вещи и что не закончила всё это раньше, а верила в домовых и рассказывала об этом знакомым.

2. Вышел из таких отношений только во второй раз. Первый раз мы даже обоюдно расстались, я общался с другими людьми немного в романтическом плане, но вдруг он пришёл, начал ревновать. Я говорю — мы расстались, ты сам сказал. В итоге это оказались враки, и он вообще не помнит такого. Я думал: что ж поделать, люблю его. Продолжили встречаться. Потом он начал ставить условия, а мои просьбы просто проводить время вместе — игнорировал совершенно. В общем я не выдержал и высказал ему недовольство насчёт этого и что он обращается ко мне, как к девушке, хотя я не чувствую себя девушкой. На что он сказал мне быть более мужественным. И я не выдержал, молча прекратил общение. Старался не пересекаться с ним, и через какое-то время он забыл обо мне. Хотя пытался писать, возобновить общение.

3. Мне важно рассказать эту историю, потому что не хотелось бы, чтобы кто-либо проходил через это.

Отношения длились чуть больше года. Это были отношения на расстоянии, но это не уменьшает весь вред, нанесенный мне партнером. Наверное, я стала замечать именно тогда, когда рассказала друзьям о волнующих меня ситуациях в отношениях, а они сразу указывали на то, что партнер так не должен поступать. Было немного виктимблейминга, так как часто говорили уйти, но мне было сложно это сделать продолжительное время. Это часто был газлайтинг, и самое страшное было именно в том, что моя сознательность ставилась под вопрос, мне казалось,

.....

что я схожу с ума. Часто на меня кричали и заставляли плакать, принуждали делать вещи, которые мне не хотелось делать, давя на мою жалость. Также меня пытались изолировать, негативно отзываясь как о моих друзьях, так и о родителях. Это вылилось в определенные проблемы, после которых мне понадобилось лечение.

Я не говорила партнеру об абьюзе напрямую, было только немного попыток подойти к этому издалека, которые часто вызывали у партнера злость, и все переворачивалось так, что вся вина снова была на мне.

Однажды партнер попросил меня нарисовать вещи порнографического характера, зная, что у меня нет времени и энергии на это, а затем, получив наброски, по мнению партнера, слишком «неразборчивые», была истерика и абсолютное разрушение меня, оскорбление меня и обвинение меня в том, что я испортила человеку «игривое настроение», не смогла усладить его либидо.

Из отношений мне помогли выйти друзья, было очень тяжело, больно и даже страшно, потому что партнер еще очень долго пытался со мной связаться и вернуть меня явными манипуляциями, что мной переживалось очень болезненно.

4. Мне важно рассказать эту историю, потому что мне кажется, что о подобном не стоит молчать. В моем окружении не всем знаком термин «абьюзивные отношения», поэтому по моему рассказу люди могут иметь чуть более четкое представление о том, что это такое. Я хочу, чтобы люди понимали, что из них есть выход, и если они узнают абьюзера до отношений или в друге, бежали от таких людей. Однажды я наткнулась на термин абьюзивных отношений на просторах интернета. Я прочитала, разобралась в том, что это и как оно проявляется. Я смогла найти силы ей сказать об этом сквозь страх, но получила агрессию и неприятие. Она говорила, что я ее в чем-то обвиняю, и раз она такая плохая, то проще расстаться, чем пытаться что-то делать. И я велась на эту манипуляцию, обещала не поднимать эту

тему и боялась разрыва с ней, потому что в моей голове она поселила мысль, что никто и никогда не будет меня любить, кроме нее. Самое тяжёлое было, наверное, когда у нас было все хорошо в отношениях, а потом она просто кинула меня в черный список и не выходила на связь месяц. Я была в отчаянии. По глупости своей начала употреблять алкоголь в ужасных кол-вах и забыла про еду. Две попытки суицида. За то время я сбросила 17 кг. После такого образа жизни и на фоне наших отношений у меня началась депрессия. Наступила полная апатия. На мой день рождения она объявилась поздравлять меня, как ни в чем не бывало. Я спрашивала, почему она так поступила и что произошло. Я винила себя во всем и не могла понять, что я такого сделала, чтобы спровоцировать ее на такие действия. Она мне сказала, что все хорошо сейчас и было. И я накрутила себя как всегда. Я рассказала ей о том, что происходило со мной во время этой паузы в нашем общении, и она мне сказала, что я слабая, если не смогла с двух попыток совершить самоубийство, а затем, что я ей назло сейчас все говорю и во всем этом лишь моя вина, опять начала пытаться пугать меня расставанием. Благодаря депрессии я просто сказала: «да, давай» на ее предложение расстаться. Она начала говорить мне, что я слаба, если выбираю этот путь, потому что у всех в отношениях подобные ссоры небольшие есть, а я сейчас веду себя неправильно. Сначала она долгое время преследовала меня и пыталась поговорить, вернуть, но у меня при ее виде просто начали случаться панические атаки, и я убегала в страхе, если видела ее на горизонте. Поэтому ей так и не удалось начать беседу со мной после разрыва. Благодаря этому я смогла расстаться с ней окончательно. Благодаря психологу я могу избегать таких людей. Также сменила круг общения. Тревожности, панических атак и депрессии стало намного меньше. Вокруг меня были только токсичные люди. К слову, я ничего не говорила о семье, потому что и там токсичные люди без исключений. С момента переезда от семьи и встречи с новыми друзьями и с новым партнёром мне стало лучше. Я благодарна этим людям за их поддержку и помощь в восстановлении моего физического и морального состояния.

5. Мне **ОЧЕНЬ** не хватало людей. Любых живых людей, которые сказали бы, что я нормальна. Что я не плохая. Что я умею любить. Что я не виновата. Мне не хватало людей, и их не было вообще. Всю информацию я выискивала в интернете. Никуда пойти, не с кем поговорить. Люди не знают, как выглядит тихушное насилие, поэтому не понимают. Обычные психологи этого тоже не понимают. Поэтому существует огромная опасность получить следующую травму уже от психолога. Я поняла, что меня не учили любить и уважать себя, и от этого все мои беды, все мои отношения были деструктивными вплоть до последней «вишенки на торте», которая чуть не довела меня до смерти. Да, теперь я живу, перевернув весь свой прошлый мир, с новыми правилами и установками. Обычно это называют «восстать из пепла», «выжить»

Я не нахожусь в этих отношениях сейчас, я ушла 2,5 года назад. Однако я только через год пришла в себя. И до сих пор еще не нормализовала свою жизнь, но это связано с тем, что я осознала все свои травмы за всю жизнь, а не только в этих отношениях. Установки и подсознание менять односекундно невозможно. Я счастлива, что ушла, и знаю, что все сделала правильно. Но мне очень жаль трех лет, которые я потеряла на эти отношения (+годы восстановления сейчас). Если бы я знала, как выглядит тихушное насилие, особенно в однополых парах (а узнать было негде), если бы я умела любить себя (а меня не учили), этих трех лет могло бы не быть вообще. Человек с адекватной самооценкой имеет очень маленький процент попадания в абьюз.

6. Всегда, сколько я себя помню, у меня были склонности к садизму, которые я в итоге начала проявлять в отношениях с партнерами любого пола. Только несколько лет назад я узнала, что и физический, и эмоциональный аспекты такого поведения называются абьюзом. Примерно со средней школы, а именно — после увлечения католичеством, у меня начали появляться мысли, что со мной что-то не так. Это было связано в первую очередь с христианским запретом на «греховные» мысли, у меня же таких было предостаточно. Мой фанатизм тогда дошел до того,

.....

что я запретила себе думать на определенные темы, связанные с жестокостью и насилием, потому что получала от этого удовольствие, выстроила в голове строгие рамки, и следующие два года прошли словно в бреду, пока я не поняла, что таким образом доведу себя до клиники. Люди рождены совершенно разными, будь они мужчинами или женщинами, и по своему опыту я склоняюсь к тому, что психопатия обусловлена генетической предрасположенностью и уже может активироваться или нет в зависимости от образа жизни человека. К тому же этот опыт позволил мне понять, что никогда не надо подавлять собственные эмоции — это приведет только к дополнительным проблемам и нестабильности. Постоянно рефлексировать, анализировать, чтобы можно было контролировать или направлять в иное русло, такое как спорт, куда полезнее.

На этом моменте повествования мне хотелось начать себя оправдывать, давить на жалость, но напомнила себе, что аудитория вряд ли является моими потенциальными партнерами. Поэтому скажу честно — практически все мои отношения были абьюзивными, и во всех подобных отношениях (а их было три случая с девушками) абьюз исходил с моей стороны. И я не испытываю никакой вины по этому поводу. Я всегда знала, что с точки зрения общепринятых этических принципов я «плохая» и мои действия тоже «плохи», неправильны, но не понимала (как, впрочем, и до сих пор не понимаю), почему я не имею права на эмоциональный абьюз по отношению к человеку, если у этого человека не хватает сил даже просто открыто выразить несогласие. В конце концов, мораль — понятие очень растяжимое. Я склоняюсь к тому, что моральным можно считать то, что делает хорошо мне в первую очередь, потом уже другим. Тем более что я никогда открыто физически не принуждала девушку к сексуальным отношениям, если она того не хотела (все-таки последнее, чего мне хочется, это проблемы на учебе).

Абьюзивные отношения — это во многом математика. Ты считаешь, неосознанно или сознательно, как было в моем случае, стоит ли энергия, которую ты потратишь на подчинение себе человека, той энергии, которую он тебе отдаст. Я практически

асексуальна, и мне не так важно физическое наслаждение от секса, сколько удовольствие от власти над человеком — это действительно энергия, стимуляция, которая помогает жить и функционировать, только более чистая, чем стимуляция от наркотиков, хоть и вызывает не меньше привыкания. Так было и в случае тех отношений, в которых я состояла, когда заполняла анкету в декабре. С девушкой мы познакомились на встрече католической организации, и тогда она определяла себя как гетеросексуалку. Наши отношения развивались медленно и приятно, особенно если учесть то, что мы жили в одном корпусе общежития и часто забегали друг к другу в гости. Она никогда не озвучивала никакого недовольства моим поведением, и только после того, как мы расстались, в феврале, она мне рассказала, что чувствовала. Я подозревала, но не осознавала до конца, какое влияние я на нее имела тогда. Если бы осознавала, то обязательно бы воспользовалась, но упущенное остается в прошлом. Для меня все было на уровне инстинктов, все шло само собой и шло идеально, а она находилась от меня в полной зависимости. Я всегда знала, где она находится, что делает. Если я незаметно для себя давала какой-то комментарий ее внешности или увлечениям, она максимизировала выводы, сомневалась в себе, могла сменить прическу или выбросить предмет одежды, но никогда ничего не говорила, мне же все происходящее казалось совершенно естественным.

Мы расстались скорее по моей вине. Зимой я уехала из страны на месяц и перестала поддерживать с ней контакты, так как у меня было достаточно других дел и развлечений. За это время она сблизилась с другими людьми, много анализировала вместе с ними. Так или иначе, я не подумала, она же в итоге выскользнула из-под моего влияния, и когда я вернулась обратно, сначала игнорировала, потом отвечала сухо и холодно, но в итоге пошла на разговор. Я не хотела ее отпускать. Меня несколько дней съедала злоба, я чуть не наделала всяких глупостей, но в итоге отрывалась в спорте, так, чтобы падать с ног. В итоге я решила, что я потрачу куда больше сил на ее возвращение в данный момент, и это мне совершенно не было выгодно. Сейчас мы с ней в спокойных полудружеских отношениях, потому что все еще находимся в одной компании.

## «Что на уровне государства и общества помогло бы ЛГБТ+ людям, оказавшимся в насильственных отношениях?»

Заполнившие анкету ожидают от государства и общества:

- больше информации от кризисных центров и других организаций, которые помогают в случаях партнерского насилия, о том, что они помогают всем, вне зависимости от сексуальной ориентации и гендерной идентичности;
- возможности участвовать в программах по профилактике домашнего насилия и работы с абьюзером, в том числе и наравне с гетеросексуальными парами;
- снижения предубеждений и изменения стереотипного образа в обществе в отношении людей из ЛГБТ+ сообщества;
- отсутствия стереотипов и признания равенства с разнополыми парами;
- изменения законодательства в отношении ЛГБТ+ персон и принятия закона о домашнем насилии, в котором также будут учитываться потребности сообщества;
- информирования общества о признаках абьюзивных отношений, что такое токсичные отношения, как должны строиться нормальные отношения и так далее, какие есть права и обязанности у каждой из сторон в отношениях;
- просветительской деятельности, направленной на отказ от идеи обвинения жертвы, распространения информации о том, что такое здоровые и нездоровые отношения;
- продвижения на всех уровнях идеи о том, что обращаться за психологической помощью — это нормально и естественно;
- равных групп поддержки для созависимых, подвергшихся абьюзу и самих абьюзеров;
- правового информирования людей о том, какие у них есть права и обязанности.

Ссылка на брошюру с нашим исследованием:

<https://clck.ru/GVjZs>

## **Дружественные кризисные центры и организации**

Наш проект Ресурсный центр для ЛГБТ, Екатеринбург предлагает свою помощь на территории Свердловской области.

Если к вам обратились трансгендерная персона, лесбиянка, бисексуал\_ка, гей или представитель\_ницы других сексуальных ориентаций и гендерных идентичностей — обратитесь к нам.

### **Заявка на Экстренную помощь**

[goo.gl/X57VyY](https://goo.gl/X57VyY)

или [rcenterekb@gmail.com](mailto:rcenterekb@gmail.com)

или по телефону: +7 (904) 985 13 76 (Анна)

Если вы не нашли информацию о своём городе, напишите в Ресурсный центр для ЛГБТ, и мы сделаем все возможное, чтобы помочь вам.

E-mail: [rcenterekb@gmail.com](mailto:rcenterekb@gmail.com)

Сайт: [www.center-r.com](http://www.center-r.com)

### **Наши соцсети:**

[facebook.com/LGBTKekb](https://facebook.com/LGBTKekb)

[t.me/rcenterekb](https://t.me/rcenterekb)

[instagram @r\\_center\\_](https://instagram.com/@r_center_)

### **Наш правовой проект «Вы готовы не молчать?»:**

[vk.com/ekbmonitoring](https://vk.com/ekbmonitoring)

[www.facebook.com/ekbmonitoring](https://www.facebook.com/ekbmonitoring)

## **Екатеринбург**

Кризисный центр «Екатерина» для женщин и детей, переживших насилие в семье  
Город: Екатеринбург

Контактный телефон: 8 (952) 146 22 23, 8 (343) 220 30 28

E-mail: [kc-ekaterina@mail.ru](mailto:kc-ekaterina@mail.ru)

Сайт: [www.kc-ekaterina.ru](http://www.kc-ekaterina.ru)



## **Смоленск**

Межрегиональная общественная организация  
«Центр социальной поддержки женщин»

Адрес: 214019, пгт Тихвинка, д.75

E-mail: svyesh@gmail.com, beessh@rambler.ru, alurego@yandex.ru

Сайт: <http://inter-cws.com/>

Телефон: 4812-52-00-64

## **Владивосток**

Автономная некоммерческая организация «Дальневосточный центр развития гражданских инициатив и социального партнерства»

Адрес: 690091, Россия, Владивосток, Океанский проспект, 15а, 6 этаж (вход через банк «Траст»)

Телефон/факс: (4232) 43 20 39, 90 33 12

Горячая линия для пострадавших от торговли людьми:

+7 (4232) 90 55 54, +7 (902) 505 55 54

E-mail: fe-centre@mail.ru

Сайт: <http://www.fe-centre.org>

## **Краснодарский край, г. Армавир**

МОО «Ресурсный социально-правовой центр»

Адрес: Краснодарский край, 352900 г. Армавир, ул. Ленина, 87/1

Телефон/факс: (86137) 4-31-15, 8 (903) 457 75 38

E-mail: armorient@mail.ru

Сайт: <https://www.rescentr.com/>

## **Саратов**

Автономная некоммерческая организация  
«Центр семейного консультирования «Астра»

Адрес: 410017, г. Саратов, ул. Ф.Э. Дзержинского, д. 23/2;

Телефон/факс: (8452) 722 146.

E-mail: csk.astra@yandex.ru

Skype: csk.astra

Сайт: <http://csk-astra.ru/>

## **Москва**

Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры». Независимый благотворительный Центр помощи пережившим сексуальное насилие

Московский телефон доверия 8 499 901 02 01

(с 10 до 20 по будням)

Консультации и поддержка по электронной почте:

[online@sisters-help.ru](mailto:online@sisters-help.ru).

<https://crisiscenter.ru>

**Шелтер «Queer House»** для ЛГБТ+ людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации

Чтобы получить помощь, заполните заявку по ссылке

<https://clck.ru/GB5Gu> или пришлите заполненную заявку

по адресу: [mosqueerhouse@gmail.com](mailto:mosqueerhouse@gmail.com)

## **Санкт-Петербург**

Кризисный центр для мужчин «Двоеточие»

Телефон: +7 (812) 987 04 63 (будни, 11-19)

E-mail: [centerformen@gmail.com](mailto:centerformen@gmail.com)

Сайт: <https://centerformen.ru>

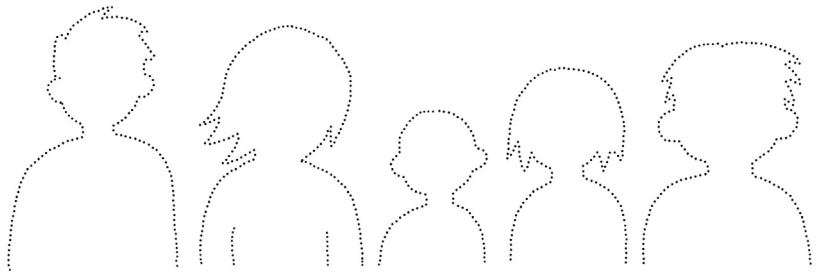
**Ассоциация Е.В.А.**, есть представители в 27 регионах России — Екатеринбург, Сочи, Казань, Самара, Орел, Тюмень и в других городах. Контакты представителя вы можете узнать, обратившись на Горячую линию.

Телефон горячей линии сети Е.В.А.: +7 (921) 913 03 04

отвечает понедельник-пятница, 10.00 — 19.00

Email: [office@evanetwork.ru](mailto:office@evanetwork.ru)

Адрес: Санкт-Петербург, ул. Шкапина, д. 4, каб. 602



НЕВИДИМОЕ НАСИЛИЕ

## Невидимое насилие

**Ольга:** важно отметить, что существует значительно больше групп, которые оказываются «невидимыми» в связи с системной дискриминацией, стигматизацией, отсутствием качественных исследований, которые могли бы дать нам информационный обзор о ситуациях насилия. Чем больше «невидим» человек для общества — тем более незащищенным он оказывается. Права человека, существование ассоциаций, правозащитных организаций, поддерживающих инициатив крайне важны не только для осуществления помощи и того, чтобы голос людей мог быть услышан, но и для возможности людей говорить о том, что с ними происходит.

Правоохранительные органы обязаны обеспечивать безопасность всех людей вне зависимости от их особенностей, но часто люди боятся обращаться за помощью в связи со страхом осуждения и обесцениванием. России необходимы законы и система обучения правоохранительных органов для того, чтобы оказание помощи было эффективным и безопасным.

Работая над данным разделом, мы осознавали, что не можем качественно описать проблему домашнего насилия в ситуации полиаморных отношений и других форм партнерства в связи с недостаточными знаниями по данной теме, но мы призываем исследователь\_ниц обратить внимание на то, что насилие может присутствовать в отношениях вне зависимости от их формата, а значит — такие исследования важны и актуальны.

## БОК О БОК В БОРЬБЕ С ДОМАШНИМ НАСИЛИЕМ

**Ольга:** в настоящее время с проблемой домашнего насилия в мире работают люди в абсолютно разных областях деятельности. Это не только правозащитницы и правозащитники, активистки и активисты, специалистки и специалисты помогающих профессий, но также представители и представительницы искусства, разных областей науки и все, кто не может оставаться равнодушным к несправедливости и нарушению прав человека. Важно понимать, что людей, которые ведут борьбу с насилием, значительно больше, чем можно представить на первый взгляд. Ведь это не только мы — люди, которые пишут книги, организуют митинги и стоят в пикетах на улицах — это все те, кто распространяет информацию, рассказывает о проблеме своим близким, финансово поддерживает кризисные центры и т. д. Это музыкальные группы, которые говорят о проблеме в своих текстах. Это политики, которые создают и продвигают законопроекты. Это режиссеры и режиссерки и их команды, которые снимают кино. Это журналисты и журналистки, которые организуют расследования и публикуют крайне важные материалы. В этой главе мы расскажем лишь о небольшой части реальности, которая уверенно выступает против насилия. Для меня очень ценно, что эти люди являются нам подругами и друзьями, и мы точно знаем, что идем в одном направлении.



УЛИЧНЫЙ АКТИВИЗМ

## Уличный активизм

Марго Лесова, соосновательница  
«Восьмой Инициативной Группы»

Активизм — это разные виды деятельности, направленные на те или иные изменения в обществе. Вопреки расхожему мнению, работа активист\_ок не оплачивается «из госдепа» и не иницируется «западом». В общем случае это волонтерская работа тех, кому не всё равно и кто хочет что-то поменять для себя и других в своей стране.

Освещение темы домашнего насилия в России долгие годы идёт рука об руку с активистским трудом. При этом колоссальная работа продлевается как для организации публичных мероприятий, так и в интернете: создаются петиции и блоги, пишутся статьи, проводятся большие онлайн-мероприятия. Сегодня чёткой грани между интернет- и уличным активизмом не существует. Между ними нет и иерархии: оба этих направления являются неотъемлемыми и взаимно полезными. В этой главе мы остановимся на специфике уличного активизма, так как всю ценную информацию об этом часто бывает тяжело найти в интернете. А ещё о таком виде деятельности существует много стереотипов, которые могут мешать пониманию его значимости.

### Зачем нужен уличный активизм?

Уличный активизм — это прямое действие, которое не требует углублённых теоретических знаний. На мероприятиях встречаются активист\_ки всех возрастов и движений. Во многих странах митинги и акции являются точкой объединения вокруг женской повестки: именно там многие понимают, что феминизм — это про всех женщин, и для того чтобы понять подругу, не существует абсолютно никаких преград. Акции протеста приносят огромную пользу как для общего результата борьбы против дискриминации, так и для личного состояния участни\_ц. Вот лишь некоторые очевидные примеры того, на что влияет уличный активизм:

- На подобных акциях есть возможность осветить инфоповод для людей, практически ничего не знающих о проблеме. Во-первых, прохожие читают плакаты и общаются с участвующими, во-вторых — акции освещают СМИ (в том числе и государственные), и люди, которые получают большую часть новостей именно оттуда, могут ознакомиться с проблемой.
- Заявлять о своей гражданской позиции и обращаться к власти с запросом на изменения по-прежнему считается мужским занятием, ведь у нас до сих пор идут ожесточенные споры о том, следует ли вообще допускать женщин до каких-либо политических взаимоотношений (именно так, например, сформулированы опросы Левады о женщинах в политике за последние три года). Поэтому женщинам может быть сложнее поверить в то, что они могут иметь свою гражданскую позицию и бороться за неё. Активизм же позволяет женщинам обрести веру в то, что они имеют право на участие в развитии страны.
- Публичные мероприятия — это способ взаимодействия с властью, закреплённый в Конституции. И чаще всего этот способ достигает своей цели: ваша позиция оказывается услышанной. Сильный общественный резонанс в большинстве случаев вызывает отклик институтов, на которые он направлен. Например, за последними акциями в поддержку Юлии Цветковой (активистки, которой грозит статья «Распространение порнографии» за просветительские работы о женском теле) последовало заявление Москальковой о том, что она возьмёт на собственный контроль дело Юлии.
- Социологические исследования доказали, что даже простое подписание петиции меняет мнение человека о себе. Ведь с этого момента он становится участником и обладателем активной позиции, а не просто наблюдателем. Публичные акции вовлекают равнодушных людей и помогают им понять, как можно внести свой вклад в общую борьбу, а также дарят новую идентичность активистки или активиста.



