**Домашнее эмоциональное насилие**

Бьют – беги, так учит народная мудрость. В этом случае, как на войне все понятно, что черное, а что белое. Но как распознать в милом, любимом белом и пушистом зайчике коварного и зубастого хищника, который как кошка с мышкой забавляется со своей жертвой, как вовремя рассмотреть, что в семье процветает ни любовь и уважение, а домашнее эмоциональное насилие?

Ольга вышла замуж по любви. А как можно было не влюбиться в такого внимательного галантного кавалера, который всегда был нежным, предупредительным, заботливым. Дарил цветы, подарки, потрясающе красиво ухаживал. Она, как мотылек на яркий огонь полетела к нему в объятья, не предполагая, что уже через три года будет мечтать вырваться из рук любимого, оказавшегося хищным пауком со всех сторон опутавшего ее липкой, больно впивающейся в тело крепкой паутиной.

Он контролировал все ее встречи, обвиняя в неправильных поступках. Настраивал против подруг, в результате чего она осталась без друзей. Он не поощрял общения с родными, и она перестала с ними видеться. Она стала бояться делать самостоятельные шаги. При этом у него был обширный круг друзей и знакомых, где он любил покрасоваться и показать на людях как заботится о жене. Поэтому однажды Ольга, намекнув знакомой о том, что хочет развестись, услышала недоуменный возглас: «Ты что, у тебя же все есть, такой муж душка. Ты, наверное, с жиру бесишься».

А Ольга задыхалась, пытаясь выдержать, все плотнее сжимавшиеся путы паука, который получал удовольствие, по капле высасывая ее энергию, делая ее безвольной и смирной. Но даже покорность и послушание не приводили к гармонии в доме. Он все равно находил за что обвинить, сделать выговор, накричать и даже унизить.

Он не бил ее, но хватало слов и извращенной реальности, чтобы чувствовать себя растоптанной, беззащитной, маленькой запуганной девочкой, не знающей что делать и как жить дальше.

Справедливости ради надо сказать, что случались моменты, когда он опять становился милым, галантным. И тогда в ней снова вспыхивала любовь и надежда, что весь недавний кошмар – досадное недоразумение, что муж больше не вернется к тиранству и дальше все будет хорошо. Но предположение о вернувшейся гармонии оказывалось лишь передышкой перед новыми обвинениями, придирками с извращенным подтекстом, с еще более изощренными запугиваниями и унижениями, приправленными соусом глубокой заботы о ее благе. Он, как акула брал жертву в оборот, нарезая круги, сокращая, разделяющее их расстояние, не переставая улыбаться смертоносным оскалом.

В такой или подобной этой ситуации оказываются сотни женщин. Но страшно другое, что многие из них даже не подозревают, что подвергаются домашнему эмоциональному насилию, а рядом с ними абьюзер – человек, получающий удовольствие, издеваясь над своей жертвой.

Последствия психологического насилия, совершаемого в семье над женщиной, не заставляют себя долго ждать. У нее очень сильно снижается самооценка, утрачивается чувство собственного достоинства, возникает острое ощущение собственной виновности во всем, никчемности, может появиться депрессия, состояние тревожности, невротические расстройства и психосоматика.

**Что такое домашнее эмоциональное насилие**

Разберем это понятие по частям:

* **Насилие** – наверное и объяснять не надо. Это то, что делают с человеком против его воли, не спрашивая разрешения, не считаясь с его состоянием, чувствами, желаниями. Насильник напрочь отказывается воспринимать партнера личностью, обращаясь с ним, как со своей неодушевленной собственностью.
* **Эмоциональное** или психологическое, или моральное – это такое, которое бьет не по телу, а по эмоциям, душе, сознанию. От него не остается видимых синяков, но раны от такого насилия не менее, а подчас более опасны для человека, потому что приводят к травмам психики, невротическим расстройствам, залечить которые гораздо сложнее, чем физические. Психологическое насилие не только трудно распознать, но и потом доказать, потому что явных телесных следов нет, а психологическая травма, как последствие насилия проявляется не сразу.
* И, наконец, **домашнее** – это значит от самых близких: семья, родные от тех, кого принято считать защитниками, своими, кровными. К кому мы обычно прибегаем в трудную минуту. Но в данном случае эти близкие представляют опасность для нас, поскольку являются насильниками.

Как понять, что домашнее эмоциональное насилие (ДЭН) есть в вашей жизни?

* Когда отношения с родными – с кем-то одним: мужем/женой, матерью, отцом, сестрой, братом или с несколькими: тетушки, родители, братья/сестры и пр. такие, что после общения (встречи) с ними вы чувствуете себя плохо.
* Когда в семье, в кругу родственников вы не можете быть собой. Расслабиться и вести себя так, как хочется.
* Когда вам постоянно приходится перед кем-то из домашних заискивать, оправдываться.
* Когда вам не хочется идти домой, потому что там сумрачно, вечные тучи и удушье.

