**Психологические методы работы с жертвами**

**семейного насилия**

**КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖЕРТВ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ**

Психологическое сопровождение лиц, переживших семейное насилие, осуществляется в двух основных направлениях:

1. экстренная психологическая помощь при острой травме насилия и посттравматическом стрессе;

2. длительное сопровождение в процессе индивидуального консультирования и групповой работы.

Оказание экстренной психологической помощи при острой травме и посттравматическом стрессе строится на основе недирективной терапии, в которой большее внимание уделяется эмоциональным факторам, чувственным аспектам ситуации, чем интеллектуальным.

Для повторного проживания клиентом травматического события и отреагирования эмоций могут быть использованы следующие техники.

**ТЕХНИКА «ПИСЬМО»**

Это достаточно эффективный терапевтический инструмент в работе с жертвами насилия, так как многие люди предпочитают такую форму общения беседе лицом к лицу и могут писать о себе более откровенно, чем говорить. Несмотря на то, что письменная терапия может быть успешной, клиент должен иметь возможность попросить об индивидуальной беседе.

Так же как и при индивидуальных беседах, большое значение имеет детальное структурирование процедуры написания письма. Письмо пишется воображаемой ручкой на воображаемой бумаге и проговаривается вслух. Письмо начинается обычным приветствием «Здравствуй…» и заканчивается подписью автора. Важно, чтобы клиент понимал, что он может выразить абсолютно все свои чувства, без ограничений. Задача клиента описать его проблему настолько детально, насколько это возможно. В то же время акцент на анализе поведения должен быть преобладающим. Часто после написания письма клиент начинает ощущать себя сильным, готовым противостоять жизненным трудностям.

Если техника применяется в групповой работе, несколько членов группы по очереди пишут письма. Может быть введен помощник (второе «Я»), который пишет постскриптум.

**ТЕХНИКА «ТЕЛЕФОННЫЙ РАЗГОВОР»**

Клиента просят позвонить по телефону для предъявления проблемной ситуации. Выбирается участник группы для роли обидчика. Консультант просит описать место, где находится телефон, набрать номер, держать в руке трубку и начать разговор такими словами: «Алло, говорит… Звоню тебе, чтобы…» Клиента побуждают говорить все, что приходит в голову, даже более открыто, чем в реальном общении. Разговор занимает около 10 минут. Этот разговор не является повторением реальных разговоров в прошлом.

Цель этой техники — облегчить открытое выражение чувств по отношению к обидчику, выйти из эмоционального замешательства и определить свое отношение к реальным событиям, попытаться прийти к договору.

**ТЕХНИКА «ПУСТОЙ СТУЛ»**

Эта техника является одной из самых распространенных в гештальттерапии и психодраме. Консультант ставит стул напротив клиента и предлагает поместить на него отсутствующее лицо или отдельную черту характера, эмоцию, значимую для него: «Попробуйте представить, что на этом стуле сидит…» Возможность обратиться к воображаемому собеседнику позволяет сказать ему все, что хочется, все, что наболело на душе, рассказать о своих чувствах, выплеснуть негативные эмоции.

**ТЕХНИКА «ВОЗВРАТ ВО ВРЕМЕНИ»**

Консультант предлагает вспомнить прошлую ситуацию, когда насилие произошло впервые: «Давай переведем часы назад. Где происходит инцидент? Какой сейчас час?» При этом разговор ведется в настоящем времени. Клиент поясняет свои действия: «Я делаю это потому, что…».

Это психодраматическая техника, в которой используются все соответствующие приемы (второе «Я», обмен ролями). Длится вместе с разогревом около четырех часов.

**ТЕХНИКА «ШАГ В БУДУЩЕЕ»**

Консультант предлагает клиенту разыграть сложную конфликтную ситуацию, грозящую насилием, с которой он может столкнуться в будущем. Проигрываются различные сценарии с разными людьми и для выбора оптимальной поведенческой стратегии. Цель техники — опробовать новые способы взаимодействия, снижающие риск насилия, кроме того, отказаться от неподходящих стереотипов.

Эмоциональное поведение женщины, пострадавшей от внутрисемейного насилия, чаще всего включает горе, страдание, тревогу, враждебность и стыд. Душевная боль как реакция на насилие является процессом, а не мгновенным событием. З. Фрейд назвал этот процесс адаптации к несчастью «работой скорби». Страдание становится патологическим, когда «работа скорби» не завершена или неудачна.

В случае так называемого «ненормативного страдания» женщине требуется не только психологическая поддержка, но и коррекция эмоционального состояния. Для этой ситуации характерно блокирование проживания и выражения эмоций; отказ от деятельности; растягивание процесса горевания (застревание на одном из этапов эмоционального реагирования); чрезмерно острое чувство вины за происшедшее с потребностью наказать себя.

Депрессия клиентки хотя и является распространенной реакцией на дисфункциональные отношения в семье, требует особого внимания консультанта. Даже слабая депрессия может перерасти в выраженные суицидальные намерения. Женщины, пострадавшие от насилия, часто предварительно сообщают окружающим о желании самоубийства. Рекомендуется не уклоняться от обсуждения этой темы и связанных с ней чувств. При этом важно оценить реальность осуществления намерения по трем составляющим замысла: сделан ли выбор средства, адекватно ли это средство поставленной цели и доступно ли оно. Чем более детально клиент продумал способ покончить с жизнью, чем доступнее для него соответствующие средства, тем выше риск суицида.

Узнав об этом намерении клиентки, не следует настойчиво пытаться ее отвлечь, доказывать неправоту или морализировать («От этого ничего не изменится», «Знаете ли вы, что религия считает самоубийство величайшим грехом?»). Это лишь увеличивает дистанцию и снижает глубину контакта с клиентом. Рекомендуется использовать технику косвенного постепенного расспроса, внимательно слушая и не вынося оценок. Следует также принять меры предосторожности: обсудить вопрос о госпитализации, проинформировать близких. Пострадавшая женщина должна иметь возможность позвонить специалисту в любое время, чтобы тот мог контролировать ее эмоциональное состояние. Необходимо сделать максимум возможного в пользу сохранения жизни. Клиент может утаивать свои намерения. Тем не менее, специалист, полагаясь на интуицию, обычно в состоянии определить подобную мотивацию. Для самого консультанта самоубийство или попытка самоубийства клиента является тяжелой травмой. Не следует пренебрегать консультациями с коллегами относительно подобных случаев. Рекомендуется документировать профессиональные действия в письменной форме, чтобы в случае несчастья доказать себе и другим, что действовал компетентно.

При депрессии используются такие коммуникативные техники, как поддержка и понимание клиента, которые уменьшают его отчаяние. Подбадривание скорее вредит рабочему контакту. Специалист более активен, чем в других случаях, вследствие пассивности клиента. Назначаются частые встречи — 2–3 раза в неделю с постепенным уменьшением. Одна из основных задач при сопровождении депрессивного клиента — это пробуждение его активности. А. Адлер предлагал использовать оказание помощи другим людям как метод коррекции депрессии и специфического эгоцентризма личности в угнетенном состоянии. Характерное для депрессии искаженное негативное понимание прошлого («Все плохо») может корректироваться с помощью проверки реалистичности такой позиции методами когнитивно-ориентированного подхода. Хороший контакт со специалистом связывает потерявшего надежду с жизнью крепче всего.

**У жертв семейного насилия могут возникать следующие эмоции**

***Бессилие. Воспитанная беспомощность****.*Пожалуй, самая типичная динамика развития построенных на насилии взаимоотношений состоит в том, что мужчина утверждает свою безраздельную власть и закрепляет полное бессилие женщины. Чем он больше преуспеет, тем ниже ее самооценка, и она уязвимее в условиях выученной беспомощности, где, как ей кажется, она не контролирует свою жизнь или происходящие события. Бессилие, которое женщина переживает во взаимоотношениях с этим мужчиной, может еще больше парализовывать ее способности действовать, принимая формы незащищенности, пассивности, нежелания что-либо предпринимать и т. д. Консультант может укрепить веру женщины в то, что она в состоянии управлять своей жизнью, а это очень ценно для нее. Возможно, консультант единственный человек, который поверил в нее, и важно сообщить это именно в тот момент, когда жертва не владеет собой. Необходимо поддержать ее в момент принятия решения и выразить уверенность в ее способности действовать эффективно. Выявите ее сильные стороны и положительные качества. Предложите ей составить список позитивных утверждений о себе. Когда она опять начнет себя недооценивать, ей будет полезно перечитать этот список.

***Страх*.** Страх бывает разным. Некоторые боятся, как они считают, неоспоримого могущества своего партнера: его власть принимать за женщину решения, никуда ее не отпускать, ее полную зависимость. Такое положение тесно связано с динамикой силы. Тут может помочь следующая техника: выставьте перед ней реальные препятствия и обговорите ее страхи, помогите ей осознать их и перешагнуть через них.

Некоторые женщины боятся начать новую самостоятельную жизнь, а также всего неизвестного, что та за собой влечет, или начинают бояться различных жизненных ситуаций, например, поездки на автобусе в одиночестве, поиска работы и др. Терапевт также может помочь ей в проживании этих страхов.

***Раздражение*.** Раздражение может иметь несколько причин: раздражение из-за того, что с ней происходит, гнев на него, гнев на себя из-за того, что «допустила» такое.

Сюда относятся и эмоции, которые женщина сдерживает в себе — не раз ее попытки выказать раздражение служили «причиной» насилия. Консультант может оказать женщине помощь в понимании того, что раздражение неизбежно и содержит в себе зачатки душевного здоровья, а также в поисках путей его выражения, наиболее приемлемого для нее. Вот некоторые способы: поговорить о чувствах, составить гневное письмо партнеру, побить подушку, а также — ролевая игра, крик, плач, встряска. Понимание раздражения может послужить толчком к началу позитивных действий.

***Вина*.** Чувство вины подобно глубоко запрятанному раздражению. Поняв, что она не виновата, женщина начнет чувствовать, осознавать и выражать это раздражение соответствующим образом. Женщина может чувствовать вину из-за того, что не смогла «сохранить мир», поддержать гармонию в семье, в достаточной мере «угодить своему партнеру» — поддерживая все эти мифы об ответственности, которую общество наложило на женщину в браке. Она может винить себя за схватки с партнером, поскольку тоже теряет самообладание, бьет посуду и т. д. Суть поддержки, которую консультант может оказать такой женщине, состоит в следующей концепции: все мы ответственны за наши поступки, и она может взять на себя ответственность и раскаяться в своих действиях, если захочет, но это не дает ему повода оскорблять ее. Если помочь ей вспомнить все то положительное, что она предпринимала для предотвращения насилия или во время него, это облегчит ее чувство вины. Недостаточно просто сказать о том, что она невиновата, хотя, конечно, с этого стоит начать.

***Смущение, стыд****.*Женщины очень часто переживают трудные минуты в жизни, когда пытаются осмыслить происходящее и идентифицировать себя как жертву, как «избиваемую». Для некоторых принять это равносильно признанию в том, что они сами выбрали такую судьбу. Но это на самом деле не так, и консультант может помочь женщине выбраться из этой ловушки и идти дальше. Однако важно понять, что для женщины не обязательно навешивать на себя ярлык жертвы с тем, чтобы изменить свою жизнь.

Нередко женщины стыдятся своей жизни. Способность консультанта передать ей свое понимание о том, что ее поведение — наилучший способ совладать с ситуацией, придаст ей силы перешагнуть через этот стыд.

***Сомнения по поводу психического здоровья*.** «Ты сумасшедшая» — это стандартная уловка, используемая мужчиной. Вполне понятно, что женщина, долгое время терпящая насилие, начнет беспокоиться о состоянии своей психики, желая узнать, прав ли он; когда она обращается за помощью в соответствующие учреждения, ей ставят диагнозы и начинают лечить симптомы, не узнав основных, подспудных причин насилия, а это только укрепляет миф. Жертва семейного насилия не сумасшедшая, и если удается разрушить прочно засевшую в ее голове мысль о том, что она — единственная, с кем такое происходит, то можно помочь ей снова поверить в свою психическую нормальность.

***Утрата любви****.*Женщина, подвергшаяся насилию, вовсе не обязательно утрачивает чувство сострадания и любви. Не угасшая любовь может повлиять на решение остаться в семье. Если же она сочтет нужным прервать взаимоотношения, то, помня о прошлых чувствах, будет по меньшей мере переживать утрату. Она будет вспоминать то прекрасное время, когда партнеры любили друг друга. Это ощущение потери, когда взаимоотношения заканчиваются, чувство утраты любви, которая была. Ощущение единства с мужчиной, даже если он оказался плохим, — это неотъемлемая часть женской идентификации. Эти моменты могут быть самыми тяжелыми и фрустрирующими для женщины и консультанта, потому что это — конфликт сердца и ума, эмоций и смысла. Не забывайте, что женщина имеет право на свои чувства — не имеет значения, сколь иррационально они могут выглядеть, — и консультант отвечает за то, чтобы помочь ей пережить и понять их, чтобы дальше она могла своими чувствами оперировать.

***Оцепенение, амбивалентность****.*Кризис, особенно в начальной стадии, вызывает чувство нереальности. Поэтому неплохо бы дать женщине возможность отдохнуть и освободиться от противоречивых чувств, это поможет ей двигаться вперед. Она может сначала выключить все эмоции, защищаясь от страданий и даже не пытаться что-либо изменить. Помогите ей первоначально довести до конца небольшое задание; это и будет отправной точкой для работы с наметившимся противоречием.

***Эмоциональная, экономическая зависимость****.*Идентичность многих женщин растворяется в партнере или взаимоотношении.

Поэтому очень важно дать женщине понять, что она может сама зарабатывать на жизнь, хотя бы получить временную работу, или пойти прогуляться в солнечный денек по парку одна без партнера — это начало независимости. Стоит развеять миф, гласящий: «Если он не может найти работу и обеспечить семью, то как я смогу это сделать?».

***Изоляция.*** Изоляция — основной аспект большинства взаимоотношений, построенных на насилии. Поэтому наличие такого места (например, кризисный центр), где бы женщина имела возможность высказаться и разделить свои чувства и переживания с консультантом и с другими женщинами, неоценимо в разрушении мифа о том, что она — единственная и уникальная женщина в мире, перенесшая насилие. Установление дружеских отношений и поддержка сообщества способны сделать многое для жертвы насилия, независимо от того, решила ли она вернуться к партнеру или уйти от него.

***Фрустрация*.** Боязнь неудачи и недостаточная уверенность в себе легко могут привести женщину в состояние фрустрации. Она может не иметь реалистичного представления о своих целях, считая, что либо все получится само собой — «как в сказке», либо достичь цели невозможно. Эта ведет к фрустрации и к ощущению провала. Задача консультанта помочь ей постепенно, шаг за шагом, устанавливать реалистичные цели, с тем чтобы свести фрустрацию к минимуму.

Фрустрация часто связана с необходимостью обращаться в такие службы, как суд, милиция, благотворительные организации. Консультанты сами могут обратиться туда или рассеять некоторые заблуждения в отношении этих служб, часто встречающиеся у жертв семейного насилия, чтобы женщина могла самостоятельно принимать необходимые меры по оказанию ей помощи.

***Родительские заботы****.*Насилие в семье отнимает внимание матери от потребностей детей, заставляя сконцентрироваться преимущественно на проблеме выживания; ее могут не допускать к детям или не позволять выражать им свою любовь. Она может разговаривать с детьми о своем отчаянии; дети могут также явиться предметом нападок со стороны мужчины. Из-за всего этого дети страдают в подобных ситуациях.

Таким образом, семейное насилие является более сложной и многогранной проблемой, чем насилие социальное. Психологу-консультанту приходится работать не только с фактами самого насилия, но и со «вторичными» составляющими: чувствами, реальной социальной и экономической ситуацией и т. п. Именно поэтому помощь жертвам семейного насилия должна быть комплексной, нередко с подключением социально-правовой поддержки и социальной работы.

В зависимости от конкретной цели выделяются три вида консультирования: информирующее и ориентирующее, личностно-поддерживающее и личностно-изменяющее. Информационное и ориентирующее консультирование направлено на предоставление необходимой психологической информации по запросу клиентки, а также оказание помощи в выборе путей и средств преодоления семейного насилия. Цель личностно-поддерживающего консультирования — помощь в стабилизации личности и укреплении ее защит. Личностно-изменяющее консультирование является самым сложным и направлено к гармонизации личности через проработку и осознание внутренних конфликтов.

Психологический контракт является результатом совместной с клиентом постановки цели и задач консультирования, а также действий, необходимых для разрешения семейных и внутриличностных проблем клиента. Центральный вопрос договора — вопрос принятия клиентом ответственности за изменение семейной ситуации. Нередко люди ждут быстрого позитивного вмешательства со стороны профессионала и бывают разочарованы ограничениями консультирования. Однако хороший контакт и доверие к специалисту помогут укрепить намерение активно и последовательно решать проблему. Кроме психологического аспекта контракт включает такие организационные вопросы, как продолжительность и периодичность встреч, а также права и обязанности сторон.

Основные требования к психологическому контракту включают взаимное согласие по всем пунктам, легальность (отсутствие нарушения закона и соответствующих предписаний). Предметом контракта являются психологические изменения. Например, изменение отношения к себе или другому человеку, избавление от внутренней боли, поиск и определение смысла жизни. Контракт может быть перезаключен по достижении цели или изменениях задачи. При длительной работе возникает необходимость заключать промежуточные контракты. Контракт может быть заключен как в устной, так и в письменной форме. Заключение контракта само по себе является методикой развития уверенности в себе на основе реалистичности и развития личной ответственности. В последние годы процедура психологического договора все чаще используется как отдельный значительный этап работы.

После заключения психологического контракта в консультировании следует этап работы с проблемой. По достижении поставленных задач осуществляется переход к заключительному этапу. При завершении консультирования подводятся итоги, проговариваются достижения клиента, обсуждаются цели, которые клиент ставит в дальнейшем.

**Последствия семейного насилия во многом**

**соответствуют симптомам ПТСР:**

▪ на психологическом уровне: нарушения сна, кошмары, повторяющиеся воспоминания, сложности с концентрацией внимания, повышенная тревога и возбудимость, гиперактивность, нарушения взаимоотношений, ощущение враждебного отношения общества;

▪ на физиологическом уровне: ощущение нехватки воздуха, дискомфорта в желудке, внутренние спазмы, головные боли, снижение интереса к сексу вплоть до полного равнодушия;

▪ на уровне поведения: членовредительство, суицидальные попытки или мысли, злоупотребление алкоголем или наркотиками, проблемы с питанием (булимия или анорексия), беспорядочная смена сексуальных партнеров.

Особенностью состояния человека, пережившего насилие, является выраженное чувство вины за случившееся, кроме того, присутствуют чувства ненависти к насильнику, ужаса и обиды, как следствие возникает неприятие и отвержение собственного тела. Резко падает самооценка. Эмоциональное расстройство может принимать различные формы — от замкнутости и ухода в себя до страха и неспособности оставаться одному.

Обычно, человеку, пережившему домашнее насилие, не оказывают помощь в русле семейного консультирования, так как это создает чувство, что раскрывается секрет, или существует страх, что семья распадется; насильник не допускается на встречи.

Обращение за профессиональной психологической помощью требует определенного мужества от пострадавшего. Иногда с момента совершения насилия до момента обращения за помощью проходят годы. Грамотная помощь специалиста поможет конструктивно пережить случившееся и превратиться из «жертвы насилия» в «человека, пережившего насилие».

Все формы, методы и техники работы специалиста строятся так, чтобы дать жертве насилия (женщине или любому другому клиенту психолога-консультанта и пациенту психотерапевта) возможность понять, что никто не старается преуменьшать значения ее трудностей и проблем, но именно в них, этих трудностях и проблемах, можно и нужно искать и находить средства для улучшения своего положения. Тем самым клиента побуждают к поиску собственных ресурсов изменения, в качестве которых выступает как его прошлое, так и будущее, как воспоминания, так и воображение, помогающие искать ответы на проблемы в личном опыте.

Зарубежные консультативные службы, работающие с проблемами насилия в семье, приводят следующие рекомендации для консультантов (Меновщиков, 2002):

▪ 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: хотя между всеми женщинами есть сходство, ни одна из них не является стереотипом, у каждой свой жизненный опыт.

▪ Уважайте культурные ценности и верования, оказывающие влияние на ее поведение: не забывайте, что эти представления в прошлом могли быть для нее источником спокойствия и уверенности, потому не следует принижать их значения.

▪ Помните про различия между сельской и городской женщиной, в частности помните о физической изоляции и особых культурных ценностях первой.

▪ 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 полицейских (милицейских) участков и прочих служб и определите ее проблему в терминах реальности — помните, вы лишь помогаете ей определить проблему, но не решить ее.

▪ Не стоит удовлетворять свою собственную потребность быть экспертом: наверное, ей уже не раз говорили, что надо делать — 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, если женщина решает вернуться к прежним патологическим взаимоотношениям: будьте откровенны и поделитесь с ней своими опасениями, но дайте ей знать, что она всегда сможет обратиться к вам и может рассчитывать на вашу заботу.

▪ Помните, что, возможно, вы первый человек в ее жизни, который проявил уважение и оказал поддержку именно в тот момент, когда она больше всего в этом нуждалась.

Выделяются следующие 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». Если человек решился рассказать об этом психологу, то потом он может решиться рассказать об этом еще кому-нибудь: другу или подруге. 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. Не надо пытаться разрушить веру клиента в свою вину. 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», используя рисунки, движения (в группе) и т. п.

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, так как 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.

Помимо очного консультирования или психотерапии в помощи жертвам насилия могут активно участвовать телефонные службы. Установки разных центров по отношению к помощи лицам, переживающим семейное или другое насилие, сильно отличаются одна от другой. Особенно это касается меры активности, проявляемой консультативной службой при непосредственной помощи жертве насилия. В качестве примера активной позиции приведем отдельные рекомендации американской кризисной линии.

1. Если данный звонок связан с насилием в семье (абонент скорее всего сразу скажет вам об этом), узнайте, находится ли клиент в данный момент в безопасности.

2. Есть ли дети? Пол и возраст.

3. Если абоненту необходимо безопасное убежище, то его доступность — вопрос первостепенной важности. Вы можете позвонить (предварительно узнав номер абонента) в диспетчерскую службу приютов, чтобы подобрать наиболее подходящий вариант, или попросить находящегося рядом коллегу сделать это, пока вы разговариваете с клиентом, или предложить абоненту сделать это самому, сообщив ему адреса и телефоны убежищ.