- На митингах можно получить полезную информацию о разных локальных гражданских объединениях и некоммерческих организациях: кризисные центры, шелтеры, инициативные группы, борющиеся за права и видимость определённой социальной группы (например, ассоциация «женщины с ВИЧ» или «женщины и инвалидность»). Так как большинство из таких объединений живёт за счёт пожертвований, у них нет возможности себя рекламировать. Услышав о такой организации на митинге, вы сможете, например, передать информацию своим знакомым, которым нужна их поддержка или давно желающим помочь такому объединению.

## Стереотипы

Вокруг публичных акций существует множество слухов и стереотипов, но в большинстве случаев они не соответствуют реальности и только мешают объективному восприятию этого вида активистской деятельности.

### **1. Митинги и пикеты бессмысленны, они не работают.**

Из-за слабого освещения протестной деятельности в государственных СМИ у нас может складываться ошибочное впечатление об уличных акциях как о неэффективном инструменте, но это совсем не так. Например, 70% протестов на экологическую тематику (против мусорных полигонов, вырубки парков и т. д.) достигают своего результата.

### **2. Пикеты и митинги демонизируют движение.**

Часто люди не понимают ценность и неотъемлемость культуры уличного протеста в контексте любой борьбы за права. Зачем нужно выходить на улицу, когда можно написать статью? Разве пикеты не создают представление о нас как об «агрессивных феминистках»?

На самом же деле всё абсолютно наоборот. Чем чаще прохожие видят пикетчиц, тем труднее им становится их демонизировать: реальных людей ненавидеть гораздо сложнее, чем не известную тебе социальную группу, которую однобоко репрезентуют

только по телевизору. Видя человеческое лицо протеста против домашнего насилия, обществу становится гораздо проще принять нормальность и рациональность этого протеста.

### **3. Митинги — это скучно.**

Культура феминистского протеста — это яркое, воодушевляющее действие. Во многих городах России существуют так называемые самба-бэнды: группы, которые играют на переносных ударных инструментах. Такие группы участвуют в митингах и шествиях, под их музыку кричат кричалки и лозунги (например: «Свободу сёстрам Хачатурян!», «Нам нужен закон о домашнем насилии!»), танцуют. Часто на мероприятиях участвуют и другие исполнители и музыканты, проводятся танцевальные флешмобы. Примером такого флешмоба может послужить 8-е марта 2020 года в Петербурге, когда активист\_ки решили повторить всемирно известный танцевальный перформанс «Насильник на твоём пути» против гендерной дискриминации. Несколько десятков женщин выстроились в ряды на Марсовом поле, чтобы синхронно станцевать танец под барабанный ритм и прочитать речитатив, осуждающий дискриминацию. Перформанс также был исполнен и в других городах России.

### **4. Если я пойду на митинг или пикет, меня обязательно задержат.**

Часто от участия в акции людей удерживает незнание правовой стороны мероприятий. На самом деле для участия не требуется освоение десятков статей кодексов РФ и информации, которую следует знать, совсем немного. Есть несколько распространённых форматов уличных акций: митинг, шествие, массовый пикет, одиночный пикет. У каждого из них есть несложная правовая специфика, прописанная в законах.

Массовыми мероприятиями являются следующие форматы:

- Митинг — самый «громкий» формат публичного мероприятия: можно пригласить очень много людей, и, самое главное, можно пользоваться звукоусиливающей аппаратурой.

- Массовый пикет — небольшое мероприятие, чаще всего до 50 человек. От митинга отличается количеством людей и отсутствием звукоусилителей.
- Шествие — мероприятие, проходящее по заданному маршруту.

На всех этих форматах можно демонстрировать плакаты с текстом и рисунками по теме мероприятия, а также выкрикивать лозунги.

Несмотря на конституционное право о свободе собраний, любое массовое мероприятие необходимо согласовать. Согласование представляет собой подачу определённой бумаги в администрацию района или города. Обычно организатор\_ки выкладывают фото ответа администрации в соцсетях. Если вы видите такое фото в анонсе — значит, с точки зрения силовых структур, вы имеете полное право на участие вне зависимости от возраста и наличия гражданства.

Есть также один формат публичной акции, который не подлежит согласованию: это одиночный пикет. Такая акция не является массовым мероприятием. Участ\_ницей считается только тот человек, который держит раскрытый плакат. Участники могут сменять друг друга, поочерёдно участвуя в пикете. Именно по такому принципу действуют пикетные очереди: кажд\_ая пикетирует 5-10 минут, после чего уступает место другим. В такой акции можно участвовать только с 18 лет.

Таким образом, если вы идёте на акцию, подпадающую под эти правила, вы можете точно знать, что вас не задержат.

## **5. Уличную акцию очень сложно сделать.**

Самые главные этапы создания публичного мероприятия — выбор формата и места, согласование, поиск выступающих (если это митинг), публикация анонса в соцсетях и рассылка пресс-релиза журналистам, которых вы хотите видеть на мероприятии. Все эти этапы можно сделать достаточно быстро. Самое главное в акции — это реакция общества на инфоповод, поэтому какая-либо дополнительная работа делается только при наличии свободных ресурсов.

Если вы хотите сделать публичное массовое мероприятие и сомневаетесь в правильности своих действий — обязательно обратитесь к любому феминистскому объединению за советом. Преемственность опыта — очень важная составляющая фем-движения, поэтому вы всегда можете рассчитывать на помощь других активист\_ок.

## **6. Выходить на митинг — значит выступать за интересы одного лидера-организатора мероприятия.**

В данный момент движение за права женщин децентрализовано и не имеет лидеров. То же самое касается и публичных акций: в общем случае для их создания собираются очень разные люди, объединённые общей идеей улучшений для социума, в котором мы существуем.

### **Как присоединиться?**

Если вы хотите поддерживать борьбу против домашнего насилия участием в уличных акциях, найдите локальное фем-объединение своего города в соцсетях и следите за новостями. Также вы всегда можете предложить им свою помощь в организации нового мероприятия. Если такого объединения нет — попробуйте скооперироваться с другими феминистками вашего города и начать с одиночных пикетов.

Очень часто у тех, кто участвует в акции впервые, возникает недопонимание относительно плаката. Что на нём писать? И можно ли прийти вообще без плаката?

Важно понимать: на любой митинг, массовый пикет и шествие вы можете приходиться без плакатов. Чем больше людей участвует, тем эффективнее акция помогает добиться результата. Если же речь идёт о серии одиночных пикетов, то плакат лучше с собой всё же принести.

Что писать на плакате? Любой плакат — это протестное творчество, поэтому вам не обязательно делать что-то очень сложное. Ваше участие в пикете — это главное. Цели любого пикетирования — донести до прохожих проблему, привлечь СМИ

и иногда — поддержать кого-либо. Поэтому вы можете пойти по одной из простых схем:

- Краткое описание + требование/лозунг + основной хэштэг
- Требование/лозунг + хэштэг

Первая схема хороша для малоизвестной повестки, вторая — для уже освещённой. Если вы сомневаетесь — смело выбирайте первую. Брать за основу чужие плакаты — это нормально. Если вы хотите полностью скопировать содержимое (речь идёт об уникальных текстах и рисунках, а не о простых лозунгах и требованиях без авторства), вы можете обратиться с вопросом к автор\_ке, и потом, например, в вашей публикации о пикете оставить на неё ссылку.

## История

Несмотря на то, что в данный момент активистская деятельность частично подавляется законами РФ, из-за которых проведение публичных мероприятий осложняется, интерес к уличным акциям продолжает расти. Ещё несколько лет назад на митинги за права женщин приходил достаточно тесный круг из 100-300 феминисток, сейчас же нам удаётся собрать до нескольких тысяч сторонни\_ц борьбы с сексизмом на площадях городов России.

Мне самой посчастливилось участвовать в организации разного рода уличных акций на протяжении последних 4-х лет в составе петербургского фем-объединения «Восьмая Инициативная Группа». За этот период деятельности нашей группы я наблюдаю очень много изменений в отношении людей к теме домашнего насилия и к теме борьбы за женские права в целом:

- Люди привыкли к пикетам как к простому средству получения новостей. Стоящая с плакатом активист\_ка больше не вызывает недоумения: прохожие останавливаются, чтобы загуглить хэштэг или сфотографировать плакат для соцсетей.
- Если сравнивать опросы за последние три года (ВЦИОМ и Левада), видно, что за необходимость закона о домашнем насилии выступает всё большее число россиян, и это количество практически достигло 80%. И хотя отследить изменение

отношения россиян к вопросу сложно, так как крупные социологические исследования на эту тему начали проводиться только относительно недавно, эти данные показывают, что сейчас большинство людей в России признают существование проблемы и считают, что жертвам насилия нужна помощь.

- СМИ стали более вовлечённо следить за феминистской повесткой. Раньше большая часть журналистов мало интересовалась такими акциями, а на приглашения реагировала примерно так: «Когда вас будут задерживать — тогда и зовите». Сейчас большое количество изданий сами стремятся оставить свои контакты у организаторов фем-мероприятий, их приглашают на радио и телевидение.
- Ещё пять лет назад в пикетных очередях участвовали 3-5 человек, сейчас же количество участниц даже на таких небольших мероприятиях достигает сотни. Примером также может служить митинг против домашнего насилия в августе 2019-го года в Петербурге. Это событие собрало на площади Ленина более 1500 человек, став самым массовым фем-митингом за последние годы. Таким же массовым стал и феминистский митинг 8-го марта 2020 года в Москве.

В целом можно сказать, что сейчас культура уличных акций в поддержку борьбы за женские права переживает стадию активного развития. А это значит, что в ближайшие годы нас ждёт увеличение количества феминистских акций во всех городах России. Подпишитесь на социальные сети фем-объединений вашего города и участвуйте в уличных мероприятиях, чтобы наблюдать эти исторические события своими глазами!



ИСКУССТВО КАК БОРЬБА

## Искусство как метод борьбы с домашним насилием: акции и перформансы против домашнего насилия

Надя Толоконникова, Pussy Riot

Варя Михайлова, активистка, юристка

**Надя Толоконникова:** Что может предложить искусство в борьбе с домашним насилием? Искусство — никогда не передний край борьбы. На передовой — создатели убежищ для переживших домашнее насилие. На передовой — психологи и психотерапевты, помогающие пережившим насилие справиться с травмой. На передовой — врачи, спасающие жизни избитых и покалеченных насильниками.

Искусство — никогда не предмет первой необходимости. Но если с доисторических времен человек занимался искусством, то, значит, оно ему чем-то пригождалось. Человек — существо, рассказывающее истории. Искусство помогает человеку переписывать, переопределять, перепридумывать истории, которые он проживает.

**Варя Михайлова:** Точно помню первую акцию против домашнего насилия, которую я увидела, — это был перформанс «Дорога к храму», сделанный Ледой Гариной и ее единомышленницами. «Избитые» девушки в халатах и другой домашней одежде сидели на заснеженной лестнице, держа в руках плакаты: «Мужик угрожал, мужик убил», «У меня не принимали заявление много лет», «Я сказала «Нет» — он сломал мне руку», «Защитники убивают — церковь покрывает». Потом было много подобных акций: «Семейный ринг» движения «Весна», «За каменной стеной» KazFem, «Мост сестёр» и многочисленные митинги, но «Дорога к храму» запомнилась мне больше всего. Может быть, потому что это была первая акция, попавшая в поле моего зрения, когда я сама еще только присматривалась к феминизму.



Кажется, что с тех пор прошла целая вечность, потому что за четыре года общество совершило огромный прыжок из страны, где о домашнем насилии говорила только кучка активисток, в страну, где об этом высказываются лидеры мнений, пишут гламурные СМИ, снимают профессиональное кино. Это не значит, что насилия стало меньше — да и законопроект «О профилактике семейно-бытового насилия» так и лежит под пыльным шкафом где-то в недрах ГосДумы, — но это значит, что на наших глазах мы становимся немного другими.

**Надя Толоконникова:** Искусство — важный инструмент в руках угнетаемых групп. Искусство помогает строить сообщества и мобилизует коллективное действие. Искусство — суперметод ненасильственного сопротивления и, более того (потому что одним лишь сопротивлением мир не изменишь) — провозглашения своих ценностей. Если у меньшинства нет никаких системных рычагов влияния на политическую систему, но есть искусство, то имея одно лишь искусство, им вполне по силам переписать правила, по которым функционирует мир. Искусство хорошо тем, что тебе не нужно иметь миллион или кресло в парламенте, чтобы переписывать правила, законы, ценности, понятия о нормальном. Об этом знает ФСБ и центр «Э», потому что на художников в России традиционно идет охота.

**Варя Михайлова:** Вернемся к акциям. В копилке активистской России их уже столько, что можно даже придумать свою классификацию — у нас она не совсем такая, как классификация публичных мероприятий в 54-м ФЗ. Там — демонстрации, митинги, шествия, пикетирования; у нас — перформансы, «летучие пикеты», видеоакции, и name it. Пару лет назад особенно популярны были именно перформансы — этикие театрализованные «этюды» социально-политического содержания. Популяризации этого жанра питерская активистская культура обязана, главным образом, феминистке и режиссерке Леде Гариной и проекту «Рёбра Евы», арт-группе {родина} и движению «Весна». (Хотя, конечно, нельзя не вспомнить тут и таких китов арт-активизма, как группу «Война», Pussy Riot, Катрин Ненашеву и даже нацболов). Леда же задала моду на «летучие пикеты» —

этакие микро-митинги, когда группа активист\_ок разворачивает несколько плакатов, фотографируется и разбегается, пока не прибежали сотрудники полиции. Несколько лет назад это еще имело смысл, потому что в Питере действовало негласное правило «не попались — пусть живут». То есть протоколы об административных правонарушениях составляли — за редким исключением — только в отношении тех, кто пойман «с поличным». Но ближе к 2018 году полиция начала сплошь и рядом вывешивать акции онлайн и составлять протоколы задним числом.

**Надя Толоконникова:** Год назад я написала несколько песен, отправной точкой которых послужил мой опыт домашнего насилия — это было преимущественно насилие эмоциональное (хотя закончилась вся история печально — физическим удержанием меня в доме, мне удалось выбраться только с помощью друзей).

Во-первых, эти песни были для меня самотерапией — я знаю, что если пропустить травму через искусство, то в тебе рождается здоровое отстранение от травмы (потому-то я и бесконечно пишу о вещах, меня ужасающих — ментах, тюрьмах, пытках, домашнем насилии, убийствах политических активистов).

Во-вторых, песня, рожденная из опыта домашнего насилия, возвращает мне голос и выводит меня из пассивного залога в активный, я больше не жертва, а нарраторка, это дает мне контроль над моей жизнью.

**Варя Михайлова:** В 2018–2019-м, когда стало понятно, что любой, даже самый короткий, массовый перформанс — это риск административной ответственности, феминистки вернулись к более традиционным и безопасным жанрам: одиночным пикетам и согласованным (когда это возможно) митингам. С одиночными пикетами, впрочем, тоже был интересный эксперимент. Когда Конституционный, а затем и Верховный Суд приравнивали к митингам так любимые активистами «цепочки» одновременных, но разнесенных на небольшое расстояние одиночных пикетов, сообщество не растерялось и придумало «очередь» пикетов: толпа людей выстраивается в длинную змейку, в голове которой — постоянно сменяющийся, но всегда один плакат.

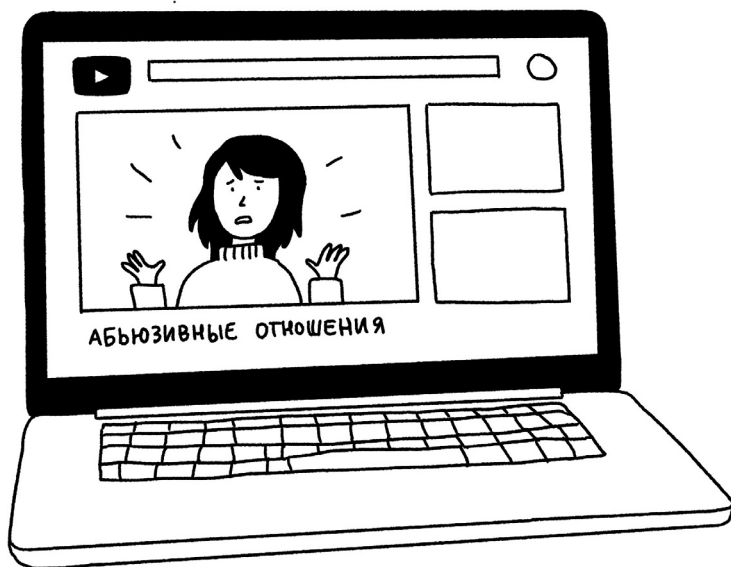
Впервые это, кажется, было опробовано на акциях в поддержку Ивана Голунова, а потом активно использовалось, например, для поддержки сестёр Хачатурян или в качестве альтернативы неразрешенного в Петербурге 8-мартовского митинга.

Случайно или нет, но переформатирование феминистских акций из более театральных в более визуально-нейтральные совпало еще и с переосмыслением возможности принимать на себя те или иные образы. В частности, пару месяцев назад была бурная дискуссия вокруг mugshot challenge — флешмоба, когда юзеры соцсетей фотографируются со «следами побоев» (на самом деле — талантливым гримом) на лице. У меня нет четкой позиции относительно этичности таких приемов в активизме, особенно в случае с акциями про гендерное насилие — потому что я не знаю ни одной женщины, которая так или иначе не являлась бы пострадавшей от него. Но здорово, что эта дискуссия идет, и любопытно посмотреть, куда она нас выведет.

**Надя Толоконникова:** Если есть у Pussy Riot какая-то миссия, то это перепридумывание мира. Давайте вместе представим, нарисуем, опишем мир, в котором насилие в семье и мизогиния — это не окей, и отправимся туда жить?

**Варя Михайлова:** Возвращаясь к «пикетным очередям», замечу еще, что сотрудники полиции на такие очереди реагируют в зависимости от повестки: очередь пикетов против Путина нельзя, а против домашнего насилия — вроде как можно (по крайней мере, если эпидемиологическая обстановка позволяет). Да и в целом есть ощущение, что в рейтинге опасных для власти движений феминизм где-то в самом низу, рядом с веганством и экологией. Такая принудительная «деполитизация» феминизма для феминисток, конечно, оскорбительна — известно ведь, что личное — это политическое, а Путин и патриархат — два брата-близнеца. Но для сообщества в целом скорее хорошо, что власти нас так недооценивают. Хотя с их стороны это очень недалководно. Надо им вспомнить, с чего началась Февральская революция, и послушать песню «Хлеб и розы»:

**«Если женщины восстанут, то восстанет вся земля».**



БЛОГИ В ИНТЕРНЕТЕ

## Блоги в интернете

Саша Митрошина, блогерка,  
соосновательница сети помощи жертвам  
домашнего насилия ТыНеОдна,  
авторка флешмоба #ЯНеХотелаУмирать

Меня зовут Саша Митрошина, и я блогерка. Мне 25 лет. Сейчас на меня подписаны 2,7 миллиона человек в Инстаграме и 200 тысяч в Телеграме. Сториз смотрят 300 тысяч человек, посты читают около миллиона каждый. Я пишу о феминизме довольно давно, года три — в основном про бодипозитив, гендерные стереотипы, культуру насилия, но примерно год назад — плотно занялась активизмом по теме домашнего насилия.

Поскольку я пишу главу про Интернет-активизм и блогерство, важно сказать, что началось все с другой блогерки и активистки. Феминистками мы не рождаемся, и о проблеме домашнего насилия я знать не знала, пока не подписалась на Алену Попову на фейсбуке несколько лет назад. Ну то есть я знала, конечно, что вроде как кто-то кого-то может ударить дома, а еще иногда родители бьют детей, но в моей голове это рисовалось именно как «иногда». И казалось, что это какие-то отдельные случаи, от которых все вокруг сразу в шоке. А еще что, если тебя ударил партнер — просто собери вещи и уходи.

Я не знала, что это системная проблема, и не знала о ее масштабах. Не знала про цикл насилия. Про то, что «просто собрать вещи и уйти» — не так уж и просто. Про влияние насилия на психику, про правовую незащищенность жертв в России. И не узнала бы, если бы не блоги и не группы в Интернете. А потом мои подписчицы узнавали о проблемах женщин уже от меня и начинали писать о них уже на своих страницах. Я часто получаю сообщения о том, что благодаря моим постам люди точно так же узнали о масштабах и особенностях проблемы, как это произошло раньше со мной. Подсчитать точное количество сложно, но как-то я проводила опрос, и несколько десятков тысяч девушек ответили, что в результате подписки на мой блог стали феминистками.

Тут надо сказать, что я не позиционирую свой блог как блог про активизм или феминизм и продвигаюсь как лайфстайл-блогерка — веду блог о жизни, бизнесе, спорте и т. д. Это расширяет мою аудиторию и помогает доносить идеи феминизма до большего количества людей. Люди такие подписываются на девочку, которая качается и про Инстаграм рассказывает, а я им через неделю — женские права! Феминизм! Закон о домашнем насилии! Сюрприз.

## Как я стала активисткой и почему выбрала тему домашнего насилия

Конкретно темой домашнего насилия и участием в уличных акциях я занялась год назад, когда узнала, что сестер Хачатурян хотят судить за убийство группой лиц по предварительному сговору. Я летела из Волгограда (гостила у подруги) и все полтора часа писала об этом пост. И сразу же, в такси из аэропорта, еще один. Постаралась донести все, что знаю о проблеме, и чтобы люди эмоционально включились. Дала ссылку на петицию Алены Поповой и еще написала ей в Директ — так и познакомились. Написала в конце: «я сделаю все, чтобы закон о домашнем насилии был принят».

Потом мы с подругой ходили на одиночные пикеты в поддержку сестер. Потом я поняла, что серьезный инфоповод вот-вот уйдет с горизонтов людского внимания, и придумала **флешмоб ЯНеХотелаУмирать**. В нем приняли участие больше 15 тысяч человек, много писали в СМИ, и, вроде как, он привлек внимание политиков. Всю осень о законе говорили, спорили, обсуждали на ТВ и в социальных сетях.

Сейчас я продолжаю писать и говорить о проблеме домашнего насилия, выступаю на митингах и зову туда людей. Не могу сказать, что активизм дается мне легко, но и без него мне сложно представить свою жизнь.

Вместе с Аленой Поповой и Евгением Лошаком мы основали **сеть помощи жертвам домашнего насилия Ты НеОдна**. Там можно бесплатно получить психологическую

и юридическую помощь, медийную поддержку и помощь волонтеров. Кстати, в волонтеры проекта можно записаться: [tineodna.ru](http://tineodna.ru).

### **«Да ты просто постики пишешь, тоже мне борьба. Займись реальным делом!»**

Оценивать внимание блогеров и активисток сложно. У нас нет количественных показателей: сколько конкретно женщин мы спасли или сколько людей просветили. Поэтому бывает сложно морально, когда особого результата не видишь (сестры Хачатурян спустя год не на свободе, закона нет), а сил тратишь много. Еще и критики и хейта получаешь сполна. Под каждым постом комментарии: «вы своим законом разрушаете семьи»; «да им просто нравится, вот они не уходят»; «ты просто хайпишь на теме».

Но по сумме наших усилий каждый год глобальные настроения в обществе меняются. Хайп не хайп, а очень много людей теперь знают о проблеме домашнего насилия в принципе. Может и негативно многие относятся к закону, но знают же! Обсуждают, несут дальше. Все больше людей знают, что насилие — не норма (да, даже такая простая мысль для нашего общества революционна).

Недавно в одном телеграм-канале читала статью из «Космополитен» десятилетней давности о том, почему мужчина поднимает на вас руку и что вы сделали не так в этой ситуации. Сейчас в «Космо» пишут мощнейшие материалы против насилия, а публичные высказывания от медийных личностей, его оправдывающие, массово критикуются.

### **Если вы начинающая блогерка или просто хотели бы начать заниматься кибер-активизмом на своей страничке, могу дать несколько советов:**

1. Не думайте, что для активизма нужна большая аудитория. К вам прислушается ваше окружение — они, может, другие источники и не читают.

