**Методические рекомендации для специалистов**

Доцент кафедры психиатрии и наркологии КГМУ, к.м.н. Калмыков Ю.А.

**Психологическая помощь женщинам — жертвам домашнего насилия.**

**Актуальность темы.**

О проблеме увеличения случаев домашнего насилия в период карантина в Европе 5 апреля 2020 года заявил Генсек ООН Антониу Гуттериш. Он отметил, что в некоторых странах число обращений в полицию со стороны женщин удвоилось. ООН призвала правительства всех стран увеличить господдержку профильным некоммерческим организациям и работающим в онлайн-режиме службам поддержки.

Российские правозащитники обратились к правительству с предложением создать единый координационный центр для оказания поддержки жертвам домашнего насилия. По данным общественников, в условиях самоизоляции с начала апреля количество жалоб на издевательства в семьях увеличилось как минимум в полтора раза. Специалисты прогнозируют дальнейший рост домашнего насилия, как это уже произошло в других странах, где карантинные меры ввели раньше, чем в России.

Руководитель кризисного центра для женщин в Санкт-Петербурге Елена Болюбах отметила, что обращений всегда было много, но теперь в половине из них звучит тема вынужденной изоляции. Раньше сотрудники центра могли предложить женщине вариант с убежищем либо изолироваться у родителей. Сейчас такого диапазона возможностей нет, и план безопасности корректируется с учетом карантина. Болюбах говорит, что они рекомендуют женщинам с побоями обращаться в полицию и травматологию.

Девять НКО, которые помогают жертвам семейно-бытового насилия, [обратились](https://sba.yandex.net/redirect?url=http%3A//zonaprava.com/events/devyat-nko-prosyat-pravitelstvo-rf-prinyat-ekstrennye-mery-po-borbe-s-domashnim-nasiliem-pri-karanti/&client=znatoki&sign=6db999b128df58088ab9c6176cd66355) к премьер-министру Михаилу Мишустину и главам регионов с просьбой принять срочные меры для защиты пострадавших, которые оказываются буквально заперты в одной квартире с обидчиками в период самоизоляции.

Депутаты Госдумы Оксана Пушкина, Ирина Роднина и Ольга Савастьянова, разработавшие законопроект о борьбе с домашним насилием, обратились к вице-премьеру Татьяне Голиковой с просьбой ускорить принятие документа.

МВД совместно с Минюстом по поручению Голиковой рассмотрели вопрос об ужесточении наказания:

«Перевод большинства уголовно наказуемых побоев в разряд административных правонарушений позволил высветить значительное число латентных деяний и положительно повлиял на профилактику тяжких и особо тяжких преступлений на бытовой почве», - пояснили в МВД. «Кроме того, побои отнесены к числу деяний, ответственность за которые наступает без учета "пожеланий" пострадавшего. То есть, дело возбуждается в любом случае, даже если пострадавший не хочет писать заявление. Это позволило обеспечить неотвратимость наказания. При этом, если побои нанесены повторно, они квалифицируются как уголовное деяние».

По информации министерства, по итогам первого квартала 2020 года домашнее насилие в России, напротив, сократилось на 13 процентов. В ведомстве считают, что действующие санкции достаточны.

**Виды домашнего насилия:**

- **физическое насилие** (пинки, щипки, удары, избиения);

- **сексуальное насилие** (принуждение женщины к сексу, использование форм сексуального контакта, который неприятен для женщины и др.);

- **психологическое насилие** (оскорбления, унижения, шантаж, угрозы и т.п.);

- **экономическое насилие** (полное экономическое подчинение и жесткий контроль через запрет иметь работу или даже отъем заработанных денег; лишение средств на необходимые вещи, требования жесткой отчетности за каждую мелочь и т.д.).

Домашнее насилие встречается во всех социальных слоях общества, а не только в семьях с низким уровнем жизни.

**Особенности жертв насилия.**

Около 50 % жертв супружеской жестокости выросли в домах, где подвергались насилию их матери. К общим характеристикам реальных и потенциальных жертв домашнего насилия относят пассивность, подчиняемость, неуверенность в себе, низкую самооценку. Эти качества, с одной стороны, являются условиями возникновения домашнего насилия, с другой — усугубляются со временем из-за постоянного жестокого обращения ("выученная беспомощность").

Они нередко винят за насилие самих себя и соглашаются с мужьями, когда те обвиняют их в том, что они явились причиной совершенной жестокости.

Различные факторы могут затруднять женщине расставание с абьюзером:

- невозможность найти жилье;

- материальная необеспеченность;

- страх за свою безопасность;

- смешанные чувства;

- доминантная идея сохранения брака;

- надежда на улучшение ситуации.

