

## **Абьюз в жизни человека**

**Зенкова А.С.**

*10-2 класс, МБОУ СОШ № 2, Балашиха, Городского округа Балашиха*

*Московской области*

*Научный руководитель: Баркалова О.А., МБОУ СОШ № 2, Балашиха,*

*Городского округа Балашиха Московской области*

### **Введение**

**Основная проблема исследования:** в нашей жизни нельзя обойтись без социума. Каждый день нам приходится коммуницировать с разными людьми: родителями, друзьями, одноклассниками. Соответственно, складываются определённые отношения: родственные, дружеские, приятельские, любовные, деловые. Но всё ли так просто? Не всегда отношения между людьми развиваются мирно и спокойно. Бывает, что при общении один человек подвергается давлению - незаметному или активному. Я изучила тот вариант общения, при котором наносится ущерб и попыталась найти решения для его снижения. Таким образом, темой исследования я выбрала проблему абьюза.

Я сама стала свидетелем такой проблемой и знаю, что моральное и физическое давление может оказать очень сильное влияние на психологическое состояние и жизнь человека.

К сожалению, абьюз может встретиться в семье, в так называемой «дружбе», работе и так далее, что еще больше усложняет решение этой проблемы.

**Актуальность исследования:** интерес к проблеме абьюза обусловлен тем, что сегодня появляются новые способы манипуляции человеком и не каждый сможет их распознать. К сожалению, тема абьюза является актуальной в современном обществе.

**Цель исследования:** научить распознавать абьюзеров в обществе и выходить из конфликтной ситуации, связанной с ними.

**Задачи исследования:**

- дать понятие абьюза и абьюзера;
- показать участников абьюзивных отношений;
- перечислить способы манипуляции;
- объяснить, как становятся жертвами абьюза;
- рекомендовать способы ведения общения с абьюзером;
- привести варианты решения при конфликте с абьюзером.

**Планируемый результат:** разработать краткие рекомендации (памятку), которые могли бы помочь ориентироваться в проблеме абьюза без дополнительного поиска информации по различным сайтам.

**Объект:** абьюзивные отношения, их влияние в социуме.

**Предмет:** памятка с подробным и кратким описанием абьюза и абьюзера.

**Гипотеза:** если человек будет осведомлён с темой абьюза и будет способен ему противостоять, то в будущем он сможет сохранить своё ментальное и физическое здоровье, а также будет более чётко разбираться в общении с разными людьми.

### **Основная часть**

*Абьюз и абьюзер - что это?* Мы могли прочитать в статье, слышать от своих знакомых или друзей такие слова, как *абьюзер, абьюзивные отношения*, но не знать понятие этих слов. Давайте же разберёмся.

Для начала нужно изучить, что такое абьюз. Абьюз - это отношения, в которых один человек нарушает личные границы другого, унижает, допускает жестокость в общении и действиях с целью подавления воли «жертвы». Абьюзером же является человек, который совершает насилие над своей жертвой. Им может оказаться кто угодно: близкий родственник, коллега, друг. Абьюзером может быть как мужчина, так и женщина. При этом, мужчины, в основном, могут применять физическое насилие, а женщины - психологическое давление и манипуляции.

Важно отметить, что у жертвы не всегда есть возможность ограничить общение с абьюзером, особенно если это близкий родственник. Например, маленькие дети не смогут уйти и жить независимо от родителей, а родители, в

свою очередь, не смогут бросить своего агрессивного ребёнка. Также агрессоры могут специально воспитывать в своей жертве чувство вины, чтобы она не сопротивлялась манипуляциям.

Теперь мы посмотрим на основные признаки абьюза.

Во-первых, обесценивание достижений и личных качеств. Абьюзер рассматривает сильные стороны жертвы как угрозу своей власти над ней, поэтому и пытается контролировать их. Реакция собеседника на ваши достижения может говорить о многом: он мало интересуется вами, игнорирует или вовсе высмеивает ваши решения или результаты, которыми вы гордитесь. Спустя время, при таком отношении, ваша самооценка может снизиться.

Во-вторых, обидные слова под видом нелепой шутки. Когда же вы начинаете негодовать, абьюзер оправдывается, что это лишь шутка, а у вас нет чувства юмора и, вообще, вы слишком мнительны. Но истина в том, что в каждом таком замечании или обидной шутке есть доля правды, которую абьюзер пытается извернуть в плохом смысле для вас. Неудачно пошутить может каждый, но только абьюзер продолжает применять такое общение, при этом делая еще больший акцент на обидных словах.