2. Приготовьтесь к осуждению и спорам в комментариях. Любые трансформационные процессы в обществе болезненны, и частая первая реакция людей, соприкасающихся с проблемой — отрицание и агрессия.
3. Установите границы активизма. Делайте столько, сколько у вас есть сил и желания. Не хотите отвечать хейтерам в комментариях, потому что это высасывает жизнь? Не отвечайте. Не хотите вообще какое-то время этим заниматься? Не занимайтесь.



## Нас много, мы разные

**Ольга:** мне хочется верить, что, читая данный раздел, вы увидите, какие разные люди выступают против насилия и ведут ежедневную борьбу за то, чтобы люди могли быть в безопасности, а их права соблюдались. Наш проект по сбору средств на книгу поддержала музыкальная группа «Операция Пластин». На феминистском митинге восьмого марта, в том числе, выступают депутаты московской Государственной думы. К суду в поддержку сестер Хачатурян приходят воцерковленные люди, а в инстаграме пользователи выкладывают фотографии с подписью #церковьзасестер, отмечают известных церковных деятелей и призывают их обратить внимание на уголовное преследование сестер Хачатурян. С требованием принять закон против домашнего насилия выступают профессиональные сообщества: например, движение «Психология за Права Человека» и инициатива с открытым письмом, которая опубликована в введение к книге. Юристы и юристки берутся бесплатно помогать людям, которые оказываются в ситуации домашнего насилия, а психологи создают все новые группы поддержки.

Выступая в поддержку конкретных людей, объединяются люди, которые далеки друг от друга по профессии, социальному статусу, политическим взглядам и другим параметрам. Мне кажется, что факт такого объединения не может не быть поддерживающим. Люди не хотят видеть насилие и требуют защиты людей, которые от него страдают. Каждый и каждая из вас, читателей и читательниц данной книги, могут стать частью общего ветра перемен. Спасибо всем, кто неравнодушен.

## ПСИХОЛОГИЯ ЗА ПРАВА ЧЕЛОВЕКА

**Ольга:** для меня, как для психотерапевтки, очень важно, чтобы люди, которые столкнулись с проблемой домашнего насилия, точно знали, что делать, куда обращаться и где искать помощь для себя и своих близких. Мы подготовили рекомендации для того, чтобы у каждой и каждого была информация о действиях и алгоритме. Я надеюсь, что данная глава ответит на многие вопросы и выстроит качественный мост между вами и психологической помощью.



## Жестокое обращение

Екатерина Бурина, кандидат психологических наук,  
клинический психолог

Жестокое обращение в любых своих проявлениях является одной из актуальных и острых проблем в современном мире. Ведь масштабы данной проблемы каждый год набирают обороты и оказывают негативное влияние не только на формирование и безопасность личности, но и на безопасность общества в целом.

Жестокое обращение — тип обращения, который подразумевает физическое, психологическое, сексуальное, экономическое насилие или принуждение.

Данные относительно распространения жестокого обращения считаются заниженными, так как многие жертвы домашнего насилия ощущают себя эмоционально, социально или экономически зависимыми от насильника и не обращаются за помощью. Важно отметить, что многие жертвы не способны дифференцировать момент, когда конфликты превращаются в открытые проявления жестокого обращения (Орлов А.Б., 2000). Также многие потерпевшие не склонны обращаться за помощью, поскольку не считают полученные травмы достаточно серьезными, боятся просить о помощи, в том числе и юридической, опасаются новых вспышек со стороны насильника, боятся развода, социальной оценки, также существует ряд и других причин. В отношении детей следует отметить, что ребенок чаще всего не понимает, что в отношении него совершаются противоправные действия и автор насилия может быть наказан, не допускает мысли о том, что можно рассказать родителям, или боится «разрушить» семью. В связи с этим до общественных и судебных органов доходят только случаи физического насилия: множественные серьезные травмы либо травмы, сопряженные с риском для жизни ребенка. Случаи психологического насилия в основном остаются незамеченными (Саламова С.Я., 2018).

Распространено мнение, что случаи насилия происходят только в неблагополучных семьях, где люди страдают от наркотической

или алкогольной зависимости, или в районах с повышенной преступностью и т. п. Но к настоящему времени все больше людей начали признавать, что любой человек может испытать насилие, так как это распространенное явление, встречающееся практически во всех слоях и категориях населения независимо от классовых, расовых, культурных, религиозных, социально-экономических аспектов (Бессчетнова О.В., 2009).

Психологическое или эмоциональное насилие проявляется в вербальных оскорблениях, шантаже, высказывании угроз, контроле над жизнью жертвы, в том числе в социальных сетях, над кругом ее общения, над распорядком дня, принуждении к совершению каких-либо действий, разрушении личных вещей жертвы и т. п. Психологическое насилие может присутствовать как самостоятельно, так и наряду с другими видами насилия. Как правило, жертвы переживают агрессию со стороны близких родственников гораздо сильнее, чем со стороны посторонних лиц.

Экономическое насилие может заключаться в отказе от содержания членов семьи, в строжайшем контроле над их расходами, утаивании собственных доходов, трате семейных денег только на собственные нужды, самостоятельном принятии большинства финансовых решений и т. п.

## **Особенности последствий жестокого обращения**

Последствия жестокого обращения бывают разнообразными, поскольку зависят от того, в каком возрасте, когда и каким человеком оно было пережито. Кроме того, по мнению ряда авторов, психологическое насилие не менее страшно, чем физическое. Оно несет меньший ущерб для физического здоровья, но такая форма жестокого обращения — это верное подавление личности в человеке (Кондря Т.И., 2017). Ряд авторов отмечает, что именно оно является «центральной звеном всех остальных форм жестокого обращения» и лежит в основе всех искажений восприятия собственного Я (Боголюбова О.Н., 2006). Наиболее травматичным является насилие, пережитое в детском возрасте, поскольку оно может приводить к долгосрочным последствиям, зачастую влияющим на всю дальнейшую жизнь.

Последствия жестокого обращения условно делятся на психологические и социальные. Психологические в свою очередь включают в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие нарушения. К когнитивным последствиям относят снижение концентрации внимания, нарушение памяти, задержку психического развития, повышенную утомляемость и снижение общей успеваемости, а также навязчивые воспоминания о пережитом насилии; к эмоциональным последствиям относят повышенную тревожность, переживание чувства стыда и вины, низкую самооценку и неуверенность в себе, агрессивность и аутоагрессию, общий сниженный фон настроения, импульсивность; к поведенческим — самодеструктивное поведение, употребление психоактивных веществ, апатию, занятие проституцией и сексуальную раскрепощенность. К социальным последствиям относят неумение устанавливать доверительные эмоционально теплые отношения; стремление к социальной изоляции (Цымбал Е.И., 2010).

Повторяющиеся эпизоды насилия ведут к значительным психологическим страданиям, посттравматическим расстройствам, депрессии, чувству страха и иногда и к более серьезным последствиям, таким, как суицидальные действия (Клецина И.С., 2009).

Последствия насилия являются индивидуальными, то есть не каждый пострадавший будет иметь весь комплекс симптомов. Серьезность и тип нарушений после пережитого жестокого обращения определяются рядом факторов, включая прямые последствия опыта виктимизации и его различных характеристик, предшествующие травмирующие ситуации и другие специфические для жертвы факторы, которые имели место до эпизода насилия, социально-культурный контекст. Например, угроза жизни, травмы, значительное применение силы и особенно агрессивные действия с большей вероятностью вызовут посттравматическое стрессовое расстройство (Brief J., Jordan С.Е., 2004).

## **Последствия жестокого обращения у женщин**

Женщины, долгое время находящиеся в ситуации домашнего насилия (особенно, если они испытывали жестокое обращение в родительской семье, будучи детьми, когда насилие было

фактором, влияющим на формирование личности), приобретают ряд специфических черт характера и особенностей личности, которые делают их эмоционально зависимыми от авторов насилия и не позволяют уйти от обидчиков (Зубрицкая А.С., 2009). Именно поэтому, когда женщина обращается за помощью к психологу, специалисту кризисных центров приходится убеждать ее в том, что именно она стала жертвой. Чаще жертвы жестокого обращения убеждены, что сами спровоцировали насильника, а значит, он не виноват (Кондря Т.И., 2017).

С целью уберечься от различных форм насилия, женщина создает адаптивную систему поведения, которая закрепляется как реакция на стресс. Через некоторое время она уже становится не просто средством выживания, а образом жизни. Даже при прекращении негативного влияния человек будет продолжать действовать так, будто угроза угнетения все еще существует (Семерикова А.А., Анисимова Н.Р., 2015).

Существует ряд качеств, которые составляют психологический портрет женщин, пострадавших от домашнего насилия. Данные качества оказывают влияние на поддержание ситуации насилия.

1. Заниженная самооценка и недооценка своих возможностей. Так как автор насилия внушает жертве убеждение в ее некомпетентности, а также то, что она сама несет ответственность за совершенное над ней насилие.
2. Зависимость. Женщина не испытывает желание уйти от агрессора. Она зачастую определяет свою личность через отношения со своим партнером. Также у зависимости может быть и экономическая сторона, что не должно игнорироваться специалистами.
3. Дефицит коммуникативных навыков. У женщин, испытывающих жестокое обращение со стороны партнера, плохо развиты навыки продуктивных взаимоотношений. Отсюда сложности в понимании своих потребностей и способов их удовлетворения, незнание, как разрешать конфликты и т. д. Такие женщины либо слишком быстро начинают доверять людям, либо не доверяют вообще.

4. **Изоляция.** Очень часто автор насилия осуществляет строгий контроль над социальными контактами жертвы, поэтому женщина часто находится в изоляции. Таким образом жертва становится зависимой, так как не имеет никакой новой информации об окружающем мире. После избиения она испытывает страх, стыд, поэтому продолжает изолировать себя как эмоционально, так и физически.
5. **Беспомощность.** На появление этого чувства влияет власть агрессора, его активный контроль над жертвой и ее социальными связями. Зачастую данное чувство оказывается настолько сильным, что женщина не способна принимать самостоятельные решения, ухаживать за собой, планировать свое будущее. Это приводит к депрессии и суицидальным попыткам. Жертва не надеется помочь себе, но надеется, что партнер изменится.
6. **Активное использование психологических защитных механизмов (рационализация или отрицание).** Женщине, которая испытала насилие в прошлом, психологически трудно признать случившееся, первое время механизмы психологической защиты помогают жертве пережить травматический опыт, но впоследствии женщина начинает преуменьшать или отрицать факты насилия. Этот процесс происходит бессознательно, но сопровождается разрушением психического и физического здоровья, а также почти полным отсутствием рациональной рефлексии. Также жертвы жестокого обращения склонны к самоунижению и самобичеванию. Они каждый раз испытывают чувство вины за то, что не смогли избежать насилия. Данное чувство усиливается под давлением насильника, который внушает жертве, что она виновата сама.
7. **Повышенная тревожность.** Согласно J. Briere, она выражается у жертв насилия в повышенной потребности в контроле, нервной интерпретации всех межличностных стимулов как опасных, даже если они объективно нейтральные или положительные (Зубрицкая А.С., 2009).

Кроме признаков деформации личности, у женщин, являющихся жертвами жестокого обращения, наблюдаются признаки, которые соответствуют симптомам посттравматического стрессового расстройства. К психологическим последствиям можно отнести депрессивное состояние, повышенную возбудимость, ночные кошмары и нарушение сна, постоянно повторяющиеся неприятные воспоминания, сложности с концентрацией внимания, ощущение, что все вокруг настроены враждебно, внезапные порывы раздражительности. Также наблюдаются проблемы в сексуальной сфере, вплоть до полного равнодушия. Касательно нарушений на уровне поведения, выделяют: злоупотребление психоактивными веществами, проблемы с питанием, суицидальное настроение и попытки, иногда насильственное поведение в отношении окружающих.

Следует отметить также сложности во взаимоотношениях с окружающими, избегание общества, изоляцию, отсутствие доверия и повышенную подозрительность. Все эти симптомы относятся к социальным последствиям насилия (Семерикова А.А., Анисимова Н.Р., 2015).

## **Последствия жестокого обращения у мужчин**

Рассматривая последствия жестокого обращения у мужчин, важно отметить, что оно редко бывает внезапным. Насилие в отношении мужчин формируется на протяжении длительного времени и изначально выражается в психологическом воздействии (унижения, оскорбления), и уже после приводит к физическому воздействию на них. Данные условия жизни могут привести к таким последствиям, как чувство стыда, вины, страха, недоверие к людям, заниженная самооценка или ненависть к себе, озлобленность, повышенная тревожность, сексуальная дисфункция, депрессия, суицидальные мысли, употребление алкоголя или наркотических веществ (Тимко С.А., Кузнецова И.А., 2017).

Ряд авторов утверждает о существовании гендерной симметрии в совершении насилия в партнерских отношениях. Однако их точка зрения подвергается критике. Хотя некоторые женщины могут применять жестокое обращение в отношении своего



партнера, «в общей структуре партнерского насилия преобладают мужчины как насильники, а женщины — как жертвы насилия». Также исследования показывают, что существуют различия в переживаниях жестокого обращения со стороны женщин и мужчин, даже если оба партнера участвуют в насилии. Следует отметить, что женщины чаще испытывают негативные последствия насилия со стороны партнера, уровень депрессии и злоупотребления психоактивными веществами, как последствия насилия, также значительно выше среди женщин-жертв (Anderson K.L., 2002).

## **Особенности психологической помощи лицам, пережившим жестокое обращение**

Екатерина Бурина, психолог,  
кандидат психологических наук

Кризисные центры оказывают эффективную помощь жертвам насилия, меняют точку зрения общественности, оказывают влияние на законодательную и исполнительную власть в вопросах механизмов защиты граждан от жестокого обращения и организуют сопровождение пострадавших. Такая помощь осуществляется в результате совместной работы профессиональных психологов, педагогов, специалистов социальной службы и юристов.

Психологическое сопровождение лиц, переживших жестокое обращение, осуществляется по трем основным направлениям:

- Экстренная психологическая помощь при острой травме насилия и посттравматическом стрессе — «горячие линии», «телефон доверия»;
- Длительное психологическое сопровождение в процессе очных консультаций;
- Длительное психологическое сопровождение в процессе групповой работы (Боряк В.П., Айрапетян А.А., Чобанян Э.Ю., 2015).

Цель телефонов доверия — выслушать, понять проблему, поддержать, снять психологическое напряжение, определить вид необходимой помощи и организовать консультацию, если требуется. Данный этап имеет большое эмоциональное значение для женщин, страдающих от насилия, или детей, которые подвергаются жестокому обращению и не понимают, кому довериться, признаться и обратиться за помощью (Кондря Т.И., 2017).

Опыт работы кризисных центров показывает, что почти 80% женщин, которым оказали психологическую помощь в ситуации домашнего насилия, предпочитают получать ее по телефону доверия (Зубрицкая А.С., 2009).

Основными задачами экстренного краткосрочного сопровождения жертв жестокого обращения является оценка безопасности пострадавшего и членов семьи, принятие мер по обеспечению их физической и психологической безопасности, нормализация психического состояния. В случае необходимости рекомендуется направление в медицинские и правоохранительные органы (Боряк В.П., Айрапетян А.А., Чобанян Э.Ю., 2015).

Консультирование строится на основе эмпатии и принятия, что способствует формированию межличностных отношений между консультантом и клиентом, а также перемещению клиента из состояния психологической дезадаптации в состояние психологической адаптации.

Индивидуальные очные консультации с психологом рекомендуются клиентам, которые не готовы и не желают работать в группе. Поскольку насилие травмирует человека, разрушается самоуважение, теряется доверие к людям, страдают коммуникативные навыки, возникают эмоциональные нарушения. Пострадавшим важно с полной откровенностью раскрыть все детали травмирующего события, чтобы невысказанные подробности не вызвали тайного отвращения к себе.

Целью групповой консультации является восполнение психологических ресурсов и минимизация страданий клиента, а также помощь в социализации. В таких группах каждый участник может рассказать о своей проблеме, высказать свои мысли и поделиться своим жизненным опытом выхода из кризисной ситуации, получить эмоциональную поддержку в процессе общения. Психологи помогают анализировать общую проблему и проблему конкретного участника группы. А также провести анализ на примере из практики консультирования.

Хорошим дополнением к психологическому консультированию является психологический тренинг. При не слишком глубоких проблемах он может быть использован вместо курса психотерапии. Проводятся тренинги по снятию психоэмоционального напряжения (направлены на гармонизацию эмоционального состояния, снижение тревоги и восстановление жизненных сил),

тренинги детско-родительских отношений (направлены на развитие эмоциональной связи между родителем и ребенком, поскольку многие люди, подвергшиеся жестокому обращению в детстве, воспроизводят схему насилия в собственных семьях), тренинги по социально-психологической адаптации.

Один акт насилия может иметь различные психологические последствия и может быть связан с опытом виктимизации в прошлом, только индивидуальная оценка и компетентное клиническое интервью может выявить ряд симптомов у человека, который стал жертвой. Например, некоторые случаи могут быть более продолжительными, подразумевать насилие со стороны близкого человека и включать в себя более агрессивные действия. Такие характеристики насилия могут вызвать более серьезные или даже хронические психологические нарушения и, таким образом, требуют другого подхода и типа терапии. Последствия жестокого обращения варьируются от человека к человеку, поэтому нельзя заранее предугадать список ожидаемых симптомов у жертвы. Однако некоторые последствия относительно распространены среди жертв насилия, такие, как депрессия, беспокойство или посттравматический стресс. Но даже эти симптомы не являются специфическими для определенного типа насилия (Brief J., Jordan C.E., 2004).

Однако люди, которые недавно подверглись насилию, нуждаются не только в психологической помощи, но и в постоянной физической безопасности. По результатам исследований было выявлено, что планирование безопасности консультантом полезно для жертв насилия не только потому что оно обеспечивает ей условия, которые не угрожают жизни, но и потому, что сам процесс за счет снижения беспомощности и расширения прав может снизить последствия виктимизации (Brief J., Jordan C.E., 2004).

Психокоррекционная работа с женщинами, подвергшимися жестокому обращению со стороны партнера, имеет ряд своих особенностей. В первую очередь, как правило, она должна проводиться консультантом, специализирующимся на работе с домашним насилием, так как в противном случае возможно влияние широко распространенного мнения о провокации пострадавшей

и тем самым усугубление психологической ситуации и вторичная травматизация (Lee D., James L., Sawires P., 1999).

О том, что работа с женщиной, пострадавшей от насилия в рамках семьи, должна носить междисциплинарный характер, также сообщается в ряде отечественных изданий, контролирующих работу социальных и кризисных центров (О межведомственном взаимодействии субъектов профилактики..., 2014). Помимо этого, отмечается, что работа в данном случае должна проводиться не только с женщиной, пострадавшей от жестокого обращения, но и с членами ее семьи, а также при возможности с ближайшим социальным окружением.

Однако ряд авторов отмечает, что совместная семейная терапия двух супругов одновременно противопоказана по массе причин. Зачастую оказывается невозможным, чтобы партнер взял на себя ответственность за применение жестокого обращения в отношении женщины; а учитывая особенности их взаимоотношений, в том числе наличие тотальной власти и контроля по отношению к супруге, женщина не может быть откровенна на таких занятиях, поэтому они оказываются бесполезны (Берг-Кросс Л., 2004; Платонова Н.В., 2013).

И все же это не означает, что работа с мужчиной проводится не должна: в США есть практика ведения групп, направленная на регуляцию мужчиной своего поведения в отношении партнерши. В России также создаются подобные группы (Платонова Н.М., 2013).

При проведении работы с пострадавшей от домашнего насилия женщиной должен учитываться ряд принципов:

1. Работа с пострадавшей должна осуществляться в безопасном месте, т. е. в месте, недоступном для обидчика, или в месте, где ничто не напоминает пострадавшей об ее обидчике.
2. Принцип взаимного доверия играет большую роль в случае работы с женщиной, пострадавшей от домашнего насилия. Излишняя критика, осуждение и недоверие могут вызвать вторичную травматизацию. Учитывая, что и как в самой ситуации домашнего насилия, так и спустя некоторое время

выхода из нее женщина находится в эмоционально неустойчивом состоянии и склонна остро реагировать даже на малейшие признаки возможной критики со стороны консультанта, выражающиеся в мимике, интонации, позе, жестах, неаккуратных словах и т. п.

3. Работа должна базироваться на принципе безоценочности.
4. Необходимо не ограничиваться только психокоррекционной работой — в случае с жертвами жестокого обращения необходимо также информировать пострадавшую о ее правах.
5. Принцип самостоятельного принятия решения. Женщина, находившаяся долгое время под влиянием деспотичного мужа или партнера, часто утрачивает чувство контроля над своей жизнью, именно поэтому необходимо обговорить возможные варианты решения проблемы с женщиной, но конечные варианты она должна принимать сама (Берг-Кросс Л., 2004).

Зачастую консультанту предстоит решать ряд дополнительных задач (в зависимости от тяжести случая):

1. Преодоление защитных механизмов, которые занимают большое место в структуре личности женщины, пострадавшей от домашнего насилия.
2. Ряд просветительских задач в случае, если женщина считает, что жестокое обращение со стороны партнера является нормальным явлением.
3. Научение заботиться о себе, так как будучи в критическом состоянии долгое время, женщина утрачивает этот навык.
4. Выявление и анализ ресурсов для преодоления кризисной ситуации; поиск дополнительных ресурсов.
5. Анализ травмирующих событий; поиск механизмов влияния прошлых событий на личность женщины.
6. Создание системы социальной поддержки, восстановление прежних социальных связей.
7. Работа с чувством вины.
8. Научение выражения эмоций гнева и стыда.

9. Анализ прошлых и нынешних страхов, поиск надежд, целей в жизни, подготовка почвы для их реализации.
10. Составление реабилитационной программы в случае, если женщина захочет продолжить справляться с ситуацией без данного консультанта (Берг-Кросс Л., 2004).

Также консультант должен иметь понятие о психологическом статусе клиента, с которым он работает, о его повышенной тревожности и повышенном уровне депрессии, возможно, выраженной ПТСР симптоматики. Часть жертв домашнего насилия находится в подавленном состоянии; ввиду того, что долгое время они находились в состоянии повышенного контроля со стороны супруга или партнера, велик риск того, что пострадавшая не понимает четких границ между собой и консультантом и его действиями (что обусловлено психологическими особенностями жестокого обращения в семье). Именно в этом случае возникает риск того, что жертва воспроизведет модель поведения в семье, покорно исполняя указания консультанта, а консультант в данном случае будет усугублять ситуацию, косвенно подавляя ее самостоятельность. Если ситуация жестокого обращения носила тотальный характер и продолжалась долго, то также следует учитывать, что женщина теряет ряд навыков: в том числе она не способна возражать и отстаивать свою точку зрения, выражать свое мнение, покорно следуя воле того, с кем она находится рядом, зачастую теряет навык ухода за собой. Также стоит учитывать и то, что, как правило, у женщин, длительное время находящихся в ситуации домашнего насилия, а затем вышедших из нее, наблюдаются черты паранойяльности (что подтверждается рядом исследований), что связано со страхом возможного повторения подобной ситуации в дальнейшем, потому окружающие (и особенно мужчины) могут рассматриваться как источники потенциального вреда.

## **Особенности самопомощи в ситуации жестокого обращения**

Екатерина Бурина, психолог,  
кандидат психологических наук

Честно говоря, не существует единого способа поведения в данной кризисной, а порой и чрезвычайной ситуации. Каждая ситуация жестокого обращения уникальна и индивидуальна. В каждом случае есть большое количество различных факторов, которые необходимо учитывать, будь то тип жестокого обращения, особенности взаимодействия между людьми, тип отношений, физические характеристики (рост, вес, сила и т. д.), предыдущий опыт, обстановка, в которой все происходит и пр.

Стоит учитывать описанный выше материал, так как зачастую то, что рекомендуют психологам и специалистам кризисных интервенций, можно применять и самостоятельно, с целью помочь себе в конкретной ситуации.

