

## Що таке домашнє насильство і як з ним боротися?

Як часто нам повторювали з дитинства: «Мій дім - моя фортеця!». Однак далеко не кожен з нас може з упевненістю вважати свій будинок фортецею, а своїх рідних і близьких - гарантами власної безпеки. Можна довго розмірковувати про причини даного явища, проте в даній статті зосередимося не на причини, а на способах мінімізувати явище і його наслідки.

Отже, що ж таке домашнє насильство? Це - які стали звичними фізичні, словесні, моральні і економічні образи і примусу з метою залякування і отримання влади одних членів сім'ї над іншими. Таким чином, домашнє насильство - це не тільки побої і сексуальне насильство.

Існують і приховані форми: систематичні образи і приниження гідності, примусова ізоляція від зовнішнього світу (заборона на роботу, навчання, на зустрічі з друзями і навіть родичами), економічні утиски (жорстке обмеження у фінансах і вимога детальної звітності - нерідко при забороні заробляти самостійно).

На жаль, домашнє насильство існує у всіх без винятку соціальних групах, з ним стикаються незалежно від рівня доходів, освіти і положення в суспільстві. Проте можна виділити деякі загальні закономірності в особистості як агресора, так і жертви.

Отже, який психологічний портрет жертви домашнього насильства? Це - низька самооцінка, підвищена тривожність і навіюваність, невпевненість у собі. У дорослих жертв спостерігається виправдання дій кривдника («жертва завжди сама винна»), гіпертрофоване почуття провини, пригнічене почуття гніву, впевненість в тому, що ніхто не може реально допомогти, віра в міф про норму насильницьких стосунків у сім'ї («б'є - значить, любить», «биття визначає свідомість», «всіх дітей б'ють батьки») і так далі), у жінок - понижене розуміння ролі жінки в суспільстві і в сім'ї.

А що представляють з себе типові «агресори»? Це люди, які, як правило, і самі піддавалися насильству в дитинстві, вони володіють низькою самооцінкою, звинувачують інших у діях, які здійснюють самі (наприклад, невірні чоловіки приписують дружині постійні зради - або навпаки). Часто вони не усвідомлюють, що їх агресивні дії мають для жертви серйозні наслідки, однак добре розуміють, по відношенню до кого можна і до кого не можна проявляти агресію. «Домашні гвалтівники», як правило, в суспільстві або на хорошому рахунку, або, як кажуть, «ніколи не залучалися»; якщо це чоловік - він традиційний у поглядах на сім'ю і провідну роль в ній мають чоловіки (як і в усьому суспільстві). Головною особливістю домашнього насильства є та обставина, що при спробі порвати відносини небезпека для жертви різко посилюється. Тому в ситуації, коли терпіти більше сил немає, необхідно заздалегідь все продумати і підстрахуватися:

- зібрати ключі від квартири, документи, якщо є можливість
- гроші, а також найнеобхідніші речі: одяг, ліки (свої і дітей - при їх наявності) і сховати у доступному, але безпечному місці - у рідних, у знайомих;
- домовитися з надійними сусідами, щоб вони викликали міліцію, якщо почують характерні крики з квартири;

- не загрозувати відходом даремно, пам'ятати «закон джунглів»: спочатку дій, потім подавай голос. Якщо ви будете лише погрожувати, поступово ваші акції впадуть до нуля: вам вже ніхто не повірить

- і в першу чергу ви самі втратите віру в здатність здійснити свій намір;

- заздалегідь домовитися з родичами, друзями або знайомими (бажано - невідомими агресору) про надання притулку в разі необхідності; заховати і знищити всі адреси, які допомогли б йому в пошуках. Ще краще - звернутися до спеціалізованого кризовий центр надання допомоги жертвам насильства. Не тікайте з квартири «у чому є», непідготовлений втечу змусить вас незабаром повернутися - як правило, на надзвичайно не вигідних для вас умовах;

- постаратися прийняти всі заходи - по можливості, щоб свідками (а тим більше - жертвами) насильства не стали діти;

