Работа с лицами, применяющими и переживающими насилие

Виды насилия. Цикл насилия

Три стадии цикла насилия

Виды домашнего насилия:

- прямое физическое насилие;
- изоляция и лишение свободы передвижения , а также постоянный контроль;
- эмоциональное насилие;
- сексуальное насилие;
- манипулирование детьми;
- угрозы;
- запугивание – жестами и действиями;
- понуждение к самоубийству ;
- экономическое насилие.

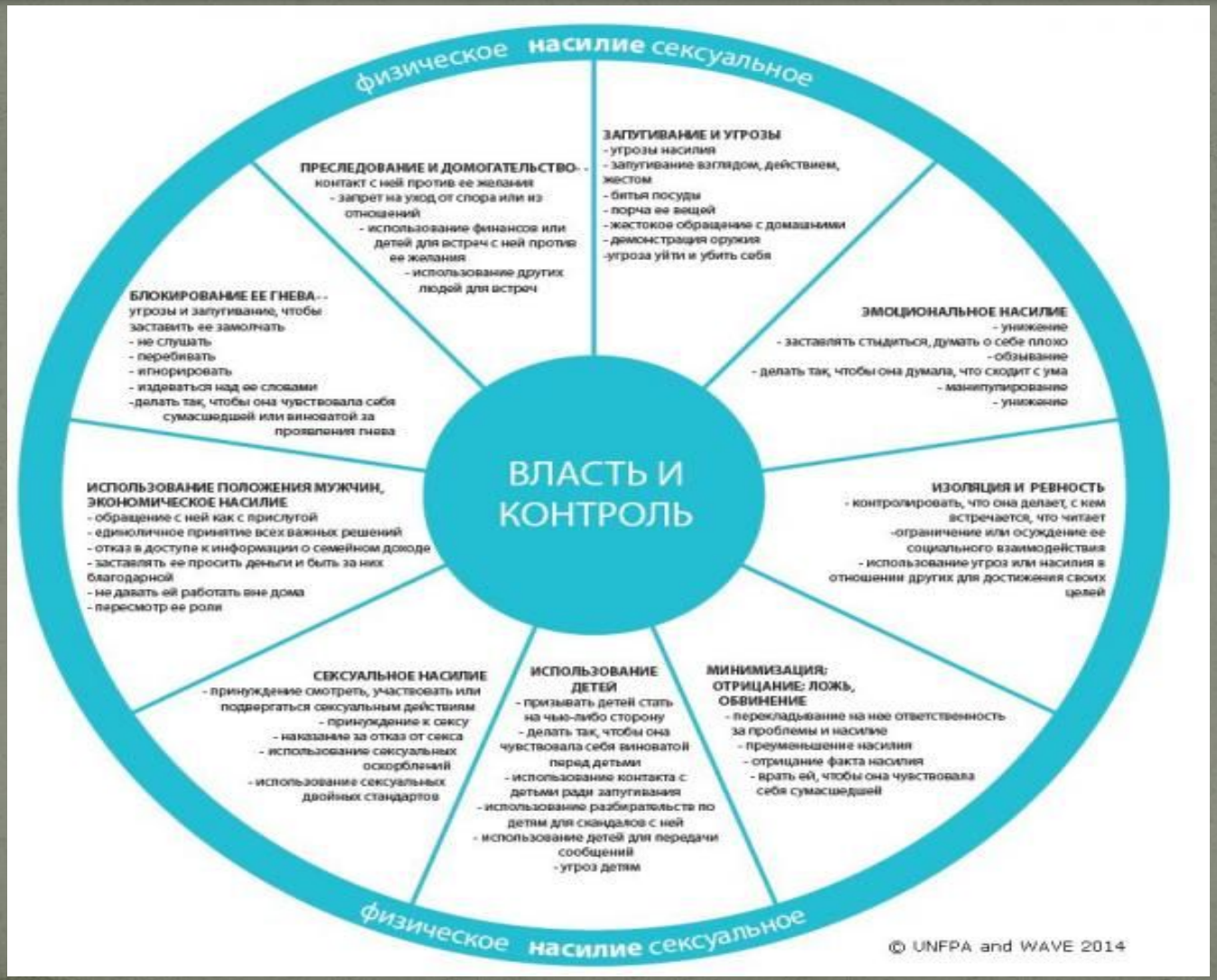
Фазы цикла насилия:

Напряжение - отдельные вспышки оскорблений. Женщины обычно реагируют спокойно, стараясь разрядить обстановку или пытаются защитить свое положение в семье.

Острое насилие - всплеск напряжения в самой негативной форме. Припадки гнева настолько сильны, что обидчик не может отрицать их существование, а женщина не может отвергать, что они имеют на нее сильное влияние.

"**Медовый месяц**" В этом периоде мужчина может быть добрым, любящим, виноватым, обещать никогда не повторять насилие или, наоборот, обвинять женщину в том, что это она спровоцировала насилие.