 **Ленор Уолкер (1979): замкнутый круг насилия.**

Эпизод насилия - раскаяние - прощение - "медовый месяц" - нарастание напряжения - новое насилие.

Круг может повторяться бесконечное количество раз, т.к. существует сильная потребность в периоде "медового месяца", но чем больше кругов пройдено, тем этот период становится короче, а период насилия длиннее.

Мужчины, практикующие насилие в отношениях, бывают двух типов: одни после того, как ударят или даже изобьют женщину, признают, что они виноваты, и клянутся, что это было в последний раз; вторые всегда и во всем обвиняют женщину. Но даже если поначалу мужчина просит прощения, через некоторое время он тоже начинает во всем обвинять женщину.

Важной информацией для людей, которые оказывают помощь пострадавшим, состоит в том, что с точки зрения женщины, насилие было одним из аспектов ее взаимоотношений, которые содержали и положительные стороны, важные для женщины. Конечно же, женщина хочет прекращения насилия, но при этом она желает сохранения положительных сторон взаимоотношений. Эти задачи часто несовместимы, но всегда требуется время, чтобы жертва поняла это.

**Методы психологической помощи женщинам — жертвам домашнего насилия.**

Во многих случаях женщина, переживающая домашнее насилие, не может преодолеть его последствия самостоятельно. Методы психологической помощи строятся так, чтобы дать женщине возможность понять, что никто не старается преуменьшить значения ее трудностей и проблем, но именно разрешая эти проблемы, ей необходимо находить ресурсы для улучшения своего положения.

**Общие принципы помощи** **жертвам домашнего насилия (Емельянова Е. В., 2008):**

1. Разговор с женщиной ведется в отдельном помещении, без свидетелей, сопровождающих лиц и тем более без домашнего агрессора.
2. Психолог в подходящий момент открыто выражает свое отношение к проблеме насилия.
3. Не рекомендуется в отношении к женщине употреблять слово «жертва»: женщины, регулярно терпящие побои, тем не менее часто не идентифицируют себя с жертвой, относятся к такому восприятию себя крайне негативно.
4. Избегайте вопросов, в которых женщина может услышать унижение. Например: «Как вы можете жить с этим человеком?», «Что вам дает насилие?», «Как (почему) вы допускаете, чтобы вас били?» и т.п.
5. Высказывайте убеждения о том, что:

- женщина не виновата в насилии, которое она переживает;

- оплакивание потери естественно, и при этом теперешнее состояние пройдет тем быстрее, чем больше усилий к восстановлению будет прилагать женщина;

- если женщина пережила такие тяжелые жизненные события и тем не менее нашла в себе силы что-то предпринять, чтобы изменить ситуацию, получить помощь, то у нее явно есть ресурсы и силы для преодоления переломного периода жизни.

6. Тщательно оценивайте риск аутоагрессивного и агрессивного поведения.

**Помощь в преодолении острого кризиса (кризисная интервенция, индивидуальный дебрифинг).**

**Кризисная интервенция:**

1.Создать возможности для «вентиляции» чувств человека. Если женщина рассказывает о волнующих событиях, поступках, фактах, давая выход своим эмоциям, это наиболее естественный и эффективный способ снизить негативное напряжение.

*Алгоритм индивидуального дебрифинга:*

 - создание атмосферы безопасности;

- объяснение цели проведения дебрифинга ("помочь справиться с последствиями травмирующего события");

- реконструкция фактов;

- реконструкция мыслей, которые возникали в момент происшествия;- реконструкция эмоций (в конце этой фазы спросите: «Что вы почувствовали, когда рассказывали мне о своих чувствах?»);

- информирование о типичных реакциях на стрессовые ситуации (подчеркните то, что описанные состояния и симптомы — это нормальные реакции на ненормальную ситуацию, что со временем они пройдут);

- заключение (суммируйте кратко все, что было сказано, спросите, не осталось ли чего-то еще важного, о чем хотелось бы сказать сейчас);

- перспектива ("Что вы будете делать в ближайшее время?", "Что вы будете делать сразу после того, как выйдете от меня?").

2. Не нужно в остром кризисе стараться решать старые проблемы, вскрывать старые раны, так как в кризисе у человека нет сил справиться с этим.

3. Психолог не пытается изменить чувства женщины. Он только реорганизует их в более конструктивное целое. Боль, которую испытывает человек в кризисе, мотивирует его на поиск новых путей решения, ресурсов, на приобретение новых навыков.

