

Эмоциональное насилие: ЧТО ДЕЛАТЬ?

АВТОР: ДОКТОР КАТЯ РЕЙНЕРТ | ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ОЗ ГК



ИСТОРИЯ МЭРИ



ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Какие **методы используют эмоциональные обидчики** через свои слова, безразличие, действия?
- Что такое **самоанализ эмоционального насилия**?
- Каковы **последствия эмоционального насилия**?
- Как **христианин должен реагировать** на кого-то, кто подвергается насилию?



- Что, если вы тот, кто эмоционально оскорбляет кого-то, кого вы любите? **Вы готовы признать это и изменить свое поведение?**
- Что, если вы пережили насилие? **Готовы ли вы обратиться за помощью?** Вы знаете, куда обратиться?
- Какие существуют **полезные ресурсы** для переживших **эмоциональное насилие?**



ПОЧЕМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ ТРУДНО РАСПОЗНАТЬ?

Эмоциональное насилие бывает трудно распознать, потому что оно может быть хитро замаскировано и потому что обидчики часто обвиняют во всем своих жертв.



ЛИЧНОСТЬ ОБИДЧИКА

Обидчики, как правило, хотят контролировать и управлять. Для достижения этого они используют словесные оскорбления. Они эгоистичны, нетерпеливы, безрассудны, равнодушны, неумолимы, не имеют сочувствия и часто ревнивы, подозрительны и непримиримы.



ХАРАКТЕРИСТИКИ МУЖЧИН-ОБИДЧИКОВ

- **Мужчина «Я требую».** Считает свой авторитет неприкасаемым, легко гневается и крайне критичен, часто переоценивает свой вклад в домохозяйство.
- **Мистер «Только я знаю, как правильно».** Рассматривает свою собственную точку зрения как высший авторитет и не ценит чувства своей супруги. Он также искажает рациональную логику своей жены и превращает ее во что-то абсурдное, заставляя супругу сожалеть о том, что у нее есть собственное мнение.
- **Мучитель водой.** Умеет на словах нападать на свою супругу, не крича и не повышая голос..



ХАРАКТЕРИСТИКА ЖЕНЩИН-ОБИДЧИЦ

- **Ее вербально унижали, когда она была ребенком**, она была свидетелем такого поведения в своей семье или ее вербально обижал предыдущий партнер.
- **У нее низкая самооценка.**
- **У нее взрывной характер**, она заводится от малейшего недовольства или спора.



- **Ее чувство власти или контроля зависит от того, как часто ее партнер с ней соглашается** или соответствует ее требованиям.
- **У нее негибкие ожидания или фантазии о браке,** партнерстве или мужчинах, и она не идет на компромисс.
- **Она проецирует вину за все трудности в отношениях на своего партнера.** Она не стала бы раздражаться, если бы только он был тем, кем бы она хотела его видеть



- **Обидчицы чрезвычайно ревнивы, с обостренным чувством собственности.** Они испытывают сильное желание контролировать своих партнеров.
- **Обидчицы часто имеют поверхностные отношения с другими людьми.** Ее основные, если не исключительные, отношения – с мужем / парнем.
- **Можно сказать, у нее двойственная природа** —она либо сладкая, либо исключительно жестокая и резкая. В зависимости от настроения она эгоистична или щедра.



- **Основная характеристика обидчиц - их способность обманывать других.** Она может быть милой, спокойной, очаровательной и убедительной.
- **Партнер обычно является неким символом.** Обидчица не относится к своему партнеру как к человеку, обладающему своей собственной индивидуальностью, а как к прообразу другого значимого человека. Особенно это становится заметным, когда она злится. Она предполагает, что он думает, чувствует или действует как тот другой значимый для нее человек - часто ее отец (или другой член семьи или авторитет).



Исследования показывают, что люди, претерпевшие жестокое обращение над собой, склонны к злоупотреблениям в отношениях с другими. Таким образом, жестокое обращение может иногда быть следствием чувства страха и стыда, которые могли перенести обидчики до того, как жениться на своем супруге. Это часто приводит к необходимости контролировать свой стыд посредством последующего злоупотребления.



КАКИЕ МЕТОДЫ
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПРИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОМ
НАСИЛИИ?



1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ ЧЕРЕЗ СЛОВА

- **Превалирующее мнение.** Человек, который отказывается рассматривать ваше мнение и заставляет вас всегда принимать его или ее точку зрения.
- **Человек, который всегда прав.** Человек, который всегда должен быть прав и за которым должно оставаться последнее слово всякий раз, когда возникает несогласие.
- **Судья и присяжные.** Человек, который выносит вам суровые приговоры о вашей личности или вашем поведении для того, чтобы вызвать у вас чувство стыда и вины.



- **Критик.** Человек, который позволяет себе такие комментарии, как «Ты сумасшедший! Как вообще можно было подумать о такой глупости?», чтобы обесценить ваши решения и чувства.
- **Актер комедийного жанра.** Человек, использующий сарказм для того, чтобы беречь прошлые проблемы, вдолбить в вас свою точку зрения или унижать вас как личность.
- **Великий обвинитель.** Человек, который навязывает вам нереальное и незаслуженное чувство вины, чтобы контролировать ваше поведение.
- **Историк.** Человек, который говорит вам, что вы прощены, но при этом продолжает снова и снова напоминать вам какие-то проступки, чтобы пристыдить вас и заставить согласиться с его



2. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ ЧЕРЕЗ ДЕЙСТВИЯ

- **Главнокомандующий.** Человек, который хочет контролировать каждый аспект вашей жизни - от ваших мыслей до ваших действий - жестким, милитаристским поведением и ожиданиями.
- **Крикун.** Человек, который использует крик и словесные оскорбления в качестве оружия, чтобы контролировать вас.
- **Карабас-Барабас.** Человек, который использует запугивание, страх, гнев и неуместные угрозы, чтобы добиться своего.



