

Предисловие

Вы держите в руках книгу про самый больной вопрос для всех, кто старается победить насилие в семье в нашей стране. Меня зовут Алена Попова. Я — соавтор законопроекта о профилактике семейно-бытового насилия. Когда-то я и не знала, что жертвами насилия в нашей стране, по данным Росстата, являются 16 млн человек в год. Чтобы визуализировать эту цифру, можно просто представить себе город Москва и всех приезжающих сюда транзитом, как жертв насилия. Это ужасающая цифра.

Я была слепа, глуха и нема, когда считала, что домашнее насилие есть только в тех семьях, которые называют «маргинальными». Не люблю это странное слово по отношению к семьям. Дурное какое-то слово. Проще говорить: тяжелая жизненная ситуация. А 7 лет назад мою подругу в живот ногами избил ее гражданский муж. Она была беременна. Живет она не в Москве. У нее прекрасное высшее образование. На свою машину, квартиру, вообще достойную жизнь она заработала сама. Без чьей-либо помощи. А он тоже работал. Тяжелой жизненной ситуации-то никакой не было вообще. Просто насилие, как я теперь знаю и всем говорю, не зависит от пола, возраста, вероисповедания, материального достатка или матримониального статуса: насилие в насильнике. Чтобы это понять, мне пришлось: увидеть синее тело своей подруги (она жива, но та картина, которую я увидела, до сих пор у меня перед глазами), получить второе высшее образование (а я теперь — юрист по уголовному праву, только и именно потому, что нам нужен закон о защите от насилия всех людей в партнерских отношениях), но главное — мне потребовались знания, опыт и желание огромного числа экспертов, активисток,

неравнодушных граждан помогать мне с этим. Многих людей, кто до меня, уже тогда, 20 лет, 10 лет занимался темой защиты от насилия в семье. За последние 10 лет закон о домашнем насилии в разных вариантах вносили 30 раз. Но никогда он не был вынесен на пленарное заседание Государственной Думы РФ.

Эта книга, которую Вы держите в руках, крайне важна, потому что в ней есть все ответы на кучу вопросов о насилии. Все те ответы, которые мы все по крупицам собирали долгие годы, авторки этой книги уложили в труд, который Вы сейчас читаете или держите в руках.

Маргарита Грачева, которой муж отрубил руки, вывезя ее в лес, истязая там несколько часов, воткнув топор в бедро, осталась жива. Она еще без протезов, а с культей (тоже жуткое название) вышла на диван-шоу на центральном ТВ, с улыбкой выпрямила спину и сказала: «Нам нужен закон о защите жертв домашнего насилия. И я для этого сделаю все».

Авторки и эксперты этой книги также делают все, чтобы был такой закон, а также чтобы мы все, вы все знали, что такое насилие, каким оно бывает, как его отличать, где искать помощи, а также, что Вы не одни.

Долгое время я ждала, когда будут появляться такие важные книги. Когда наконец-то книжные полки заговорят с людьми, пережившими насилие, с людьми, которые, может быть, сейчас находятся в насильственных партнерских отношениях, с людьми, которые были свидетелями насилия в детстве или во взрослом возрасте, на одном языке. На языке помощи и объяснения, что в насилии никогда не виновата жертва, а всегда виноват насильник.

Буквально два дня назад Маргарита Грачева отмечала годовщину свадьбы. Она снова вышла замуж, она так хотела. Она много и часто говорит о том, что если бы ей рассказали, что ей нужна помощь, то руки, ее руки, были бы целы, как и психика, как и все тело. Но еще она говорит, что когда люди вовремя начнут выходить из тяжелейших насильственных отношений, когда им будет доступна терапия, когда общество станет активнее говорить на языке культуры, искусства, активизма, политики, журналистики и книг, тогда все те, кто ощущал или ощущает страх, боль, чье

подсознание помнит о насилии, даже те, кто не идентифицируют насилие как насилие, смогут быть счастливы. Счастливы, потому что перестанут винить себя и перестанут думать, что они одни. Рита смогла. И многие, кто прочитает эту книгу, смогут.

С огромной личной благодарностью Вам, кто читает эти строки. И низкий поклон авторкам и всем тем, кто сделал реальностью появление этой книги.

*Алена Попова, юрист, соавтор законопроекта
о профилактике семейно-бытового насилия*

ЧТО ТАКОЕ ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ?