4. Психолог способствует не ускорению переживаний человека, не достижению их безболезненности, а нормальному (то есть максимально безопасному для психики и личности) переживанию сильного стресса.

5. Избегайте вмешиваться в то, что женщина должна решить сама. Мотивируйте ее отложить принятие решения до окончания острого кризисного состояния.

6. Психолог, при всей эмотивности беседы, должен быть несколько дистанцирован от клиента — опасность эмоционального заражения очень велика.

**Домашнее насилие – это реальная угроза для жизни женщины.**

Большинство убийств женщин совершается их партнерами, бывшими партнерами или возлюбленными. Вероятность совершения убийства повышается, если:

1. мужчина не желает отпустить пострадавшую;
2. проявляет чрезмерную ревность, обвиняет пострадавшую в беспорядочных связях;
3. совершал ранее серьезное насилие;
4. убивал домашних животных;
5. ранее предпринимал попытки самоубийства;
6. имеет доступ к оружию.

Если ситуация критическая, то лучше покинуть дом, даже если не удалось взять с собой нужные вещи, так как под угрозой находится жизнь.

**Стратегия помощи** **жертвам домашнего насилия (Емельянова Е. В., 2008):**

- постепенное продвижение от поверхностных описаний, выявления собственного отношения женщины к сложившейся ситуации, к проработке травматического опыта;

- продвижение от терапевтического репереживания и обучения приемам снятия стрессового напряжения ко все более глубокому осмыслению своих взаимоотношений, росту положительного отношения и уважения к себе, развитию ответственности за свою жизнь;

- продвижение от нового уровня осмысления и заботы о своем эмоциональном состоянии к самостоятельному программированию позитивных изменений в своей жизни.

**Этапы помощи** **жертвам домашнего насилия (Емельянова Е. В., 2008):**

**1 этап. Воссоздание истории развития отношений с насилием, а также истории жизни и переживаний женщины.**

Восстановление травматической истории начинается с обзора событий, которые предшествовали травме.

1. Расспросите женщину о ее родительской семье. Как складывались отношения матери с отцом? Присутствовали ли в их отношениях издевательства, физическое насилие?
2. Расспросите женщину о ее детстве. Какое представление о себе самой внушали вам родители? Как окружающие люди относились к вам? Как в детстве вы относились к своим родителям?
3. Нравится ли вам, как вас зовут? Нравится ли вам, как вы обычно выглядите? Что вам больше всего нравится в себе? Что вам больше всего не нравится в себе?
4. Расспросите женщину о ее жизни до замужества. Чем занималась? О чем мечтала? Как в то время планировала устроить свою жизнь?
5. Расспросите женщину, как складывались отношения с мужчинами до мужа (если они были). Из-за чего расстались?
6. Расспросите женщину, есть ли у нее дети. Как их зовут? Сколько лет? Как проходила беременность, роды? Как муж отнесся к их появлению? Как муж относится к детям? Как дети относятся к самой женщине? Как дети относятся к мужу?

7. Расспросите об истории замужества (партнерства) женщины. Как зовут мужа (партнера)? Когда и как познакомились? Чем понравился будущий муж? Как было предложено замужество (совместное проживание)? Как развивались отношения? Когда впервые произошел инцидент физического насилия? Как муж вел себя в начале замужества и как изменилось его отношение в последующем?

8. Спросите о самых обидных, самых болезненных случаях в отношениях женщины.

9.Расспросите, что особенно ценит (ценила) женщина в своем муже (партнере). Обсудите особенно приятные, дорогие для женщины события и ситуации.

10. Попросите описать последнее событие, после которого женщина решила обратиться в кризисный центр.

11. Попросите женщину: «Нарисуйте круг и разделите его на столько частей, сколько лет вы прожили с мужем. Закрасьте зеленым цветом те годы, в которых совсем не было издевательств и/или физического и другого насилия; коричневым цветом те, в которых насилие присутствовало однократно или несколько раз; черным — те, в которых насилие присутствовало систематически». Обсудите результаты. Что женщина думает о своей жизни с мужем?

12. Что больше всего в вас нравится вашему мужу? Что больше всего не нравится? Что больше всего нравится вам в вашем муже? Что больше всего не нравится?

13. Если бы могли перестроить вашу жизнь, как вы стали бы жить? Чем бы вы занимались? Как проводили бы свое свободное время?

**2 этап. Информационное просвещение о насилии как явлении, видах насилия, его последствиях, поведенческих алгоритмах самозащиты в случае повторения актов насилия.**

1. Психолог, рассказывая о видах и циклах насилия, опирается на факты, уже рассказанные женщиной, и приводит, если надо, другие примеры из жизни и практики. Рассказ психолога не стоит превращать в лекцию. Он должен носить форму рассказа с постоянным привлечением женщины в беседу: женщине предлагают вспоминать собственный опыт переживания различных видов и циклов насилия.