В-третьих, постоянный контроль. Агрессор часто задаёт вопросы на подобии «где и с кем ты был». Сначала, это идет под объяснением беспокойства, и жертва принимает такое поведение как заботу о себе. Но, со временем, контроль становится постоянным и агрессивным, давит на жертву, вызывая у неё чувство страха и неуверенности в себе.

Цель абьюзера - изолировать жертву от родственников и друзей, лишить поддержки и личных источников материальной и эмоциональной независимости.

Для получения нужного ему результата абьюзер применяет такое действие, как «манипуляция».

*Манипуляция, как оружие абьюзера.* Казалось бы, как можно стать жертвой абьюзивных отношений, ведь никто не согласится такое терпеть. Но на деле не всё так просто. Токсичная связка, которую внушает абьюзер своей

жертве, действует безотказно. Как только он услышит, что его хотят оставить, с большой долей вероятности начнет шантажировать жертву. Например, упадёт на колени, будет биться головой о стену и обещать со слезами на глазах, что всё осознал и изменится, предложит завести детей или воплотить давнюю мечту. Скажет, что если жертва уйдет, он покончит с собой, и виновата в этом будет, конечно, она/он. Он сделает всё, чтобы внушить жертве вину, страх, стыд. Что-нибудь из этого, да обязательно сработает. Может даже реально причинить себе вред после ухода, чтобы не лишаться возможности издеваться. Итак, перечислим различные варианты манипуляции. Агрессор начинает:

наигрывать различные эмоции - обижаться по любому пустяку, игнорировать проявления чувств;

угрожать сделать с собой плохие действия под предлогом, что в этом виновата жертва;

угрожать тем, что сделает что-то дурное с жертвой, причинит ей вред;

использовать в конфликте фразу «это всё из-за тебя, это твоя вина»;

«улучшать» жертву, заставляя подгонять себя под навязанное представление об идеале.

Если жертва все же находит в себе силы прервать отношения с абьюзером, то тот может начать вредить на работе или в школе, распускать сплетни, врать и обвинять в неблагоприятных поступках. В этом случае цель абьюзера - это навредить жертве, испортить жизнь и репутацию.

*Как вести общение с абьюзером.* Самый верный способ ведения общения с абьюзером - его отсутствие. В том случае, если нельзя избежать общения с абьюзером, нужно уметь противостоять его давлению. Для этого не обязательно сразу полностью разрывать общение, иногда достаточно его сократить. Необходимо держать абьюзера на расстоянии и не рассказывать ему личные истории, не делиться информацией, из которой агрессор сможет определить слабые места собеседника.

Если агрессор пытается манипулировать, надо ставить ограничения: уметь говорить «нет» на просьбы, которые больше похожи на приказ или как-то

задевают, защищать личное пространство и прямо говорить о том, что не устраивает в общении с человеком.

Общение с абьюзером может привести к тому, что жертва подпадает под такое сильное влияние, что уже не может сопротивляться. Например, жертва боится, что агрессор начнёт преследовать и будет угрожать здоровью или жизни, если та попытается выйти из-под его контроля. Или жертва не имеет своих источников дохода и полностью зависит от абьюзера, находясь у него на содержании. Также жертва может иметь сильную эмоциональную привязанность к агрессору.

В этом случае требуется изоляция от абьюзера до тех пор, пока не появится способность противостоять эмоциональному насилию. Такое умение вырастает не за один день, и нередко бывшей жертве нужна психологическая помощь, иначе есть шанс повторения данной ситуации с этим или другим человеком.

Самостоятельно уйти от абьюзера трудно и неважно, кем он приходится: родственником, коллегой или «другом». Но именно уход от таких отношений - лучший способ спасти себя.

*Конфликтная ситуация, что делать.* Одно из самых неприятных событий в общении с абьюзером - конфликт. Агрессор только и добивается того, чтоб вывести жертву на негативные эмоции.

Игнорирование абьюзера - лучший способ. Когда манипуляции на чувстве вины и низкой самооценке не будут давать эффекта и отдачи, абьюзеру станут неинтересны издевательства. Чтобы не попадать в зависимость от токсичных отношений, нужна самостоятельность. Главная задача абьюзера - утвердить свою власть над жертвой и привязать к себе, поэтому издевательства редко бывают направлены на людей с заметной самодостаточностью.

Это сложный процесс, который не всегда удаётся людям, особенно склонным к самоанализу: им хочется разобраться, что же в них не так. Но пристальное изучение собственных недостатков под микроскопом не изменит ситуацию, а лишь заставит сомневаться в своих силах и подточит самооценку.