Виды насилия



Проверьте себя, было ли насилие в вашей жизни. Случалось ли, чтобы человек, которого вы любили:

- Контролировал все ваше время;
- Обвинял вас во всех неудачах;
- Был против ваших отношений с родительской семьей или друзьями;
- Заставлял вас все время находиться дома;
- Критиковал вас за любые мелочи;
- Легко приходил в ярость под воздействием алкоголя или наркотиков;
- Контролировал ваши расходы и заставлял отчитываться за каждую копейку;
- Прослушивал ваши телефонные разговоры или запрещал пользоваться телефоном;
- Высмеивал вас перед другими;
- Разрушал ваши ценности и чувства;
- Был, толкал, пинал или кусал вас или ваших детей;
- Заставлял вас вступать в сексуальные отношения против вашей воли;
- Причинял боль или угрожал причинить боль вашим домашним животным;
- Угрожал делать больно вам или вашим детям;
- Угрожал избить вас или ваших детей;
- Использовал или угрожал использовать оружие?

Если вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, значит вы подвергались насилию.

Маркеры здоровых отношений

- ты рядом с человеком, а не "в нём" или "вместо него" ;
- вы ссоритесь, миритесь, злитесь друг на друга, говорите о чувствах, молчите о них - и ничего из этого не мешает вам продолжать оставаться рядом друг с другом ;
- рядом с этим человеком ты узнаешь много для себя нового из того, что меняет твои взгляды здесь и сейчас, твоя картина мира дополняется;
- вам интересно друг с другом ;
- вы испытываете чувство удовольствия - чаще или реже в какие-то моменты, но оно явно присутствует ;
- вы делаете шаги навстречу друг другу, умея уступать партнёру в какие-то моменты и это для вас не жертва, а добровольное решение и знак того, что для вас эти отношения важны ;
- вы хотя бы раз видели другого уязвимым, слабым, "плохим" и это не стало для вас поводом для манипуляций ;
- инициатива общения распределена между вами двумя, нет "преследователя" и "убегающего" ;
- вы уважаете точку зрения вашего партнёра, даже если с ней не согласны ;
- вас влечёт друг к другу - вы вместе потому, что оба этого хотите.

Сравнение функциональных и дисфункциональных семей

Дисфункциональные семьи

- *Негибкость ролей, функции ригидны.*
- *Правила негуманны, им невозможно следовать.*
- *Границы либо отсутствуют, либо непроницаемы (молчание, отгороженность).*
- *Коммуникации непрямые и скрытые.*
- *Чувства не ценятся.*
- *Запрет на выражение некоторых чувств.*
- *Поощряется либо бунтарство, либо зависимость и покорность.*
- *Индивиды не способны разрешать конфликты.*
- *Исход: неприемлемый и деструктивный.*

Функциональные семьи

- *Гибкость ролей, взаимозаменяемость функций.*
- *Правила гуманны и способствуют гармонии, поощряется честность.*
- *Границы признаются и уважаются.*
- *Коммуникации прямые.*
- *Чувства открыты.*
- *Свобода говорить.*
- *Поощряется рост и независимость.*
- *Индивиды способны видеть конфликты.*
- *Исход: приемлемый и конструктивный.*

Характеристики семей 3 типов

Здоровые семьи	*Проблемные семьи*	*Семьи больных зависимостью*
1. Открытые для перемен	*"Ничего нельзя поделать. Есть ли смысл стараться?"*	*Твердые, "зацементированные", неизменяемые. Правильно/неправильно*
2. Высокий уровень собственной ценности	*Неустойчивое чувство собственной ценности, покрываемое попытками самоконтроля*	*Низкий уровень ощущения собственной ценности. Вместо взятия на себя ответственности стремление обвинять*
3. Функциональные способы психологической защиты	*Используются защиты с целью спрятать боль, отрицать реальные чувства.*	*Нет выбора. Реакции резкие, автоматические, продиктованные страхом*
4. Четкие правила, которые можно обсуждать. Уважение к собственности друг друга. Спокойное отношение к домашним делам и т.п.	*Неясные и непостоянные правила. Все зависит от того, кто (родитель, ребенок) задает вопрос и в какой день*	*Жесткий приказ или отсутствие вообще всяких правил. Хаос во всем. Правилам невозможно следовать*
5. Люди идут на риск – выражают чувства, мысли, представления, свои точки зрения	*Люди чувствуют себя неуверенно и ненадежно, чтобы свободно выражать чувства или мнения. Правило "Не раскачивай лодку"*	*Отрицание проблем. Игнорируют все непонятное, угрожающее. Правило "Не говори" действует даже в отношении серьезных проблем.*
6. Могут противостоять стрессу. Заботливое и бережное отношение друг к другу	*Избегают боли, не видят ее в других*	*Отрицают стресс, уже больше не могут никак с ним и меть дело и справляться*
7. Спокойно принимают естественные сними жизни.	*Родители могут состязаться с детьми, взросление которых воспринимается болезненно.*	*Проходящие периоды жизни игнорируются. Члены семьи боятся перемен. Ко взрослым относятся как к детям. Дети могут вести себя как взрослые*
8. Либо четкая иерархия, либо равенство во взаимоотношениях. Сильные коалиции родителей. Меньше потребности в контроле. Могут вести переговоры	*Скрытые коалиции между представителями разных поколений. Склонность к жесткому доминированию, подавлению*	*Роли могут быть перевернутыми вверх ногами – дети заботятся о родителях. Либо полный хаос без правил, либо один родитель отвечает за все*

