

Чем конфликт отличается от насилия

Споры по разным вопросам вспыхивают в любой семье. Когда аргументов не хватает, на их место приходят эмоции и возникает конфликт. В этом конфликте, конечно, есть место и раздражению, и гневу, но, по сути, это ничто иное как поиск решения вопроса. Задача конфликта — либо принять одну из точек зрения, либо найти компромисс, который удовлетворит всех. Как только решение найдено, конфликт прекращается.

Цель насилия совсем иная. Для обидчика главное не решить вопрос, а доказать свое превосходство, утвердить свою власть, поэтому предмет столкновения для него не важен. Насилие порождает не внешние обстоятельства, оно вызывается внутренним состоянием человека. В отличие от конфликта оно повторяется по любым, иногда самым незначительным поводам.

Итак:

- конфликт всегда имеет реальную причину — насилие ищет повод;
- конфликт имеет локальный характер — насилие повторяется регулярно.

Насильственные действия — это далеко не только рукоприкладство.

В психологии выделяют четыре типа насилия: физическое, психологическое, сексуальное, экономическое. Если в разговоре возникают уничижительные оценки, оскорбления, значит, происходит психологическое насилие. Если кормилец семьи использует экономические репрессии, значит, он применяет экономическое насилие.

Сценарий насилия

Отношения обидчика и жертвы цикличны. Их жизнь разбита на четыре фазы, повторяющиеся в неизменной последовательности. Американский психолог Ленор Уолкер описала этот «цикл насилия» в супружеской паре.

1. Нарастание напряжения.
2. Насильственный инцидент.
3. Примирение.
4. «Медовый месяц».

После бурной ссоры, как правило, происходит не менее бурное примирение, а затем партнеры какое-то время живут в идиллии, напоминающей их медовый месяц. Если бы не третья и четвертая фаза, жертве было бы легче выйти из патологических отношений. Но наступает очередной «медовый месяц», любовь вспыхивает с новой силой, и кажется, что на этот раз все будет хорошо. К сожалению, это не так.

Особенности поведения потенциального агрессора

Это человек, которому постоянно требуется подтверждение своей власти. Он ограничивает свободу партнера, контролирует его, изолирует от общения с родственниками и друзьями. Когда женщина живет в социальной изоляции, общается только с семьей, для психологов это серьезный сигнал о семейном неблагополучии.

Агрессор может принуждать партнера к каким-то действиям, унижать или насмехаться над ним в присутствии посторонних.

Он не готов нести ответственность за свои поступки. Как правило, такие люди не признают факта насилия («Я ж ее не бил, только слегка толкнул») или перекаладывают вину на жертву («Она сама виновата»).

Агрессор не эмпатичен по своей природе, поэтому может быть жестоким даже с детьми. Упреки в бессердечии и призывы к сочувствию тут бесполезны. Они только подливают масла в огонь.

Агрессорам свойственна эмоциональная неустойчивость, резкая смена настроения.

Домашние насильники умеют производить хорошее впечатление на окружающих. Если это мужчина, знакомые видят в нем заботливого отца и мужа, его семью считают образцовой. Никто даже предположить не может, что дома за закрытыми дверями это совсем другой человек.

Что заставляет жертву терпеть насилие

Согласно официальной статистике, жертвами в семье чаще всего становятся женщины, поэтому мы говорим именно о них. Но все сказанное так же справедливо и по отношению к мужчинам.

Жертвами домашнего насилия, как правило, становятся люди с низкой самооценкой. Они внушаемы, тревожны, не уверены в себе, имеют гипертрофированное чувство вины. Они легко обвиняют во всем себя. Разве не женщина отвечает за мир в семье? Разве не она должна быть хранительницей очага, заботливой женой и матерью? Эти стереотипы только укрепляют жертву в мысли, что обидчик не виноват, и она подавляет в себе чувство гнева.

Женщина часто скрывает факт домашнего насилия из стыда и страха осуждения. Она уверена, что никто ей не поможет и что она не заслуживает помощи.

Удерживать жертву рядом с насильником может страх перед самостоятельной жизнью и теми трудностями, которые придется преодолеть. В первую очередь это относится женщинам, которые отказались от профессиональной карьеры и посвятили себя семье. Часто им просто некуда уходить и не на что начинать новую жизнь.

В психологии есть такой термин — **«выученная беспомощность»**. Если человек предпринял несколько попыток изменить обстоятельства, но из этого ничего не вышло, он сдаётся и больше не стремится улучшить свою жизнь, хотя имеет такую возможность. Именно это происходит с жертвой. Многие женщины пытаются повлиять на ситуацию в семье — уходят из дома, ведут душевительные беседы с агрессором, угрожают судом и проч. Истратив весь свой ресурс и ничего не добившись, женщина впадает в апатию и остается с агрессором.