2. Психолог говорит о том, что пока еще не принято решений об изменении своей жизни, и пока партнер не принял решения изменить свою модель поведения, необходимо выработать какой-то алгоритм действий, который поможет свести к минимуму вред от насилия.

Во время насилия агрессор полностью теряет контроль над собой, его невозможно остановить. Значит, необходимо в прямом смысле спасаться.

Психолог предлагает женщине поделиться своим опытом: как она спасалась раньше, что она для этого делала. Обсуждаются удачные и неудачные способы.

Затем психолог предлагает выработать план защиты. Обсуждаются следующие вопросы:

*Куда может убежать женщина с детьми при повторении актов насилия?*

*Что нужно заранее приготовить (вещи, еда, деньги) и где хранить «тревожный чемоданчик» (желательно вне дома) для себя и для детей?*

*Куда нужно обращаться (милиция, врач, друзья и т.д.)?*

Все координаты должны быть выучены плюс записаны где-либо в доступном месте и, кроме того, вложены в «тревожный чемоданчик».

Если есть такая возможность можно попросить соседей вызывать полицию, услышав крики за стеной.

Если вероятность акта насилия велика, лучше ложиться спать одетой и детей укладывать спать одетыми.

Если женщина пострадала от насилия, ей нужно обратиться в медицинское учреждение и полицию.

3. Психолог предлагает женщине обсудить имеющийся опыт: по каким признакам в поведении партнера (мужа) она может заранее почувствовать, что приближается акт насилия.

Психолог предлагает женщине суммировать записанные признаки и выстроить алгоритм действий по спасению или другому изменению ситуации, не дожидаясь насилия.

**3 этап. Обучение приемам эмоционально-волевой саморегуляции.**

Возможно обучение дыхательным техникам, миорелаксации по Джекобсону, техникам визуализации («безопасное место», «место личной силы»), технике «переход в позицию наблюдателя» и др.

**4 этап. Работа по осознаванию внутренних установок, навязывающих иррациональное чувство вины, стимуляция самопрощения.**

Техники коррекции иррациональной вины в гештальт-терапии.

*Упражнение «Препарация вины»*

*Цель*. Когнитивный анализ роли вины в жизни женщины.

*Инструкция.* Ответьте на вопрос: когда, в каких случаях вы чувствуете вину?

Что с вами происходит, когда вы чувствуете вину?

Давайте посмотрим, каким образом вина воздействует на вашу жизнь.

1. Рассматриваются ситуации, в которых вина помогла женщине изменить ситуацию к лучшему.
2. Рассматриваются ситуации, когда женщина смогла самостоятельно избавиться от чувства вины и это помогло ей исправить ситуацию или свое состояние к лучшему.
3. Анализируются ситуации, в которых женщина чувствует себя виноватой и при этом логически доказывается отсутствие в ее поступках злого умысла (а значит, и вины).
4. Анализируются ситуации, в которых женщина не смогла принять решение или поступить в соответствии со своими потребностями из-за чувства вины.

Затем рисуется таблица, которая заполняется самой женщиной: в каких случаях вина является помощницей, в каких — помехой в жизни? Перечислить и привести примеры.

|  |  |
| --- | --- |
| Вина-помощник | Вина-помеха |
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. И т.д. | З.И т.д. |

*Заполнение таблицы может выполняться с психологом или может быть дано в виде «домашнего задания» и обсуждается на следующей встрече*.

Затем чувство вины анализируется в когнитивном ключе:

*Какие внутренние нормы вы нарушили?*

*Какие убеждения усиливают ваше чувство?*

*Действительно ли эти убеждения рациональны?*

Вина — это:

1) способ психики просигналить, что человек нарушил какие-то свои внутренние запреты;

2) способ сказать себе: «Если я виновата, то значит, это я сделала что-то не так, иначе все было бы хорошо; а это значит, что от меня что-то зависит; значит, я не такая беспомощная, и значит, я еще чего-то стою»;

3) внушенное чувство — женщина не чувствует себя виноватой, но думает, что должна чувствовать, и старательно повторяет доводы мужа о ее вине перед ним, детьми и т. д.;

4) способ еще раз доказать себе, что я ничего не стою, я кругом виновата, а значит, насилие моего муже имеет основание; не он плох, а я плохая, и я должна быть благодарна ему за то, что он терпит меня и старается перевоспитать.

