



Насилие. Особенности психологической работы с жертвами насилия.

Катерина Балакирева

11 сентября 2015 года

магистр психологических наук, практический психолог, гештальт-терапевт, специалист по работе с темами сексуальности и жертвами сексуального насилия, участник службы Кризисной психологической помощи в г. Киев.

Вебинар проводится в рамках реализации проекта «Центр Знаний».

Реализует проект Украинский институт социальных исследований имени Александра Яременко в сотрудничестве с МБФ «СПИД Фонд Восток - Запад» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Украина) при технической поддержке Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)

Насилие, по определению Всемирной Организации Здравоохранения, — 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.

Виды насилия

По характеристикам субъектов, совершающих насилие, выделяются следующие категории:

- покушение на собственную жизнь или здоровье (в том числе самоубийство, попытки самоубийства, самоповреждение);
- межличностное насилие (насилие со стороны другого человека или группы людей);
- коллективное насилие (насилие со стороны государства, политической группы, террористической организации).

По природе насилия выделяют следующие типы:

- физическое насилие;
- сексуальное насилие;
- психологическое насилие;
- нанесение ущерба или отсутствие заботы.

Физическое насилие

— применение физической силы по отношению к другому человеку.

- Спонтанное насилие (горячее) - характеризуется гневом, яростью, агрессией. Выражается различными формами: криком, кулачными боями, компульсивным (неконтролируемым) поведением, насильственным причинением боли. В основе лежит злость, которая рождается из собственного бессилия и разочарования в жизни. Во время непреднамеренного насилия извергается накопившееся чувство гнева и ярости. В результате происходит потеря управления эмоциями и контроля над поведением. Этот вид насилия появляется и исчезает довольно быстро, является наиболее экспрессивным.

- Умышленное (холодное) насилие – его причиной не является ярость, гнев или намерение причинить вред. Особенностью этого вида насилия то, что насильник хочет достичь своими действиями определенной цели. Холодное насилие это умышленная реализация мести. Очень часто насильник предпринимает насильственные действия с целью реализации собственных убеждений, философии, веры и идеологии.

Сексуальное насилие

— любое принудительное сексуальное действие или использование сексуальности другого человека.

Всемирная Организация Здравоохранения определяет сексуальное насилие как «любой сексуальный акт или попытку его совершить; нежелательные сексуальные замечания или заигрывания; любые действия против сексуальности человека с использованием принуждения, совершаемые любым человеком независимо от его взаимоотношений с жертвой, в любом месте, включая дом и работу, но не ограничиваясь ими».

Принуждение может осуществляться не только при помощи физической силы, но также психологического давления, запугивания, шантажа, угроз физической расправой, увольнением с работы или отказом дать работу, которую хотят получить. Насилие может также происходить, когда человек, принуждаемый к сексу, не может дать на это своего согласия, например если он пьян, находится под действием наркотика, заснул или психически не способен оценить ситуацию.

К сексуальному насилию относятся:

- изнасилование и попытка изнасилования,
- нежелательные сексуальные прикосновения или принуждение прикасаться к другому человеку,
- подглядывание или фотографирование человека в интимной ситуации без его согласия,
- сексуальные домогательства и сталкинг (нежелательное навязчивое внимание к одному человеку со стороны другого человека или группы людей; является формой домогательства и запугивания; как правило, выражается в преследовании жертвы, слежении за ней),
- эксгибиционизм, принудительная демонстрация человеку порнографии,
- любые другие сексуальные действия с человеком, который не даёт на них согласия или не в состоянии отказать насильнику или оказать ему сопротивление.

Психологическое насилие,

также эмоциональное или моральное насилие

травматическому стрессовому расстройству. Этот вид насилия характерен для ситуаций дисбаланса

Проявления психологического насилия:

- вербальная агрессия (например, высказывания, имеющие целью вызвать у человека обиду или раздражение);
- доминантное поведение (например, ограничение общения человека с его родственниками);
- проявления ревности (например, обвинения в супружеской неверности).

К проявлениям психологического насилия также относят:

- действия, направленные на подрывание самооценки и самоуважение человека (например, постоянную критику, преуменьшение способностей человека, оскорбления),
- запугивание, угрозы причинения физического вреда самому себе, партнёру, детям, друзьям или родственникам партнёра,
- убийство домашних животных,
- уничтожение личных вещей партнёра,
- насильственную изоляцию от семьи или друзей,
- газлайтинг (отрицание фактов насилия в прошлом).

