Псіхалагічны партрэт ахвяры і агрэсара.

Пачынаючы зносіны з іншым чалавекам, так хочацца атрымліваць толькі станоўчыя эмоцыі. Сяброўства павінна быць падтрымліваючае і бескарыслівае, любоў - прымаючая, бязмежная і вечная, а начальнік - заўважае твой запал і таленты і прасоўвае вышэй па службовых усходах. Ах, якое цудоўнае было б жыццё….На жаль, часта мы аказваемся ў сітуацыі, калі навакольны свет здаецца колкім, жорсткім і агрэсіўным. Цяжка яму супраціўляцца, цяжка пражываць яшчэ адзін дзень у барацьбе, вяртацца ўвечары дадому ў пошуках спакою і цяпла і прымаць яшчэ адзін бой - ад каханага чалавека. Пачакайце… але калі ўсё так дрэнна, можа, час зірнуць праўдзе ў вочы? Як я апынуўся ўнутры гэтай канструкцыі з вострымі кутамі, якія мяне ўвесь час раняць.

Што ж такое хатняе насілле? Гэта - фізічныя, слоўныя, маральныя і эканамічныя абразы і прымусы, якія сталі звыклымі ў сям'і, з мэтай запалохвання і атрымання ўлады адных членаў сям'і над іншымі. Пастаянныя абразы і зневажанне годнасці, забарона на працу, вучобу, на сустрэчы з сябрамі і нават сваякамі, жорсткае абмежаванне ў фінансах і патрабаванне дэталёвай справаздачнасці - нярэдка пры забароне зарабляць самастойна.

На жаль, хатні гвалт існуе ва ўсіх без выключэння сацыяльных групах, з ім сутыкаюцца незалежна ад узроўню даходаў, адукацыі і становішча ў грамадстве. Часцяком "ахвярную місію" жанчыне навязваюць якія ўкаранелі грамадскія заганныя стэрэатыпы: "муж - галоўны карміцель у сям'і", "жонка абавязаная задавальняць усе сэксуальныя запатрабаванні мужа", "калі муж б'е жонку - гэта справы сямейныя", "жанчына сама павінна падумаць, у чым яе віна", "жанчына паўнавартасная толькі тады, калі замужам", "дзецям патрэбен бацька - усё роўна які" і т. д.

Адметнай асаблівасцю "жанчыны - ахвяры" з'яўляецца яе пастаянная звычка сябе шкадаваць. Пры гэтым яна, як правіла, не гатова прыняць на сябе адказнасць за тое, што з ёй адбываецца. Ахвяра заўсёды шукае вонкавага вінаватага сваіх няшчасцяў: ці чалавека, падзея, акалічнасць, адшукваючы ў іх чыннік усяго адбывалага з ёй. Разгледзім прыклад: жанчыну-ахвяру начальнік часта прымушае працаваць звышурочна, заставацца на працы да позняга вечара, у той час як усе астатнія супрацоўнікі сыходзяць дадому своечасова. Калі жанчына згаджаецца на гэта, не адстойвае свае правы, не шукае канструктыўнай, дзейснай падтрымкі ў навакольных, а толькі ўсім скардзіцца на сваё "бязвыхаднае становішча", то, хутчэй за ўсё, яна і далей будзе атрымліваць дадатковыя заданні.

