

Безпека та благополуччя у конфліктних взаєминах Що таке домашнє насильство та жорстоке поводження?

Домашнє насильство та жорстоке поводження рідко виникають як поодинокі випадки (див. “*Контрольний список для розпізнавання домашнього насильства*”).

Наприклад, наприкінці довгого і стомлюючого дня ваш партнер огризається на вас або робить образливий або навіть принизливий коментар. Після того, як він встиг охолонути, він вибачається, визнає, що сказане ним не було нормальним, і визнає, що зганяє своє розчарування на вас. Він вибачається і обіцяє більше так не вчиняти. Якщо це поодинокий випадок або щось, що відбувається вкрай рідко, це може не бути ознакою насильницьких взаємин. Це може бути ознакою того, що комусь потрібно краще дбати про себе та використовувати стратегії, спрямовані на зниження стресу.

Хоча образи у бік свого партнера ніколи не є нормальним явищем, поодинокі випадки, коли людина усвідомлює свій вчинок, щиро вибачається за це і докладає щирих зусиль, щоб змінитися, зазвичай не є насильством.

Іншим прикладом може бути ситуація, коли у вашій родині зараз важко з грошима, і ви чи ваш партнер деякий час були без роботи. Ваш партнер дізнається, що ви тільки-но пішли і витратили сотні доларів на речі, які вам зараз не потрібні. Ваш партнер просить вас або повернути речі, або віддати йому вашу кредитну картку доти, доки не буде погашена частина боргу. У цій ситуації, хоча може здатися, що ваш партнер контролює ваші фінанси, він може робити це для того, щоб не опинитися в ситуації, коли неможливо буде сплатити рахунки або коли у вас виникне занадто багато боргів.

Важливо враховувати мотиви партнера. Чи прагне він контролювати вас чи хоче забезпечити безпеку та достаток вашої родини? Це може бути і те, й інше.

Розгляньте модель поведінки вашого партнера.

- Чи намагається він контролювати та домінувати над вами у багатьох сферах вашого життя?
- Чи виявляє він жорстокість до вас та принижує вас? Чи відчуваєте ви себе поруч із ним у фізичній чи емоційній небезпеці?
- Чи відчуваєте ви, що, хоч би що ви робили, ви не можете догодити йому або змусити припинити сварку?
- Чи виявляє він мало співчуття чи взагалі не виявляє його, якщо завдає вам фізичного чи емоційного болю?
- Чи каже він вам, що ви винні у сварці?

Все це є ознаками того, що ви перебуваєте у нездорових стосунках.

Поодинокі випадки можуть бути червоним прапорцем або застережливим знаком того, що:

- Ситуація загострюється.
- Ваші стосунки рухаються у токсичному напрямку.
- Вам та вашому партнеру потрібна допомога у стосунках.
- Вам чи вашому партнеру потрібна підтримка, щоб упоратися з конфліктами чи складними ситуаціями.
- Можливо, ви та ваш партнер захочете отримати консультацію для пар чи індивідуальну консультацію.
- Можливо, ви захочете подумати про те, що ви робитимете, якщо це повториться.
- Можливо, ви та ваш партнер захочете вивчити здорові способи впоратися з почуттям гніву, розчарування, образи, страху тощо.

Жорстоке поводження може бути поодиноким випадком, якщо воно:

- Серйозне (наприклад, загроза заподіяти шкоду вам чи комусь ще, або заподіяння шкоди вам чи комусь ще – включаючи домашню тварину).
- Сплановане/навмисне (наприклад, закриття вашого банківського рахунку, навмисне усунення вас від навчання або навмисне сприяння незапланованій вагітності)

Навіть у разі поодиноких випадків буде корисним поговорити про те, що трапилося з консультантом, спеціалістом зі збереження сім'ї або іншим фахівцем, якому ви довіряєте, наприклад, сімейним лікарем. Люди, не залучені в емоційному плані, часто можуть дати корисні поради та підказки. Вони також можуть помітити моделі поведінки, які можуть пропустити інші.

Домашнє насильство та жорстоке поводження зазвичай є частиною більш ширшої моделі поведінки.

Будь-яке домашнє насильство пов'язане з контролем.

Кривдник відчуває потребу у повному контролі, щоб:

- Ви не пішли (*навіть якщо він використовує погрози залишити вас у якості форми контролю*).
- Почуватися вищим за вас та інших (*у них часто дуже низька самооцінка, але може здаватися, що у них велике его*).
- Відчувати повагу з боку інших членів суспільства (*це частина спроби задовольнити потреби їхнього его*).