Если ситуация конфликта и инцидента происходит на данный момент, необходимо во время ссоры стараться не поддаваться на провокации. Например, если вас начали оскорблять, надо попытаться сохранять спокойствие, насколько это возможно. Помните, что все, что вы сделаете и скажете, может быть использовано против вас. К сожалению, нет каких-либо универсальных правил поведения, если к вам уже применяли насилие. Кого-то, возможно, остановит, если вы начнете плакать или показывать, что вам больно/страшно/тревожно, другого это лишь еще больше раззадорит. Лучший способ остаться в живых — уйти из дома, спрятаться или вызвать полицию. Если вы живете в ситуации домашнего насилия и понимаете, насколько реальна угроза жизни, то, во-первых, необходимо продумать план безопасности на экстренный случай. Приготовить документы, деньги, найти безопасное место для жилья, чтобы пережить стресс, и в атмосфере безопасности принять решение о ваших дальнейших действиях. Стоит договориться с соседями, родственниками, друзьями, заручиться поддержкой.



Стоит помнить, что нападки агрессора — это не конфликт между вами, а зачастую именно его реакция тревоги. Он пытается справиться со своей паникой за счет агрессии по отношению к вам. Поэтому выяснения, что именно вы сделали не так, и попытки сделать так, как хочет агрессор, ни к чему не приведут. Также не помогут ваши оправдания и извинения. Не стоит тратить на это силы и время.

Чтобы облегчить ситуацию для себя в случае психологического насилия, вы можете попробовать снизить уровень тревоги абьюзера. Фактически вы можете попробовать взять на себя родительскую роль и успокоить его внутреннего паникующего ребенка. Агрессор в панике, потому что увеличилась неопределенность, нет личного пространства, возникли проблемы с работой, деньгами и пр. Вдруг вы знаете, как помочь ему или ей пережить эти трудности. Можно рассказать о сильных сторонах, вспомнить об успехах, сказать, что с этими трудностями вы можете справиться. Вспомните, какие занятия из доступных помогут абьюзеру снизить тревогу и переключиться. Это могут быть сериалы, компьютерные игры, спорт и пр. Предложите этим заняться. Не стоит говорить вызывающе, не стоит кричать.

Если ничего не помогает, то стоит подумать о способах защитить себя. Помните, что вы ни в чем не виноваты. Представьте себе место безопасности.

То место, где вам хорошо и комфортно — уютный домик у моря или красивые виды где-то в горах. Это может быть место, где вы реально были, это может быть место, которое вы видели и хотели бы там побывать, это может быть вами вымышленное место; главное, чтобы вам там было безопасно. Мысленно погружайтесь в это место, черпайте оттуда ресурсы и силы, успокаивайтесь, обретайте уверенность и целостность — вы есть, с вами все в порядке. Безусловно, это никак не отменяет текущую тяжелую, порой невыносимую ситуацию, но определено сил и уверенности в себе прибавится, а это очень важно. Ресурсы — без них никуда.

Также действует способ посмотреть на ситуацию со стороны. Спокойствие и критический взгляд на партнера могут расширить

ваше понимание и видение ситуации. Чем шире ваш взгляд — тем больше у вас различных вариантов и выходов из ситуации. Нельзя допускать некой «зашоренности» или узости взгляда. Включайте критическое мышление.

Если насилие — не единичный случай, а продолжающаяся ситуация, то стоит попытаться разорвать круг насилия. Абыюзеру сложно контролировать себя. И даже если есть тихие и спокойные периоды, за ними опять последует повторение критической ситуации. Не допускайте этого. Как бы это ни звучало — ваша задача условно убить в себе надежду на то, что абыюзер исправится.

В любом случае вам необходимо составить план. Собрать «тревожный чемоданчик», продумать пути отхода и «исчезнуть с радаров». Спасайте себя. Выстройте себе систему поддержки. Найдите способы обеспечения безопасности.

Доверяйте своим чувствам. Доверие помогает понять, что то, что происходит — действительно насилие, если в тот момент, когда рядом с вами насильник, вы чувствуете себя плохо. Важно уметь называть свои чувства, иметь близких людей, которые могут вас услышать и отрефлексировать ваши чувства и эмоции. Возможно, это будет психолог. Помните: просить о помощи не стыдно, скорее это важная составляющая инстинкта самосохранения — базового инстинкта человека. Берегите себя!

## Как поддержать себя во время и после выхода из абьюза

Маргарита Спасская, психологиня,  
член Российской Психотерапевтической Ассоциации,  
создательница подкаста «Женщины говорят»

Рената Трубачева, директор Психологического центра  
«Форсайт»

### Как построена эта глава

Мы долго обсуждали с Маргаритой, как лучше писать эту главу: трудный опыт партнёрских отношений столь многообразен, что невозможно охватить все аспекты. Кроме того, нам хотелось, чтобы текст был достаточно личным, чтобы не было ощущения, что мы цитируем книги или говорим о теориях. Большинство рекомендаций, которые мы упоминаем здесь, основаны на большом практическом опыте, который есть у нас обеих. Часть из них когда-то пригодились и нам самим.

Мало кто бывает готова или готов к насилию в близких отношениях. Многие из нас выросли на сказках, и нам хорошо знакома фраза: «И жили они долго и счастливо». Для многих людей это формула счастливых партнёрских отношений, которая усваивается с раннего детства. Мы все прошли через социализацию — процесс, при котором мы усваиваем социальные и культурные нормы, правила и ценности, знания и навыки, которые обычно помогают нам взаимодействовать с другими людьми и, в числе прочего, усвоили идеи о том, что такое хорошие отношения и как должны себя вести «настоящие» мужчины и женщины.

Итак, у многих из нас есть идеи о том, какими должны быть отношения. И признать, что наши отношения не совпадают с нашими представлениями о том, какими они должны быть — очень трудно. Обнаружить себя бредущей или бредущим в тумане,двигающейся илидвигающимся на ощупь и совершенно растерянной или растерянным — совсем непросто. Зачастую признать это больно.

В неблагополучных отношениях часто возникает такое специфическое ощущение, как будто ты отделена или отделён от других людей — другие люди очень близко, рядом, вот же они, но вместе с тем, они как будто очень далеко, и невозможно приблизиться к ним. Это ощущение отчуждённости. Это действительно очень важно понимать, потому что большая часть тех ресурсов, которые мы привлекаем, чтобы поддержать себя при завершении сложных отношений — нацелена на то, чтобы мы ушли от этой отчуждённости, восстановили тёплые и близкие отношения, которые нас поддерживают, либо создали такие отношения, если раньше у нас их по каким-то причинам не было.

Обдумывая написание этого текста, мы решили, что будет логичным и понятным выделить этапы, которые обычно проходят женщины и мужчины, страдающие от разных форм насилия в отношениях. Многие наши клиентки и клиенты проходили эти периоды с разной скоростью и в разном эмоциональном и физическом состоянии.

На каждом таком этапе человек задается новыми вопросами и ищет новые ответы. И в зависимости от того, на каком этапе человек находится, может понадобиться разная поддержка.

Обычно этот путь начинается с неудовлетворенности отношениями, когда возникает смутное ощущение, что что-то не так, что есть проблемы. Здесь, как правило, возникает желание разобраться в том, **что происходит**, и как-то наладить, спасти отношения. Часто человек, подвергающийся насилию, считает, что причина в нем, пытается меняться сам, пытается разговаривать с партнером и о чем-то договариваться. На этом этапе, например, очень важно получать максимально достоверную информацию.

Потом приходит понимание, что эти отношения разрушают, что это насилие. На этом этапе основной вопрос — **что же делать?** Ситуация может казаться неразрешимой, безвыходной, и здесь нужны другие способы совладания, информации уже недостаточно.

Следующий шаг — подготовка и выход из отношений. И основной вопрос — как это сделать, **как уйти**, как обезопасить себя?

И то, что часто пугает потом — **как жить дальше**, есть ли жизнь после таких отношений и может ли она быть счастливой, наполненной смыслом, радостью? И это действительно сложный вопрос — потому что после выхода из ситуации насилия далеко не сразу становится легко: часто это долгий путь восстановления.

Кстати, он хорошо изображён в фильме «Мой король» режиссёрки Майвенн Ле Беско.

И процесс выхода из ситуации насилия не всегда идет гладко. После разрыва бывают очень тяжелые и мрачные периоды, глубокое чувство одиночества. Здесь высоки риски вернуться к прежнему партнеру или оказаться в новых не менее разрушительных отношениях. И поэтому после выхода из отношений очень важно создать максимально благоприятные условия для реабилитации — она может занять несколько лет.

Насилие весьма многообразно, поэтому совсем не обязательно, что вам подойдет всё то, о чём мы пишем. И это нормально. У каждой и у каждого человека — свой путь восстановления. И очень важно подобрать действительно то, что подходит именно вам. Иногда полезны очень простые вещи. И о них мы тоже будем говорить — еще и потому, что их легко можно упустить из внимания. Мы постарались охватить максимально большое количество способов поддержать себя в сложные периоды и надеемся, что у нас получилось и сам этот текст будет для вас хорошей опорой.

## **Содержание**

### **1. Пока мы еще в отношениях. Поддержка**

- 1.1. «Что происходит?» / Подозрение. Отрицание. Прояснение/
- 1.2. «Что делать?» /Отчаяние. Беспомощность. Сомнения/
- 1.3. «Как уйти?» /Надежда. Страх. Решение/

### **2. После прекращения отношений. Реабилитация**

- 2.1. Первое время
- 2.2. Вторая волна

## 1. Пока мы еще в отношениях. Поддержка

### 1.1 «Что происходит?»

Этап подозрений, отрицания и попыток во всем разобраться.

Вам плохо в отношениях, но вам кажется, что это с вами что-то не так. Вы часто чувствуете себя виноватой, должной, соглашаетесь на то, что вам не подходит. Вам кажется, что вы неадекватно эмоционально реагируете на (вроде бы) невинные шутки или несущественные ситуации. Вы часто чувствуете усталость, опустошение, обиду, печаль или разочарование.

Вы не уверены или не согласны с тем, что ваш партнер применяет насилие, однако вы большую часть времени чувствуете себя несчастной или несчастным, в ваших отношениях что-то не так, вы чувствуете себя не очень хорошо и пытаетесь разобраться в том, что происходит, в чем же ваша вина, что вы можете сделать, как исправить ситуацию. Здесь часто ответственность за проблемы в отношениях берет на себя пострадавшая сторона, думает, что это она сделала что-то не так. **На этом этапе основная задача — получить достоверную информацию, расставить точки над и, назвать вещи своими именами и перестать винить себя за проблемы в отношениях.** Мы рекомендуем узнать больше о самой проблеме насилия, о том, каким «мягким» и невидимым оно может быть и какие проявления существуют. Здесь также можно искать дополнительные ресурсы, чтобы поддержать себя, потому что такие отношения изматывают и вам нужна поддержка и силы.

**Что можно сделать на этом этапе:**

#### 1) Узнать больше о насилии, его видах и формах

Действия партнера, совершающего насилие, вызывают сильные эмоции, с которыми бывает трудно справиться. Атмосфера давления также развивает и неуверенность в себе, в собственных выводах. Вы, скорее всего, сомневаетесь, верно ли вы поняли ситуацию, правильно ли вы оцениваете происходящее. Именно поэтому очень важно научиться понимать, что с вами происходит и в какой ситуации вы находитесь.

Это не значит, что эмоции исчезнут, нет — мы все люди, и людям свойственно чувствовать. Но понимая, что с вами происходит и как это работает, вы сможете лучше управлять своим состоянием, поддерживать себя и заботиться о себе. И когда ваша позиция будет сформирована, вы решите внутри себя, что с вами так обращаться больше нельзя. Это позволит вам принять верные решения.

### **Что именно можно читать и смотреть?**

- **Статьи на сайтах, посвященных проблеме.** Вы научитесь видеть маркеры насилия, распознавать его в самых скрытых и мягких формах. Вы сформируете позицию о том, что допустимо, а что нет. Вы получите подтверждение, что нет, вам не показалось и ваши чувства — это совершенно нормальная реакция на ненормальное отношение к вам.

Насилию.Нет <https://nasiliu.net/>

Остановить сексуальное насилие <https://stoprape.ru/>

Информационно-Консультативный Центр по проблемам насилия и зависимого поведения <https://www.ikc-spb.com/>

Чат-бот «Индекс насилия»:

<https://www.t.f-ps.ru/vzaimoponimanie>

Wonderzine, отдельные выступления на TED

- **Прочитать книгу Ланди Банкрофт «Зачем он это делает».** Психолог, который работает со злоупотребляющими партнёрами в групповом формате, очень хорошо на примерах показывает, как и что делают такие партнёры в отношениях, какой логикой они руководствуются и как заставляют своих партнёров ощущать себя живущими на пороховой бочке. Поскольку он приводит множество примеров, можно увидеть, как это на самом деле может выглядеть в реальной жизни. И это обычно очень помогает внести ясность в происходящее, если что-то подобное происходит в ваших отношениях.

- **Посмотреть фильмы «Газовый свет» (1944), «С меня хватит» (2002), «Аритмия», «Мой король», сериал «Большая маленькая ложь».** Первый фильм покажет, как выглядит один из видов психологического насилия — газлайтинг. Его цель — заставить человека сомневаться в собственной адекватности, своих чувствах, в правильности своих реакций. Однако научиться видеть этот процесс, понимать его — достаточно сложно, особенно если тот, кто осуществляет это психологическое насилие, очень приятен в общении. В этом смысле черно-белый фильм «Газовый свет» — великолепная иллюстрация технологии: как именно, с помощью каких инструментов партнёрша превращается в неадекватную, со стороны выглядящую как сумасшедшая женщина. Второй фильм показывает, как могут выглядеть «тревожные звоночки» на первых этапах отношений — агрессия в адрес других людей, манипуляции. Также здесь очень ярко виден механизм подавления воли партнерши, ее изоляция, и очень хорошо показаны сложности, с которыми сталкивается женщина, например, осуждение окружающих. Следующие два фильма покажут, как может выглядеть эксплуатация, давление и отказ от ответственности, когда женщина тратит все свои ресурсы на партнера и какими «нормальными» со стороны могут казаться на самом деле токсичные отношения. Сериал же раскроет, как может выглядеть цикл насилия, как агрессия может маскироваться под страсть, как и почему пострадавшая сторона защищает своего партнера. Также показана психотерапия и долгий путь осознания отношений как насильственных и принятие этого факта.

## 2) Вести дневник

Зачем это нужно? Во-первых, вы сможете лучше разобраться в собственных чувствах и убедиться, что вам действительно плохо. Во-вторых, вы сможете вернуться к произошедшим ситуациям спустя время и оценить их более трезвым взглядом и увидеть, что именно делает ваш партнер. И понять, как часто на самом деле это происходит. И в-третьих, память нас подводит. Мы быстро забываем плохое — так работают психологические защиты. Скорее всего, то, как поступает с вами партнёр или



партнёрша — совершенно неприемлемо в вашей системе ценностей, а переживания настолько мучительны, что воспоминания о них быстро стираются из памяти. Именно поэтому важно и нужно вести такой вот «негативный» дневник, даже если у вас хватает ресурсов только на констатацию фактов. Фиксируйте их. Например:

*13.07.2020. Не пришел ночевать со словами, что в этом виновата я.*

*15.07.2020. Прислал смс: «Сука, я тебя ненавижу».*

Этот дневник вы ведете и для следующего этапа. Если вы решите завершить отношения — он будет поддерживать вас в минуты, когда вас будет подводить память. И возможно, вам будет казаться, что вы ушли из хороших отношений, просто потому что, возможно, вы что-то не так поняли.

Если вы не понимаете, нормально ли то, что происходит, можно попробовать использовать технику, которая была показана в сериале «Большая маленькая ложь». Представьте, что все эти ситуации происходят с вашей близкой и очень любимой подругой. Кажется ли вам, что всё в порядке? Такой взгляд со стороны может помочь увидеть ситуацию более объективно, потому что нам бывает труднее защищать самих себя, но в адрес других мы можем легко заметить несправедливое отношение. А потом перенести эти выводы на себя.

Если же у вас есть силы, вы можете вести дневник не только событий, но и дневник чувств. Записывать ситуации, что вы подумали об участнике событий, что вы к нему почувствовали и что сделали. Например:

*27.04.2020. Муж сказал, что не отпустит меня в отпуск одну и что мне с детьми придется все лето сидеть в городе.*

**Мысли:** *он не имеет права мной командовать!*

**Эмоции:** *злость, страх, отчаяние*

**Действия:** *отменяю отпуск, остаюсь дома, много плачу*

Такой дневник поможет вам лучше разобраться в своих чувствах, а также увидеть, как часто вы думаете, что с вами так нельзя поступать, но терпите или подчиняетесь, потому что боитесь реакции партнера. Дневник также поможет вам больше опираться на себя и свои чувства, а не на слова партнера.

### **3) Говорить с кем-то о том, что происходит.**

Не оставайтесь наедине со своими переживаниями. Говорите с кем-то, кто точно будет занимать вашу сторону. Стыд — это то, что очень часто мешает нам рассказывать о своих сложностях и создаёт это чувство отчужденности, о котором речь шла выше. Потерянность, растерянность, недоумение и боль — это такой коктейль невыносимых чувств, интенсивность которых может быть совершенно нестерпимой. Именно поэтому важно получать поддержку от тех людей, которые её могут дать. Имейте в виду, далеко не всегда родственники или друзья понимают, о чём идёт речь. Общество требует от нас «не выносить сор из избы» или «быть мудрее». Многие наши друзья и знакомые могут занимать такую же позицию. Если вы столкнулись с непониманием — оцените ситуацию — возможно, сейчас неподходящее время, чтобы тратить свои силы на просвещение. Вам нужна поддержка. Вы имеете право ограничить свое общение с теми, кто невольно поддерживает вашего партнера, преуменьшая ваши чувства или призывая вас «потерпеть ради детей». Да, это может оказаться действительно сложной задачей — найти человека или людей, с которым можно будет об этом поговорить. Но получение поддержки от других — очень важно, и имеет смысл уделить внимание поиску таких людей.

*Например, в Санкт-Петербурге есть такое пространство — группа поддержки для женщин в Ребрах Евы*

Зачем это нужно? Вы сможете поделиться переживаниями и получить понимание, сочувствие, а не обесценивание и насмешки — это другой опыт, который восстанавливает нашу веру в себя и чувство собственного достоинства. Вы также сможете получить твердые оценки со стороны «это неприемлемо, это недопустимо, это вторжение, это давление, это манипуляция, это унижение, это

насилие». Вещи будут названы своими именами, может быть, это сделаете вы, а может быть, другой человек — но это сделает проблему более видимой, а значит, и решить ее будет проще. Каждый такой разговор приближает вас к лучшей жизни.

#### **4) Вступить в сообщества в социальных сетях.**

Вы можете найти закрытые группы в социальных сетях, где участники делятся опытом выхода из абьюза. Для женщин это также могут быть сообщества, которые поддерживают идеи женской автономии, лидерства, успеха и в целом говорят о достоинстве. Почему это может быть полезно? Такие пространства — это альтернативная реальность, которая будет противостоять позиции вашего партнера, который, вероятнее всего, обесценивает вас и ваши успехи, заставляет вас чувствовать никчемной и недостойной счастья и уважения. Хорошо иметь и другое мнение и отношение. Это позволит немного компенсировать тот ущерб, который наносит вам партнер.

#### **5) Записаться к психологу и в группу поддержки.**

Очень важно не оставаться наедине со своими проблемами. И даже если у вас есть хорошая поддержка среди друзей, вам может пригодиться и психолог. Ежедневно сталкиваясь с уколами, насмешками, неприятными комментариями, мы привыкаем к такому обращению, растет терпимость к насилию, а его градус может постепенно повышаться. Поэтому важно оставлять себе время на оценку происходящего с вами. Хорошо, если это отдельное время, которое вы целиком посвящаете себе, своим мыслям, переживаниям, желаниям и планам. Так вы сможете думать о том, подходят ли вам такие отношения, спокойно, без давления со стороны. И если друзья и семья не всегда могут нас понять, то профессионалы, особенно давно работающие с пострадавшими от насилия, могут дать нам намного больше понимания, информации и поддержки. Вы сможете быстрее разобраться в происходящем и решить, что вам делать в этой ситуации.

*Семейная терапия тут не показана — все, что вы произнесете на встрече, может быть использовано против вас.*

## **6) Организовывать для себя «островки безопасности».**

Хорошо, если вы найдете отдельное место, где вы будете недоступны для вашего партнера хотя бы какое-то время. Место, где вы чувствуете себя хорошо и можете вздохнуть спокойно. Это может быть не только группа поддержки, но и какой-то клуб по интересам (танцы, йога, вокал) или встречи с друзьями. Важно выходить к людям и встречаться с другим, приятным и адекватным отношением к себе.

### **1.2. «Что делать?»**

Когда уже есть уверенность в том, что это насилие, но еще нет готовности уходить.

Это один из самых трудных периодов, который может тянуться годами. Даже если вы отчётливо понимаете, что ситуация опасная или крайне разрушительная для вас, совершенно не факт, что у вас есть реальные ресурсы для того, чтобы из неё выйти стремительно. **Поэтому основные задачи этого этапа: понемногу менять свою жизнь, накапливать ресурсы как эмоциональные, так и материальные, составить план и стараться ему следовать, чаще заботиться о себе, научиться относиться к себе с принятием и найти среду, которая сможет вам это давать.** На этом этапе часто накрывает волнами — от совсем плохо, до «вроде бы, всё в порядке» и «может быть, это что-то не так со мной и мне надо менять себя». Это нормально. И, к сожалению, в этот период труднее всего найти для себя поддержку. Возможно, у вас общие друзья, которые поддерживают вашего партнера. Возможно, вы уже давно изолированы от своих старых друзей. Возможно, ваши родственники говорят, что вы прекрасная пара или не видят большой проблемы в происходящем. Все это только отнимает ресурсы и заставляет чувствовать себя виноватой или неадекватной. Также возможно, что друзья, которые нас поддерживают в желании уйти, не всегда выдерживают смену настроений от «надо уходить» до «в общем-то все не так уж и плохо», раздражаются и не понимают, почему вы до сих пор остаетесь в отношениях, и не всегда готовы поддержать вас.

## Что можно делать на этом этапе:

### 1) Все то же самое, что и раньше.

Продолжайте читать, общаться и вести дневник. Начните также фиксировать доказательства происходящего — делать скрины переписки, особенно если она содержит угрозы; видео- и аудио- записи. Это поможет вам оставаться в контакте с реальностью и будет подтверждать, что вам это не приснилось, это действительно происходило с вами. А если вы дойдете до этапа выяснения отношений в суде (например, по поводу определения места жительства ребенка), то такие доказательства вам могут пригодиться.

### 2) Проконсультироваться с юристом.

Особенно по поводу имущественных вопросов. Если у вас есть общие дети — это объективно очень сложная ситуация. Поэтому вам нужно найти хорошего юриста, специализирующегося на бракоразводных процессах. Не пугайтесь слова «юрист», проконсультироваться — не значит развязать войну. Пока вы просто собираете информацию, готовитесь, пытаетесь понять, какие у вас есть риски и на что вы имеете право и можете ли на что-то рассчитывать.

*Найти юриста можно через женский кризисный центр в Санкт-Петербурге **crisiscenter.ru**, там также есть возможность онлайн-обращения, поэтому даже если вы не в Санкт-Петербурге, вы можете обратиться в центр за рекомендацией. Также профильную юридическую помощь оказывает Консорциум женских неправительственных организаций <https://wcons.net/>*

### 3) Вырабатывать навыки защиты личных границ и противостояния вербальным атакам.

Когда вы чувствуете, что можете постоять за себя — это приносит большое облегчение и возвращает чувство контроля над своей жизнью. Начните давать отпор чужим людям — скорее всего, в вашем окружении есть те, кто вас обесценивает,

насмехается, вторгается в вашу личную жизнь вопросами или советами. Можно выписать типичные фразы, которые вас задевают, и придумать несколько вариантов ответов на них. Можно спросить единомышленников в закрытой группе в социальных сетях, как они справляются и отвечают на все это. Можно посетить отдельные тренинги, посвященные вопросам защиты личных границ, чтобы потренироваться делать это на практике. Начните говорить людям, что вам не нравятся такие шутки, оценки, вопросы или что вы не готовы продолжать разговор в таком тоне.