Які ж псіхалагічны партрэт ахвяры хатняга гвалту? Гэта - нізкая самаацэнка, падвышаная трывожнасць і ўнушальнасць, няўпэўненасць у сабе. У дарослых ахвяр назіраецца апраўданне дзеянняў крыўдзіцеля ("ахвяра заўсёды сама вінаватая"), гіпертрафаванае пачуццё віны, прыгнечанае пачуццё гневу, упэўненасць у тым, што ніхто не можа рэальна дапамагчы. У жанчын - прыніжанае разуменне ролі жанчыны ў грамадстве і ў сям'і. Дарослая ахвяра баіцца агалоскі, змены сацыяльнага становішча, асуджэння ("сама вінаватая", "зарабіла") або празмеру балюча ўспрыманага спагады навакольных. Калі мы кажам, што чалавек пачуваецца ахвярай, мы разглядаем і псіхалагічны бок гэтага становішча. Часта жанчына - ахвяра здабывае псіхалагічную выгаду са свайго становішча. Напрыклад, яна атрымлівае ўвагу ад навакольных людзей, псіхалагічную падтрымку, спачуванне, дапамогу. Гэта значыць пазіцыя ахвяры - эгаістычная. Так што ў ролі "ахвяры" ёсць свае вялікія "плюсы". Таму так цяжка выйсці з гэтай ролі, гэтага псіхалагічнага стану.

А што ж уяўляюць з сябе тыповыя "агрэсары"? Гэта людзі, якія, як правіла, і самі падвяргаліся гвалту ў дзяцінстве; яны валодаюць нізкай самаацэнкай, абвінавачваюць іншых у дзеяннях, якія здзяйсняюць самі (да прыкладу, няверныя мужыкі прыпісваюць жонцы пастаянныя здрады - ці наадварот). Часта яны добра разумеюць, у адносінах да каго можна і да каго нельга праяўляць агрэсію. "Хатнія гвалтаўнікі", як правіла, у грамадстве на добрым рахунку, калі гэта мужчына - ён традыцыйны ў поглядах на сям'ю і вядучую ролю ў ёй мужчыны. Агрэсар пасля здзяйснення гвалту нярэдка "падкупляе" ахвяру: актыўна просіць прабачэнні, "загладжвае" сваю віну даступнымі яму спосабамі: абяцаннямі і запэўненнямі, сэксам, падарункамі, "паслабленнямі рэжыму", што ў выніку толькі дае новыя падставы для выбліскаў агрэсіі. Вельмі істотным фактарам для маніпуляцыі з`яўляюцца дзеці. Часта агрэсар, які асабліва валодае ўладай і грашыма, можа гуляць гэтай картай — "дзяцей не ўбачыш". Хатні гвалт - гэта частка простага, прадказальнага цыклу. Цыкл пачынаецца з адчування ў сям'і напружанасці. У гэты перыяд ахвяра часта адчувае, што нібы ходзіць па лязе брытвы ці жыве на вулкане, адчувае прыгнечанасць і турботу.

На пачатковых этапах адносін важна, своечасова распазнаць прыкметы (маркеры) праявы агрэсіі, каб пазбегнуць негатыўных наступстваў:

1. Партнёр забараняе вас бачыцца з сябрамі ці сваякамі, кантралюе, як і дзе вы бавіце час;

2. Вас падвяргаюць эмацыйнаму ціску;

3. Партнёр аказвае псіхалагічны ціск, пагражае вам;

4. Партнёр прымушае вас уступаць у інтымныя адносіны супраць волі ці ў непрымальнай для вас форме;

5. Вы падвяргаецеся прыніжэнню ў прысутнасці сяброў ці сваёй сям'і;

6. Партнёр увесь час крытыкуе за вонкавы выгляд, падрыхтоўка ежы, паводзіны і т. д.;

7. Вас пазбаўляюць ежы, грошай, сну; і таму падобнае.

Усвядоміць праблему - значыць зрабіць першы крок да яе вырашэння. Будзьце шчаслівы!

Калі Вам неабходна псіхалагічная дапамога і падтрымка, звяртайцеся ў аддзяленне сацыяльнай адаптацыі і рэабілітацыі ДУ "Івацэвіцкі тэрытарыяльны цэнтр сацыяльнага абслугоўвання насельніцтва" па адрасе: г. Івацэвічы, вул. Шчорса, 13, кабінет № 8.

Аддзяленне комплекснай падтрымкі ў крызіснай сітуацыі

Тэлефон: 8 (01645) 9-60-97

Псіхолаг аддзялення комплекснай падтрымкі ў крызіснай сітуацыі

тэлефон: 8 (01645) 3-15-71