

Знание остановит насилие:

краткое информационное пособие для субъектов помогающей деятельности, занятых в работе с людьми в ситуации насилия или пережившими травму

Автор-составитель
АНАСТАСИЯ БАБИЧЕВА



ЗНАНИЕ
ОСТАНОВИТ ГЕНДЕРНОЕ НАСИЛИЕ:
ПОИСК НОВЫХ РЕШЕНИЙ

Самара 2017

Знание остановит насилие: краткое информационное пособие для субъектов помогающей деятельности, занятых в работе с людьми в ситуации насилия или пережившими травму. Автор-составитель Анастасия Бабичева. Самара, 2017. — 28 с.

Данное информационное пособие рекомендовано для волонтеров, представителей общественных организаций, консультантов, помогающих специалистов социальной сферы, занятых в работе с людьми в ситуации насилия или переживших травму, студентов социальных, юридических, медицинских специальностей, а также широкой аудитории.

Данный материал был создан автором в рамках Российско-американской программы «Обмен социальным опытом и знаниями», которая осуществляется Фондом Евразия. Данный текст отражает личное мнение автора, которое может не совпадать с позицией Фонда Евразия.

Оглавление

Часть 1. Почему насилие не бывает герметичным	4
Часть 2. Базовые рекомендации в работе с проблемами насилия	10
Часть 3. Что такое травмоинформированный подход в работе с проблемами насилия	14
Часть 4. Как взаимодействовать с травмированными пострадавшими от насилия	17
Список источников	26

Часть 1.

Почему насилие не бывает герметичным

Насилие — чрезвычайно сложное и масштабное явление, которое включает широчайший диапазон смежных явлений, затрагивающих такие разные сферы жизнедеятельности человека как эмоции, культурные представления и ожидания, институты государства и семьи, близкие и родительско-детские отношения, профессиональную, медицинскую, психологическую, юридическую сферы и многие другие. В связи с этим насилие не может интерпретироваться как герметичная, локальная или частная проблема. Более того, насилие всегда имеет сугубо негативные последствия для общества, в целом. Осознать масштаб насилия, а также его разно-сторонние пагубные последствия можно, например, проследив связи этого понятия с некоторыми другими.

Понятия, связанные с понятием «насилие»

Агрессивность — устойчивая характеристика субъекта, то есть свойство личности, отражающее предрасположенность к поведению с целью причинения вреда или к выбору насильственных методов достижения своей цели, либо само такое поведение, то есть проявление агрессии и готовность ее проявить, а также подобные аффективные состояния (гнев, злость, ярость). [1]

Агрессия — поведение, которое вызвано намерением причинить вред кому-либо. [2]

Аутонасилие — преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя. [3]

Власть — возможность навязать свою волю, управлять или воздействовать на других людей, даже вопреки их сопротивлению. [4]

Вред — причинение ущерба, убытка чему-либо или кому-либо. [5]

Вторичная травма, или вторичный травматический синдром — изменения во внутреннем опыте терапевта, которые возникают в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с клиентом, переживающим травматическое состояние. [6]

Гнев — негативно окрашенный аффект, направленный против фрагмента опыта, который воспринимается субъектом как «несправедливый» и сопровождается желанием устранить эту «несправедливость». [7]

Декриминализация — процесс признания деяния непроступным с исключением его признаков из уголовного закона и с отменой уголовной ответственности за его совершение (возможно, с установлением за него других видов ответственности, например, административной). [8]

Злость — чувство гневного раздражения. [9]

Криминализация — процесс признания деяния преступным, а значит, и закрепления его признаков в уголовном законе, и установления за него уголовной ответственности. [10]

Насилие групповое — насилие, направленное против группы людей, объединенных каким-либо признаком (например,

насилие над детьми или, более узко, насилие в школах, гендерное насилие или, более узко, насилие при родовспоможении, насилие по религиозному признаку, в армии, по признаку сексуальной ориентации и так далее). [11]

Насилие индивидуальное — насилие, направленное против одного человека (например, насилие в близких отношениях или личное преследование). [12]

Насилие коллективное — насилие со стороны коллективных субъектов (например, государства, политической группы, террористической организации и подобных). [13]

Насилие культурное — любые аспекты культуры, которые могут быть использованы для оправдания и легитимизации прямых форм насилия. [14]

Насилие межличностное — насилие со стороны человека или людей. [15]

Насилие сексуальное — любые принудительные действия сексуального характера (например, принуждение к любому виду секса, в том числе, к сексуальным играм, просмотру порнографии и подобным, а также домогательства, совращение малолетних, вовлечение в проституцию или порно бизнес, эксгибиционизм и вуаеризм). [16]