Наиболее типичные причины, не позволяющие женщинам, страдающим от насилия в семье, изменить свою жизненную ситуацию:

- Страх ухода (женщина, рискнувшая уйти, подвергается иногда смертельной опасности. Уйдя из дома она должна где-то находится, а так как в России очень мало убежищ, а в Москве нет вообще, она пойдет к друзьям, родственникам или соседям. Обидчика это злит, т.к. цель домашнего насилия – установление власти и контроля. Он может начать преследовать жертву, угрожать ей и ее близким, в конце концов он может ее убить);
- Незнание собственных прав и возможностей;
- Наличие жилищной проблемы (отсутствие реальных законодательных мер, гарантирующих возможность расселения или обмена общей с насильником квартиры);
- Экономические проблемы (невозможность создания одной того же материального уровня в семье, абсолютная экономическая зависимость женщины от мужа, отсутствие работы и т. д.).
- **Женщина может думать, что:**
  - так или иначе, насилие присутствует во всех семьях и во всех отношениях;
  - семья – это женское предназначение и только она ответственна за то, что происходит в семье;
  - развод – это признак ее поражения как женщины;
  - она одинока и нигде не сможет найти помощи;
  - милиция ничего не сделает для ее защиты;
  - что без нее он совсем пропадет;
  - она верит в то, что «бьет – значит любит»;
  - он еще может измениться;
  - она боится, что он заберет детей (убеждение, что детям нужен отец);

Групповая форма работы с абъюзерами и жертвами абъюза:

Для начала, стоит сказать, что существует, в общем-то две основных формы работы с жертвами насилия и насильниками: групповая и индивидуальная. И та и другая будут зависеть от клиента (ов) и их особенностей. Групповая и индивидуальные формы работы имеют свои «+» и «-«.

Лакин (Lakin, 1972) выделил шесть процессов, которые, по его мнению, являются общими для психокоррекционных групп. Группы: 1) облегчают выражение эмоций; 2) создают чувство принадлежности к коллективу; 3) побуждают к самораскрытию; 4) знакомят с новыми образцами поведения; 5) позволяют сопоставить личностные особенности отдельных членов группы; 6) способствуют распределению ответственности между руководителем и остальными участниками.

Основные психотерапевтические факторы, которые свойственны большинству групп (И.Ялом):

- **Сплоченность**. В т.ч. как условие, способствующее достижению группой успеха.
- **Внушение надежды**.
- **Универсализация**. Люди приходят в группу каждый со своими проблемами, но скоро осознают, что и у других есть такие же трудности.
- **Альтруизм**.
- **Предоставление информации**.
- **Множественный перенос**.
- **Межличностное обучение**.
- **Развитие навыков общения**.
- **Подражательное поведение**.
- **Катарсис**.

Индивидуальное консультирование жертв насилия. Рекомендации:

- Дайте жертве насилия возможность рассказать свою историю: пусть она знает, что вы верите ей и хотите выслушать ее.
- 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.
- Уважайте культурные ценности и верования, оказывающие влияние на ее поведение.
- Помните про различия между сельской и городской женщиной.
- 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 справляться с проблемами. Помогите ей вновь обрести силу и эмоциональное равновесие – и тогда она сама будет принимать решения.
- Большое значение придается также чувствам и реакциям консультанта. **В связи с этим консультанту даются следующие рекомендации:**
- Осознайте ваши собственные установки, переживания и реакции в ответ на насилие: вспомните, какую роль насилие играло в вашей жизни.
- Отдавайте себе отчет в том, что время работы при первичном обращении ограничено: будьте хорошо осведомлены о работе и наличии милицейских участков и прочих служб и определите ее проблему в терминах реальности.
- Не стоит удовлетворять свою собственную потребность быть экспертом, ей нужен человек, который внимательно отнесется к ней, советов она получила уже достаточно.
- Осознавайте свои культурные ценности, верования и предубеждения, когда консультируете женщину другой культуры, национальности или класса. Не забывайте, что у нее тоже могут быть предубеждения относительно вас.
- Не ставьте диагнозы. Работайте над решением конкретной проблемы и оказывайте эмоциональную поддержку, но откажитесь от субъективной интерпретации поведения.
- Не выражайте разочарования, будьте откровенны и поделитесь с ней своими опасениями, но дайте ей знать, что она всегда сможет обратиться к вам и может рассчитывав на вашу заботу.
- Помните, что, возможно, вы первый человек в ее жизни, который проявил уважение и оказал поддержку именно в гот момент, когда она больше всего в этом нуждалась.

Стадии терапии в работе с последствиями насилия (Кораблина и др., 2001)

1. Решение вылечиться. Либо симптомы настолько сильны, что невозможно дальше терпеть, либо человек сознательно решает, что нужно что-то менять, и обращается за помощью. Задача психолога на этой стадии – создание безопасного пространства, оценка состояния здоровья клиента: психологического и соматического. На это может уйти несколько недель или месяцев.