<b>Что делать</b>	<b>Пример</b>
Описать ситуацию безоценочно	«Когда ты даешь мне советы о моей внешности...» «Когда ты говоришь о моей личной жизни...»
Сказать о своих эмоциях	«Мне это неприятно» «Меня это возмущает»
Сообщить, чего вы хотите	«Я прошу больше не поднимать эту тему»
Объяснить позицию	«Потому что это касается только меня»
Предупредить о последствиях	«Иначе я прекращу общение с тобой»

Наличие такого опыта позволит вам противостоять и партнеру. Но будьте аккуратны — важно, чтобы такое противостояние было для вас безопасным. Поэтому, если есть угроза физического насилия, оцените ситуацию — возможно, вам не стоит отвечать. Если вы в опасности, то здесь рекомендации такие же, как и для заложников — важно делать, что скажут, и выжить любой ценой.

#### 4) Проанализировать ваше состояние и наличие ресурсов

Ресурсы бывают материальные (деньги, жилье), физические (здоровье), эмоциональные (ваше состояние) и социальные (друзья, СМИ, кризисные центры и другие институты). Пока мы находимся в отношениях, мы можем не замечать, что все материальные ресурсы сконцентрированы в руках партнера — вроде бы, все общее, но при этом квартира записана на него или на его родственников. Или дети общие, но их проблемы с врачами или учебкой решает жена, пока муж встречается с друзьями и восстанавливает силы после работы. При этом у жены нет времени и возможности встретиться с друзьями и переключиться — она 24/7 привязана к детям. Или партнер устраивает скандалы, после которых невозможно уснуть или в результате которых мы отменяем встречи с друзьями или важные дела.

Поэтому важно провести анализ и составить план по восполнению и накоплению ресурсов.

**Упражнение «Колесо баланса».** Поможет наглядно увидеть, как обстоят дела в текущей ситуации. Выпишите все сферы, из которых складывается ваша жизнь. Вот примерный список:

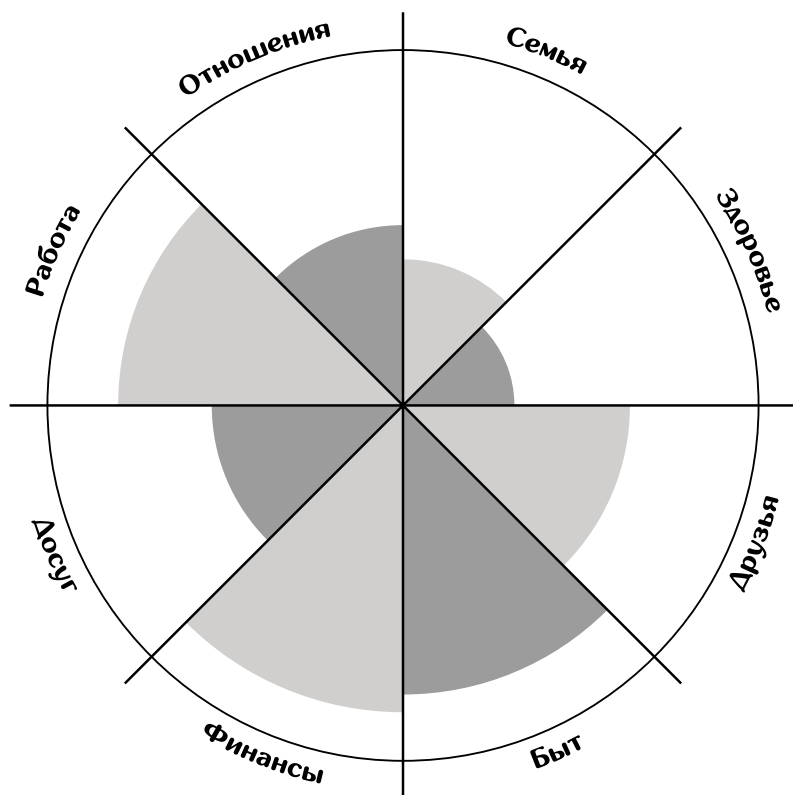
- Работа (профессиональная самореализация, карьерный рост, признание)
- Партнерские отношения (любимый человек)
- Семья (родители, дети, другие родственники)
- Здоровье (своевременное лечение, физическая активность, питание, сон)
- Досуг (отдых, хобби)
- Финансы (материальное благосостояние)
- Быт (условия жизни, комфорт)
- Друзья (социальные связи, отношения с другими людьми).

Если у вас есть потребность что-то добавить или убрать, вы можете это сделать.

Нарисуйте круг, разделённый на секторы. Подпишите их. Закрасьте каждый сектор по степени вашей удовлетворенности

и реализованности в каждой сфере. 10 — абсолютная удовлетворенность, сектор будет полностью закрашен. 0 — неудовлетворенность, эта отметка находится в центре круга. Оцените ситуацию. Отметьте для себя, ситуация в какой сфере жизни вас наиболее огорчает, а какая — вызывает наибольшую радость (и, может быть, гордость).

Составьте план по восстановлению баланса. Начните постепенно. Сначала выберите одну сферу, ситуация в которой вызывает наибольшее огорчение. Не ставьте перед собой слишком амбициозные цели — не надо нагружать себя еще одной сложной или невыполнимой задачей. Если у вас совсем нет ресурсов, начните с простых и очень маленьких шагов, которые вы можете предпринять для улучшения ситуации. Важно делать хоть что-то, понемногу.





**Упражнение «Чек-лист по восполнению ресурсов».**

Позволяет более детально рассмотреть, как устроена ваша жизнь, каков ваш ритм труда и отдыха. Посмотрите, заботитесь ли вы о себе? Как вы спите, едите, откуда черпаете силы? Не перегружены ли вы работой или домашними делами? Может быть, имеет смысл уделить внимание каким-то из перечисленных пунктов?

- Я ем не менее 3 раз в день
- Я сплю 7 и более часов ежедневно
- Есть другие взрослые, которые делят со мной заботы о детях и о доме
- Я нахожу в течение недели время, чтобы побыть наедине с собой
- Я регулярно общаюсь с друзьями
- Я общаюсь с семьей и получаю от этого удовольствие
- Мой любимый человек — ресурс для меня
- У меня есть увлечения, и я уделяю им время хотя бы раз в неделю
- Мне есть к кому обратиться в сложной ситуации
- Я обращаюсь за медицинской помощью сразу, как возникает необходимость
- Я занимаюсь спортом
- У меня есть работа
- Если я болею, я могу не работать и не присматривать за детьми
- У меня обычно по 2 выходных в неделю
- У меня есть отдельный счет и собственные средства
- У меня есть недвижимость в собственности.

## 5) Составить план по накоплению ресурсов

- **Позаботьтесь о вашем физическом состоянии.** Можно пользоваться фитнес-браслетами, чтобы отслеживать количество сна. Можно ставить себе будильники, если вы забываете о еде и воде. Постарайтесь обеспечивать удовлетворение хотя бы минимума базовых потребностей. Запишитесь к врачам и получите необходимую вам медицинскую помощь. Попробуйте также по возможности организовать себе личное время и нормальный отдых. Это поможет вам восстановиться не только физически, но и эмоционально.
- **Продумайте, как вы можете укрепить свою независимость.** Можете ли вы открыть счет и откладывать туда деньги, можете ли найти работу, если у вас ее нет, получить какие-то дополнительные навыки и как-то позаботиться о собственной финансовой независимости?
- **Посмотрите, что у вас с условиями жизни** — комфортна ли ваша домашняя одежда, удобная ли у вас подушка, защищают ли шторы от солнечного света, стоит ли на окнах противомоскитная сетка, работает ли как надо вытяжка или стиральная машина, может быть, у вас капает кран и раздражает вас, может быть, есть что-то, что можно исправить, и это вам облегчит жизнь или сделает ее более комфортной.

## 6) Учиться поддерживать себя.

Мы вслед за нашим партнером привыкаем критиковать себя. Поэтому важно учиться не обвинять себя, а относиться с принятием и хвалить. Тут могут пригодиться навыки самоподдержки. Как это делать?

- **Признайте, что вам плохо.** Очень часто первое желание — поскорее забыть случившееся или обесценить собственные переживания — «Разве нормальный человек может плакать из-за этого?». Но вы расстроены, и это — самое важное. Люди расстраиваются по очень разным поводам. То, что не трогает одного, будет важным для другого. Кроме того, если вы подавляете свои переживания, они могут отравлять

вашу жизнь изнутри. И потом сложно что-то делать, менять ситуацию, если не признать ее травмирующей и не принять собственные чувства.

- **Представьте, что ваш хороший друг оказался в подобной ситуации.** Что бы вы ему сказали? Как бы утешили? Попробуйте найти теплые слова.
- **Вспомните кого-то очень мудрого и доброго.** Вы могли его знать в реальности, или это может быть фантазийный персонаж, или же он жил на самом деле, но вы лично его не знали. Представьте, что этот человек — ваш хороший друг или учитель, он на вашей стороне и желает вам добра. Что бы он сказал вам в этой ситуации? Как бы поддержал?
- **Напишите себе письмо или аудиосообщение** в будущее для тех периодов, когда будет тяжело. Вы также можете написать себе прошлой и выразить сочувствие, сказать слова поддержки. А потом перечитать его.
- **Составьте список достижений.** Часто в абьюзивных отношениях обесцениваются наши результаты. И поскольку партнер — это важный человек в нашей жизни, то его мнение очень сильно влияет на нашу самооценку. И нам нужно выработать новую привычку думать о себе хорошо, вернуть себе собственную ценность. Если у вас будет такой список, где фиксируются ваши достижения, к нему можно будет возвращаться, чтобы напомнить себе, как много вы сделали и чего достигли. Попросите других людей рассказать вам, чем по их мнению, вы можете гордиться — это может быть очень мощной поддержкой.
- **Составьте списки того, что дает вам силы.** Важно понимать, что приносит вам положительные эмоции, откуда вы можете черпать ресурсы. В одном списке напишите не менее 10 способов себя порадовать, которые не требуют длительной подготовки и больших вложений. Например: заварить вкусный чай, прогуляться пешком, послушать приятную музыку. Второй список — не менее 10 способов себя порадовать, которые могут потребовать некоторых вложений и занять больше времени. Пример: съездить на выходных за город, устроить вечер

с друзьями. Зачем это нужно? Когда мы чувствуем себя плохо, мы часто не можем даже вспомнить о том, что в жизни есть и другие краски. Такой список поможет вам вспомнить, что в этой жизни есть что-то, что приносит вам и позитивные эмоции, вы сможете поднять себе настроение, выполнив какой-то пункт из этого списка. Это может немного поддержать.

## 7) Создавайте рамки — планы, расписания.

Когда находишься в отношениях, где много насилия и контроля, одна из основных сложностей — это остановить хотя бы на время трудные, изматывающие ситуации, которые полностью поглощают. Ситуации все делятся и делятся, а ты как будто попадаешь в эмоциональную дыру и пропадаешь в ней. Скорее всего, вы обнаружите, что из-за того, что происходит в отношениях, вы постоянно выпадаете из своих планов, опаздываете, пропускаете важные вещи или отменяете встречи. Эмоции, которые вы при этом испытываете, могут быть совершенно невыносимы.

Может помочь ведение ежедневников, расписания, составление планов. Это может быть небольшой опорой, чтобы удерживаться в графике. Но помните, что не все зависит от вас, и если вы чего-то не успели — возможно, виноваты в этом не вы.

Если ситуации были очень эмоциональны и сильно нас задели, мы можем прокручивать их у себя в голове раз за разом. В таком состоянии очень трудно решать какие-то вопросы и быть эффективной. Можно планировать дела только на один день вперед — вечером написать детально, каков ваш план на завтрашний день. Удерживать в фокусе внимания проще дела, запланированные с вечера, чем планировать их утром.

**Маргарита:** лично я использовала лекции и книги Глеба Архангельского, я не со всем согласна (по части психологии — но он и не психолог). Как технология для меня история с тайм-менеджментом оказалась очень полезной. Потому что структурирование своего времени организует, и если вы ведёте дневники, ведёте своё расписание, вы совершенно точно увидите эти «выпадения» в эмоциональную турбулентность. Это делает картину происходящего в отношениях наглядной, явной.

### 1.3. Подготовка и уход из отношений

**На этом этапе основная задача — принять решение уйти, подготовиться к этому шагу, написать подробный план и решиться на его реализацию.**

Скорее всего, вам будет страшно остаться одной, не справиться ни финансово, ни эмоционально. Хочется отметить, что часть этих переживаний появилась в результате регулярного психологического насилия, это последствия жизни с партнером, который каждый день лишал вас веры в себя — в том числе и для того, чтобы вы не могли решиться от него уйти. Знание этого факта может немного снизить градус переживаний.

Важно понимать, что далеко не все люди из вашего окружения могут поддержать вас. К сожалению, вы можете выяснить, что часть людей, которые для вас действительно очень близки, не понимают, что происходит, не дают вам поддержки.

Будьте очень осторожны. Есть данные, что во время прекращения отношений и после них увеличиваются риски получить реальный физический ущерб, при этом мы обычно склонны эти риски недооценивать, поэтому делайте все максимально и осторожно для себя. К сожалению, в последние годы очень часто можно слышать о том, что бывший муж после развода убил жену, напал на жену... Будьте осторожны. Если у вас есть возможность, переезжайте, скрывайте свои личные данные, не афишируйте свое место жительства. И предупредите родственников о том, что они не должны раскрывать вашему партнеру место вашего пребывания. Если вы не уверены в том, что они сохранят ваше место жительства в тайне — не сообщайте ваш адрес и им. Это может быть действительно опасно.

**<https://vk.com/@fpsyh-pochemu-ona-ne-uhodit>**

Подробный гайд, как подготовиться к уходу

**<https://meduza.io/feature/2020/01/27/vy-stali-zhertvoy-domashnego-nasiliya-chto-delat>**

План действий от Медузы

<https://www.the-village.ru/village/city/situation/254937-instruktsiya-dlya-zhertv>

План действий от Вилладж

<https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/experience/223567-abuse>

План действия от Вандерзин

К сожалению, (и это очень-очень-очень плохо) наше законодательство не защищает женщин и мужчин от stalking, поэтому можно столкнуться с преследованием, от которого очень трудно защититься. И, это очень трудно признавать, но в такой ситуации забота о своей безопасности ложится на вас.

Чаще всего уйти с одной попытки не удаётся. То есть сам выход из отношений может длиться некоторое время.

**Маргарита:** по моей личной статистике — в среднем проходит где-то год после прочтения книги Тани Танк «Бойся, я с тобой». То есть, если эта книга откликается, появляется понимание того, что происходит, смещается фокус восприятия, нужен ещё примерно год. Часто после первой попытки партнёр начинает проявлять себя с хорошей стороны, становится внимательным, заботливым, и начинает казаться, что вообще всё показалось. К сожалению, все мы выросли на очень сильном стереотипе о романтической любви, и один из элементов этой романтической любви — это такая вот страстная любовь, формула которой, например «Он много лет её добивался, и наконец, она сказала «да». Но на самом деле это формула stalking — преследования. И здесь нет ничего хорошего и тем более романтического. Однако настойчивость партнера может восприниматься как проявление любви и внимания. Это может льстить, может давать надежду, что все изменится.

Есть ещё важная часть — длительные эмоционально заряженные отношения могут быть настолько трудными, что могут формировать реальную физиологическую зависимость. Эта зависимость очень тяжело преодолевается и может проявляться, например, в том, что при попытке уйти от партнёра вы испытываете ужас такой силы, которую невозможно переносить.

**Рената:** Очень часто в адрес пострадавших от насилия звучат такие слова «Почему ты не сопротивлялась? Наверное ты недостаточно четко сказала «Нет», может быть, ты сама этого хотела». Однако если мы попробуем посмотреть на ситуацию заложников и террористов, то никогда не звучат такие вопросы, наоборот, основные инструкции, которые даются заложникам: «Подчиняйтесь, соглашайтесь, делайте все, чтобы выжить», и никогда у заложников не спрашивают «Может быть, ты сам хотел. И почему ты не сопротивлялся». Как будто заложники имеют право на подчинение, и они не становятся в связи с этим виноватыми. Но как только мы включаем гендерную риторику, отношения мужчины и женщины, то женщина как будто становится сама виновата, лишается права на выживание, права на жизнь, права на самооборону, права на заботу о своей безопасности в такой ситуации. Как будто ей вменяют ответственность за действия насильника, хотя заложников не обвиняют в неправильном поведении. Женщина весит 50 кг — мужчина 90, почти в два раза больше. Давайте представим мужчину 90 кг, а его обидчика — 160. Будет ли он сопротивляться, будут ли его обвинять в том, что он сам позволил и сам этого хотел, раз не сопротивлялся? Или все-таки важнее выжить? Я хочу сказать, что ни заложники, ни пострадавшие от домашнего насилия никак не виноваты в том, что с ними случилось. И да, пострадавшие от домашнего насилия часто делают что-то «по своей воле», но я бы хотела, чтобы мы все помнили, что это происходит под действием страха, под давлением и не может считаться сознательным выбором.

Поэтому — да, возможно, вы ушли, а потом вернулись. И вам может быть стыдно и неловко из-за этого. Но это всего лишь шаг, это процесс отделения, так чаще всего и происходит. Вы уйдёте окончательно тогда, когда будете готовы. Это не слабость, это борьба, и вы в ней можете проиграть отдельный бой. Отнеситесь к себе с пониманием. Вы можете именно это говорить и вашим друзьям, если они вас не понимают. Это процесс. Ничего страшного. Ну, не с первого раза. Вы имеете право двигаться в том темпе, который вам нужен. Да, где-то вы не смогли противостоять, где-то вы подчиняетесь, но сейчас это наилуч-

ший вариант из возможных. Не вините себя, если вы где-то подчинились, не корите себя за то, что вы «сдались» или позволили себя «продавить». Открытое противостояние может быть опасно. И важно сначала накопить ресурсов, подготовить почву для отступления, а потом уже действовать.

## 2. Реабилитация

### 2.1. Первое время

После выхода из отношений будет скорее всего очень сложно.

Если вы все таки ушли или убежали, у вас дети, нет денег на няню, непонятно, как выходить на работу и с кем оставлять детей, как платить за съемное жилье — ситуация может казаться совершенно безвыходной. Могут быть и другие обстоятельства, которые заставят вас почувствовать отчаяние. Но с этим можно справиться. **Что можно делать?**

**1) Обратиться за кризисной поддержкой**, она, как правило, бесплатна.

**2) Составить список всего вашего окружения** — всех знакомых, которые есть у вас в этом городе. Напишите напротив каждого из них, чем бы он мог бы вам помочь, теоретически. После этого позвоните каждому из них по списку, объясните свою ситуацию и попросите о помощи. Да, возможно сейчас у вас нет денег на няню, но вам нужно работать. Пусть кто-то из ваших знакомых посидит с вашим ребенком хотя бы один вечер в неделю — вы сможете потратить это время на курсы или доп.работу или посещение группы поддержки. Кто-то сможет забирать ребенка из школы на машине. Кто-то поможет вам помыть окна. Кто-то может привезти продукты. Не оставайтесь одна, не стесняйтесь просить о помощи — вы находитесь в объективно трудной жизненной ситуации. Если кто-то готов помочь вам деньгами и вы уверены, что это бескорыстно — примите эту поддержку.

**3) После выхода из трудных отношений полезно взять на некоторое время таймаут и не вступать в другие.** Сейчас вы уязвимы и, вероятнее всего, недооцениваете это. Есть



большой риск оказаться в похожих отношениях, поскольку у вас высокая толерантность к насилию и каких-то вещам вы можете не замечать. Отношения, в которых было насилие — вербальное, физическое — которые длились достаточно долго, нормализовали очень многие злоупотребления в наш адрес. Оскорбления стали привычными, допустимыми. В новых отношениях мы готовы закрыть глаза на многое, потому что в сравнении с пережитым это кажется не таким важным, значительным. И также есть риск принять за хорошего парня того, кто на фоне вашего предыдущего партнера может показаться очень достойным. Лучше какое-то время (год-два) побыть одной и от-рефлексировать — сложно ли вам это дается, и если да — понять почему и научиться для начала хорошо чувствовать, чтобы не вляпаться в токсичные отношения просто из чувства одиночества. Здесь очень может помочь психотерапия. Желательно, чтобы человек имел фем-оптику.

**4) Имеет смысл разобраться, какие у вас есть установки** про отношения, одиночество, детей, что для вас значит «настоящая женщина» и что она кому должна или не должна. И переформулировать их. Например, часто одиночество воспринимают как свидетельство, что вы не состоялись как женщина. Но на самом деле наличие партнера не определяет нас. Действительно ли самое важное в жизни женщины — это мужчина? Стыдно ли быть одной? Многие из нас выросли в культуре, где ценность отношений преувеличена. Да, это важно. Но важно не наличие этих отношений, а их качество. Само по себе наличие отношений — еще не ценность. Возможно, сейчас самое лучшее время, чтобы пересматривать свои ценности и стереотипы. Важно понять, что быть в разводе — это не унижительно, это не делает вас ненормальной. Понять, что с вами все в порядке. Да, вы неудачно выбрали человека и оказались в плохих отношениях. Да, у вас есть право на сожаление — вам может быть жалко себя, потраченного времени, несбывшихся мечт. Но быть разведенным — это нормально. Это значит сказать «нет» отношениям, которые вам не подходят. Это довольно сильная позиция, и она вызывает уважение. Уйти — значит проявить свою волю, обозначить, что вы можете позаботиться о себе и можете говорить

«нет» тем, кто причиняет ущерб. Вы вышли из разрушительных отношений, и вы ценны и сильны в своем нынешнем положении. Это не стыдно. Наоборот, вам есть чем гордиться — многие до сих пор терпят, а вы уже ушли.

*Книга «Развод — крах или новая жизнь?»*

**5) Формулировать долгосрочные цели.** Можно написать план на год. Или на полгода. Или на месяц. Это дает хорошую опору и позволяет как-то структурировать свою жизнь. Лучше всего такой план писать по жизненным сферам, но, может быть, не по всем. Хорошо, если есть возможность привязать эти цели к конкретным датам — это немного дисциплинирует. Но если вам трудно, если вам хочется плакать, вам кажется, что вы ни на что не способны, вам грустно — не надо этого делать. Если этот инструмент не поддерживает — не надо. Откладываем. Значит, сейчас он вам не подходит. Если вы знаете, что невыполнение какой-то задачи будет для вас травмирующим, то напишите план — минимум, который вы точно сможете выполнить, чтобы не поставить себя в ситуацию неуспеха — вам сейчас лишние негативные эмоции ни к чему.

**6) Убрать по возможности все, что напоминает о партнере — вещи, подарки, переписки.** Если у вас есть силы — перекрасьте стены, сделайте перестановку. Можно заблокировать бывшего партнера везде, где возможно, чтобы не наталкиваться на него. Удалить себя или его из всех приложений, чтобы вы не могли видеть, где и с кем он бегает, занимается спортом. Отписывайтесь, понижайте рейтинг. Если вы постоянно продолжаете общаться на работе или у вас одна компания, это может ранить и замедлить реабилитацию, потому что продолжение каких-бы то ни было отношений как будто делает нормальным то, что между вами происходило. Это выглядит так, будто ничего ужасного не произошло, мы продолжаем общаться и остались друзьями. В обществе поддерживается идея, что остаться друзьями — это хорошо. Но мы не дружим с теми, кто нас избил на улице или изнасиловал или украл деньги.