Два поширені типи розладів особистості, які призводять до жорстокого поводження:

Нарцисичний розлад особистості: Нарцисичний розлад особистості – це психічне захворювання, яке викликає сильну потребу у захопленні, почуття зверхності та недостачу співчуття.

Межовий розлад особистості: Люди з межовим розладом особистості надчутливі до відмови та покинутості і можуть використовувати поведінку, засновану на контролі, щоб уникнути цього.

Якщо ви помітили у свого партнера будь-яку із цих рис, то ймовірність того, що взаємини переростуть у насильницькі, є дуже високою. Було б непогано звернутися за професійною підтримкою до консультанта чи фахівця, якому ви довіряєте, задля себе та задля ваших стосунків.

Насильство може початися з дрібниць, які на перший погляд здаються незначними, наприклад, з критики вашого вибору одягу, того, як ви виглядаєте, або того, що ви замовляєте у ресторані. Вони спонукають вас не проводити час із певними друзями. Це може початися із заохочення вас до здійснення сексуальних дій, які вам трохи неприємні, але ви готові на них погодитися. Згодом така поведінка, яка спочатку здавалася "незначною" або "не надто поганою", може стати більш нав'язливою та дискомфортною.

У якості аналогії часто використовується сценарій "жаба в окропі".

Якщо посадити жабу в окріп, вона відразу вистрибне.

Якщо посадити жабу в теплу воду та повільно нагрівати воду, жаба залишиться там, доки не закипить.

Ідея полягає в тому, що якщо ви помітите жорстоке поводження на ранній стадії стосунків, наприклад, якщо хтось ударить вас по обличчю на першому побаченні, ви швидко закінчите побачення і відмовитеся зустрічатися з цією людиною знову.

З іншого боку, ви можете вступити у стосунки, вони починаються добре, і ви починаєте закохуватися в цю людину. Ви можете з'їхатися, одружитися та завести спільних дітей. Тепер ви вкладаєте набагато більше сил у ці взаємини, і вам складніше розлучитися. Поступово він починає вас критикувати, зрідка роблячи різкі зауваження. Він може почати заохочувати вас залишатися вдома з ним і не бачитися з друзями та родиною. Він може почати обмежувати вас у ваших діях, у тому, з ким зустрічатись, на що витратити гроші. Спочатку такі речі починаються повільно, і ви можете відмахнутися від них, але згодом вони стають дедалі гіршими. Це схоже на жабу, яку помістили у теплу воду, яка поступово стає все гарячішою. Одного чудового дня ви розумієте, що знаходитесь в окропі, і тепер вам потрібно вибиратися!

Дослідження деяких розповсюджених міфів про домашнє насильство

Міфи	Факти
Домашнє насильство зустрічається нечасто	1 з 3 жінок і 1 з 6 чоловіків стикаються з фізичним чи сексуальним насильством
Домашнє насильство буває лише фізичним	Домашнє насильство буває словесним, емоційним, фізичним, духовним, сексуальним та економічним
Домашнє насильство може відбуватися лише у спільнотах нижчого класу, спільнотах іммігрантів чи меншин	Домашнє насильство не дискримінує – воно може статися з кожним
Легко полишити насильницькі взаємини	Полишити насильницькі взаємини не легко. При спробі піти існує підвищений ризик безпеки жертви
Кривдник вчиняє насильницькі дії через зловживання наркотиками, безробіття чи стрес	Жодна з цих причин не є причиною домашнього насильства, але може бути використана у якості виправдання та може збільшити частоту випадків жорстокого поводження
Діти не страждають від насильницьких взаємин своїх батьків	Перебування у ролі свідків домашнього насильства може стати причиною емоційних та поведінкових проблем у дітей

Що робити далі

Якщо ви вважаєте, що ваші взаємини можуть бути насильницькими, але не впевнені у цьому, ознайомтеся з *“Контрольним списком для розпізнавання домашнього насильства”*. Також зверніться до сімейного консультанта або іншого фахівця, якому ви довіряєте.

Якщо ви вважаєте, що ваші взаємини можуть бути насильницькими, але іноді все йде нормально, або якщо ви виявили, що прикриваєте людину, яка вас ображає, ознайомтеся з інформацією *“Цикл домашнього насильства”*. Також зверніться до сімейного консультанта або іншого фахівця, якому ви довіряєте.

Якщо ви відчуваєте, що вам потрібно швидко піти, тому що ваша ситуація є небезпечною, ознайомтеся з інформацією *“План забезпечення безпеки”*, *“Червоні прапорці”* та *“Безпечний розрив стосунків”*. Також зверніться до сімейного консультанта або іншого фахівця, якому ви довіряєте, та, за можливості, до адвоката. Якщо ви потребуєте негайного захисту, зверніться до Королівської канадської кінної поліції (RCMP).