2. Стадия кризиса. Человек встречается с сильными чувствами, с болью. Эта стадия очень трудна для клиента, здесь важно, чтобы он мог позаботиться о себе. От психолога потребуется очень мощная поддержка. Можно сделать встречи более частыми. Полезно выяснить потенциальный риск самоубийства, проговорить эту тему. Важно, чтобы клиент осознал, что эта стадия не будет продолжаться вечно. «Истина освободит вас, но сначала сделает совершенно несчастным».

3. Вспоминание. Если создано доверие к психологу, последует рассказ о том, что произошло. Очень важно, чтобы клиент вспомнил столько, сколько он может выдержать.

4. Вера. Эта стадия важна, если человек сомневается в точности воспоминания: Для клиента очень важно поверить себе и своим воспоминаниям. «Если предположить, что вы это придумали, то зачем? Зачем вам тратить на это время, деньги?»

5. Преодоление молчания. Рассказ подробностей произошедшего. Это, как правило, сопровождается чувствами стыда и страхом напугать слушающего, также возможен страх перед повторением насилия. Можно сказать клиенту: «Чем больше вы рассказываете о пережитом, тем меньше энергии там остается, становится легче». Тогда исчезает внутренняя изоляция.

6. Снятие с себя вины за случившееся. Человек может винить себя в том, что не смог себя защитить, или в том, что в момент насилия получал удовольствие. Нельзя разубеждать жертву, что она совсем не виновата – она этому не поверит. Важно помочь клиенту снять с себя ответственность за случившееся.

7. Поддержка «внутреннего ребенка». Внутри каждого взрослого человека есть ребенок радующийся и ребенок страдающий. Многие люди, пережившие насилие в детстве, не умеют радоваться жизни. На этой стадии необходимо установить контакт с «раненым ребенком внутри себя».

8. Возвращение доверия к себе. Повышение самооценки. Здесь происходит определение личных границ клиента, которые были нарушены насилием, а теперь вновь могут вернуться под контроль клиента.

9. Оплакивание потери. То есть прощание с тем, что было утрачено в момент насилия.

10. Гнев. На стадии оплакивания обычно наружу выходит и злость, долгое время сдерживаемая внутри.

11. Раскрытие и конфронтация. Насильник – это человек, живущий поблизости. Важно выразить ему свой гнев. Можно написать письмо, можно разыграть это в психодраме.

12. Прощение. Имеется в виду прощение себя. Прощать насильника не нужно, т.к. это может быть еще одной жертвой, которую принесет ему пострадавшая. Смысл прощения в том, чтобы отпустить насильника от себя.

13. Обретение духовности. Возвращение представления о том, что мир добр и хорош. Исчезает ощущение отделенности от мира, неспособности чувствовать красоту. Возвращается связь между Я и телом. Возрождается доверие к людям.

14. Разрешение травмы и движение дальше. Это момент, когда люди чувствуют, что им удалось включиться в жизнь. Постепенно надо говорить о том, что терапия заканчивается. Наступает время проститься с клиентом.

Самые общие задачи, которые должна решить жертва насилия, чтобы преодолеть травмирующую ситуацию:

1. Формирование отношения к себе:
- признание своей уникальности;
- принятие себя такой, какая есть;
- обретение любви к себе.

2. Формирование отношения к другим:
- признание уникальности любого другого;
- развитие в себе качеств, помогающих понять мнение, точку зрения, поведение другого.

3. Исследовательская позиция по отношению к себе:
- изучение своих предпочтений, реакций, состояний в обстоятельствах;
- исследование своего характера, особенностей его про-' явления в различных сферах деятельности (работа, семья, досуг и т.п.); самокоррекция характера;
- внимание к работе своего тела;
- анализ своих ценностей и жизненных смыслов.

4. Осознание необходимости восстановления (самореабилитация):
- поиск собственного алгоритма достижения равновесия: знакомство с различными, в том числе традиционными, способами восстановления; выбор способов, приемлемых и адекватных;
- понимание того, что восстановление себя за счет другого – путь тупиковый и непродуктивный, влекущий за собой такие проявления, как раздражение, агрессия, «поиск виноватого», «уход в болезнь», «синдром несчастного» и др.; это, как правило, стихийные неосознанные пути восстановления, которые не способствуют улучшению отношений с окружающими.

5. Взгляды, которые помогают достичь психического равновесия:
- все проблемы во мне самой;
- все зависит от моего отношения к происходящему;
- внутреннее равновесие проистекает не из желания изменить других, а от принятия их такими, какие они есть;
- все, что мы можем изменить, – это наше восприятие мира, восприятие окружающих, восприятие самого себя;
- важно перестать тревожиться и научиться жить сейчас;
- научитесь прощать – это позволит избавиться от многих проблем;
- необходимо избавиться от страха и предпочесть любовь страху – тогда можно изменить природу наших отношений с другими людьми.

Особенности эмоциональных проявлений у жертв и абъюзеров. Психологические особенности. Типология жертв и абъюзеров.