Эмоциональное насилие может быть
намеренным или неосознанным,
но это всегда длящееся поведение, а не единичный случай!

Психологические последствия насилия

К непосредственным психологическим последствиям насилия относятся:
шок, отрицание, страх, дезориентация, тревожность,
нервозность, замыкание в себе, недоверие к людям, а также
краткосрочные симптомы посттравматического стрессового
расстройства: неэмоциональность, нарушения сна, флешбеки.

К хроническим психологическим последствиям относятся:
депрессия, самоубийство или попытки самоубийства,
отчуждённость, долговременные симптомы ПТСР.

Спектр возможных эмоциональных реакций жертвы (1):

Страх, который может приводить к развитию фобий (страх вновь подвергнуться избиениям, насилию или лишиться жизни). Его не следует подавлять, более того, поскольку он основан на реальных обстоятельствах, иногда нужно предпринять действия по обеспечению безопасности. Существует также и страх отвержения близкими.

Отрицание серьезности проблемы (или вообще — ее существования). Произошедшее не осознается или представляется нереальным. В беседе следует принять важность потребности клиента в этой психологической защите.

Потрясение отсутствием или неприемлемостью альтернатив выхода из ситуации.

Сильные эмоциональные переживания приводят к дезорганизации поведения и дезинтеграции личности. Потрясение усиливает необходимость резких изменений в жизни: смены жилища, поиска работы, новой школы и т.п. В этом хаосе целесообразно совместно определить приоритеты и, используя сильные стороны личности, составить конкретный и исполнимый план действий.

Спектр возможных эмоциональных реакций жертвы (2):

Беспомощность, вызванная неудачными попытками сопротивления, столкновением с равнодушием или враждебностью окружения и общества. Ее преодолению способствует осознание того, что ситуация разрешима.

Гнев возникает немедленно или с отсрочкой и может быть направлен на любого человека. Стоит выразить его до конца, как бы это ни было болезненно и мучительно.

Чувство вины за прежние заблуждения, неправильное поведение или уход от значимых отношений. Вину бессмысленно отрицать — важнее то, что она указывает на явления, зависящие от клиента, которые потому можно изменить при его желании.

Спектр возможных эмоциональных реакций жертвы (3):

Недоверие возникает в силу того, что консультант относится к числу посторонних, от которых продолжает исходить опасность. Поскольку недоверие в какой-то мере реалистично, нелишне выслушать и принять выражение недовольства и разочарования клиента.

Депрессия, проявляющаяся в чувстве незначимости и неспособности к действиям, часто поддерживаемая окружением. Она преодолевается путем принятия своих чувств, приобретения самоконтроля и активного участия в жизни.

Амбивалентность обусловлена проблемностью социальной и сексуальной ролей как у клиента, так и у значимых лиц из окружения, а также необходимости принимать решения об изменении стереотипов жизни. Немаловажно, признав право собеседника на двойственность эмоций, дать возможность их открытого проявления.

Последствия сексуального насилия

Пострадавший от сексуального насилия испытывает комплекс сильнейших переживаний: **чувство вины, стыда, безысходности, невозможности контролировать и оценивать события, страх из-за того, что «все узнают», безразличное отношение к собственному телу.**

В зависимости от того, кто явился насильником (незнакомый или знакомый), психологически ситуация воспринимается по-разному:

Если насильником был **незнакомый человек**, то жертва в большей степени склонна видеть причину происшедшего во внешних обстоятельствах (позднее время суток, безлюдный участок дороги и т.д.).

Если виновник — **знакомый**, то причину человек ищет внутри себя (характер и прочее).

Стрессовая реакция после изнасилования знакомым человеком является менее острой, но длится дольше.

Желательно, чтобы помощь оказывал человек того же пола, что и потерпевший!