Насилие физическое — преднамеренное применение физической силы с целью причинения вреда (например, нанесение телесных, в том числе, само-повреждений, пощечины, шлепки, удары различной силы. Сюда же относится вовлечение в употребление наркотиков и алкоголя, принудительная выдача отравляющих веществ или медицинских препаратов, попытки удушения или утопления и так далее). [17]

Насилие экономическое — преднамеренное применение физической силы или власти, имеющее целью контроль над использованием денег и других материальных ресурсов, также принудительное подписание документов. [18]

Насилие материальное — преднамеренное применение физической силы с целью порчи или уничтожения материальных вещей. [19]

Ненависть — интенсивное, длительное, отрицательно окрашенное деструктивное чувство, отражающее неприятие, отвращение и враждебность к объекту ненависти. [20]

Недовольство — отсутствие удовлетворённости, отрицательное отношение к кому / чему-либо. [21]

Негативизм — отношение к человеку, людям, а иногда к жизни и миру, в целом, с негативным предубеждением. [22]

Общественное здоровье — здоровье населения, в целом, обусловленное воздействием социальных и биологических факторов, не равное совокупности показателей здоровья всех его членов и определяющее состояние общества, необходимое для его благополучного существования. [23]

Патология — болезненное отклонение от нормального состояния или процесса развития. [24]

Последствия насилия — любые физические травмы и повреждения, острые психические нарушения, острые состояния болезни и их симптоматика, смерть (ближайшие последствия насилия), а также самые разные нарушения развития как физического, так и психологического, соматические заболевания, личностные и эмоциональные нарушения, различные синдромы, нарушения социализации и так далее (отдаленные последствия насилия). [25]

Принуждение — применение силы или власти с целью добиться от субъекта действия вопреки его воли. [26]

Сила — способность живых существ напряжением мышц производить физические действия, движения; также, вообще, физическая или моральная возможность активно действовать. [27]

Социально-помогающая деятельность — социальная деятельность, осуществляемая с помощью общественных ресурсов и средств для решения проблем индивида как члена общества. Социально-помогающая деятельность, связанная с проблемой насилия, может быть направлена на авторов насильственных действий, пострадавших от насилия, лиц, включенных в ситуацию насилия (например, семья, дети, близкие люди), а также субъектов социально-помогающей деятельности, переживающих вторичное травмирование. [28]

Стереотип — устойчивое, упрощенное, схематичное представление о чем-либо. [29]

Травма — повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникающее в результате внешнего воздействия. [30]

Травма психологическая или психическая — вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий на его психику. [31]

Ярость — крайняя форма гнева. [32]

Правонарушение — это виновное противоправное общественно опасное деяние (как действие, так и бездействие) дееспособного лица. [33]

Преступление — (в отличие от проступка) такое противоправное и общественно опасное действие, которое подлежит уголовной ответственности, то есть нарушает конкретный закон. [34]

...И многие другие понятия.

В качестве промежуточного заключения

Подводя итог попытки проследить связи между понятием «насилие» и другими смежными понятиями, попытаемся сформулировать развернутое определение ключевого понятия. Насилие представляет собой крайнюю форму агрессии и всегда является целенаправленным действием (в том числе, бездействием, а также ауто-действием) с целью причинения вреда, основанное на применении силы или власти. Провоцировать насильственные действия могут агрессивное поведение, негативно окрашенные аффекты, чувства и отношения, а также различные патологии и травмы. Насилие может являться правонарушением или преступлением, и статус отдельных видов насилия, с этой точки зрения, может являться динамичным и неоднозначным. Насилие может приводить к травме — как физической, так и психологической. Насилие имеет множество форм и разновидностей, каждая из которых имеет как оперативные, так и долгосрочные последствия, с различной степенью интенсивности затрагивающие не только непосредственных участников (автора насильственных действий и пострадавшего), но и близких людей (детей, родственников, друзей, коллег, соседей и т. п.), профессионалов и специалистов, включенных в ситуацию насилия (специалисты социально-помогающей деятельности, терапевты, представители официальных структур и т.п.), а также общество, в целом (формирование культуры толерантности насилию и влияние на общественное здоровье).

Часть 2.

Базовые рекомендации в работе с проблемами насилия

(с использованием материалов, предоставленных Миленой Чаушевой, общественным защитником, организация DAWN, Сиэтл, США)

Насилие не «случается». Насилие всегда *совершается*. То есть насилие не происходит случайно или само по себе. Совершить насилие это всегда выбор конкретного человека. По мнению специалистов и пострадавших от насилия, психологическое насилие в любой момент может перерасти в насилие физическое.