Классификация типов Д.В. Ривмана:

- **Универсальный** (универсально-виктимный) .
- **Избирательный** (избирательно-виктимный) .
- **Ситуативный** (ситуативно-виктимный).
- **Случайный** (случайно-виктимный) .
- **Профессиональный** (профессионально-виктимный).

В. А. Туляков:

- **импульсивная жертва. Подавленная. «боящаяся» жертва**;
- **жертва с утилитарно-ситуативной активностью**. Добровольные жертвы;
- **установочная жертва**. Агрессивная жертва;
- **рациональная жертва**. Жертва-провокатор;
- **жертва с ретретистской активностью**. Пассивный провокатор.

Плотников:

- **Виноватые.**
- • **Обвинители.**
- • **Самозапугивател**и.
- • **Супермены**.

Черты жертв (травматической личности) объюзера

- 1. Романтизм. Такие люди знают, в чем счастье человечества, и ради этого готовы пожертвовать всеми, кто имеет другие представления о счастье. Причиняют другим добро без спроса.
- 2. Преобладание групповых ценностей над индивидуальными. Для человека жизнь группы становится важнее, чем жизнь отдельного индивида. Следовательно, ради счастья группы, ради ее блага можно пожертвовать жизнью одного или другого человека, а также и своей собственной.
- 3. Стремление к саморазрушению, образующее вместе с предыдущим качеством комплекс, который можно было бы обозначить как "счастье принести себя в жертву ради групповых интересов". Такое представление на самом деле имеет прямую связь с базовой иллюзией бессмертия и в какой-то степени является ее продолжением: моя смерть не важна, если дело группы живет и побеждает. Идея, что человек жив, пока жива группа, с которой он отождествляется, психологически иногда бывает очень убедительной. Именно поэтому люди с такой радостью гибнут за общественные идеалы. Таким образом они как бы обретают бессмертие.
- 4. Иллюзия справедливости устройства мира. Некоторые люди считают, что все зло обязательно бывает наказано, а добро непременно восторжествует. Это, как правило, слишком честные, благородные, принципиальные и справедливые люди. Ради принципа они готовы пожертвовать и своей жизнью, и жизнью своих близких, и чужой жизнью.
- 5. Иллюзия простоты устройства мира. Согласно этой иллюзии, мир поделился на две части: "наши" и "не наши". По отношению к "нашим" применимы и честность, и благородство. "Не наши" должны быть уничтожены, так как кто не с нами, тот против нас. Все хорошие соберутся и убьют всех плохих. Для них все окрашено или в черный, или в белый цвет. Третьего не дано.

Женщины, подвергающиеся насилию, могут иметь следующие общие характеристики:

- Они верят во все мифы о насильственных отношениях
- Имеют очень традиционные представления о семье, роли женщины в семье и обществе, верят в «женское предназначение»
- Берут на себя ответственность за действия обидчика
- Страдают от чувства вины и отрицают чувство гнева, которое испытывают по отношению к обидчику;
- Являясь, по определению, пассивными, достаточно сильны, чтобы – в случае необходимости - защищаться и использовать окружение с целью выжить, а иногда и предотвратить следующий акт насилия;
- Имеют серьезные реакции на стресс и психосоматику
- Верят в то, что сексуальные отношения могут стабилизировать отношения в целом
- Уверены в том, что никто не может им помочь в разрешении проблемы насилия в семье.

Черты абъюзеров (Меновщиков)

- ***Ревность.***
- ***Контроль.***
- ***Быстрая связь.***
- ***Нереальные ожидания.***
- ***Обвинение в своих проблемах других. .***
- ***Обвинение других за свои чувства.***
- ***Гиперчувствительность.***
- ***Грубость по отношению к животным или детям.***
- ***«Игривое» применение силы в сексе.***
- ***Оскорбление словом.***
- ***Ригидные сексуальные роли.***
- Многих женщин приводит в недоумение «внезапное» изменение настроения их партнеров – вот он милый и добрый, а в следующую минуту взрывается гневом, или он искрится счастьем – и тут же печален.
- ***Случаи избиения в прошлом.***
- ***Угроза насилия.***
- ***Битье посуды, разрушение предметов.***
- ***Применение силы в качестве аргумента.***

Характерные черты человека, склонного к насилию:

- убежден, что наиболее эффективный путь разрешения конфликтов в семье и в обществе – силовой, а взаимные переговоры и поиск компромиссов – это проявление слабости и нерешительности;
- не осознает, что агрессивное поведение может иметь негативные последствия
- представляют собой двойственную личность
- часто используют агрессию в сексуальных отношениях с целью повышения самооценки
- обвиняют других в действиях, которые совершают сами;
- придерживается традиционных взглядов на роль мужчины в семье и обществе
- агрессивен с детьми и домашними животными;
- склонен перекладывать ответственность за свои действия и вину за неудачи на других;
- патологически ревнив;
- грозит покончить с собой, если женщина попытается разорвать с ним отношения;
- старается изолировать женщину от каких-либо занятий вне дома или от общения с другими людьми;
- низкая самооценка
- физически груб с женщиной (толкает, дергает за рукав, по улице идет впереди женщины, не придерживает дверь).