Вы не обязаны относиться дружелюбно или с принятием и терпением к человеку, который причинял вам боль. Вы имеете полное право вычеркнуть его из вашей жизни. Вам нужна поддерживающая среда, и это явно не то место, где у вас есть общие друзья с вашим бывшим партнером. Такие друзья могут занимать «нейтральную» позицию, желая сохранить отношения с обеими сторонами. Но такое «нейтральное» отношение низводит все происходившее до обычного конфликта, где оба по-своему виноваты. Если ваши друзья продолжают дружить с тем, кто проявлял агрессию в ваш адрес — они как будто занимают позицию молчаливого одобрения, такое отношение нормализует и поддерживает насилие. Продолжать общение с ними может быть очень болезненно и разрушительно.

**7) Может оказаться так, что вы истощены и в отчаянии, вам нужна поддержка, но не все ваши друзья и близкие могут вам ее дать.** Тогда разделите всех ваших знакомых на две группы: 1 — после общения с ними вам становится лучше и 2 — после общения с ними вам становится хуже. Прекратите общение с людьми из второй группы и общайтесь только с людьми из первой. При этом даже родители и близкие друзья могут оказаться во второй группе, тем не менее общение с ними все равно имеет смысл на время прекратить. Вы имеете полное право ограничить контакты с теми, кто лишает вас сил и не может быть для вас поддержкой.

**8) Давайте себе физическую нагрузку.** Как правило, после выхода из насильственных отношений мы чувствуем много возмущения и гнева. Спорт может помочь выплеснуть эти чувства, особенно, если тот, кому они предназначаются — опасен или недоступен. Спорт также может помочь вернуть себе свою телесность и право на собственное тело. В токсичных отношениях мы привыкаем игнорировать наши базовые потребности и не заботимся о себе.

**9) Одна из форм заботы о себе — это внимание к своему здоровью.** Здоровье — это важно, это один из наших ресурсов. И для того, чтобы быть счастливым, важно также быть в форме. Если на предыдущих этапах мы рекомендовали вам

обеспечить хотя бы минимальное удовлетворение базовых потребностей, то сейчас пришло время позаботиться о себе по полной программе, заняться хроническими заболеваниями. Такая забота может включать в себя профилактические осмотры всех врачей, занятия спортом, посещение бассейна, получение всего необходимого лечения, массаж, коррекцию вашего питания так, чтобы сделать это полноценным и сбалансированным, качественный отдых.

**10) Мы привыкаем игнорировать свои потребности, забываем о себе** и перестаем чувствовать голод, жажду, холод, потребность в тишине, сне и отдыхе. Важно восстанавливать контакт с телом. Здесь могут помочь спорт, танцы, йога, бассейн и т. д.

**Маргарита:** если я сталкиваюсь с очень тяжелым состоянием клиента, я обычно рекомендую обратиться за консультацией к психиатру. Я убеждена, что в этот трудный период может быть нужно и важно краткосрочное или долгосрочное — в зависимости от ситуации — лечение с использованием препаратов. Это действительно очень-очень сложный эмоциональный опыт, и различные отчёты (иностранцы) позволяют увидеть, какие тяжёлые последствия для психики могут иметь отношения, содержащие насилие. Поэтому совершенно нормально, что вам трудно, и медикаментозная поддержка может оказаться как нельзя кстати.

Не ждите быстрых результатов. Реабилитация — это долгий путь восстановления. Делайте постепенно маленькие шаги, и рано или поздно все наладится.

## 2.2. Вторая волна

Когда пройдет какое-то время, вам покажется, что все в порядке, что вы готовы к нормальной жизни, возможно, и к новым отношениям. Может быть, вы начинаете обсуждать этот опыт с другими людьми, понимая, что вы его преодолели. И тут внезапно оказывается, что ситуация была куда более ужасна, чем вам казалось в момент выхода из этих отношений, вы вдруг начинаете понимать, что все это действительно с вами было.

Проходит время, и психологические защиты ослабевают, вы уже не находитесь в актуальной ситуации, и становится легче посмотреть на нее со стороны и более трезвым взглядом. И картина, которая вам открывается, может быть намного ужаснее, чем вам казалось раньше. И это может вызывать новую волну отчаяния, страха, чувства вины и ощущение своей несостоятельности, беспомощности.

Это опасное время, потому что очень легко можно попасть в новые отношения, которые будут разворачиваться по подобному сценарию. Вы ещё ранены, не восстановились до конца, уязвимы, и вот эта уязвимость может быть «хорошим» крючком для ненадежного злоупотребляющего партнера.

Например, вы чувствуете себя одиноко, потому что кажется, что все люди вокруг в отношениях, и это одиночество для вас мучительно. Вам кажется, что вы уже достаточно восстановились, и вы начинаете новые отношения. Чувство, что одиночество — это ненормально, приводит к тому, что человек спешит вступить в новые отношения, даже если кандидат неподходящий.

*«Я жила с мужчиной, который меня бил. Мне было страшно уходить. Я боялась преследований. Кроме того, мне было трудно уйти, потому что я была зависима. И тут мой близкий друг предложил мне помощь. Он помог мне уйти. Он обеспечил мне безопасность, находился все время рядом, не позволяя бывшему угрожать мне. Через пару месяцев мы начали встречаться. Мне казалось, что он все время меня поддерживал, и все было в порядке. Но спустя два года я поняла, что попала в такие же отношения, только в них было больше эмоционального и психологического насилия, просто физического не было. Поскольку в первых отношениях было много и того, и другого и поскольку мои родители были достаточно жестоки, воспитывая меня, для меня такое отношение было нормой, я не видела, что что-то происходит не так. И только после нескольких лет терапии и в том числе терапии антидепрессантами я начала понимать, что происходит что-то не то. В случае с психологическим насилием сложность в том, что его трудно поймать — физическое ты фиксируешь, это реальное действие».*

Но если вы преодолели все этапы и вступили в новые отношения, и ваш партнер действительно заботлив и корректен — велика вероятность, что у вас будет много странных непонятных эмоциональных реакций. Это эхо предыдущих отношений. Почему так может происходить? Например, вы можете получить совершенно новый опыт, когда в такой же ситуации, как и раньше, другой человек реагирует нормально и оказывает вам эмоциональную поддержку, вместо того, чтобы высмеять или накричать. Вас это может тронуть до слез, или вы можете вспомнить, как ужасно с вами обращались до этого. Это может вызывать сильные эмоции. Вы можете расплакаться или внезапно замолчать и закрыться. Но это лишь один из этапов. И вскоре вы начнете нормально реагировать на обычное человеческое тепло.

А может быть, вы решите, что вас совершенно устраивает жить одной и вы не стремитесь больше вступать в какие-либо отношения. Это тоже хороший вариант, главное, чтобы вы чувствовали себя счастливым.

## **Библиотерапия: как поддержать себя с помощью книг**

Анастасия Бельских, Дарья Зюзина и Надежда Челомова — популяризаторки психологии и библиотерапии, ведущие библиотерапевтических проектов Зимней психологической школы факультета психологии СПбГУ

### **Что такое библиотерапия?**

Библиотерапия — это один из методов психотерапии, особый способ чтения и обсуждения специально подобранной литературы. Не важно, много вы читаете или мало, обожаете чтение или спокойно относитесь к нему, книга может поддержать вас в трудный момент и стать инструментом для понимания себя и других.

Чтение в библиотерапии — это не «Что хотел сказать автор?» и даже не «Как будет развиваться сюжет?». В библиотерапии привычный фокус внимания смещается: мы уделяем внимание себе, своим эмоциям и тому, как полученный опыт может помочь разрешить актуальную для нас проблему. Книги специалисты подбирают с учётом запросов клиентов (трудностей, с которыми они столкнулись), их предпочтений в литературе и индивидуальных особенностей.

Одно из преимуществ библиотерапии заключается в универсальности этого инструмента. Его применяют в работе с разными возрастными группами и психическими трудностями: от коррекции развития в детском возрасте до терапии депрессии у пожилых людей. Эффективность библиотерапии неоднократно научно доказана исследованиями. Почитать об этом можно, например, в обзорной статье медицинского журнала *The Lancet* (Bate, 2016).

Помимо прочего, терапия с помощью книг — это доступный инструмент для каждого. Библиотерапия не может по волшебству разрешить все ваши трудности, но, как минимум, может дать поддержку и свежий взгляд на ситуацию, когда у вас нет возможности обратиться за помощью.

## Какая литература подходит для библиотерапии?

Все книги, используемые в библиотерапии, можно условно разделить на две большие группы: информирующую научно-популярную литературу (одну из таких книг вы читаете сейчас) и художественную. Так, например, работая с ревностью, можно обратиться как к книге «Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения?» Роберта Лихи, так и к «Отелло» Уильяма Шекспира.

Процесс и результаты работы с научно-популярной и художественной литературой имеют сходства и различия. И та, и другая литература представляют собой источник самоподдержки и помогают читателю почувствовать, что он не одинок в своей проблеме. Не важно, видим ли мы перед глазами сухую реалистичную статистику или обращаемся к вымышленным героям, — оба варианта помогают нам разделить трудности с невидимыми товарищами.

Работа с информирующей и научно-популярной литературой направлена на то, чтобы повысить осведомлённость читателей о проблеме, осветить её под разными углами, предложить способы совладания с трудностями. Такие книги представляют своего рода смесь справочника и руководства к действию и будут особенно полезны, если вы хотите расширить взгляд на проблему и получить конкретные рекомендации по её решению от специалистов и специалисток. Важно понимать, что универсальных рецептов не существует: часть рекомендаций подойдёт вам, а часть — совсем нет, и это абсолютно нормально.

При чтении художественной литературы большое внимание уделяется умению распознавать и регулировать свои эмоции, лучше понимать чувства других людей. Во время чтения мы переживаем идентификацию с героями или ситуацией, в которой они оказались. Включаясь в текст эмоционально, мы проживаем в безопасной среде те чувства, которые не всегда даём прожить себе в реальности. Наступает эмоциональный катарсис, который приносит облегчение и помогает найти силы, чтобы по-новому осмыслить прожитый или текущий опыт. И хотя художественная литература не даёт готовых универсальных рецептов, в поведении героев мы можем найти новые пути решения жизненных трудностей.



## **Библиотерапия и домашнее насилие**

Благодаря своей универсальности, библиотерапия получила применение и в терапии домашнего насилия.

В настоящее время западные психологи разработали большое количество библиотерапевтических программ по работе с детьми и подростками, пережившими домашнее насилие. Травматичный опыт может иметь долгоиграющие последствия и приводить к противоправному поведению, высокому уровню агрессии, депрессивным и тревожным расстройствам, недоверию к миру и самоизоляции. Такие последствия — попытка совладать с кризисной ситуацией. Они индивидуальны. Так, например, ответом на переживание небезопасности мира могут стать две противоположных стратегии: «мир небезопасен, поэтому я буду бить первым» и «мир небезопасен, поэтому я буду держаться ото всех подальше». Важно понимать, что в кризисной ситуации эти стратегии помогают ребёнку или подростку выжить, но после, в безопасной среде, они могут создавать дополнительные трудности. Библиотерапевтические интервенции направлены на то, чтобы помочь детям и подросткам осмыслить и прожить негативный опыт; распознать стратегии, которые перестали быть эффективными, и заменить их на более адаптивные варианты поведения.

Библиотерапия домашнего насилия также используется и в старшем возрасте. Исследования показывают, что библиотерапия эффективна в работе со взрослыми с посттравматическим стрессовым расстройством и помогает снизить его симптомы.

### **На что обратить внимание при чтении, чтобы сделать его библиотерапевтичным?**

Внимательно, с любопытством и интересом наблюдать за собой — это большая и важная работа. Наблюдая, учась прислушиваться к себе, мы становимся более крепкой опорой самим себе, если нужно, то и другим; мы лучше начинаем понимать, что для нас приемлемо, а что недопустимо — это помогает вовремя защищать себя, распознавать угрозу и подмечать манипуляции;

наблюдение с заботой о себе учит нас ориентироваться в своем состоянии и потребностях, а значит, вовремя и точно просить о помощи в нужный момент, адресно просить поддержку и чувствовать безопасные для себя места и отношения. Именно дружелюбному любопытству к себе и своим проявлениям может научить библиотерапия.

При чтении любого текста пробуйте следить за своими реакциями, эмоциями в моменте: Что я сейчас чувствую? Что изменилось во мне от прочтения этих слов? Меня это злит или раздражает? На какие эмоции и чувства можно разложить моё состояние: досада и грусть? злость и радость одновременно?

Проследите за направлением своих эмоций и чувств, их динамикой: что именно меня разозлило или обрадовало? После какого события мои чувства приобрели такой оттенок? С какого момента эмоция начала нарастать? На каком месте чувство стало ослабевать или прошло? Из-за чего одна эмоция сменилась другой?

Обратите внимание, найти то, на что или кого они направлены, бывает достаточно сложно. Почему? Причины могут быть совершенно разными, и нередкой бывает ситуация, в которой мы встречаемся с нашими предубеждениями: например, нам трудно в данной ситуации злиться на родителей героя или героини, ведь они совершили поступок из любви, поэтому мы злимся на ребёнка. Или мы сталкиваемся с ситуацией, в которой с насильником происходит что-то хорошее, но не даём волю радости, потому что добрые чувства к жестокому человеку недопустимы. Таких примеров по ходу чтения текста может быть довольно много, отстройтесь им, разрешите себе их прожить на страницах книги, наблюдайте, что мешает и помогает вам чувствовать, какие мысли вносят разлад в ваши ощущения по отношению к происходящему. Чувств и эмоций плохих и хороших не бывает, как не бывают они абсолютно правильными или неправильными.

Если у вас есть силы на то, чтобы следить за всеми лицами, участвующими в истории, а не за кем-либо одним или одной, — пробуйте это. Позвольте себе сопереживать всему, что вызывает

у вас чувства, и изучите — кому и по какой причине переживать хочется, а кому — нет. Результаты этого наблюдения могут оказаться для вас совершенно непредсказуемыми. Бойтесь потерять грань? Держите в голове, что понять не значит оправдать или простить, а почувствовать не значит совершить поступок.

Присмотритесь к метафорам текста. Что они говорят вам о чувствах героев? Как вы можете истолковать их, перевести на язык повседневности? В нереалистичных событиях, как правило, открывается большой простор для смыслов и переживаний. Так, например, в рассказе Евгении Некрасовой «Лакшми» героиня отрачивает дополнительные руки, чтобы дать отпор быющему её мужу. Такое изменение не повторить в жизни дословно, однако фантастические детали могут выступать метафорой переживаний действующих лиц, отражать ваши собственные переживания и чувства (если метафора окажется для вас близкой). Вы можете подумать, как истолковать фантастические образы, чтобы претворить их в жизнь (например, за «вырастить руки» могут скрываться дополнительные ресурсы и помощь со стороны).

Текст также может помочь вам сформировать точку зрения или отношение к той или иной теме. По ходу чтения задавайте себе вопросы: нравится ли мне это? что меня в этом смущает? хочу ли я так? что я считаю верным в этом вопросе? Разрешите себе сомневаться даже в самых авторитетных вещах, дайте себе время на принятие идей, к которым вы не готовы, позвольте себе ошибиться и изменить точку зрения. Эта гибкость и готовность к ошибкам даёт возможность сформировать собственную крепкую и уверенную точку зрения, с которой удобнее принимать решения и самостоятельно оценивать ситуацию.

### **Как и зачем читать, если...**

**Если вы никогда не сталкивались с насилием** и держите в руках эту книгу, перед вами могут встать вопросы: как избежать его в будущем, обезопасить себя и других, быть готовым или готовой к роли свидетеля или помогающего лица? Можете смело читать информирующую и научно-популярную литературу, обращать к ней вопросы, которые привели вас к этой

теме. Художественную литературу можно читать, фокусируясь на отдельных переживаниях каждой стороны ситуации — это развивает эмпатию и повышает способность разобраться в реальной ситуации с учётом всех факторов, переживаний и мнений.

**Если с насилием и жестокостью столкнулись близкие для вас люди,** сместите фокус внимания на чувства жертвы насилия в книге: как она или он переживает на разных этапах развития ситуации? какие просьбы о помощи не смогли быть услышанными и почему? Проследите за общением жертв со страниц книги с окружающими: какую помощь готовы принять люди, попавшие в сложную ситуацию, а какие попытки помочь закончились отстранением или ухудшением положения? с чем это может быть связано? Наблюдая за внутренним миром тех, кому требуется помощь и внимание, мы лучше понимаем, как эту помощь и внимание оказать, где стоит проявить особенную бдительность, как не навредить еще больше тем, кому и так непросто.

**Если вы находитесь в ситуации насилия,** важно обратиться за доступной помощью в реальном мире и, по возможности, позаботиться в первую очередь о себе и о других жертвах насилия внутри этой же ситуации, например, детях. На этом этапе книги могут помочь решить некоторые острые вопросы: как оценить степень опасности ситуации? как защитить себя прямо сейчас? куда обратиться и как получить помощь? Важным будет и та поддержка, которую можно найти в тексте: вы не одиноки в подобных переживаниях; мужчины, женщины и небинарные персоны разных возрастов по всему миру ищут в себе силы выбраться из ситуации, прекратить жестокость, найти безопасное пространство. Их опыт преодоления может вам помочь почувствовать себя сильнее, увереннее, вдохновить на первые шаги и поддержать уже начатую борьбу.

**Если в вашем опыте было насилие,** которое уже прекратилось, то тексты могут помочь вам отразиться на своем опыте, переосмыслить его и включить в целостную концепцию понимания своей жизни. Прислушайтесь к себе: какие вопросы у вас есть к этому периоду вашей жизни? Если вам хочется

оставить позади то, о чём было страшно вспоминать и говорить, то выбирайте поддерживающие книги, в которых ситуация насилия разрешилась благополучно. Вы также найдёте в нашем списке книги, в которых герои и героини не переживали насилия вообще, — мы добавили их, чтобы у вас была возможность перевести внимание на другую тему и познакомиться с положительным опытом взаимоотношений. Если вам важно понять и прочувствовать, что вы не одни, что то, что с вами произошло — не делает вас хуже других, попробуйте обратиться к текстам, где есть похожая на вашу история. Сопроводите своё чтение вопросами: как я себя чувствую сейчас, читая об этом? как изменилось моё представление о том, что происходило? как я отношусь ко всем участникам истории в книге? как другие персонажи оценивают жертву насилия? где находят поддержку герои и героини в книге? подходит ли такое отношение вам, где вы можете найти его в своей жизни?

**Если у вас есть подозрение или страх, что вы являетесь или можете стать человеком, причиняющим насилие,** то обратите внимание на информирующую литературу: с её помощью вы сможете узнать о признаках жестокости и жестоких людей, об их поведении, способах их мышления и отношении к разным вещам. Определяя при помощи литературы границы жестокости и насилия, мы учимся лучше понимать, какие наши действия (иногда очень привычные до этого) несут негативные последствия, влекут за собой страдания другой стороны. Так мы можем осмыслить свои поступки, слова и действия, стать более бережными и заботливыми к тем, кто находится рядом с нами, сделать свой вклад в безопасную среду для других людей.

### **Где стоит проявить осторожность при чтении?**

Вне зависимости от вашего жизненного опыта и целей чтения, истории со страниц книги могут тяжело задеть, сделать больно, переполнить невыносимыми чувствами. Мы призываем всех читателей и читательниц быть бережными к себе: книга не должна становиться инструментом насилия или самонасилия. Вы можете

перестать читать книгу в любой момент, если почувствуете себя дискомфортно и небезопасно.

При первых признаках ухудшения состояния остановитесь и задайте себе следующие вопросы. Как я себя сейчас чувствую? Какие эмоции испытываю? Чтение сейчас помогает мне или ухудшает моё состояние? Готов\_а ли я погружаться в эту историю или тему глубже? Нужен ли мне перерыв перед следующим чтением?

Иногда полезно отложить книгу и вернуться к ней позже для того, чтобы дать себе время пережить прочитанное. Возможно, книгу стоит оставить надолго или насовсем — мы не должны дочитывать то, что причиняет нам невыносимые страдания. Также мы не обязаны проходить через тяжёлые ситуации одни — трудный текст можно читать вместе и/или обсуждать с друзьями и подругами, помогающими специалистами и специалистками из психологии, библиотерапии и других областей.

Если вы знаете о том, что в книге есть описание жестокости или сцен насилия, перед прочтением оцените свою готовность к встрече с таким материалом, обратитесь за профессиональной помощью.

Мы также видим, что в художественной литературе часто описываются очень сложные и тяжёлые ситуации насилия, где жертвы в какой-то момент расправляются с абьюзерами физически, нередки случаи убийства абьюзеров (конечно, и жертв тоже, к нашему великому сожалению). Мы понимаем всю сложность ситуации домашнего и иного насилия, однако в этой статье мы приняли решение не упоминать подобные книги, так как не можем поддержать такой путь выхода из ситуации.

При чтении книг по теме домашнего насилия не из нашего списка вы, скорее всего, встретите подобное развитие сюжета. Данную ситуацию хорошо описывает поговорка «Из песни слов не выкинешь», — в том значении, что писатели и писательницы подобными сюжетами отражают печальную статистику реальных

случаев абьюза. Однако мы, зная об этой стороне реальности, предпочитаем рекомендовать для самоподдержки иные книги и иные выходы из ситуации.

### **Незамедлительно обратитесь к специалисту или специалисту при наличии возможности, если...**

- Если ваше состояние не нормализовалось после окончания работы с текстом;
- Если ваше самочувствие стабильно ухудшается на протяжении длительного времени;
- Если вы не чувствуете сил справиться с прочитанным;
- В любых других случаях, когда вы чувствуете выраженное беспокоящее состояние;
- Если вы замечаете за собой жестокое поведение, обратитесь за профессиональной помощью, чтобы выстроить новую, более бережную систему взаимодействия с другими людьми.

### **Как выбрать книгу для чтения?**

Чтобы определить, какая бумажная пилюля нужна в том или ином случае, в первую очередь, стоит прислушаться к себе и своему состоянию: чего мне не хватает сейчас? Какие чувства я хочу пережить вместе с героями? Как я хочу чувствовать себя после прочтения книги: заряженным\_ой на деятельность, вдохновленным\_ой на преодоление, укутанным\_ой теплом и заботой, чувствовать себя безмятежно?

Можно поставить перед собой цель с конкретными задачами. Я читаю книгу, чтобы что? Ответы могут быть самыми разными: от желания побыть наедине с собой, дать волю эмоциям при помощи романтической истории, понять чувства других в той или иной ситуации до задачи обрести новый навык, ответить на волнующий вопрос или почувствовать, что ты не одна, не один.

От ответов на эти вопросы и понимаемой цели чтения будет зависеть то, какая книга лучше отвечает вашим потребностям.

В нашем списке вы найдете подборку из научно-популярных, информирующих и художественных книг.

Для удобства мы отметили каждую книгу одним или несколькими ключевыми словами (тегами), коротким подзаголовком, где в одной фразе описываем, для чего или в какой ситуации полезно прочесть книгу, а также парой абзацев с кратким описанием и ключевыми библиотерапевтическими вопросами, с которыми вы сможете самостоятельно поработать при чтении книги.

Эти указания носят рекомендательный характер и необязательно могут идеально подойти к вашему состоянию и/или потребностям. Однако с их помощью вам может быть легче начать читать или искать похожие книги с нужными акцентами. Также с помощью тегов и описания вы сможете понять, какие книги, возможно, вам стоит отложить на потом или не читать вообще, а какие в вашей ситуации будут полезными и/или поддерживающими.

### **Теги, которые мы используем в списке книг:**

- Отношения с родителями
- Первая любовь
- Позитивные примеры семейных отношений
- Партнерское насилие
- Вербальная агрессия
- Сексуальное насилие
- Насилие над детьми
- (Со)зависимые отношения
- Гиперопека
- Отношения с несовершеннолетними
- Найти близких по духу
- Информационная помощь
- Поиск внутренних ресурсов

Хорошего чтения!



## Научно-популярная и информирующая литература

### **Игорь Кон. Бить или не бить. Время, 2012 г.**

*Читать для того, чтобы разобраться, почему людей били и нужно ли это делать.*

*Теги: отношения с родителями, сексуальное насилие, информационная помощь, насилие над детьми*

Не скрывая своего однозначного мнения, Игорь Кон иронично и интеллигентно проводит теоретическое исследование отношения общества к порке и другим формам телесных наказаний на протяжении его развития. Как, когда и почему детей физически наказывали? К чему это приводило? Как менялось законодательство и восприятие порки обществом? Каковы эффекты телесных наказаний и кто получает от них удовольствие? А как дела обстоят сейчас, в начале XXI века?