Анна: я думаю, что каждый человек, который живет в России, слышал выражения: «бьет значит любит», «стерпится — слюбится», «бей бабу молотом, будет баба золотом», «не надо выносить сор из избы» и другие перлы народной мудрости. Более того, иногда подобными фразами разговаривают клиенты и клиентки во время сложных моментов психотерапевтического процесса, когда пытаются оправдать поведение человека, с которым они находятся в близких отношениях. Но реальность вокруг нас меняется, все чаще в медиапространстве появляются заявления от людей, переживших насилие (разных видов) на себе, мы слышим истории людей, которые больше не готовы мириться с той системой, которая раньше была априорной, которая строилась годами под влиянием власти сильных, культуры насилия и патриархальных ценностей.

За последнее время в нашей стране громко звучат истории, вызвавшие резонанс как в правовом поле, так и в профессиональном психологическом сообществе: дело Маргариты Грачёвой, дело сестер Хачатурян, множество статей о людях, которые годами находились в ситуациях «домашнего насилия». Появление повестки «домашнего насилия» так ярко и громко на арене российских медиа совершенно не случайно, а возможность об этом говорить через конкретные термины и феномены складывалась в противовес общей системе годами, благодаря психологическому мировому сообществу, юридическому мировому сообществу и, конечно же, журналистскому. Именно сейчас мы имеем все ресурсы для того, чтобы разобраться в проблеме, понять, как говорить о ней корректно и правильно, понять,

из чего состоит система «домашнего насилия», а также, что мы можем сделать для того, чтобы бороться с этой системой как изнутри (какие психологические практики являются наиболее эффективными при столкновении с темой домашнего насилия), так и снаружи (что могут делать для этого люди, которые являются свидетелями домашнего насилия, чем может быть полезен тот или иной специалист).

Цель этой части: составить некоторую теоретическую рамку, основанную на научных исследованиях последних лет, определить явления, договориться о «языке», на котором мы с вами будем говорить о теме, которая определенно дождалась своего времени, чтобы говорить о ней максимально открыто и громко.

Когда мы говорим о домашнем насилии (если мы будем смотреть зарубежные источники, то чаще всего будет использоваться термин «партнерское» насилие), мы должны понимать, что это целая **система** взаимоотношений, в которую попадает человек. Это не разовая ссора или скандал, это не сложности в коммуникации или споры на основе разных ценностей, это повторяющиеся эпизоды разных форм насилия, которые не приводят к продуктивному разрешению конфликтной ситуации. Почему важно это понимать? Потому что часто в своей практике я сталкиваюсь с тем, что ко мне приходит человек и говорит: «мне кажется, я абьюзер» или «я вчера сорвалась на своего сына», или «я разбил чашку в порыве злости, и теперь я боюсь самого себя». Одним из первых вопросов в таком случае будет вопрос, связанный с тем, насколько подобные эпизоды повторялись в вашей жизни, насколько в этом прослеживается некоторая жизненная тенденция. Если ответ: «нет, мне это не свойственно», и он искренний, то в этом случае есть смысл разбирать локальный эпизод, и с чем он был связан, а не выстраивать работу в рамках термина «домашнее»/«партнерское» насилие.

Далее мне кажется важным дать определение самому термину «насилие». Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ, 2002) говорит, что насилие — это «преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы,

направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб». Подобное определение немного смещает наш фокус внимания с проблематики партнерского насилия, а значит следующий шаг — рассказать, из чего может состоять «домашнее насилие», какая специфика существует именно у этой системы.

Партнерское насилие/ домашнее насилие — это система взаимоотношений, которая может включать в себя различные формы проявления следующих видов насилия (Isdal, 2000; APA, Intimate Partner Abuse and Relationship Violence Working Group, 2002):

- **физическое насилие:** любой акт насилия, связанный с прямым физическим контактом: пощечины, удушение, удары, отталкивания, укусы и др.)
- **сексуальное насилие:** любой акт насилия, который включает в себя действия сексуализированного характера или непосредственно сами сексуальные отношения (сексуальное домогательство, изнасилование и др.)
- **репродуктивное насилие:** контроль за беременностью другого человека; запреты на аборт; манипуляции, направленные на рождение ребенка (например, принуждение к рождению ребенка) и др.
- **экономическое насилие:** контроль над финансовыми ресурсами другого человека, запрет на использование собственных средств, ограничение экономических свобод другого человека
- **материальное насилие:** акт насилия, направленный на ответственность другого человека (уничтожение личных вещей, порча имущества и др.)
- **психологическое насилие**, которое может выражаться в форме **вербального насилия** (прямые угрозы, оскорбления, обесценивание, унижение и др.) или в форме **эмоционального насилия** (контроль над поведением другого человека, не прямые угрозы или унижение, ограничение общения)

или деятельности другого человека и др., stalking или преследование/слежка со стороны своего партнера_ки).