Созависимость. Треугольник Карпмана

Созависимость — патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощённостью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека. Чаще всего термин употребляется по отношению к родственникам и близким алкоголиков, наркоманов и других людей с какими-либо зависимостями, но не ограничивается ими.

«**Жертва».** Эта роль – назначенная. Невозможно стать «жертвой», если нет «спасателя». С одной стороны, это беспомощный человек, иногда из-за болезни. "Жертва" не только несчастна, но и безответственна. Это человек, который всем своим видом показывает, что он беспомощен и «взять с него нечего». Эта роль достаточно комфортна, она помогает «жертве» пользоваться другими в своих интересах.

«Спасатели» – это те, которые предпочитают иметь дело с беспомощными людьми. «Спасатели» всегда приходят на помощь, чаще всего, когда их об этом не просят. Они спасают, искренне веря, что делают благое дело и что без них не справится их подопечный. Но «Спасатель» — это тот человек, которому важно контролировать, руководить, чувствовать свою значимость. Такие люди не представляют, что бы они делали, если бы все вдруг отказались от их услуг.

«Преследователь». Когда «спасатель» понимает, что все его усилия напрасны, что, сколько ни спасай «жертву», благодарности вряд ли дождешься, он наполняется негодованием и теперь становится «преследователем», который ругает, упрекает своего подопечного. Может быть по-другому. «Спасатель», почувствовав усталость от постоянных проблем партнера, отчаявшись от бесплодности своих усилий, чувствует себя «жертвой» на время. Он понимает что тот, кого он всегда спасал, теперь по отношению к нему – «преследователь», причина всех несчастий. Это продолжается до тех пор, пока не приходит чувство вины за «содеянный поступок». И тогда "жертва" опять возвращается в свое беспомощное состояние, а «спасатель» — в свою активную, контролирующую позицию.

Единственный способ выйти из этого треугольника — перестать играть роли. Найти свое место вне треугольника, в другой позиции — взрослого, ответственного, не контролирующего других человека. Тут важна работа над самооценкой, принятие себя, своей неидеальности, понимание важности развития как личности себя и других.

Фазы созависимости

Фаза озабоченности

1. Тревога за близкого, больного зависимостью. Периодическое появление токсических эмоций : **чувства вины, стыла, обиды, жалости к себе, беспокойства и гнева.**

Токсические эмоции для созависимого все равно что алкоголь для алкоголика.

2. Отрицание проблемы. Частое использование ТЭ.

3. Повышенная переносимость отрицательного поведения больного и ТЭ (рост толерантности).

4. Трудности концентрации внимания.

Фаза самозащиты

5. Трансформация различных эмоций в негативные и в то же время отрицание ТЭ.

6. Все внимание поглощено больным членом семьи.

7. Защита больного.

8. Высокая терпимость к неподобающему поведению больного.

9. Чувство ответственности за все семейные проблемы.

10. Повторяющиеся трудности концентрации внимания.

11. Утрата контроля над своей жизнью и над жизнью больного.

Фазы созависимости

Фаза адаптации

12. Чувство вины и стыда.
13. "Идеальное" поведение
14. Выраженный гнев.
15. Увеличение потребления спиртного (наркотика) больным.
16. Угрызения совести и стресс.
17. Приспосабливание к житейским неудобствам.
18. Все действия сконцентрированы на больном.
19. Стремление изолировать больного и/или чрезмерно опекать.
20. Выраженная жалость к себе.
21. Все для других, ничего для себя.
22. Непереносимое чувство обиды.
23. Рассеянность.
24. Распад семьи.
25. Обращение за медицинской или психологической помощью.
26. Чувство собственного поражения.
27. Критически низкая самооценка.
28. Бесконтрольное прибегание к ТЭ.

Фазы созависимости

Фаза истощения

29. Обоснование использования ТЭ.

30. Полная утрата чувства собственного достоинства.

31. Потеря терпимости к больному.

32. Духовная деградация.

33. Страхи.

34. Выраженная тревога, депрессия.

35. Все обоснования целесообразности своего поведения оказываются несостоятельными.

36. ***Преодоление созависимости***

или

37. ***Глубокий кризис.***

Выздоровление и восстановление баланса жизни может начаться в любой фазе созависимости.