Ответы на поставленные в исследовании вопросы помогут определиться с собственной позицией, сформировать осознанное отношение к телесным наказаниям и понять, как мы оказались там, где находимся, почему имеем возможность задаваться вопросами, которые сегодня ставит общество, и предположить, что ждёт нас впереди и как мы можем на это повлиять.

Обратите внимание: пока вы читали это описание, вы думали в первую очередь о детях, женщинах, рабах или ком-либо другом? Исследуйте, как это отражает ваше представление о рукоприкладстве, ваш личный опыт и возможность взглянуть на проблему под новым углом.

### **Мэрилин Ялом. История жены. НЛО, 2019 г.**

*Читать для понимания основ неравенства в браке.*

*Теги: информационная помощь, партнерское насилие, созависимые отношения*

Книга о том, откуда появилось неравенство прав партнеров в браке, история развития брачных отношений (контрактов, выкупа, разделения обязанностей на «мужские» и «женские», развода, алиментов и т. д.) и попытка анализа роли и прав современной жены в супружестве.

В первой части Ялом рассматривает фигуру жены в истории: от Древней Греции и Древнего Рима до современной Америки и стран Европы, описывает, как менялся брак на протяжении столетий; во второй части сосредотачивается на образе современной женщины (в основном, на американских примерах) и ее вступлении в брак/отказе от замужества.

В наше время брак как форма организации «традиционной» семьи претерпел многочисленные изменения и чаще в лучшую сторону (у женщин появилось гораздо больше прав и возможностей), однако, заключает Ялом, до полного равенства мы все еще не добрались.

При работе с текстом задайте себе следующие вопросы: как вы для себя можете определить понятие партнерства? В чем оно для вас выражается? Если у вас есть желание находиться в партнерстве, то что для вас будет приоритетным? Какие потребности (ваши и партнеров) необходимо учесть?

### **Патрисия Эванс. Не бьет, просто обижает / Бунт удобной жены. Бомбора, 2020 г.**

*Читать для знания, что насилие не всегда бывает физическим.*

*Теги: информационная помощь, партнерское насилие, вербальная агрессия*

Эванс — практикующая в нарративном подходе специалистка — рассказывает о вербальной агрессии в партнерстве. Не случайно одно из названий книги в русском издании звучит как «Не бьет, просто обижает». Это о том, когда партнёр (Эванс в начале книги сразу оговаривает, что женский абьюз тоже есть в природе, но в основном в ее опыте преобладают женские истории, поэтому она будет упоминать в качестве жертв женщин, однако это же с равным успехом можно транслировать и на мужчин) не бьет, не оставляет синяков на теле жертвы, но регулярно ведет себя с ней агрессивно, ругает, обвиняет в неправоте и излишней чувствительности, в неправильном восприятии мира.

Все это со стороны может казаться смешным: почему вдруг у кого-то из партнеров неправильное восприятие. Но часто, находясь в отношениях, внутри, невозможно трезво оценить подобные заявления, хочется убедить партнера в своей любви

и верности, хочется, чтобы он понял, что все не так, как ему кажется. Вот здесь и закрадывается, по мнению Эванс, первая ошибка. Если партнер является вербальным агрессором, то никакие попытки жертвы доказать свои искренние чувства, скорее всего, не сработают. Авторка приводит список фраз-маркёров, по использованию которых можно понять, является ли партнер вербальным агрессором (любой из партнеров); разъясняет, что значит «уважать чувства и достоинство другого человека», описывает варианты выхода из абьюзивных отношений (вариантов не очень много).

Книга в русском издании вышла сразу с двумя названиями и с двумя обложками, но по содержанию она одинакова.

Вопросы для размышления: как я могу понять, что в моих отношениях что-то не в порядке? Сталкивался\_ась ли я с вербальной агрессией партнера? Как я себя при этом чувствовал\_а? Что из описанного авторкой практического материала вы сможете использовать в своей жизни?

**Ланди Банкрофт. Почему он делает это?  
Кто такой абьюзер и как ему противостоять.  
Эксмо-Пресс, 2020 г.**

*Читать, когда требуется понимание, что происходит, и руководство к действию.*

*Теги: партнёрское насилие, вербальная агрессия, сексуальное насилие, (co)зависимые отношения, информационная помощь, поиск внутренних ресурсов, насилие над детьми*

На страницах книги автор структурировано объясняет, где начинается насилие и как оно развивается, чем отличается жертва от того, кто ею притворяется, что лежит в основе жестокого мышления, как можно отследить первые признаки жестокости партнёра и как себя от такой жестокости обезопасить в ситуации и до её возникновения.

Книга построена вокруг вопросов, которыми задаются женщины, столкнувшиеся с жестокостью партнёра. Это позволяет использовать книгу избирательно, когда нужно понять: будет

ли потенциальный партнёр жестоким, опасна ли данная ситуация, является ли конкретная ситуация проявлением насилия, что послужило причиной жестокости и где найти поддержку для первого и последующего шагов.

Читая эту книгу, обратите внимание на предлагаемые упражнения; проверьте: есть ли у вас представления о насилии, которые являются ошибочными; проследите: какие из описанных манипуляций вы замечали за собой и близкими, спланируйте: как вы можете применить полученные знания в той или иной ситуации.

**Мелоди Битти. Спасать или спастись?  
Как избавиться от желания постоянно опекать других  
и начать думать о себе.  
Бомбора, 2019 г.**

*Читать, если вы склонны растворяться в других людях и забывать о себе.*

*Теги: (co)зависимые отношения, отношения с несовершеннолетними, информационная помощь, поиск внутренних ресурсов*

На страницах книги можно почерпнуть примеры существования не своей жизнью, которые поддерживают и помогают осознать проблему, определить отличительные признаки созависимых отношений и найти способы выбраться из ловушки сфокусированности на потребностях других.

«Спасать или спастись» возвращает фокус с других на себя: что я чувствую? чего я хочу? как я могу позаботиться о себе? Выполняя задания, которые предлагает авторка книги, можно ближе познакомиться со своими эмоциями и научиться их выражать, дать себе право быть собой и сместить ответственность за других на себя.

**Светлана Морозова. Я не боюсь говорить  
о сексуальном насилии. Никая, 2018 г.**

*Читать для выстраивания стратегии для самопомощи.*

*Теги: сексуальное насилие, информационная помощь*

Короткая и точная книга о том, как восстановить свою жизнь после ситуации насилия. О том, как понять, а было ли это вообще насилием, и кто в нем виноват. Виноват(а) ли я, что стал(а) жертвой? (Спойлер: нет).

Предлагаем подумать: что из этого я могу использовать в своей жизни? Как я могу учесть данную информацию, чтобы не стать насильником (насильницей)? Кому я могу помочь с помощью этой информации?

## Художественная литература

**Джоан Р. Роулинг. Гарри Поттер. РОСМЭН, 2007 г.**

*Читать в любые времена, когда нужна поддержка.*

*Теги: отношения с родителями, позитивные примеры семейных отношений, найти близких по духу, поиск внутренних ресурсов*

Знакомая многим история открывается с особенной стороны, когда на первый план выходят не приключения Гарри в мире волшебников, а его жизнь в мире маглов — простых людей, как мы с вами. Этот обычный мир состоит из газлайтинга, ежедневных унижений и оскорблений, запертой жизни в чулане и неспособности быть как все и проживать обычную свободную жизнь — с друзьями и правом выбора, например.

Книга о Гарри Поттере — это не только повод сбежать от реальности, но и важная идея о том, что мир не заканчивается на людях, которые к тебе жестоки; что есть разные способы справиться с тяжёлой жизнью дома; что ты не всегда причина проблем, в которых тебя винят; что в мире есть много всего прекрасного, помимо комнаты, в которой тебя заперли.

Читая и перечитывая эту книгу, обратите внимание: как развивается способность Гарри ценить себя и давать отпор по мере взросления, в чём это выражается? Какие эмоции вызывают поступки семьи Дурслей? Какие способы поддержать себя и улучшить ситуацию использует главный герой, на какие ресурсы он опирается?

**Адиб Хоррам. Дарий Великий не в порядке.  
Rorcorn books, 2019 г.**

*Читать для примера сложных, но в итоге позитивных примеров общения детей с отцами.*

*Теги: отношения с родителями, позитивные примеры семейных отношений*

Вместе с родителями Дарий из Америки, где живет с самого рождения, отправляется в Иран (откуда родом его мать) навестить бабушку и дедушку. Еще в детстве Дарию диагностировали клиническую депрессию, и теперь ему нужно регулярно принимать медикаменты. Ему кажется, что из-за болезни отец считает его слабаком и не воспринимает серьезно. Возможно, во время поездки в Иран все изменится?

Дарий знакомится с местным мальчишкой Сухрабом и в его лице находит себе настоящего друга. Мальчишкам предстоит не только хорошо проводить время, но и сталкиваться со сложными ситуациями, страшными и непонятными. Дарию также предстоит, возможно, самый нелегкий за всю его жизнь разговор с отцом.

Воспитание детей часто сопровождается многочисленными бытательскими установками. Отцов стереотипно могут считать жесткими и безэмоциональными, молчаливыми, принимающими лишь частичное участие в воспитании детей. История Дария может быть одним из примеров, когда при близком рассмотрении стереотип оказывается совсем не тем, что мы ожидали увидеть.

Почему Дарию было сложно общаться с отцом? Что в поведении отца настораживало и пугало Дария? Как важно выстраивать здоровые родительско-детские отношения? Какой опыт мы можем взять из этой истории?

**Фэнни Флэгг.**

**Жареные зеленые помидоры в кафе «Полустанок».  
Фантом Пресс, 2018 г.**

*Читать, когда нужно найти в себе силы на то, чтобы попросить о помощи.*

*Теги: отношения с родителями, первая любовь, позитивные примеры семейных отношений, партнёрское насилие, найти близких по духу, поиск внутренних ресурсов*

В книге Фэнни Флэгг переплелось так много разных семейных историй: Эвелин пыталась стать примерной женой, но только через век жизни поняла, что быть правильной — не гарантия счастья. Рут чувствует вину за то, что муж её бьёт, а Иджи — для того, чтобы сделать отношения ребёнка со сверстниками более открытыми, даёт ему такое имя, каким могли бы обзывать за спиной.

На страницах мелькают человеческие жизни, такие обычные, но такие разные. Если внимательно следить за поступками героев и героинь, то можно пронаблюдать разные варианты решения жизненных трудностей и их последствия. Но куда важнее, что персонажи показывают, какой простой бывает помощь; что можно помогать людям, будучи кем угодно; что самые тёплые отношения — те, в которых мы находим опору, а просить о помощи — не стыдно.

Эта книга пропитана солнечным теплом и неспешностью, благодаря которым оказывает отличный поддерживающий эффект, оставаясь вдумчивой и очень решительной. Для работы с этой книгой подойдут вопросы: У кого из персонажей я мог\_ла бы попросить поддержку или помощь? Что из всех встречающихся ситуаций подбадривает меня больше всего? Есть ли такие возможности в моей настоящей жизни? Согласна\_ен ли я с идеями этого человека со страниц книги, может ли мне помочь в жизни именно эта идея?

**Евгения Некрасова**

**Рассказ «Лакшми» в сборнике «Счастье-то какое!».**

**Редакция Елены Шубиной, 2018 г.**

*Читать для понимания природы насилия и поиска ресурсов со стороны.*

*Теги: насилие в браке, поиск внутренних ресурсов*

Шофер автобуса в небольшом городке Овражин регулярно бьет свою жену Леру. Он уверен, что таким образом помогает

своему городу: если сегодня он слегка поколотит жену, то завтра встретит знакомых, у которых произошло что-то хорошее в семье, если сломает жене нос или, допустим, пару ребер, тогда в город придут инвестиции, спонсоры и появятся новые рабочие места. Связь событий ему кристально ясна, он не может оставить свой город без помощи и поэтому, не без сочувствия, но продолжает бить Леру.

Для того чтобы справиться с мужем, Лера неожиданно для себя отрачивает дополнительную пару рук, с их помощью она сможет защитить себя и своих детей. По ходу развития сюжета мы можем наблюдать: изменит ли это семейную ситуацию в семье? Что или кто может помочь в ситуации домашнего насилия, если своей пары рук не хватает? Возможно ли (и нужно ли) объяснять и понимать логику абьюзеров? Как распознать домашнее насилие, как защитить и защититься?

**Нуджуд Али. Мне 10 лет, и я разведена.  
Рипол Классик, 2012 г.**

*Читать для информирования и поддержания веры в то, что справедливость возможна.*

*Теги: партнерское насилие, сексуальное насилие, отношения с несовершеннолетними, отношения с родителями, вербальная агрессия, поиск внутренних ресурсов*

Эта книга рассказывает нам одну из многих реальных историй о традиционном патриархальном обществе, где все еще часто встречаются случаи замужества несовершеннолетних детей и подростков без их желания и согласия.

Главной героине Нуджуд десять лет, она растет в большой семье с сестрами и братьями. Семья живет небогато, мать занимается домашним хозяйством, отец скотоводством. У маленькой Нуджуд, несмотря на стесненные жизненные обстоятельства, все хорошо: ей достаточно еды, она может играть и ходит в школу.

Однажды в семье происходит трагедия, и Нуджуд с родителями вынуждены бросить все и уехать в большой город. Отец не может устроиться на работу, семья начинает голодать, и чтобы



облегчить происходящее, отец решает выдать десятилетнюю героиню за взрослого мужчину. Конечно, никому от этого не становится легче. Нуджуд терпит побои, ругань и сексуальное насилие в доме своего новоиспеченного супруга, однако находит в себе силы подать на своего мужа и отца заявление в суд. Дальше будет тяжелая судебная тяжба. Нуджуд повезет, суд встанет на ее сторону, и этот случай станет судебным прецедентом для схожих разбирательств.

Важно также отметить, что подобные ситуации могут происходить в разных странах с разной верой и вероисповеданием, но принимать разные физические формы.

При работе с книгой подумайте: что помогло Нуджуд в сложной ситуации? Кому и чему она смогла довериться? Есть ли в моей жизни люди, которым я могу доверять? Как я понимаю, что могу им доверять? Как мне может помочь прочитанная книга, если я нахожусь в стране с другим опытом (не тем, какой описан в книге про Нуджуд)? На какие сложные ситуации в своей стране я могу обратить внимание?

### **Рупи Каур. Молоко и мед (в оригинале — Milk and honey). Бомбора, 2018 г.**

*Читать для знакомства с одним из видов самопомощи — творческой сублимацией.*

*Теги: отношения с родителями, первая любовь, зависимые отношения, поиск внутренних ресурсов*

Творческая сублимация — это один из продуктивных вариантов самопомощи, когда недостаточно ресурсов/возможностей/желания, чтобы запросить помощь извне. Ощущения, переживания и размышления можно выражать разными способами: с помощью рисунков, текстов, коллажей, стихотворений и т. п.

Поэтесса Рупи Каур использует для самопомощи белые стихи. В своей первой книге она описывает — порой прямым текстом, порой завуалированно и будто украдкой — свою семью и отношения между своими родителями и самой собой, свою влюбленность, из которой она долго пыталась выбраться после

расставания, свои размышления и выводы о том, какой ей бы хотелось быть и к чему стремиться.

Начать свой творческий процесс можно со следующих вопросов: на что похожи мои переживания? Что они мне напоминают? Что я ощущаю? Как я себя чувствую? На что это похоже?

### **Павел Санаев. Похороните меня за плинтусом. АСТ, 2015 г.**

*Читать для понимания, что любовь может быть и добром, и злом одновременно.*

*Теги: отношения с родителями, созависимые отношения, вербальная агрессия, гиперопека*

Девятилетний Саша Савельев рассказывает нам свою историю: он живет с бабушкой и дедушкой и лишь изредка видит свою маму. Бабушка считает свою дочь «гулящей» и полной неумехой (и это мягкое описание) и фактически не доверяет ей воспитание внука, вынуждая оставить его жить у себя.

Сам Саша, со слов бабушки, «гнилой», слабый и больной. Все время простужается (бабушка не дает ему даже шагу ступить без теплой одежды в несколько слоев в любую погоду), плохо учится (бабушка заставляет его учиться на дому, сама узнает домашнее задание у одноклассницы Саши, заставляет его переписывать все из-за одной помарки) и вообще «скоро умрет».

Бабушка очень любит внука, но любовь эта становится его бедой: странная, сложная, приносящая ему разочарование и несчастье, любовь бабушки выглядит подобием настоящей тюрьмы для маленького мальчика.

Саша вынужден жить по законам такой страшной привязанности, но удастся ли ему справиться с ней или все же стоит покориться?

Как вы думаете, какие действия и поступки описывают любовь бабушки к Саше? Искренни ли ее чувства к нему? Что для нее на самом деле важнее всего в жизни? Может ли Саша повлиять на отношения с бабушкой? Какую стратегию поведения

он использует, чтобы справляться с ситуацией? Как можно справиться с (со)зависимыми отношениями? Чем будут отличаться от них здоровые отношения?

### **Анна Гавальда. Просто вместе. АСТ, 2011 г.**

*Читать для примера выхода из зависимых отношений и построения собственной жизни.*

*Теги: отношения с родителями, зависимые отношения, найти близких по духу*

Камилла живет на чердаке в маленькой комнатке, из вещей у нее есть матрас, немного одежды и сначала нет даже обогревателя. Она работает по вечерам уборщицей, иногда видится с мамой, а после встреч старается глубоко дышать и оставаться спокойной — ведь иначе будет невозможно выдерживать постоянные придирки и оскорбления собственной родительницы, выдаваемые за любовь и заботу.

Камилла познакомится с трогательно заикающимся французским аристократом Филибером, который однажды, когда ей будет тяжело, приютит ее у себя дома и тем самым даст шанс на новую жизнь, возвращение к любимому занятию и новым возможностям.

Книга о том, что мы можем самостоятельно найти в жизни тех людей, с которыми нам будет хорошо, дружить с ними или стать семьей. Или самостоятельно выбрать путь развития. О том, что можно научиться строить здоровые отношения, даже если никогда это не умел\_а.

Как вам кажется, почему Камилла тяжело переносит встречи с матерью? Что-то не так в поведении Камиллы или ее матери? Что поможет выстроить здоровые отношения с новыми людьми в жизни? Как понять, кому можно доверять в жизни?

### **Робин Роу. Птица в клетке. Like Book, 2019 г.**

*Читать только тогда, когда есть силы встретиться с тяжёлыми сценами.*

*Теги: первая любовь, партнёрское насилие, вербальная агрессия, сексуальное насилие, (со)зависимые отношения, гиперопека*

Пусть фильм «Кролик Джоджо» вас не обманет — книга, послужившая основой фильма, описывает крайнюю жестокость, которая строится на власти и желании обладать другим человеком. Это история о девушке, которая расплачивается свободой за спасение своей жизни во время Второй мировой войны. Цену же этому спасению назначает мальчик, который вырастет на наших глазах.

Книга ценна тем, что описывает размышления и переживания того, кто совершает насилие. Однако советуем держать в голове то, что насилию и власти над другим человеком не может быть оправданий.

В рамках изучения темы попробуйте ответить на следующие вопросы. Где я вижу грань между любовью и собственничеством, использованием в своих интересах? В какой момент я начинаю сочувствовать жестокому человеку, и с чем это связано? Что позволяет герою совершать жестокие вещи? Как бы я чувствовал\_а себя на месте главных героя и героини, что бы сделал\_а? Могу ли я назвать благими побуждениями идеи героя?

Данная книга в большей степени помогает понять ситуацию насилия, но, к сожалению, не окажет поддержки. Советуем быть крайне заботливыми по отношению к себе — книга содержит жестокие сцены и может стать триггером. Помните, вы можете перестать читать её на любом моменте.

**Беате Тереза Ханика. Скажи, Красная Шапочка. КомпасГид, 2018 г.**

*Читать, если пережил\_а то, о чём не можешь никому рассказать. Теги: отношения с родителями, первая любовь, сексуальное насилие, отношения с несовершеннолетними, найти близких по духу, поиск внутренних ресурсов*

Мальвина выглядит немного странной: избегает разговоров, падает в обмороки и запирается в ванной. Во всём остальном —

она обычная девочка, если не считать того, что по пятницам её ждут встречи с родственником, который совершает над ней насилие. Нужно иметь большую силу, чтобы громко заявить о том, что все предпочитают не замечать, скрывать, отрицать. Самое главное, что Мальвина наберётся сил: она заговорит, защитит себя и назовёт вещи своими именами.

Ситуация насилия зачастую гораздо шире, чем отношения жертва-насильник. Попробуйте проследить: какую роль сыграл каждый персонаж в формировании этой истории? Пронаблюдайте за тем, какие манипуляции пускает в ход насильник. Какие чувства сковывают персонажей книги? Что я сам\_а чувствовал бы на их месте? Какие реакции героев мне ближе? Что я могу сделать, а на что мне трудно решиться?

Ответы на эти важные вопросы помогут настроить свой внутренний компас и стать более чуткими к ситуациям жестокости, придадут сил для борьбы с ней и, возможно, помогут вам произнести то, о чём так трудно кому-либо рассказать.

### **Мари-Од Мюрай. Спаситель и сын. Самокат, 2018 г.**

*Читать, когда хочется позитивных примеров решения сложных ситуаций в семье.*

*Теги: отношения с родителями, позитивные примеры семейных отношений*

Спасатель Сент-Ив живет в Париже, работает клиническим психологом и в одиночку воспитывает сына Лазаря. Герой помогает приходящим к нему на прием людям, но в своей жизни не всегда может разобраться: то Лазарь ужасно захочет завести хомяка, то один из молодых клиентов останется без дома и без семьи и вынужденно поселится у Спасителя на чердаке, то личная жизнь опять же! Столько дел! Помимо рутины, Спаситель также пытается разрешить свои семейные тайны, и все это нужно совмещать с воспитанием сына и других приходящих и остающихся людей. С такой семьей точно не соскучишься.

При чтении текста вам могут пригодиться следующие вопросы: как удаётся Спасителю совмещать работу, дом и воспитание

ребенка? Все ли ему удается? Как герои решают сложные ситуации в семье и во взаимоотношениях с окружающими?

**Жаклин Уилсон. Уроки любви. Росмэн-Пресс, 2007 г.**

*Читать, чтобы узнать, как по-разному могут вести себя жертвы абьюза.*

*Теги: отношения с родителями, вербальная агрессия, первая любовь, отношения с несовершеннолетними*

Главной героине книги, четырнадцатилетней Пруденс, тяжело. Отец запрещает ей ходить в школу, у нее нет друзей и подруг, она носит мешковатые и старомодные платья, которые когда-то ей сшила мать. Отец агрессивен не только по отношению к ней, но и ко всей семье — его поведение пугает и мать героини, и ее одиннадцатилетнюю сестру Грейс.

Однажды после ссоры с Пруденс отец попадает в больницу с сердечным приступом. Все смешивается в голове у девочки: любовь к отцу и страх, чувство вины и нежелание больше подчиняться его жестоким домашним правилам.

Однако только теперь ее жизнь, кажется, действительно начинается. Вместе с сестрой они идут в школу, знакомятся (не всегда удачно) с другими учениками и ученицами, видят, какой большой мир есть вокруг них.

Пруденс влюбляется в своего учителя, и он, кажется, отвечает ей взаимностью. Мы не готовы поддержать подобную форму отношений, однако и без наших слов ясно, что в жизни подобное случается. Важно точно и четко понимать, кто несет ответственность — моральную и уголовную — в подобных отношениях. Книга может стать точным пособием по поведению абьюзивного родителя, а также показать нам важную и порой обывательски непонятную вещь: жертва абьюза ведет себя совсем не так, как мы «привыкли». Нам часто кажется, что такие люди будут запуганными, тихими, боязливыми. Это не всегда так, люди ведут себя по-разному, могут совершать негативные поступки, ошибаться, быть грубыми, но это не значит, что они перестают, например, нуждаться в помощи.