- якщо насильство по відношенню до вас або дітей все ж таки скоєно, постарайтеся розповісти про нього як можна більшій кількості людей: сусідам, друзям, родичам, колегам - згодом вони можуть стати вашими свідками в суді;

- до речі, про суд: у разі заподіяння фізичної шкоди (побоїв, сексуального насильства і т.д.) необхідно обов'язково пройти огляд у медичному закладі (зверніться, наприклад, в травматологічне чи гінекологічне відділення) і

### **ОБОВ'ЯЗКОВО написати заяву в міліцію .**

Безкарність - найбільш потужний чинник, що провокує і стимулює насильство! Пам'ятайте: у 95% випадків, якщо фізична або сексуальне насильство вже мало місце, то одним разом справа не обмежиться. Причому події будуть відбуватися по наростаючій: з кожним наступним разом збільшується ступінь жорстокості і частота повторення.

Агресор після вчинення насильства нерідко «підкупує» жертву: активно просить вибачення, «загладжує» свою провину доступними йому способами (обіцянками і запевненнями, сексом, подарунками, «послабленнями режиму», що в результаті лише дає нові приводи для спалахів агресії). Багато жертв «купаються» на це знову і знову - поки їх не знаходять з проломленим черепом або самі вони, доведені до відчаю, не вбивають свого мучителя.

Ще одним важелем управління жертвами домашнього насильства є страх. Доросла жертва боїться розголосу, зміни соціального стану, засудження («сама винна», «заробила») або надмірно болісно сприймається співчуття оточуючих. А головне - боїться нестабільності життя в разі відходу: часто саме відсутність житла та/або засобів до існування змушує жертв терпіти насильство протягом довгих років.

Дуже істотним чинником для маніпуляції є діти: часто агресор, особливо володіє владою і грошима, може грати цією картою

- «дітей не побачиш».

Жертва-дитина теж боїться багато чого:

втратити родину - навіть таку, як є;

боїться зізнатися другому з батьків про жорстоке поведіння першого, так як - знову ж таки - страшитися розлучення батьків або ж засудження та другого дорослого («за справу отримав»).

Насильство над дітьми - особлива велика проблема. Більшість батьків, жорстоко звертаються з дітьми, часто переживали подібне ж відношення (або нехтування) з боку власних батьків у дитинстві. За даними різних авторів, від 60 до 75% батьків «забитих» дітей мають психіатричні або особистісні розлади. Нерідко фізичне та сексуальне насильство є наслідком алкоголізму, наркоманії батьків, а також таких їхніх особистісних особливостей, як низька самооцінка, ворожість по відношенню до інших людей і до суспільства в цілому, гнівливість, вибуховість характеру, незрілість батьківських почуттів і емоційна "тупість". Найчастіше жертвами батьківського насильства є малюки до 3 років, а також діти з психічними і фізичними відхиленнями - як найбільш «дратівливі» і одночасно безпорадні істоти. Що ж робити, якщо ви підозрюєте насильницькі дії щодо своєї або чужої дитини?

Зверніть увагу, якщо він:

- періодично отримує нез'ясовні травми, синці;
- боязливий, має страхи у великій кількості, погано спить, плаче по ночах;
- в іграх постійно відтворює акти насильства, надаючи перевагу їм перед будь-якими іншими видами гри;
- не шукає захисту у дорослих у разі небезпеки або всіма силами уникає спілкування з якимось конкретним дорослим.

**Пам'ятайте:** діти у разі домашнього насильства потребують допомоги в будь-якому випадку - на відміну від дорослих, яким в окремих випадках все ж таки вдається самотійно впоратися з ситуацією. Найкраще допомагає звернення до органів опіки і центр підтримки жертв насильства, якщо він є у вашому місті, або до психолога. Допомога потопаючим - справа рук не лише самих потопаючих: допомогти в таких ситуаціях цілком реально - треба тільки побачити можливість цієї допомоги і вчасно протягнути до неї руку.