Также некоторые авторы выделяют **сталкинг** в отдельную деятельность, которая может наблюдаться во время или после отношений. Чаще всего stalking (Tjaden & Thoennes, 2000) определяется как система повторяемых (неоднократных) действий, направленных на контроль жизни другого человека; он может включать в себя харассмент (домогательства), угрозы, слежку (как в реальном мире, так и в социальных сетях), оскорбительные или обесценивающие звонки/сообщения, вандализм (порча имущества), разрушение социальных связей человека (например, ухудшение репутации, разглашение личной переписки).

Про каждый из этих видов мы будем подробно говорить дальше: в нашей книге вы увидите разделы, которые были написаны специалистами и специалистками в той или иной проблематике.

Также мне кажется важным разобраться в терминах, которые используются с теми или иными субъектами системы партнерского/домашнего насилия. Возможно, многим это будет очевидно, но я все же за предельную ясность в терминах:

- **жертва насилия** — человек, к которому применялось насилие. Все современные источники сейчас отходят от стигматизирующей лексики, поэтому мы также будем чаще использовать словосочетание **«человек, переживший насилие»**.
- **автор насилия** — человек, который совершал насилие по отношению к другому человеку. В этом случае мы тоже склонны использовать термин «автор насилия», не закрепляя за человеком стигму относительно слова «наильник», «абыюзер» и т. д.
- **участники отношений (про кого мы можем говорить в контексте партнерского/домашнего насилия):** супруги (бывшие или находящиеся в отношениях); партнеры, которые не состоят в браке (гетеросексуальные и негетеросексуальные люди); бывшие партнеры; люди, находящиеся в полиаморных отношениях; родственные отношения: детско-родительские, братско-сестринские и др.

Важно отметить, что диалог о партнерском насилии в зарубежных источниках и психологическом сообществе ведется уже не одно десятилетие, что отражается и в современном медиа-пространстве: мы видим большое количество фильмов и сериалов, посвященных партнерскому насилию в разных его проявлениях, например: «Большая маленькая ложь» (Big Little Lies), «Утреннее шоу» (The Morning Show) и другие. В первом сериале нам рассказываются истории женщин из маленького американского городка на берегу океана, а во втором случае история, спровоцированная всемирно известным «делом Харви Вайнштейна» о сексуальных домогательствах в рамках рабочего коллектива.

Американская психологическая ассоциация (APA) выпустила достаточно большое количество позиционных документов и статей, рассказывающих о совершенно разных аспектах партнерского насилия. Важно отметить, что примерно до 1970 года большинство работ было посвящено физическому насилию и его психологическим последствиям, но на данный момент огромная команда психологов и психотерапевтов работает в инициативной группе по профилактике и предотвращению домашнего насилия с совершенно разных сторон: от работы с авторами насилия до особенностей партнерского насилия, которое переживают люди с инвалидностью.

Итак, немного статистики и фактов от APA (на американской выборке):

- Больше, чем одна из трех женщин и один из четырех мужчин хотя бы раз в своей жизни переживали физическое насилие, изнасилование или stalking со стороны своего партнера_ки (Tjaden & Thoennes, 1998)
- Примерно одна из пяти девушек переживала физическое или сексуальное насилие со стороны партнера (Fisher, Cullen, & Turner, 2000)
- Домашнее или партнерское насилие может происходить в отношении любых социальных групп (насилие происходит в детско-родительских отношениях, братско-сестринских отношениях, дружеских отношениях, романтических отношениях)

любых пар (как пар из квир-сообщества, так и в полиаморных отношениях, гетеросексуальных отношениях или любых других вариациях (Farley, 1996; Renzetti, 1992), насилие может происходить в юном возрасте, но также может происходить в зрелом/пожилom возрасте, насилие может происходить независимо от этнической принадлежности, культурных особенностей, экономического статуса, высокого или низкого уровня жизни людей.

- В 2008 году на сайте APA выходит статья под заголовком «A little slap is a violence», в которой Американское Психологическое Сообщество четко говорит о том, что любой толчок, пощечина или наказание ребенка расценивается как акт насилия.
- По американской статистике, в среднем в день погибает около 3 женщин вследствие актов насилия со стороны супруга или партнера.