Вопросы для размышления: может ли ребенок изменить свое поведение, чтобы родители перестали его/ее ругать? Если нет, то от чего зависит агрессия родителя?

Кто несет ответственность за отношения в паре с несовершеннолетними, если уже подтвержден факт их наличия: подросток или взрослый? Корректно ли поступила директриса школы, предложив Пруденс перевестись в другую школу? Возможно ли в принципе изменить поведение семейного агрессора?

### **Варис Дирие. Цветок в пустыне. Бомбара, 2019 г.**

*Читать, когда нужна история, которая вдохновит на борьбу за себя.  
Теги: отношения с родителями, партнёрское насилие, сексуальное насилие, поиск внутренних ресурсов*

К сожалению, таких историй очень много. Людям до сих пор продолжают проводить калечащие операции, насильно женят и выдают замуж и запрещают распоряжаться собственной жизнью. История Варис Дирие как раз из таких, и она произошла на самом деле.

Книга хороша тем, что она полна энергии, которой известна сама Варис. Эта энергия пригождается ей, чтобы отказать жестоким традициям, чтобы бежать через пустыню без воды и еды, чтобы дать отпор домогающемуся и выйти из разрушительных отношений. Особенно радует, что у этой жизни, не смотря на все трудности, счастливый конец, который даёт надежду и силы для собственных свершений.

Когда будете читать эту книгу, помните: не нужно быть особенным, чтобы иметь право распоряжаться своей жизнью и своим телом.

### **Мони Нильсон-Брэнстрем. Цикл про Цацки. Самокат, 2013 г.**

*Читать для радости и адекватных (и веселых) примеров решения семейных ситуаций*

*Теги: отношения с родителями, позитивные примеры семейных отношений*

Скандинавские писательницы и писатели умеют как-то так описать жизнь и переживания ребенка, что сразу становится все очень понятно и обычно весьма весело. Мальчик Цацики идет в школу, и с ним сразу начинается происходить куча удивительных вещей: он знакомится со своей учительницей, заводит друзей, сталкивается со школьной травлей и вступает за обиженного, влипает в разные ситуации и выпутывается из них. После школы он возвращается домой, но и там нет покоя, ведь у Цацики самая классная в мире мама — она умеет ходить на руках, играет в музыкальной группе на бас-гитаре и в сложной ситуации защищает своего сына, веря ему на все сто процентов.

Что (помимо бас-гитары, естественно!) делает маму Цацики такой замечательной мамой? На чем основаны отношения Цацики и его мамы?

**Гейл Ханимен. Элеонор Олифант в полном порядке.  
АСТ, 2019 г.**

*Читать, чтобы увидеть, каким бы длинным и травматичным не был след прошлого опыта, жизнь может измениться к лучшему.  
Теги: отношения с родителями, вербальный абьюз, гиперопека, поиск внутренних ресурсов*

Элеонор Олифант в полном порядке. Во всяком случае, так кажется со стороны. Её жизнь, бережно отгороженная от неприятных людей и избыточных потрясений, размеренно идёт своим чередом: с понедельника по пятницу Элеонор работает, после работы сразу едет домой, вечерами пятницы закупается продуктами в «Теско», а выходные запивает водкой — время до понедельника тянется очень долго.

По средам Элеонор разговаривает по телефону с мамочкой. Тяжёлые, ядовитые разговоры, полные критики и упрёков, неизбежны: мамочка всегда находит способ добраться до Элеонор и лучше всех знает, где, как и когда её дочь непременно потерпит неудачу. И как бы ни старалась Элеонор не слушать мамочку, каждое слово острой иглой пронзает её жизнь.



Неожиданные новые знакомства и окрыляющая влюблённость вмешиваются в рутину Элеонор, побуждают пересмотреть привычки, ценности и взгляды. Вместе с Элеонор читателю\_нице предстоит пройти через медленный и тернистый путь маленьких и больших перемен, ведущих к целительному освобождению от травматичного прошлого.

При чтении обратите внимание на то, какое влияние оказали на Элеонор отношения с мамочкой? Почему это влияние было таким сильным? Есть ли события, которые оказали подобное влияние и на мою жизнь?

Как менялась жизнь Элеонор? Что помогло ей изменить жизнь к лучшему? Какие из этих способов могут помочь и мне?

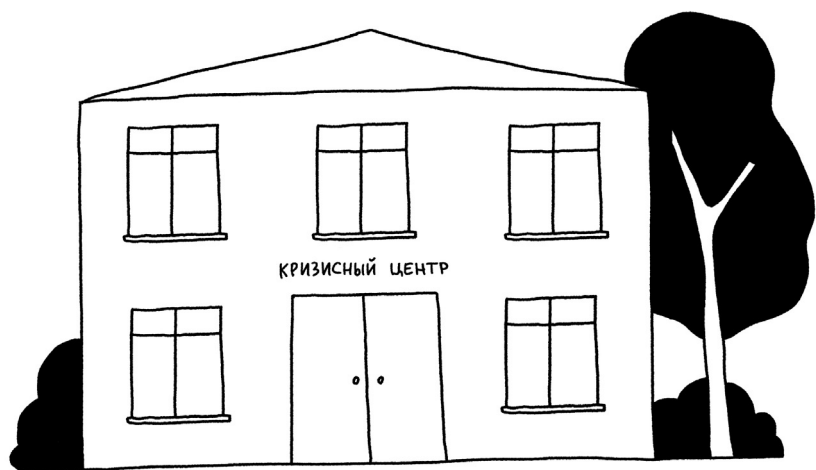
**Связаться с авторками статьи вы можете через:**

Надежда: телеграм-канал «Чтение и терапия» ([t.me/biblioth](https://t.me/biblioth))

Дарья: инстаграм-блог [@zyuzina.daria](https://www.instagram.com/zyuzina.daria)

Анастасия: <https://vk.com/anbels>

Кризисные центры, группы поддержки: где искать помощь?



ПРОФИЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ

## Кризисные центры, группы поддержки: где искать помощь?

**Ольга:** во многих разделах данной книги вы можете видеть ссылки и рекомендации по тем центрам и инициативам, куда вы можете обратиться за помощью. Для нас важно предоставить вам конкретную и качественную информацию. Благодаря труду центра «Насилию.Нет» у нас есть возможность указать источник, который собрал в единую базу адреса центров социальной и психологической помощи на территории Российской Федерации.

Центр появился в 2015 году, когда Анна Ривина, директор «Центра по работе с проблемой насилия «Насилию.нет»», впервые пыталась найти информацию о домашнем насилии в русскоязычном интернете и поняла, что ее почти нет. Так, вместе с адвокатом и правозащитницей Мари Давтян они решили создать сайт для пострадавших, который бы ответил на вопросы: как распознать домашнее насилие, где получить помощь и как защитить свои права.

Ключевая задача центра — сделать проблему домашнего насилия видимой и создать такие условия, чтобы пострадавшие знали, куда обращаться за помощью, а общество перестало бы обвинять их в произошедшем. Центр объединяет людей, которые хотят, чтобы отношение к проблеме насилия изменилось, и уверены — за насилие должно быть стыдно агрессорам, а не пострадавшим.

Центром была создана карта помощи, где можно найти адреса и телефоны кризисных центров по всей стране, мобильное приложение «Насилию.нет», видеоинструкции для пострадавших от насилия, спецпроект «Мужчины против насилия». Каждый день центр помогает десяткам пострадавших, которые обращаются за помощью.

Мы выражаем благодарность сотрудницам и сотрудникам центра и Анне Ривиной, в частности, за их работу и рекомендуем вам перейти на сайт центра для получения подробной информации о том, как получить помощь.

Сайт центра «Насилию.Нет»: <https://nasiliu.net/>

Карта помощи: <https://nasiliu.net/karta-pomoshhi/>

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ – АВТОР НАСИЛИЯ? ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С АВТОРАМИ НАСИЛИЯ

**Анна:** Первое, что я хочу сказать: тема «работы с авторами» насилия всегда вызывает споры, разногласия и междоусобные войны на просторах фейсбука или твиттера.

Дисклеймер: ничто в этих текстах не говорит о том, что нужно «оправдывать» насилие. Мне кажется, что после #янебоюсьсказать, #metoo и других флешмобов большинство людей все же понимает, что в самом акте насилия всегда виноват его автор. Ничто не может спровоцировать или заставить человека так поступать, кроме его собственного выбора. При этом все вышесказанное не значит, что на человеке нужно ставить крест, не дать ему или ей шанса изменить свои мысли и поведение, не значит, что человек не может провести работу с самим собой и выйти из замкнутого круга.

В этом тексте я постараюсь рассказать об основных возможностях и особенностях работы с авторами партнерского насилия. Мне кажется, что эта тема не до конца еще отрerefлексирована в российской действительности, поэтому большинство данных будет приведено на основе зарубежного опыта.

Если вы читали начало этой книги, то видели, что мы приводили своеобразный чек-лист факторов, которые повышают вероятность попасть в ситуацию домашнего и партнерского насилия, сейчас же я хочу также сослаться на APA и привести другой **чек-лист факторов, повышающих ваши риски оказаться абьюзивным партнером.**

Опять же: этот чек-лист является скорее вашим средством рефлексии конкретно вашего случая, но совершенно необязательно, что вы являетесь таковым, даже если все пункты совпадают. Я бы советовала использовать это знание для того, чтобы обратить свое внимание на свое прошлое (посмотреть, было ли что-то, что могло на мне сказаться и повлиять на мое поведение в отношениях) и соотнести со своим настоящим (если я посмотрю на свои отношения сейчас: нравлюсь ли я себе в них? соответствую ли я в этом своим ценностям? не причиняю ли я боль другому человеку?).

Итак, вероятность проявлять абьюзивное поведение у вас выше, если:

- **У вас низкий заработок / вам не хватает денег на жизнь.** Мы живем в мире, где деньги являются зачастую основой для комфортной жизни. Если денег не хватает на еду/жилье/другие потребности, то снижается и ощущение психологического комфорта, самооценки и ряда других психологических показателей.
- **У вас низкие академические показатели / низкий уровень образования.** Идея в том, что чем ниже уровень образования, тем сложнее найти работу, которая бы обеспечивала и денежную стабильность, и психологическую стабильность.
- **Вы находитесь в детском / юном возрасте.** Когда-то известный психолог Лоуренс Кольберг проводил исследования, направленные на изучение уровня морального развития человека, в которых заметил взаимосвязь между ориентацией в решениях только на самого себя и на свои внутренние законы и детским возрастом. В процессе социализации мы приобретаем новый опыт, а также начинаем отталкиваться от общественных процессов и моральных договоренностей больше, чем от сугубо эгоцентричных решений. Так и в случае партнерского насилия мы склонны совершать больше ошибок и причинять боль другим людям (иногда случайно, не имея опыта или не зная договоренностей, не научившись об этом говорить) в первых опытах взаимоотношений.

- **Вы проявляли агрессивное поведение по отношению к другим в детстве.** Есть часть исследований, которые показывают корреляцию между тем, что человек выражал агрессию в детстве по отношению к другим (бил своих знакомых или друзей, кричал, не вступал в переговоры, не шел на компромисс, оскорблял или унижал других детей) и возможностью перенесения подобного поведения и в осознанный возраст.
- **Вы имеете сильную алкогольную или наркотическую зависимость.**

Первые исследования, которые были посвящены факторам риска возникновения насильственного поведения, были проведены на выборке родителей, проявлявших жестокость в обращении со своими детьми. Основными выделенными личностными характеристиками были импульсивность, «незрелость», ригидность (сложность в изменении привычного поведения или мышления), агрессивность.

Когда мы говорим о работе с авторами насилия, то, конечно, мы говорим о работе с теми людьми, которые стоят на дороге принятия того, что они совершали в своей жизни действия, которые причиняли вред их близким людям. В этом смысле важно, что работа без осознания проблемы никогда не приносит результата (но это касается не только авторов насилия, а любой травматической или проблемной ситуации).

Некоторые организации (например, WWP — Work With Perpetrators European Network, созданная в 2014 году), работающие с авторами насилия, приводят следующие критерии возможности проведения такой работы (и ее целесообразности):

- человек способен признать факт применения насилия со своей стороны (он\_а не отрицает, не говорит, что «все это неправда»);
- человек способен принять некоторую ответственность за совершенный факт насилия;
- человек чувствует, что не всегда может оставаться спокойным в повседневном общении, и это ему мешает продуктивно общаться и жить.

Понятно, что эти критерии достаточно размытые, но каждый из них говорит о том, что человек, который готов работать со своим агрессивным или абьюзивным поведением, оценивает и осознает это как что-то мешающее ей или ему жить и общаться.

На момент написания этой книги мы можем сказать, что есть две организации, которые оказывают психологическую помощь авторам насилия: «Альтернатива насилию» (старое название «Мужчины 21 века»), и появились подобные инициативы в рамках организации Насилию.Нет, о которой мы уже не раз говорили. Большинство специалистов и специалисток работают на основе **модели «НОКСА»**, название которой отражает опорные точки, в которых происходит основная работа:

- **Насилие:** работа по осознанию насильственных действий, разбор конкретных ситуаций. Особое место занимает сам процесс определения того, что такое насилие, каким оно может быть, в чем проявляется и что конкретно происходило у того или иного клиента или клиентки. Многими исследованиями подтверждено, что существование определенных культурных установок, связанных с насилием, делает насилие более легитимным и распространенным в обществе. Во многом это отражается в установках, поддерживающих гендерное неравенство, оправдывающих насильственные действия со стороны агрессора. В этой точке часто работа ведется именно над осознанием социальных конструкторов, которые могут влиять на меньшую восприимчивость к актам насилия. Если говорить проще, то почему, когда мы слышим фразы «мальчик должен постоять за себя», «пойдем-выйдем-разберемся», мы воспринимаем это как нормальное поведение, которое свойственно социальной группе «мужчины». Хотя подобные установки явно могут служить оправданием для многих людей, совершающих насильственные действия, например: «я не мог поступить по-другому, я же мужчина», «пацаны бы не поняли, если бы я ее просто простил» и т. д. Исследование М. Брюкнер говорит о том, что с большой вероятностью сама роль «мужчины-агрессора» может навязывать привычные агрессивные паттерны поведения.

- **Ответственность:** данный блок работы связан с тем, чтобы человек, совершивший акт насилия, смог взять на себя ответственность за совершенное. Мы часто встречаемся с проблемой того, что взять на себя ответственность за что-то, что является неприемлемым, неприятным, «плохим», — это сложный и непростой процесс, который всегда будет идти рука об руку с защитными механизмами, которые будут активно спасать психику от клейма «я — плохой человек» (и любых других его вариациях), а с другой стороны с чувством вины, которое может деструктивно сталкивать нас в яму, из которой очень сложно выбраться и начать меняться, ведь «я уже не могу ничего изменить», «я уже совершил\_а непоправимое», «я не могу больше говорить о том, что я \_\_\_\_\_» (в последнем примере вставьте любую для вас значимую положительную характеристику). Про чувство вины мы поговорим дальше подробнее, а вот защитные механизмы часто просто не позволяют нам взять на себя ответственность за сделанное. Наиболее частый вариант, с которым сталкиваются психологи в работе с авторами насилия, это попытка переложить ответственность на других членов семьи или ситуации насилия: «она меня спровоцировала», «он меня довел». В этой фазе важно, чтобы человек прошел через осознание того, что он или она сделали именно как авторы этой ситуации (Оберг, 2015).
- **Контекст:** работа с тем, что могло повлиять на поведение человека. Этот шаг в работе обычно основан на автобиографических воспоминаниях человека. Особенно важно понимать, откуда человек может черпать силы, если он\_а находится в заложниках у привычного паттерна поведения или же у чувства вины, которое также может мешать изменениям человека.
- **Следствия:** работа с последствиями насильственного поведения. Здесь важно фокусироваться на том, что насилие никогда не приводит к продуктивному и положительному результату. Чаще всего в этом блоке работы человек развивает чувствительность к насильственным ситуациям,



чувствительность к своим собственным реакциям и тому, что он\_а может сделать для того, чтобы не совершать чего-то, для того чтобы выбрать какой-то иной путь решения конфликта.

- **Альтернатива:** этот блок тесно связан с предыдущим, в нем ведется работа на разработку альтернативного поведения и мышления в ситуациях, в которых раньше человек применил бы какие-то насильственные практики. В этом ключе важно, чтобы человек прошел предыдущие шаги, ведь только уйдя от деструктивных защитных механизмов и выйдя из круга чувства вины, человек может начать применять какие-то альтернативные варианты поведения.

Обычно предлагаются два направления размышлений для клиента или клиентки (Рахлина, 2017):

- Как я могу себя вести иначе в конкретный момент ссоры, в той ситуации, где я раньше прибегал к насилию?
- Если есть ресурсы для более высокого уровня общения, как изменится моя жизнь, если я перестану использовать насилие в разных ситуациях? Каким я могу стать?

Очень важно делать акцент на самостоятельном поиске человека альтернатив для своего поведения и мышления, не давать готовых ответов или того, что кажется правильным нам (но так практически в любой психологической практике).

Модель НОКСА ставит перед собой задачи по коррекции насильственного поведения, формированию новых коммуникативных навыков, основанных на уважительном общении, развитию новых поведенческих реакций альтернативным насильственным, формированию адекватной самооценки, формированию навыков работы с собственными тревожными состояниями.

Обычно много работы уделяется тому, чтобы человек разрешил себе вести себя по-другому и вышел за рамки тех установок, в которых он\_а могли пребывать большую часть жизни. Иногда это со стороны легко «не быть абьюзивным», ведь нужно просто не причинять физическое насилие, не заставлять человека делать что-то, что хочется исключительно тебе, не обесценивать

чувства другого человека, не ругаться, не оскорблять, не врать, не нарушать договоренности, не... Так уже звучит не так уж и просто, правда?

Одна из основных идей, которая, мне кажется невероятно важной, особенно в наше время, — это идея, которая была отражена в статье Стивена Хейеса (основателя АСТ-терапии) со скандальным названием «Авторы насилия — тоже люди» (2014). Хейес делает акцент на том, что волна расследований, флешмобов и акций против насилия очевидно должна была случиться в Америке и Европе (а сейчас мы видим это и в России), что это правильно и честно относительно людей, которые пострадали от насилия, но что у этих явлений есть и обратный эффект, на который специалистам и специалисткам никак нельзя закрывать глаза. Посредством публичных обвинений, кэнселинга, отсутствием диалога с авторами насилия, люди могут оказываться в вакууме, состоящем полностью из стыда и вины (а ведь люди, которые совершали, например, психологическое насилие, часто сами являются теми людьми, которые пострадали от этого в детстве). Это не значит, что нужно оправдывать насилие, абсолютно точно нет. Это значит, что в работе психолога с авторами насилия особое место занимает работа с контекстом чувства вины. Стивен Хейес пишет о том, что зачастую авторы насилия находятся в заложниках у избегания (отрицая свою ответственность, например). Также прослеживаются сложности с установлением контакта с собственными эмоциями и низкая толерантность к неопределенности. Мы с легкостью можем представить себе ситуацию, где человек единственным вариантом победы над фрустрацией или тревогой видит состояние «бей» других. После этого человек также может впасть в зависимость от того ярлыка, который будет приписывать ему или ей общество: «ты — абьюзер\_ка», «ты — насильник\_насильница», «ты плохой\_ая». Дать себе право измениться и перестать соответствовать своему ярлыку, — это очень сложный шаг, требующий много мужества и внутренних сил.

Отдельным параметром стоит отметить, что важно попытаться понять, какие **потребности** реализуются за тем или иным

абыюзивным поведением. Можем представить себе ситуацию, что человек кричит на партнера, потому что его или ее потребность во внимании не реализуется так, как ей или ему хотелось бы. Другим примером может быть реализация таким образом потребности в контроле или власти, зачастую насильственное поведение проявляется в том случае, если эти потребности перестают реализовываться так, как хотелось бы человеку. Например, партнер начинает тратить больше времени на себя, видется с друзьями, заниматься тем, чем интересно ему или ей, что может создавать иллюзию изменения отношений. И дальше вопрос: может ли человек реализовать ее иначе? Какие ценности стоят за тем или иным поведением? В Терапии Принятия и Ответственности особая роль отводится работе с ценностными ориентирами человека, ведь именно ценности (смыслы, наше «зачем») могут стать опорными точками для изменения человека.

Важно отметить, что само обращение человека за психологической помощью в контексте осознания себя как автора насилия, — это шаг, который важно отмечать и понимать его значение.

Если же попытаться резюмировать и ответить на вопрос «что делать, если вы оказались автором насилия», то я бы говорила следующее: важно разрешить себе обратиться за психологической помощью. Иногда в сознании у людей существует миф о том, что не стыдно обращаться тем, кто пострадал от насилия, кому причинили вред, но насилие настолько многогранный конструкт (как вы уже явно догадались, пока читали все, что было написано во всей этой книге), который отражается и на том, кто его создает. Люди, которые причинили боль другим людям (или систематически ее причиняли), зачастую сами страдают от этого, но не считают легитимным говорить об этом, просить о помощи. Но я уверена, что выйти из ада созависимости и привычных деструктивных паттернов поведения можно и должно, ведь человек не только ко всему привыкает, человек в силах изменить свою собственную жизнь. И да, так, как было, может быть не всегда.

## ПОСПЕСЛОВИЕ

Мы верим, что каждый и каждая имеет право на безопасность и надеемся на то, что мы вместе будем, шаг за шагом, приближаться к такой реальности, где вероятность оказаться в ситуации насилия станет значительно меньше, а возможность получить качественную помощь (со стороны полиции, психологических центров и т.д.) — выше.

Мы благодарны всем, кто принимал участие в проекте данной книге. Без вашей помощи и работы ее не могло бы быть. Не менее важно сказать, что данная книга смогла появиться благодаря долгой работе многих феминисток и других активистов, чьи имена мы можем не знать, но которые уже долгие годы повышают видимость проблемы домашнего насилия и ведут борьбу за закон.

Для нас важно, чтобы книга дала вам не только лучшее понимание того, кто может оказаться в ситуации домашнего насилия и какие возможности и особенности есть в контексте психологической помощи, но и ощущение плеча, которое даст вам понимание, как много людей сегодня идут в одном направлении, со схожими ценностями и образом мира, в котором они хотят в будущем жить.

Мы верим, что у нас это получится.

*Ольга и Анна*

## **Ссылки:**

**Оля:** [https://www.instagram.com/olgarazmakhova\\_psychology](https://www.instagram.com/olgarazmakhova_psychology)

**Анна:** [https://www.instagram.com/\\_to\\_the\\_edge\\_](https://www.instagram.com/_to_the_edge_)

[https://t.me/to\\_the\\_edge](https://t.me/to_the_edge)



**АННА КРАЙ**

Окончила психологический факультет МГУ и благодарна альма матер. Преподаёт в департаменте психологии ФСН в НИУ ВШЭ и больше всего на свете любит работать со студентами и студентками. Работает в психологической практике (нарративный подход, АСТ-терапия), в науке изучает автобиографическую память и gender studies.



**ОЛЯ РАЗМАХОВА**

Создала с другом движение «Психология за Права Человека» и очень серьёзно относится к свободе как основе качества жизни. Занимается психотерапией. С удивительной командой написала книгу «Социальная тревога и фобия: как выглянуть из-под мантии-невидимки?», ведёт блог @olgarazmakhova\_psychology



**НИКА ВОВУДА**

Ника снимает видео на YouTube про свою жизнь и феминизм и занимается активизмом в интернете. Издаёт комиксы про Пёсю и Лиззи, управляет своим интернет-магазином с зинами и наклейками. Очень любит помогать другим активисткам и социальным проектам и рисовать для них иллюстрации.

Эта книга невероятно нужна нашей стране. Важно не только бороться за законодательную защиту пострадавших, но и публично освещать эту проблему — рассказывать о ней как можно большему количеству людей. А ещё помнить, что соприкоснуться с домашним насилием может любой человек.



**САША МИТРОШИНА**

блогерка, соосновательница ТыНеОдна, авторка флешмоба #ЯНеХотелаУмирать