Первая помощь (1)

- Представьтесь и объясните, как вы связаны с кризисной службой.
- Расскажите о той помощи, которую вы можете оказать.
- Признайте тяжесть происшедшего. Девальвируйте событие: беда, но не катастрофа.
- Не бросайтесь сразу обнимать пострадавшего. Возьмите его за руку или положите свою руку ему на плечо. Если увидите, что это человеку неприятно, избегайте телесного контакта.
- Не решайте за пострадавшего, что ему сейчас необходимо (он должен ощущать, что не потерял контроля над реальностью).
- Не спрашивайте пострадавшего о подробностях происшедшего.
- **!!! Ни в коем случае не обвиняйте его в случившемся.**
- Объясните, что многие жертвы сексуального насилия испытывают сходные чувства и у них возникают сходные реакции.

Первая помощь (2)

- Выясните, что известно пострадавшему о травматическом воздействии насилия. Объясните, что многие пострадавшие имеют неверные представления о мере своей ответственности за случившееся. На самом деле, например, женщина, пережившая насилие, не может быть виновата в том, что она оказалась жертвой. Мы с детства впитываем доверительное отношение к миру и к людям, и страшная вина лежит на тех, кто разбивает это доверие. Задача психолога состоит в том, чтобы пострадавший смог прийти к пониманию и переосмыслению происшедшего.
- Дайте пострадавшему понять, что он может рассчитывать на вашу поддержку.
- Если пострадавший начинает рассказывать о происшедшем, побуждайте говорить не столько о конкретных деталях, сколько об эмоциях, связанных с событием. Добивайтесь, чтобы он говорил: «Это не моя вина, виноват насильник»; «Было сделано все возможное в таких обстоятельствах».
- Если пострадавший решил обратиться в милицию, по возможности, идите туда вместе. При оформлении заявления, выяснении примет преступников он снова в подробностях переживет ужасную ситуацию. Ему будет необходима ваша поддержка.

Зарубежные консультативные службы, работающие с проблемами насилия в семье, дают следующие рекомендации для консультантов (1):

- Дайте жертве насилия возможность рассказать свою историю: пусть она знает, что вы верите ей и хотите ее выслушать.
- Помогите ей осознать свои чувства: поддержите ее право на гнев, не отрицайте ни одно из ее чувств.
- Будьте внимательны к различиям между женщинами разных национальностей, культур и классов: хотя между всеми женщинами есть сходство, ни одна из них не является стереотипом, у каждой свой жизненный опыт.
- Уважайте культурные ценности и верования, оказывающие влияние на ее поведение: не забывайте, что эти представления в прошлом могли быть для нее источником спокойствия и уверенности, потому не следует принижать их значения.

Зарубежные консультативные службы, работающие с проблемами насилия в семье, дают следующие рекомендации для консультантов (2):

- Помните про различия между сельской и городской женщиной, в частности помните о физической изоляции и особых культурных ценностях первой.
- Знайте, что ее не нужно спасать: просто помогите ей оценить собственные ресурсы и систему поддержки.
- Помните, что она находится в состоянии кризиса, который снижает эффективность ее собственных защитных реакций, помогающих справиться с проблемами. Помогите ей вновь обрести силу и эмоциональное равновесие — и тогда она сама будет принимать решения.

Принципы помощи жертвам изнасилования (1)

1. Уважение

- оцените доверие, которое оказывает жертва, обращаясь за помощью;
- обеспечьте конфиденциальность;
- учитывайте культурные особенности жертвы.

2. Подтверждение

- правоты клиентки и необходимости выразить свои чувства;
- реальности, что жертва осталась в живых и имеет достаточно сил, чтобы справиться с травмой;
- естественности и адекватности ее чувств;
- позитивного смысла проявлений психологической защиты.

Принципы помощи жертвам изнасилования (2)

3. Убеждение

- что жертва не виновата;
- что она преодолет свои переживания, страхи и ночные кошмары, являющиеся «оплакиванием потери»;
- что теперешнее состояние пройдет, если появится надежда;
- что она имеет для преодоления необходимые силы и ресурсы;
- что ей самой следует определять, что, когда и кому рассказывать о случившемся.

4. Предоставление разнообразных возможностей

- передайте ей инициативу в процессе консультирования;
- дайте необходимую информацию, не заставляя нести ответственность за случившееся;
- не утверждайте, что необходимо лечение;
- не интересуйтесь деталями происшедшего, если этого не требуется в терапевтических целях.

Благодарим за внимание!

Видеозапись вебинара
можно скачать на нашем сайте:

