

### ВЫХОД ИЗ-ПОД ВЛИЯНИЯ НАСИЛИЯ

Женщина освобождается из-под влияния насилия индивидуально и часто в результате длительного процесса. Процесс протекает не в строгой равномерной последовательности, но между различными этапами есть промежутки, в которые время от времени дают о себе знать яркие картины прошлого в памяти. Иногда процесс может на какое-то время приостановиться и возобновиться лишь спустя годы.

Для выхода из насилия в отношениях внутри пары имеется два сценария:

- Возврат к семейным отношениям. Все стороны ищут помощи как по одиночке, так и вместе, ибо только совместными усилиями можно избежать повторения случаев насилия, а жизнь в качестве семьи – продолжиться без насилия.
- Выход из пары, отношениям в которой свойственно насилие. Все стороны получают помощь для обеспечения свободного от насилия ухода и формирования своего будущего.

В процессе выхода из насилия различаются следующие этапы:

#### Начальный период

Многие из страдавших от насилия женщин задним числом признавались, что уже в начальной фазе отношений имели место вызывающие беспокойство вспышки сильной ревности, неумеренного потребления алкоголя или признаки надвигающегося насилия.

"Тревожный звонок раздавался уже с самого начала, но, с другой стороны, все было совсем неплохо"; "Вскоре после знакомства меня первый раз ударили по лицу. Я думала, что все изменится."

Изменения в отношениях могут формироваться в течение длительного времени. При таком развитии событий мужчина порой притихает, опять распоясывается и снова успокаивается. За этим следует очередная попытка совместной жизни, но она может стать последней.

"Я готовилась много лет, прежде, чем смогла уйти."

"Муж обещал меня убить, если я уйду. Я только надеялась, что когда-нибудь смогу избавиться от него."

Необходимость концентрации энергии на выходе из ситуации отнимала все силы.

"Ни на что другое не оставалось сил, только справляться с повседневными делами."

"Я засыпала везде, где для этого была хоть какая-то возможность."

#### Чувство боли

В конце концов обстоятельства и жизненные пережитки приводят к тому, что дальше так продолжаться не может. Потребность в изменениях становится доминирующей.

Причиной отказа от отношений могут послужить дети, которые являются свидетелями все более жестокого поведения.

"Это стало совершенно невыносимым, в ход шли уже не только кулаки."

"Дети для меня важнее всего, и на них это не должно отражаться".

Постепенно вера в то, что муж изменится, убывает. Бывает так, что женщина долго сохраняет веру в то, что своей заботой и любовью она сможет изменить мужа, но он становится все агрессивнее.

"Ревность все время росла, и никуда не девалась. Если мы будем продолжать жить вместе, вспышки насилия только учащаются."

Любой матери больно, когда она замечает в поведении ребенка устойчивые изменения. Проблемы родителей переносятся на детей, и дети вместе с матерью должны терпеть несправедливое отношение и агрессивное поведение. Ребенок приносит груз не детских проблем в школу или детсад. Некоторые дети пытаются противостоять насилию и защитить мать, нападая на отца.

Женщина через процесс собственного осознания и формирования своего «я» начинает признавать потребность в изменении, искать себя и распутывать клубок накопившихся проблем. Она понимает, что в состоянии изменить только себя. Отношения со второй половиной и вся жизнь представляются ей в новом свете.

### Отдаление

Бегство от насилия предполагает известное отдаление. Это может означать уход из дома, поселение в приюте, развод или отдаление на уровне чувств. В это время женщина занимается делами иначе, чем раньше. Она больше ничего не делает для мужа. Оба, наконец, могут жить своей жизнью, встречаться с друзьями и заниматься собственными увлечениями.

### Неуверенность

В процессе изменений возникают противоречивые чувства и мысли о человеке, с которым живешь, и о будущем. Тем не менее, пары идут на то, чтобы изменить свою жизнь. Супруги выходят на люди вместе и по отдельности. Мужчина уходит и возвращается. Женщина остается дома, но спустя месяцы муж снова появляется. Проходит несколько месяцев – и он вновь уходит.

"Такое чувство, как будто я кружусь на карусели. Не могу решить, продолжать совместную жизнь или нет."

"Иногда кажется, что обязательно хочу развестись, иногда – нет."

Потерю семьи как единого целого пережить трудно. Дети вновь и вновь ставят женщину перед выбором, что делать.

"Когда я наблюдала за встречей отца с ребенком, я почувствовала ужас от того, что же я наделала, решившись на развод. Начала сожалеть о разводе и стала испытывать к мужу сильные чувства."

Неуверенность усиливается от взаимных визитов. Жена может подать мужу пустую надежду на совместное будущее, бросив, например, такую фразу: "Как-нибудь весной поговорим – будем мы съезжаться или нет."

Женщина разрывается между эмоциями и голосом разума. Чувства тянут в одну, а здравый смысл – в другую сторону. Мужчина попеременно предстает перед женщиной в облике двух разных людей: один приносит цветы, а второй – бьет смертным боем.

"Чувства не умерли, но совместная жизнь не складывается."

"Я гибну, но жить без него не могу."

### Признание

Признание истинного положения дел – это честный анализ своей жизни. Человек перестает скрывать, скрывать или искажать факты и признается:

"Вот такой была моя жизнь";

"Мною пользовались. Я была в замкнутом круге, целиком и полностью жила его жизнью";

"Я совершенно недвусмысленно зависела от него";

"Находясь рядом с ним, я не могу оставаться сама собой".

Женщина может осознать свои проблемы и те ситуации, которые остались невыясненными друг с другом. Связь каким-то незаметным образом захватила ее, она просто нуждалась в отношениях с мужчиной или не была готова к тому, чтобы заключить союз по взаимному уважению и любви.

"Я искала возможности кого-то лелеять."

"В каждой новой связи с мужчиной мне отводилась роль мученицы."

"Если ему хорошо, то и мне хорошо, а если ему плохо, то и мне тоже – мы с ним как одно целое."

### Чувство утраты

После прекращения отношений женщины часто испытывают чувство утраты и опустошенности. Отношениям же сопутствовали также положительные моменты и забота друг о друге. Некоторые начинают оплакивать даже то, чего они ожидали от другого, но на деле никогда не получали.

"Было трудно терять общий дом."

"Я разочарована – моя жизнь не удалась."

### Проработка

Очень важно, чтобы тяжелый опыт насилия прорабатывался вместе со специалистом – вдвоем или в группе. Проработка происходит постепенно, по мере того, как человек к этому созревает. Воспоминание о пережитом способно вновь причинить женщине боль. А без выхода из предшествовавшего новым отношениям состояния любая очередная связь обречена на распад, поэтому прежде, чем строить что-то новое, нужно все проработать.

"Меня тошнит, когда я думаю о том, что произошло."

Проработку можно представить в виде игры в мозаику. На поверхность всплывают такие чувства, как стыд, чувство вины и злости. В ходе сеанса терапии у женщины может возникнуть потребность в проработке и очистке всего своего жизненного пути. Малейшее воспоминание о прошлом причиняет печаль, и из осколков пережитого составляется целая картина.

### Формирование нового

Во время формирования нового положения женщина в состоянии сама определить характер своих поступков и оценить жизненные ситуации. Рождается новое отношение к себе, в котором есть место доверию к себе и самостоятельности. Она созрела, чтобы строить новые отношения с мужем, детьми, родственниками и другими людьми.

Во время формирования нового «я» на центральное место выходят вопросы:

Чего я хочу и в чем нуждаюсь для себя и своих детей?

Чего я жду от отношений с партнером, от человеческих отношений вообще?

Какой жизнью хочу жить?