

КГБУ СО «КЦСОН «Кировский»



В русскоязычной литературе словом «абьюз» обозначается намеренное причинение вреда: от злоупотребления властью до жестокого обращения и физической агрессии. Этот термин несколько шире слова «насилие», поскольку включает в себя и чисто психологические приемы нарушения границ: обесценивании другого человека.

КАК НУЖНО И КАК НЕ НУЖНО

ПОМОГАТЬ?

Пытаться «открыть глаза» на правду. Занятие чаще всего бессмысленное: у вас правда одна, у жертвы – другая, у абьюзера – третья. Найти аргументы, почему ваше видение

событий истинно, а остальные – нет, бывает довольно трудно. К тому же посыл «я лучше тебя знаю, что происходит в твоей жизни» в отношении взрослой женщины вызывает закономерный протест и вряд ли способствует конструктивной беседе.

Говорить о собственных переживаниях и чувствах. Формат «Я-сообщений» позволяет выразить вашу тревогу и беспокойство за близкого человека, не занимая позицию обвинения или пристройки «сверху». Примером корректного начала разговора может быть формулировка: «Я беспокоюсь, когда вижу тебя в таком состоянии, как сейчас», «Я очень переживаю за тебя в последнее время» и т. п.

Стыдить или укорять за ошибки.

Даже если вы сто раз предупреждали, даже если жертва совершила невероятную, с вашей точки зрения, глупость, плоды которой теперь пожинает, – нет никакого смысла

распекать ее за то, что уже сделано. Во-первых, это уже ничего не исправит, во-вторых, это добавляет к травматичным переживаниям еще и чувство вины, в-третьих, пострадавшей вряд ли захочется принимать от строгого обвинителя какую-либо помощь.

Делиться собственным опытом.

Вполне возможно, вы тоже когда-то совершали глупости и делали ошибки – что вам помогло исправить их последствия? Может ли этот опыт быть полезен в текущий момент? Диалог, начинающийся со слов: «Знаешь, у меня было нечто похожее», с большой вероятностью станет толчком для осмысления вашей собеседницей ее собственной ситуации.

Критиковать личность партнера-абьюзера.

Подобной критикой осуждается жизненный выбор собеседницы. Редкая женщина с ходу готова согласиться, что человек, которого она, возможно, считала

спутником жизни, – жестокий и мелочный.

☑ Обращать внимание на конкретные поступки и факты.

Цель этого действия – помочь жертве самой сделать выводы о душевных качествах ее партнера и о перспективах развития их отношений. Иногда несколько уточняющих вопросов («Я слышала, ты совсем забросила любимые танцы – что-то случилось? Тебя об этом попросил твой парень? А сам он по-прежнему ходит в спортзал трижды в неделю, верно?») могут помочь больше, чем целая лекция о психологических манипуляциях.

☑ Давать советы и наставления.

Как известно, «каждый мнит себя стратегом, видя бой со стороны». Но в реальности мы редко можем вникнуть в тонкости чужой жизни настолько, чтобы судить о ней с учетом всех обстоятельств. Непрошенные советы чаще всего оказываются невыполнимыми, а потому

раздражают. Если вам совершенно точно есть что сказать на эту тему – поинтересуйтесь у собеседницы, хочет ли она услышать вашу рекомендацию, и продолжайте только в случае утвердительного ответа.



☑ Предложить реальную помощь.

Если вы заинтересованы в том, чтобы оказать поддержку женщине, поинтересуйтесь у нее самой, нужна ли ей помощь, а если нужна, то какая. Затем обозначьте, когда и как вы готовы ее оказать. Очень важно не обещать того, чего вы не сможете выполнить – если жертва, доверившись вам, не найдет той поддержки, на которую она рассчитывала,

ее положение может серьезно ухудшиться.

☑ Требовать от жертвы немедленных действий

Даже если вам кажется, что единственный разумный выход для женщины – сейчас же порвать все контакты с абьюзером, для нее самой этот шаг может оказаться невозможным «здесь и сейчас». Причины для этого множество, и не всегда они лежат на поверхности: дело может быть в недостаточной психологической готовности, финансовой зависимости, юридических проблемах и т. д.

☑ Выразить готовность поддержать, когда это потребуется.

Простые слова «Я всегда помню о тебе и буду рядом, если тебе это понадобится» сами по себе могут стать серьезной опорой для человека в уязвимой ситуации. Женщине, вовлеченной в деструктивные отношения, очень важно знать, что она не одна, что ее близкие были и есть остаются тем ресурсом,

который может придать ей сил и
протянуть руку в нужный момент.

Татьяна Владимировна Черных, психолог
213-18-20