- **Американские горки.** Человек, чье настроение и поведение качаются от одной крайности к другой, лишая вас чувства безопасности и последовательности в ваших отношениях.
- **Игра в любимчиков.** Человек, который проявляет фаворитизм, говоря: «Почему ты не можешь быть похож на...», давая понять, что вы кому-то в подметки не годитесь.
- **Обмен ролями.** Поведенческие роли перепутаны, при этом родитель берет на себя роль ребенка, ребенок принимает на себя обязанности родителя или ребенок вынужден брать на себя роль эмоционального супруга.



- **Гнев Божий.** Человек злоупотребляет Писанием, чтобы добиться своего, и приравнивает свое собственное мнение к мнению Бога.
- **Доведение до умопомешательства.** Человек, который вызывает у вас чувство, будто вы теряете рассудок или память.



3. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЖЕСТОКОСТЬ ЧЕРЕЗ БЕЗРАЗЛИЧИЕ

- **Отсутствующий родитель.** Родитель физически устраняется от участия в вашей жизни.
- **Отсутствующий опекун.** Родитель эмоционально отстраняется от участия в вашей жизни.



КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЖЕСТОКОСТИ?

Пребывание в эмоционально или словесно оскорбительных отношениях может иметь **долгосрочные последствия** для вашего физического и психического здоровья, приводя к хронической боли, депрессии или тревоге.



Вы также можете:

- **Сомневаться в том, что правильно запомнили событие:**
“Это действительно произошло?” (Доведение до умопомешательства)
- **Изменять свое поведение, опасаясь** расстроить своего партнера, или действовать более агрессивно или пассивно, чем вы бы действовали в нормальных условиях.
- **Испытывать чувство стыда** и вины.
- **Быть в постоянном страхе** обидеть вашего партнера.
- **Чувствовать себя бессильным** и безнадежным.
- **Чувствовать, что вами манипулируют**, используют и контролируют.
- **Испытывать чувство ненужности.**



ЧТО ТАКОЕ АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ?

**Уделите внимание и поразмышляйте
над следующими вопросами.**

Возможно, ваш партнер вел себя так, как будто все в порядке, хотя очевидно, что не все было в порядке.



1. Считаете ли вы, что не можете обсуждать с вашим партнером вопросы, которые вас беспокоят?
2. Часто ли ваш партнер критикует вас, унижает или подрывает вашу самооценку?
3. Высмеивает ли вас ваш партнер за то, как вы выражаете себя?
4. Ваш партнер пытается изолировать вас от друзей, семьи или групп?
5. Ограничивает ли ваш партнер доступ к работе или материальным ресурсам?



6. Ваш партнер когда-либо крал у вас? Или оставлял на вас свои долги?
7. Ваши отношения качаются взад – вперед: вы либо очень близки, либо общение вообще отсутствует?
8. Чувствуете ли вы иногда себя в ловушке в ваших отношениях?
9. Выбрасывал ли когда-либо или уничтожал ваш партнер вещи, которые принадлежали вам?
10. Вы боитесь своего партнера?



**КАК СЛЕДУЕТ ХРИСТИАНИНУ
РЕАГИРОВАТЬ НА ЖЕСТОКОЕ
ОБРАЩЕНИЕ В ОТНОШЕНИИ
ДРУГА/ПОДРУГИ?**



ОБЩИЕ РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ТАКОЙ СИТУАЦИИ:

- Признайте существование их боли и ее реальность.
- Задавайте осторожные вопросы.
- Не старайтесь кого-то обвинять.
- Не указывайте своим друзьям, что делать.
- Не пытайтесь помочь ей или ему только своими собственными силами.



- Предложите сходить на специальные встречи.
- Не советуйте принимать опрометчивые решения.
- Проводывайте подругу (друга).
- Направьте подругу к Писанию.
- Молитесь.



ПОСЛЕДНИЕ ВОПРОСЫ

- **Что, если эмоциональный (вербальный) обидчик – это вы?** Может быть, вы тот человек, который использует эти методы по отношению к другому? Если так, вы желаете это признать и искать профессиональной помощи, чтобы изменить свое поведение? Вы желаете получить помощь свыше?
- **Что если вы жертва эмоционального насилия?** Готовы ли вы противостоять обидчику с добротой, но твердостью и установить здоровые границы? Готовы ли вы обратиться за профессиональной помощью? Готовы ли вы искать исцеления и мудрости от Бога в решении этой ситуации?



НАСТАВЛЕНИЕ ЭЛЛЕН УАЙТ

ДЛЯ ПАР С ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ

Христианский дом, с. 107:

“Пусть каждый отдает любви больше, чем требует. Развивайте в себе самое благородное, что в вас есть, и спешите признавать добрые качества друг в друге. **Сознание того, что тебя по достоинству оценивают, является чудесным стимулом и приносит удовлетворение.** Сочувствие и уважение поощряют стремление к совершенству, и любовь возрастает, побуждаемая к более высоким целям».



Христианский дом, с. 111, 112:

«Без взаимной выдержки и любви ни одна земная сила не может удержать вас и вашего мужа в узах христианского единства. **Ваши отношения в браке должны быть близкими и нежными, святыми и возвышенными, наполняющими вашу жизнь духовной силой, чтобы вы могли быть всем друг для друга, как требует того Слово Божье.** Когда вы достигнете того состояния, которого желает для вас Господь, то почувствуете себя на небе и узрите присутствие Бога в своей жизни».

