АБЬЮЗ В ОТНОШЕНИЯХ И СОЗАВИСИМОСТЬ

Кувалов А.А.

Треугольник Карпмана

*впервые описан *Stephen Karpman* в 1968 году в его статье «*Fairy Tales and Script Drama Analysis*»

Что такое «созависимость»?

Созависимость — патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощённостью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека, как правило, страдающего каким-либо видом зависимости.

Созависимость — зеркальное отражение зависимости объекта созависимости.

Чаще всего термин «созависимость» употребляется по отношению к родственникам и близким алкоголиков, наркоманов и других людей с какими-либо зависимостями, но далеко не ограничивается ими.

Абьюз – это насилие

Абьюз — это термин, обозначающий насилие, плохое обращение, оскорбление.

Также абьюз — это форма психологического, физического, сексуального или экономического насилия над человеком.

Абьюзером может быть любой: партнер, друг, знакомый, коллега, учитель, родственник или сосед. На месте жертвы также оказывается кто угодно.

Абьюзивные отношения

Термин **абьюзер** употребляется для описания человека, который применяет насильственные методы, это может быть как психологическое, физическое или экономическое насилие, для достижения своей цели.

Абьюзивные отношения — уничижительные взаимоотношения между «тираном» и «жертвой», которые сопровождаются постоянными манипуляциями с помощью денег, шантажа, угроз и рукоприкладства, а также моральным издевательством со стороны агрессора.

Абьюзивные отношения встречаются внутри семьи. Кроме того, такие отношения могут существовать в любых других видах межличностных связей.

Абьюзивный или токсичный: в чем разница?

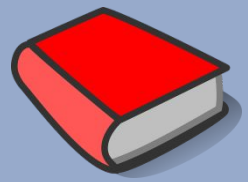
Токсичность – непринятие, игнорирование, ломка

Абьюз – насилие, унижение

ЦИКЛ АБЬЮЗА
1. НАПРЯЖЕНИЕ
Абьюзер переживает стресс из-за любых типичных бытовых проблем. Во время этого периода он может игнорировать партнёра, обижаться на него, искать повода обвинить в чём-либо.
2. НАСИЛИЕ
Напряжение абьюзера становится поводом для совершения насилия над своим парнёром. Это сопровождается унижениями, обесцениванием жертвы (например, её увлечений, работы, внешности, характера, друзей и т. д.)
3. ПРИМИРЕНИЕ
Абьюзер пытается вернуть доверие жертвы — убеждает, что та его не так поняла, пытается помириться, ухаживает, возможно даже шантажирует, также доказывает ей, что «только она может его понимать и любить».
4. СПОКОЙСТВИЕ
Ещё этот период называют «медовым месяцем». Отношения похожи на нормальные. Абьюзер будет вести себя адекватно до следущей бытовой проблемы, которая создаст напряжение и запустит цикл заново.

Маркеры эмоционального насилия

1. Критика/улучшение партнера
2. Неглект (*игнорирование интересов партнера*)
3. Сексуальное или сексуализированное насилие
4. Газлайтинг (*обесценивание*)
5. Сталкинг (*преследование*)
6. Контроль
7. Патологическая ревность
8. Шантаж и молчание



Ю. Рузманова «Как понять, что вас абьюзят? И что делать, если абьюзер — вы? Проверьте, нет ли в ваших отношениях насилия»

Типы абьюза

Физический

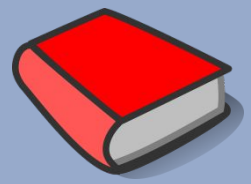
Психический

Экономический

Половой

Признаки отношений, имеющих насильственный характер

- Получение оскорбительных сообщений от своего партнера
- Состояние напуганности своим партнером, стремление ему/ей угодить
- Не имение или ограниченный доступ к финансам, принятию решений
- Проявление изменений в характере, поведении или внешнем виде
- Отсутствие заботы о своих психических, эмоциональных, физических и духовных потребностях



unwomen.org

ЖЕНСКИЙ АБЬЮЗ

- Шантаж абортом, угрозы развестись или отобрать детей
- Требование отдавать всю зарплату или большую её часть
- Привлечение во время конфликтов третьих лиц
- Использование денег или положения в обществе как средства контроля над партнером
- Агрессивное поведение и унижения с глазу на глаз и подчеркнуто заботливое - на публике.
- Требования заниматься исключительно тем видом деятельности, которым сочтёт нужным женщина
- Вербальные атаки и унижения
- Требование со стороны женщины ограничить круг знакомств
- Газлайтинг. После эпизодов абьюза - попытки создать видимость того, что ничего не случилось.
- Шантаж сексом (секс только в обмен на…)
- Намеренное создание чувства страха и беспокойства у партнера с помощью угроз, манипуляций
- Настраивание детей против отца

МУЖСКОЙ АБЬЮЗ

- Игнорирует просьбы и разговоры
- «Забывает» свои обещания, избегает ответственность
- Делает вид, что не замечает жизненных обстоятельств женщины
- Отказывается говорить на «неудобные» для него темы
- Шантаж
- Обвиняет в провокациях конфликта
- Не помогает в быту
- Не проявляет свои истинные чувства
- Вызывает чувство вины и неполноценности (сама виновата, ты все время фантазируешь…)
- .Контролирует траты , время и общение с близкими людьми (друзья, родственники)
- Гиперопека
- Критиканство и обесценивание
- Бесконтактное сексуально-психологическое насилие

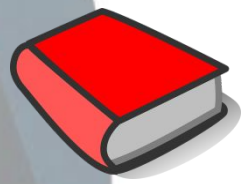
Причины, почему люди становятся абьюзерами, множество:

- насильник вырос в неблагополучной семье;
- в родительской семье были абьюзивные отношения;
- абьюзивное поведение с детства прививалось как норма;
- агрессор подвергся любому из видов насилия;
- низкая самооценка, которую абьюзер бессознательно пытается повысить за счет унижения другого;
- особенности характера: демонстративность, агрессивность, манипулятивность, авторитарность, неумение себя контролировать, эгоистичность;
- психические расстройства и заболевания;

Являются ли жертвы абьюза созависимыми?

- ДА
  - Если берут на себя роль «спасателя»
- НЕТ
  - Потому что они прежде всего «жертвы» в этих отношениях

«Являются ли жертвы абьюза созависимыми?»
перевод Елены Исаевой статьи «Are Abused Victms Codependent?» с сайта cryingoutforjustice.com



Я - Жертва абьюзера

Как выйти из абьюзивных отношений?

- Перестать оправдывать абьюзера. Понять, что ответственность за насилие лежит на авторе насилия.
- Установить личные границы. Перестать отвечать на провокации и больше не вступать в конфликты с абьюзером.
- Выйти из этих отношений или обстоятельств. Возможно, перед этим вам понадобится создать плацдарм — найти работу, восстановить прошлые связи.
- Не пытаться ухватиться за прошлое и дать очередной шанс насильнику.
- Дать себе время на восстановление. Обратиться за поддержкой к семье и друзьям. Найти хорошего психолога.