В любом случае нужно запомнить главное. Надо уметь распознавать абьюз на начальных стадиях, чтобы вовремя прекратить общение, не доходя до конфликта.

### Результаты и обсуждение

Если посмотреть статистические данные, то можно понять насколько серьезно следует относиться к проблеме абьюза. Статистика жертв абьюзивных отношений для нескольких выбранных групп приведена на рисунке 1 (графический анализ).



Рис. 1. Процентное соотношение количества жертв от общего числа группы выборки

По результатам графического анализа видно, что около 72% жертв абьюза страдают посттравматическим стрессовым расстройством и депрессией. Я считаю, что это очень большая цифра. Вызвано это тем, что жертва находилась достаточно продолжительное время в абьюзивных отношениях, так как не могла хорошо оценить происходящее вокруг неё. Думаю, это связано с тем, что люди не знают и не понимают, как распознать абьюз и какие, соответственно, предпринимать действия в этой ситуации.

Исходя из вышеперечисленного, целесообразно составить памятку с следующими основными понятиями:

перечислить виды абьюза;

указать, что представляет собой «петля абьюза» и из каких этапов она состоит;

рассмотреть основные причины абьюза;

представить портреты абьюзера и его жертвы;

подготовить опросник (чек-лист), который позволит провести анализ и понять присутствует ли абьюз;

предложить рекомендации для действий, в случае, если столкнулись с абьюзом в роли жертвы.

В приложении приведен вариант памятки «Признаки абьюза, пути выхода».

### **Выводы**

В заключение, я хочу сказать, что абьюз - это, по моему мнению, одна из самых актуальных и больших психологических проблем современности. Хотя об этой проблеме не заявляют так ярко, как о других, тем не менее, она приводит к серьёзным последствиям.

Не всегда абьюз представлен в острой, крайней форме (хотя и в такой – достаточно), но это не отменяет тот факт, что можно и нужно жить по-другому. Каждый человек имеет право жить счастливо. А жертва стремиться быть счастливой, но, при этом, терпя психологическое или физическое насилие.

В любом случае, можно попробовать научиться строить отношения иначе, разобравшись в себе и в причинах, почему попал в такую ситуацию.

Главное - научиться определять абьюз на начальных этапах отношений, чтобы вовремя его предотвратить и обойтись с наименьшими потерями: эмоциональными, физическими или материальными.

## Памятка «Признаки абьюза, пути выхода»

### Виды абьюза и инструменты абьюзера

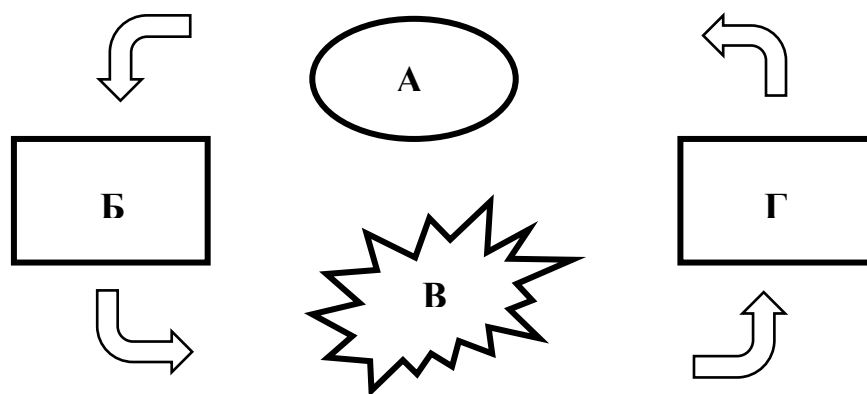
**Психологический** (открытый или скрытый): манипуляция, угроза, шантаж, издевательство, беспочвенная ревность, критика, обесценивание, оскорбление, унижение, запугивание, изоляция. Цель – уничтожить морально, понизить самооценку: довести до истерики, нервного срыва, психоза, попыток суицида.

**Физический:** физическое насилие в любой форме и степени. Пощечины, подзатыльники, избиение, удушение, нанесение ран любым способом, принуждение к употреблению любых вредных веществ.

**Сексуальный:** принуждение к близости без учёта желания партнёра.

**Экономический:** манипуляция при помощи финансовой зависимости, оформление кредита на жертву, полный контроль домашних расходов, насаждение и подпитка чувства вины, если жертва пытается использовать собственные средства на себя.

### Петля абьюза



**А** – медовый месяц: жертва идеализируется, превозносится, одаривается, партнёр остается милым.

**Б** – напряжение: партнёр начинает выходить из себя, при этом, в ситуации даже не связанной с жертвой ответственность возлагается на неё.