Многими исследованиями были выявлены факторы, которые повышают вероятность попадания в ситуации домашнего или партнерского насилия, но важно понимать: эти факторы не являются обязательными, и точно также не факт, что вы попадете в ситуацию насилия, если какие-то из них совпадают. Мне кажется, этот чек-лист можно использовать как некоторую «лакмусовую бумажку» по отношению к своей собственной ситуации, она может помочь вам чуть больше осознаться в вашей конкретной реальности. Итак, ваши риски попасть в ситуацию партнерского или домашнего насилия повышаются, если вы:

- имеете низкий уровень достатка / находитесь за чертой бедности
- имеете низкий уровень образования (в частности, приводится пример о людях, которые не закончили среднюю школу)
- находитесь в юном возрасте: гипотеза заключается в том, что у вас может быть меньше опыта распознавания ситуаций психологического (или другого) насилия, и вы можете быть более восприимчивы к манипуляциям со стороны других людей)
- имеете женскую гендерную социализацию: гипотеза о том, что патриархальные установки в обществе влияют таким

образом, что женщины чаще «терпят» нарушение личных границ со стороны других людей (совершенно не обязательно мужчин), чаще пропускают мимо сексуализированные комплименты, чаще подвергаются нападениям и т. д.

- живете в неблагополучном районе, где в целом менее развиты структуры помощи и реагирования на ситуации насилия, где более высокий уровень преступлений
- имеете алкогольную или наркотическую зависимость: никакое ваше состояние не может быть оправданием для автора насилия, но случаи насилия часто фиксируются, когда человек, переживший насилие, находился в аффекте.

Еще раз повторяюсь, что нет социальных групп, которые были бы точно защищены от насилия, но могут существовать факторы, которые повышают вероятность попадания в подобные ситуации.

Естественно, фокус многих исследователей также направлен на то, чтобы изучить, какие последствия психологического характера могут быть в случае переживания ситуаций партнерского/домашнего насилия. Наиболее частотным последствием является возникновение тревожных/фобических состояний, обострение ощущения выученной беспомощности, посттравматического стрессового расстройства (Barnett et al., 1997). Чаще всего тревожные или фобические состояния проявляются в двух формах: страх остаться в отношениях и еще раз пережить насилие (если проще говорить, то «я боюсь, что он_а снова меня ударит»); страх, что если человек уйдет, то автор насилия прибегнет к stalking или причинит еще больший урон («если я уйду, то он_а меня найдет, он_а меня убьет» и т. д.). В случае переживания выученной беспомощности (Maier & Seligman, 1976; Walker, 1977) исследователи говорят о возможном формировании модели поведения на основе того, что люди, переживающие насилие, чаще всего имеют долгую историю невозможности выхода из подобных отношений. Я думаю, что мы с вами хорошо понимаем, что любой выход из отношений требует эмоциональных сил, требует решимости, и практически никогда это не бывает легко даже в тех случаях, где нет элементов насилия или абью-

живных отношений. В случае с партнерским насилием зачастую выход из отношений осложнен большим количеством страха в связи с угрозами, в связи с эмоциональной привязанностью, а если в эту систему включены дети или экономические отношения, то процесс выхода чаще всего становится растянутым на долгие годы. Гипотеза о выученной беспомощности также еще может быть связана с тем, что люди действительно ко всему привыкают, даже к самым чудовищным условиям: люди выживали в концлагерях, вспомним хотя бы известного психолога, логотерапевта Виктора Франкла, люди иногда показывают совершенно фантастическую возможность пережить или перетерпеть практически все, что угодно; а также никто не исключает возможность своеобразного Стокгольмского синдрома. Ведь зачастую «свои проблемы, свое болото» — оно понятнее, с ним ясно, что делать, даже если оно только затягивает глубже и глубже и не оставляет возможности жить и дышать полной грудью. Иногда людям очень страшно представить свою жизнь вне привычной системы, так как часто ее приходится выстраивать с нуля, приходится возвращать самому себе себя.

В этот момент мне хотелось бы разбавить данные исследований и общей терминологии фрагментами интервью, которое я брала у психологини Зары Арутюнян. Зара не первый год работает с людьми, пережившими домашнее насилие, и наш разговор был о том, как поддерживать себя при выходе из абьюзивных отношений, и о том, с какими сложностями сталкиваются люди:

Анна: как вы думаете, как люди могут поддержать себя во время переживания эпизодов домашнего насилия?

Зара: на самом деле, главное в таких ситуациях все-таки понять, все зафиксировать: «со мной происходит психологическое насилие». Именно на это уходит большая часть времени, сил, раздумий, переживаний. Если мы будем исходить из того, что человек уже осознал, идентифицировал, что он_а находится в такой ситуации, например, послушал много лекций на эту тему, прочитал много книг, действительно понял, в какой ситуации он_а находится, то следующий шаг — это признаться себе, что он_а находится теперь на войне, и есть одна задача: выжить.