Параллелизм зависимости и созависимости

Таблица 1. Параллелизм проявлений зависимости и созависимости

Признак	Зависимость	Созависимость
Охваченность сознания предметом пристрастия	Мысль об алкоголе, наркотике доминирует в сознании	Мысль о больном доминирует в сознании
Утрата контроля	Над количеством алкоголя или наркотика, над ситуацией, над своей жизнью	Над поведением больного, над собственными чувствами, над жизнью
Отрицание, минимизация, проекция, рационализация – формы психологической защиты	"Я не алкоголик", "Я не очень много пью", "От наркотика мне ничего не будет"	"У меня нет проблем, проблемы у моего мужа (сына)"
Агрессия	Словесная, физическая	Словесная, физическая
Преобладающие чувства	Душевная боль, вина, стыд	Душевная боль, вина, стыд, ненависть, негодование
Рост толерантности	Увеличивается переносимость все больших доз вещества	Растет выносливость к эмоциональной боли
Синдром похмелья	Для облегчения синдрома требуется новая доза вещества	После развода с зависимым человеком вступают в новые деструктивные взаимоотношения
Опьянение	Часто повторяющееся состояние в результате употребления хим. вещества	Невозможность спокойно, рассудительно, т.е. трезво мыслить как часто повторяющееся состояние
Самооценка	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение
Физическое здоровье	Болезни печени, сердца, желудка, нервной системы	Гипертензия, головные боли, "невроз" сердца, аритмии, язв. болезнь
Сопутствующие психические нарушения	Депрессия	Депрессия
Перекрестная зависимость от других веществ	Зависимость от алкоголя, наркотиков, транквилизаторов может сочетаться у одного индивида	Помимо зависимости от больного, возможна зависимость от транквилизаторов
Отношение к лечению	Отказ от лечения	Отказ от лечения
Условия выздоровления	Воздержание от хим. вещества, знание концепции болезни. Долгосрочная реабилитация	Отстранение, знание концепции созависимости, долгосрочная реабилитация
Эффективные программы выздоровления	Психотерапия, программа 12 шагов, группы самопомощи типа АА	Психотерапия, программа 12 шагов, группы самопомощи типа Ал-Анон
Течение	Рецидивирующее	Рецидивирующее

Вторичная выгода

Вторичная выгода - цель, которую человек попутно достигает в процессе удовлетворения намерения. Выяснение и удовлетворение не только намерения, но и вторичных выгод, - необходимое условие успешного изменения.

1. Намерение – это то, ради чего человек создаёт поведение. Ценность, которую он хочет удовлетворить в первую очередь.

2. Намерение всегда положительно для его обладателя. Но вот его способ удовлетворения этого намерения весьма неприятен окружающим.

3. Намерение всегда внутри. Поведение чаще направлено наружу. Как понять, а что является поведением, а что намерением? Намерение отвечает на вопрос "зачем", а поведение – "каким образом".

4. Поведение может быть неэффективным в контексте удовлетворения намерения. Поведение может быть несколько неэффективным. В том смысле, что оно может не удовлетворять намерение. Просто человек по другому не умеет.

5. Вторичные выгоды – какие ещё важные потребности поведение удовлетворяет. Для того, чтобы выяснить вторичные выгоды задаются вопросы: - Что ещё тебе это даёт? Что ещё ты от этого получаешь?

6. При изменении очень важно найти новые способы удовлетворения вторичных выгод.

Как предупредить насилие. План безопасности

- Не быть инициатором борьбы. Не допускать, чтобы ответственность за начало нового эпизода борьбы могла быть возложена на вас.
- Помочь партнеру прекратить борьбу против вас. Это означает: сделать так, чтобы ему стало понятно, что он своих целей не достигнет, если будет стремиться подавить вас или тайно влиять на вас.
- Сделать так, чтобы партнеру было ясно, что бороться невыгодно, в первую очередь, для него же самого.
- Продумайте свои действия в том случае, если акт насилия повторится снова.
- Расскажите о насилии тем, кому Вы доверяете (друзьям, родственникам)
- Найдите такое место, куда Вы смогли бы уйти в случае опасности.
- Если вы чувствуете, что можете подвергнуться насилию, уходите, пока агрессора нет поблизости. Договоритесь о безопасном месте с кем-то, кому вы можете доверять.
- Вы должны знать, как связаться с ближайшим отделением милиции или кризисным центром.
- Если у вас нет возможности покинуть дом, закройтесь в комнате с телефоном и позвоните в милицию, или кому-то, кто может помочь вам.
- Кричите так, чтобы ваши соседи могли услышать вас и вызвать милицию.
- Если вы вынуждены оставить дома детей, позвоните в милицию, как только покинете дом.
- Проверьте себя и детей на наличие травм и, если это необходимо, обратитесь в травмпункт или поликлинику.
- Если вы решили уйти насовсем, вам понадобятся паспорт и документы на детей, деньги, необходимые лекарства, вещи первой необходимости или имеющие личную ценность. Предусмотрите это заранее.
- Если спора, инцидента избежать не удастся, постарайтесь выбрать для него комнату, из которой можно в случае необходимости легко выйти. Старайтесь избежать споров в ванной комнате, кухне, где есть острые и режущие предметы.