4. Нуждается ли абонент в транспортировке? Служба может предоставить транспортные средства для переезда в безопасное место, если человека, совершившего насилие, нет поблизости. Если опасность не исключена, необходимо обратиться в полицию или же пострадавшей нужно самой перебраться в безопасное место (к друзьям, родителям, в людное место). Служба может перевезти детей и личные вещи, хотя не является транспортным агентством.

При консультировании женщины, пережившей насилие, очень важно понять некоторые эмоциональные реакции, с тем чтобы помочь ей осознать их, справиться с кризисом и выйти из него. Не каждая женщина переживает все эти чувства, и, вероятно, список, который здесь приводится, далеко не полный. Важно помнить также, что эти чувства являются нормальными эмоциональными проявлениями и чаще всего не представляют собой очень глубокой или застаревшей психологической проблемы.

Кризис может послужить толчком к изменению. Однако ожидания консультанта должны быть реалистичными и честными — и ни в коем случае нельзя их навязывать женщине. Вы можете помочь ей выразить чувства и прийти к пониманию себя. Во время кризиса возникает много разных чувств. Если не произошло отреагирования, эти чувства не позволяют женщине справиться с ситуацией. После отреагирования они ведут к самоосознанию и личностному росту. Независимо от того, это единственный звонок или серия консультаций, внимание к ее индивидуальным потребностям поспособствует более продуктивному контакту.

Работая с жертвой семейного насилия, консультант должен помнить о следующих рекомендациях:

▪ Во время приема следует выявить у пережившей насилие телесные повреждений, требующие лечения, не ограничиваясь той информацией, которую клиент сообщает.

▪ Помните:

♦ разговор с женщиной ведется в отдельном помещении, без свидетелей, сопровождающих и тем более самого агрессора, опасного для вашей собеседницы;

♦ часто для жертвы вы — первый специалист, уделяющий ей время и желающий помочь, а потому поделитесь своими взглядами на проблему насилия;

▪ женщины, регулярно терпящие побои и унижение, давно смирились со своим положением. Поэтому не спрашивайте, является ли она «жертвой». Но можно задать такие вопросы: «Вы с кем-то подрались?»; «Вам кто-то причинил боль?»; «Такие следы часто встречаются у людей, которых избивают. Вас кто-то бил?»; «Я боюсь, что вас кто-то обижает. Расскажите мне об этом, пожалуйста»;

▪ многие жертвы насилия испытывают стыд и унижение из-за того, что с ними случилось. Постарайтесь убедить женщину, что вы ее понимаете и знаете, как трудно говорить о личной жизни при таких обстоятельствах. Избегайте нежелательных вопросов, в которых жертва может услышать унижение: «Как вы можете жить с таким человеком?»; «Что вам дает насилие?»; «Почему вас били, как вы могли такое допустить?».

Самые общие задачи, которые должна решить женщина — жертва насилия, чтобы преодолеть травмирующую ситуацию, выглядят следующим образом.

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 проявления 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 и не способствуют улучшению отношений с окружающими (Кац, Тменчик 1989).

5. Взгляды, которые помогают достичь психического равновесия:

▪ все проблемы во мне самом;

▪ 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 (Деркач, Семенов, 1998).

На восстановление у жертвы насилия контроля над своим поведением может уйти длительное время: недели, месяцы, а иногда и годы. В этих случаях необходим переход от консультативной тактики к психотерапевтической.

Психотерапия жертв насилия может проводиться любыми апробированными в практике методами, среди которых есть и техники, применяемые в работе с насильниками. Выбор техник и подходов зависит от личности клиента, от конкретной ситуации и от профессионализма психотерапевта. Гуманистический подход можно применять при всех возможных видах терапии. Так как пациент нуждается в понимании, принятии и поддержке со стороны терапевта, ориентированная на клиента (*client-centred*) терапия помогает жертве выразить себя, рассмотреть различные способы реагирования и выбирать из них наиболее подходящий.