Если вы все это чувствуете, то 10 из 10, что вы подвергаетесь эмоциональному насилию со стороны кого-то из родных.

Многие люди не понимают, почему им плохо в кругу семьи. Не предполагают, что опасность может исходить от самых близких. Например, заботливая мама, которая каждый раз спрашивает, как прошел день и аккуратно, исподволь, услышав ответ, обязательно укажет, где был совершен промах, даже если в ее совете никто не нуждается. Которая обязательно скажет, увидев новую прическу дочери: «Зачем ты так коротко подстриглась?» или поинтересуется: «Почему ты кроссовки под платье надеваешь, у тебя что босоножек нет?» И не важно, что дочь скоро будет отмечать полувековой юбилей и у нее своя семья, дети.

Считается, что мамина роль – опекать, для нее дочь/сын остается навсегда ребенком. И дочь, несмотря на внутреннюю досаду и раздражение пытается терпеть мамины неуместные вопросы, критику, нравоучения, позволять вмешиваться в личную жизнь.

Или, например, муж на рассказ жены об успешном опробовании нового кулинарного рецепта, вдруг, как из холодного душа обдаст: «Ты от этого каше варения уже скоро в двери не войдешь». Заботится о фигуре жены, поглощая свежеиспеченный пирог и поглаживая свое обширное брюшко.

А может, к примеру, свекровь, пришедшая в ваше отсутствие, обойдет все углы в квартире и оставит записку с нелицеприятными замечаниями невестке, что сделано не так и, как надо. Она ведь хочет, чтобы было лучше, а молодые без нее не разберутся, так оправдывает свое поведение взрослая женщина и, терпит, не пытаясь возразить, невестка.

На самом деле во всех этих приведенных примерах совершается эмоциональное насилие. И пусть прикрывается оно благими намерениями, но это чистой воды психологическое насилие родителей, мужа, свекрови, потому что никто не просит советовать, критиковать и указывать там, где я сама справлюсь. Я взрослая, разберусь.

Печально то, что жертвы семейного психологического насилия не способны различить, что их насилуют, а, следовательно, не могут защититься от этого.

Это как радиация или тот же вирус – пощупать руками нельзя, увидеть глазами тоже. Но опасность от этого не становится меньше. Главное, знать ее приметы. Так и с эмоциональным насилием, чтобы знать, как противостоять ему, надо сначала научиться его узнавать, различать, прикрытые заботой и сопереживанием манипуляции, чтобы не путать действительную заботу с патологической опекой и контролем, а потом тренировать психологический иммунитет.

**Признаки эмоционального насилия**

1). Близкий родственник влезает в ваши дела с советами и рекомендациями, хотя вы его не просилиоб этом. Аргумент с его стороны – «Это для твоего же блага».

2). Сравнивает с кем-либо, а особенно не в вашу пользу. Аргумент – «Хочу, чтобы ты стала лучше».

3). Использует сарказм, иронию, насмешки в ваш адрес. Аргумент – «Это просто к слову, а не с целью обидеть».

4). Унижает, оскорбляет наедине и на людях. Аргумент – «Сама виновата, довела меня своим поведением».

5). Применяет газлайтинг – намеренно отрицает чувства, переживания, которые вы испытываете (ты не понимаешь, ты не можешь этого ощущать, ты ошибаешься). Аргумент – «Язнаю тебя лучше всех».

6). Контролирует вашу жизнь, требуя отчета – где была, когда пришла, с кем общалась, что говорила. Проверяет телефон, переписку в соцсетях. Аргумент –«Надо следить, чтобы ты никуда не вляпалась».

7). Говорит обидные вещи, маскируя их под шутку. Аргумент – «Я же любя…».

8). Отказывается признавать ваши сильные стороны, обесценивает достижения. Например, на рассказ о получении долгожданного повышения резюмирует: «Подумаешь, добилась повышения, просто больше некому эту должность предложить». Аргумент – «Я старше, мудрее, опытнее, мне виднее, а ты будь скромнее».

9). Отказывается разговаривать с вами, заниматься сексом, давать деньги, чтобы наказать. Аргумент – «Чтобы стала послушной девочкой».

10). Ведет себя непредсказуемо – то холодный, то эмоциональный. И вы не понимаете в какой момент каким будет партнер. Точно, как в песне:

«Какой прогноз дожди или туманно

Не ждет ли нас нечаянно беда.

Тебя, как извержение вулкана,

Я предсказать не в силах никогда…»

И еще один признак, что в отношениях есть домашнее эмоциональное насилие – вы к партнеру испытываете жалость, несмотря на то, что он с вами поступает плохо.