План безопасности

- Попрактикуйтесь в том, как можно быстро и безопасно выйти из дома. Определите, какие двери, окна, лифты или лестницы подходят для этого наилучшим образом.
- Договоритесь со своими соседями, чтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из Вашей квартиры.
- Спрячьте запасные ключи от дома (машины) так, чтобы, взяв их, Вы могли бы быстро покинуть дом в случае опасности.
- В безопасном, но доступном для Вас месте спрячьте необходимую сумму денег, книжку с номерами телефонов, паспорт, документы на детей, другие важные бумаги, а также некоторую одежду и нужные лекарства.
- Заранее договоритесь с друзьями, родственниками о возможности предоставления Вам временного убежища в случае опасности.
- Постарайтесь уничтожить все возможности, которые помогли бы Вашему обидчику найти Вас (записные книжки, конверты с адресами и т.п.)
- Заранее узнайте телефоны местных служб, которые смогут оказать Вам необходимую поддержку (кризисный центр для женщин, телефон доверия и др.)
- Заранее решите, что из ценных вещей (ювелирные изделия и т.п.) Вы возьмете с собой. В случае острой необходимости их всегда можно будет продать или отдать в залог.
- Если ситуация критическая, то покидайте дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи. Помните, что под угрозой находится Ваша жизнь!

Типичные ошибки жертв абьюзеров:

Жена старается:

- *выискивать причины, извиняющие пьянство мужа;*
- *следить за его внешностью;*
- *вовремя будить на работу;*
- *оправдывать перед начальством его прогулы;*
- *скрывать пьянство от соседей;*
- *удерживать пьяного дома, не допуская появления на людях;*
- *как можно чаще бывать с ним вместе, чтобы удерживать от пьянства.*

Жена часто:

- *делает ту работу, которую должен выполнять глава семьи;*
- *старается побольше заработать, чтобы поддержать семью;*
- *покупает вещи, необходимые для дома;*
- *контролирует семейный бюджет единолично;*
- *устраивает мужа на работу, удерживает его от увольнения.*
- *Жена может:*
- *выпивать вместе с ним, чтобы не дать ему слишком опьянеть;*
- *уговаривать его выпить дома, чтобы избежать неприятностей;*
- *стирать за ним простыни, испачканные рвотой или испражнениями; жаловаться на неспособность делать все это, а потом поступать точно так же.*

Типичные ошибки жертв абьюзеров:

Многие жены:

- *говорят: "Шляйся, где хочешь, мне все равно", а затем посылают детей привести отца домой;*
- *разыскивают мужа вне дома лично или по телефону:*
- *запрещают ему кричать на детей, бить их, а затем сами делают то, что не позволяли ему:*

Типичная жена больного алкоголизмом:

- *горько жалуется на то, как много денег он тратит на водку:*
- *сама же часто покупает ему "бутылочку" или дает деньги на нее;*
- *выливает водку в раковину;*
- *винит в пьянстве мужа его сослуживцев;*
- *предъявляет претензии его родителям, родственникам, коллективам предприятий, где он работал, в том, что они неправильно на него влияли.*

Жена склонна:

- *утешать мужа, когда он сожалеет о своем поведении;*
- *использовать сексуальные отношения в качестве средства управления и контроля над ним;*

Жена старается:

- *скрывать от него реальное финансовое положение семьи;*
- *лишать его денег, чтобы не дать потратить их на водку;*
- *заполнять его время так, чтобы ему некогда было выпить. Когда же муж снова возвращается к выпивке, она чувствует себя оскорбленной до глубины души.*

Жена нередко:

- *тревожится о муже;*
- *плачет о нем;*
- *• бранит и распекает его;*
- *•нянчится с ним;*
- *угрожает уйти от него, не приводя угрозу в исполнение;*
- *пытается тайно лечить его;*
- *бьет его.*

Рекомендованная литература:

1. *МоскаленкоВ.Д. ЗАВИСИМОСТЬ: СЕМЕЙНАЯ БОЛЕЗНЬ*
2. *Москаленко В.Д. М 82 КОГДА ЛЮБВИ СЛИШКОМ МНОГО: Профилактика любовной зависимости. — М.: Психотерапия, 2006. — 224 с. («Семейная психология»)*
3. *Кьелл Рудестам ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ. ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ГРУППЫ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА1982; М.: Прогресс, 1990 – СПб.: Питер Ком, 1998 . Терминологическая правка В.Данченко К.: PSYLIB, 2004*
4. *Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях– М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).*
5. *Гуров Ю.В., Гуров. Д. Ю., Скворцов В.Я. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «ПСИХОТЕРАПИЯ ФОБИЧЕСКИХ НЕВРОЗОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИК ПСИХОДРАМЫ, АРТТЕРАПИИ И ИГРОТЕРАПИИ)»*
6. *КЛАУДИА БЛЭК ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ В ДЕТСТВЕ, ЮНОСТИ И ЗРЕЛОСТИ: СО МНОЙ ТАКОГО НЕ СЛУЧИТСЯ!»*
7. *Клодия Блек НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ИМЕТЬ СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО*
8. Одинцова М.А. Многоликость «жертвы» или немного о великой манипуляции. М., «Флинта» , 2010г.. – 256 с.
9. Сьюзан Форвард «Эмоциональный шантаж». Библиотека практической психологии.
10. Сьюзан Форвард. Мужчины, которые ненавидят женщин, и женщины, которые их любят
11. Сьюзан Форвард. Токсичные родители.
12. Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. -СПб.: Речь, 2003. -248 с.
13. Ромек В.Г. и др. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. С_Пю, «Речь», 2004.
14. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи. М., «Класс, 2000г.