**В** – фаза насилия: крики, угрозы, скандалы, физическое насилие.

**Г** – примирение: абьюзер мирится с жертвой, уверяя, что такого больше не повторится. Переход к первой фазе и повтор «петли».

*Из «петли» самостоятельно выбраться крайне сложно. Необходима помощь извне.*

### Причины абьюза

1. Абьюз в семье родителей.
2. Пережитое в детстве насилие физического либо сексуального характера.
3. Черты личности: эгоистичность, агрессивность, демонстративность;
4. Низкая самооценка и желание самоутвердиться через унижение другого.
5. Расстройство личности, психические заболевания.

### Портрет абьюзера



Двойные стандарты, контроль, двуличие, подозрительность, пограничность, ревность, непонятность, агрессия, газлайтинг, превосходство, давление.

### **Опросник (чек-лист) для проведения анализа на наличие абьюза**

1. Заискиваете ли Вы постоянно перед партнёром?
2. Использует ли Ваш партнёр методы газлайтинга, то есть, пытается ли повлиять на Ваше восприятие реальности, отрицая или искажая происходящее на самом деле? Со временем такие заявления могут развить чувство неуверенности в себе.
3. Требуется ли партнёру постоянного отчета «где, когда и с кем»?
4. Говорит ли партнёр обидные слова в Ваш адрес, маскируя их под «шутку»?
5. Извиняетесь (оправдываетесь) ли Вы перед партнёром даже тогда, когда знаете, что не сделали ничего дурного?
6. Бывает так, что Ваш партнёр то слишком горяч, то слишком холоден?
7. Отказывается ли партнёр признавать Ваши сильные стороны и, при этом, обесценивает достижения?
8. Ограничивает ли Вас партнёр с целью «наказания» (в эмоциональной близости, деньгах и т.д.)?
9. Потеряли ли Вы сексуальное влечение к партнёру?
10. Чувствуете ли Вы жалость к партнёру, несмотря на то, что он причиняет Вам боль?
11. Происходит ли так, что партнёр слишком часто внезапно меняет планы с целью «сделать сюрприз»?

*Если в ответах встречаются «да», то уже необходимо очень внимательно присмотреться к партнёру и проанализировать ваши с ним отношения. Если ответы «да» преобладают, то ниже предлагается несколько рекомендаций по дальнейшим действиям.*

### **Рекомендации для действий, в случае, если столкнулись с абюзом в роли жертвы**

Изменить дисбаланс «жертва – абьюзер» нельзя, потому что насильника переделать невозможно. Всё, что можно сделать – это свести к минимуму воздействие токсичных отношений. Здоровый эгоизм является лучшим способом защиты. Если где-то внутри сидит желание всем понравиться и заслужить одобрение окружающих, то именно оно толкает на попытки угодить абьюзеру, с которым это невозможно.

Важно осознавать, что абьюзер не изменится оттого, что ему вдруг станет стыдно, что он однажды прозреет или почувствует, что с ним не хотят общаться.

Таким образом, можно сделать следующее:

во-первых, осознать последствия и быть готовым уйти, вплоть до задействования правоохранительных органов;

во-вторых, четко сформулировать для себя с чем не собираетесь мириться и оценить реальные перспективы ваших отношений – насколько они согласуются с Вашими ожиданиями;

в-третьих, сосредоточиться на себе и своих целях, планах и задачах.

## Список литературы и сайты

1. Садовникова А. Ф. Абыюзивные отношения как форма девиантного поведения // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 49 (3). – С. 96-98.
2. Анфиногентова, М. Д. Абыюз и абыюзивные отношения // Наука XXI века: актуальные направления развития // – 2020. – № 1-1. – С. 118-120.
3. Абыюз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/abyuzz> (дата обращения 21.12.2022).
4. 10 признаков того, что ваш партнер – манипулятор [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/media/psych.info/10-priznakov-togo-chto-vash-partner--manipuliator-60b32797b86a7b140d25879a/> [Электронный ресурс] (дата обращения 04.01.2023).
5. Абыюз: виды, признаки, последствия. Рассказывает психиатр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/YP6kcolUozcURIG2> (дата обращения 21.04.2022).
6. Петля абыюза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/265387> (дата обращения 21.04.2022).
7. Что нужно знать, чтобы не стать жертвой абыюзера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/blog/275414> (дата обращения 12.04.2022).
8. Мария Малицкая, фотоальбом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rostravel.ru/user/336031880/#imagelist-9> (дата обращения 24.04.2023).
9. Яндекс картинки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yandex.ru/images/search?lr=10716&text=%20в%20яндексе%20белые%20человечки>.