Попросите женщину сначала самостоятельно сделать резюме после упражнения, а затем вы можете привести указанные четыре объяснения своей вины и попросить выбрать, что более всего относится к ее чувству вины.

**4 этап. Восстановление образа «Я», развитие внутренней устойчивости, принятия себя.**

***Когнитивное переструктурирование речи***

Фразы с *пассивной Я-фунщией* («Меня это угнетает», «Он со мной не считается», «Они меня не замечают», «Она часто ссорится со мной» и т.п.) переводятся в *активную позицию с разделением ответственности:* «Я расстроился из-за того, что они...», «Я вела себя так, что им удавалось меня не замечать», «Я позволил ему не считаться со мной», «Мы часто ссорились».

Например, психолог может выбирать сессию, которую посвящает анализу речи клиента. Тогда работа выстраивается следующим образом.

1. На примере высказываний тренер показывает звучание пассивной Я-позиции.
2. Объясняет суть пассивной Я-позиции: беспомощность, невозможность что-либо изменить, неустойчивость любых достижений, необходимость «костыля» для решения своих проблем, зависимость от других.
3. Показывает альтернативу, перефразируя слова клиента и показывая изменение Я-позиции.
4. Договаривается, что будет в дальнейшем обращать внимание клиента каждый раз, когда тот строит фразы с пассивной Я-позицией, и просить их переструктурировать.
5. В процессе последующих сессий каждый раз, встречаясь с высказываниями в пассивной Я-позиции, просит перестроить фразы в активном ключе.

***Когнитивный анализ эмоционального состояния***

1. Объясняется формула процесса А-В-С (где А — провоцирующее событие, С — негативное эмоциональное состояние, последствия, В — когнитивная оценка происходящего) с разбором примеров.

2. Анализируются ситуации из жизни клиента с точки зрения формулы А-В-С и выявляются мысли, оценки, ожидания и долженствования, которые повлияли на дальнейшее эмоциональное состояние.

3. Анализируется текущая ситуация с точки зрения процесса А-В-С.

4. В дальнейшем на каждой сессии нужно обращать внимание клиента на позицию В, если клиент объясняет причину эмоционального состояния из формулы А>С.

**5 этап. Продумывание шагов возможного самоопределения (экономического, психологического, жилищного и т.д.), позволяющего стать независимой от партнера, практикующего насильственные методы взаимодействия.**

**6 этап. Проработка чувства утраты, которое возникает в любом случае, — даже если женщина стремится к разводу, она все равно переживает горе, так как расстается с надеждой на то, что ее иллюзии относительно счастливой жизни с насильником станут реальностью.**

Примирение с утратой — болезненный процесс, в котором от утраченного «отказываются» постепенно и с трудом. Но процесс совершенно естественен, и его не надо форсировать.

Многие люди стремятся избежать сильного страдания, связанного с переживанием горя, и уклоняются от выражения эмоций. Человек должен принять необходимость переживания горя. Только тогда он будет способен смириться с такой утратой. Только после того, как человек позволил своим эмоциям проявляться и соглашается разговаривать о том, что он чувствует, и об утрате, наблюдается спад напряжения.

**Национальный центр по предотвращению насилия «АННА»**

Национальный центр по предотвращению насилия «АННА» занимается профилактикой разных форм насилия в отношении женщин на всех уровнях. Информационная сеть центра включает в себя более 150 российских общественных и государственных организаций, работающих с проблемой насилия в отношении женщин.

Деятельность центра включает:

- психологическую, эмоциональную, юридическую и информационную помощь женщинам и детям, оказавшимся в кризисных ситуациях, по телефону доверия, на личных консультациях и группах поддержки;

- образовательные и просветительские программы с целью изменения общественного мнения о проблеме насилия в отношении женщин;

- исследовательские программы;

- деятельность по изменению законодательства на местном, региональном и национальном уровнях.

На сайте центра вы можете найти информацию о том, [куда обратиться](https://web.archive.org/web/20160323132230/http%3A/anna-center.ru/where/) в случае насилия, [телефоны и адреса кризисных центров в разных городах России](https://web.archive.org/web/20160506131047/http%3A/www.anna-center.ru%3A80/articles/pomogi-sebe/kuda-obratitsya-v-sluchae-nasiliya), а также [образцы заявлений](https://web.archive.org/web/20160323133059/http%3A/anna-center.ru/articles/pomogi-sebe/obraztsy-zayavleniy/).

**Всероссийский телефон для женщин, пострадавших от домашнего насилия:**

**8 (800) 7000–600.**

**Сайт центра:  anna-center.ru**