Жертва полностью пропитывается чувством собственной виновности, а поведение насильника воспринимает как правильное, нормальное. Соглашается с его придирками, наказаниями и даже оскорблениями, как с оправданными и справедливыми. Часто жертва эмоционального насилия продолжает любить насильника, искренно веря, что его поведение случайность, что когда она исправится и будет делать так как он требует все наладится.

Проблема психологического насилия в том, что на самом делеабьюзеру не нужно, чтобы вы становились хорошей девочкой. Он упивается вашими страхами, унижением, наслаждается самим процессом насилия. И если вы, желая избежать конфликта, в другой раз сделаете так, как он настаивал, поверьте, он все равно найдет повод и причину вас отчитать. Не ждите от него похвалы, одобрения, поддержки – он ориентирован на другое.

Кстати, в своей практике у ряда женщин я наблюдала важный предупреждающий звоночек, как лакмусовая бумажка, показывающий, что у вас в отношениях с мужем присутствует психологическое насилие – это потеря сексуального влечения к партнеру. Он вас привлекал, привлекал и вдруг раз, все куда-то делось, просто пропало. Причина? Надо внимательно и объективно проанализировать и с большой долей вероятности вы найдете признаки эмоционального насилия над вами в поведении супруга.

**Что делать**

Как быть, если вы увидели характерные проявления психологического насилия в своей семье? Первое, с чего надо начинать – учиться отслеживать свои эмоции, ощущения в отношениях. Часто люди, подвергающиеся эмоциональному насилию не предают значения, что им не комфортно при общении и в результате у них происходит изоляция чувств. Они терпят насилие, боясь скандалов, страшась поругаться с партнером, стараются не обижать его.

Муж давит, кричит, контролирует, оскорбляет, а вы, пытаетесь приспособиться к созданным условиям и как устрица, захлопываете створки, чтобы не было так больно и чувствительно. И действительно, ощущения притупляются, но насилие продолжает бить в подсознание, а ваша закрытость и отстраненность от себя только усугубляет ситуацию. Ваши чувства, не находя выхода начинают воздействовать не только на подсознание, но и на органы, сигнализируя о неполадках. Начинают мучить головные боли, бессонница, упадок сил, нестабильная работа ЖКТ. Появляется повышенная раздражительность, постоянная слезливость.Необходимо обращать внимание, отслеживать, что вы ощущаете в момент или после общения, как на вас действует то, как с вами ведет себя партнер, родственник.

И если возникает саднящее чувство, что обращаются не так, как вам хочется, подавляют, унижают, оскорбляют, то стоит задать себе вопросы: «Почему я позволяю так с собой поступать? Почему я испытываю обиду и вину вместо возмущения?»

Ответ на них будет вторым шагом на пути предупреждения эмоционального насилия. Знание себя, своих желаний, потребностей – это основа для уверенности в себе, высокой самооценки, отсутствия страхов, понимания собственных чувств и, следовательно, быстрая и правильная реакция. Люди, которые плохо разбираются в том, что они испытывают в данный момент, постоянно в себе сомневаются, всего боятся, руководствуются привитыми установками, например, если я скажу что-то против он меня бросит – и становятся жертвами эмоционального насилия в семье.

Когда сделаны первые два шага – вы научились отслеживать свои эмоции, узнавать эмоциональное насилие по признакам,прошли самоанализ, можно переходить к третьему – установке собственных границ. Зная себя, вы будете хорошо понимать свое пространство, почувствуете, когда пытаются вторгнуться без разрешения на вашу территорию и будете сопротивляться.

Человек, осознающий свои границы, знает и потребности, поэтому ему сложно навязать эмоциональное насилие. Тогда вы не пугаетесь выпада насильника, обращенного на вас, потому что верите себе, а не его инсинуациям, не позволяете плохо с собой обращаться, даете отпор спокойно и уверенно, и он утрачивает интерес продолжать.

Человек может позволять эмоционально насильничать над собой, когда плохо знает и понимает себя и верит другому больше, чем своим ощущениям.

А что сделала героиня нашей истории Ольга, о которой был рассказ в самом начале?

Попав ко мне на прием подавленная и измученная, она поняла, что не хочет так жить. Осознав и сформулировав желание избавиться от унижений, постоянного морального прессинга, Ольга начала идти в сторону своей внутренней свободы. Ее мотивировало желание и забота о своем ребенке, страдавшем от тирании, поскольку нездоровая обстановка в семье отражается, конечно и на нем.

Решение и способность действовать пришло ни одним днем, а потребовало больших усилий, чтобы вернуться к себе и начать двигаться, руководствуясь своими потребностями, а не прихотями другого.

Пусть пример Ольги поддержит многих женщин все еще страдающих от домашнего эмоционального насилия, поможет взглянуть на свое положение в семье другими глазами и покажет, что может быть иначе, если захотеть изменений и начать действовать.