«Цикл насилия»

Сценарий насильственных действий, как правило, развивается однотипно и циклично: нормальная фаза отношений — фаза нарастания напряжения / конфликта — фаза прорыва насилия — фаза раскаяния — фаза «медовый месяц» — нормальная фаза и далее.

«Красные флажки» — сигналы, которые свидетельствуют о рисках насилия

Помимо циклического развития отношений, существует целый ряд признаков, так называемых «красных флажков», которые могут свидетельствовать о том, что насилие уже происходит, либо существуют риски насилия.

«Красные флажки» в близких отношениях:

- газлайтинг (форма психологического насилия, главная задача которой — заставить партнера сомневаться в своей нормальности и в объективности происходящего), дискредитирующее поведение, в том числе, в присутствии третьих лиц,
- стремление партнера к контролю и ограничению внешних контактов, в том числе, резкие проявления ревности,
- демотивирующие действия и негативизм партнера (постоянное выражение сомнений, неодобрения, прогнозы негативных последствий, нагнетание негативного контекста ситуации, высмеивание, дискредитация переживаний и т. п.),
- эксплуатирование собственных травм, обид, эмоций с целью оправдать свое агрессивное поведение, угрозы совершить суицид или аутонасильственные действия,
- перекладывание ответственности, отсутствие готовности принимать ответственность на себя,
- деструктивное поведение в крайних эмоциональных состояниях, склонность к таким состояниям,
- применение мелких форм насильственных действий (хватание, толчки, сжимания, пощечины и т.п.) и вовлечение в любые действия, особенно сексуального характера, без согласия или вопреки несогласию партнера.

«Красные флажки» в поведении человека (близкого, знакомого, сопровождаемого):

- стабильно тревожное и зависимое поведения в отношениях с партнером: беспокойство, как партнер отнесется к тому или иному выбору или поступку, страх, старания угодить партнеру и подобные,
- действия исключительно в соответствии с инструкциями партнера,
- сообщение информации о регулярной эмоциональной нестабильности, ревности, агрессивности, стремлению к контролю со стороны партнера,

- редкие выходы из дома, избегание или отсутствие возможности встречаться с друзьями и родственниками, нахождение вне дома всегда в сопровождении партнера,
- частые пропуски работы, учебы и других запланированных мероприятий в связи с абстрактными проблемами со здоровьем и личными обстоятельствами или без объяснения причин,
- ограниченный доступ к деньгам, автомобилю, телефону, интернету, вещам и другими материальным ресурсам и средствам связи,
- очевидно заниженная самооценка или стремительное снижение самооценки, нарастающая неуверенность в себе,
- любые другие значительные изменения личности: человек становится замкнутым и закрытым, хотя раньше был общительным и открытым, часто бывает подавленным, хотя раньше был жизнерадостным, и подобные,
- признаки депрессии, повышенная тревожность, суицидальные настроения.

«Красные флажки» во внешности человека (близкого, знакомого, сопровождаемого):

- частые видимые следы незначительных травм (синяки, ссадины, раны на разных частях тела), объясняемые всевозможными несчастными случаями и собственной неосторожностью,
- ношение закрытой одежды не по сезону (например, одежды с длинными рукавами или высоким воротником в жаркую погоду), использование солнцезащитных очков даже в помещении или в пасмурную погоду и подобные.

Что делать, если вы распознали риски насилия или ситуацию насилия

Прежде всего, помните о том, что работа с участниками ситуации насилия всегда носит сугубо *индивидуальный* характер и обязательно должна осуществляться специалистами.

Важно:

- задать вопрос, начать разговор (даже если вы боитесь обидеть и быть нетактичным, даже если вам сложно поверить, и вы сомневаетесь), ведь речь идет об угрозе благополучию, здоровью, а иногда и жизни человека,
- говорить с человеком наедине, когда партнера нет рядом, и разговор однозначно безопасен, а также сообщить, что вы не используете полученную информацию помимо воли собеседника, и следовать этой договоренности,
- сообщить, что именно вызывает у вас тревогу, на какие именно признаки вы обращаете внимание. Возможно, человек, переживающий насилие, еще сам не осознал проблему, и именно благодаря обращению внимания на конкретные признаки сможет впервые осознать, что нуждается в помощи,
- обозначьте свою готовность помочь и, если человек не готов продолжать разговор сразу, предложите обращаться в любое время,
- оставьте человеку брошюру кризисного центра, номер телефона доверия, любые другие контакты, где можно получить помощь; часто обратиться к незнакомым людям или анонимно — проще,
- будьте внимательным слушателем: возможно, человек впервые вслух делится своей проблемой; кроме того, детали ситуации будут полезны для дальнейшей работы,
- поддерживать вашего собеседника и его / ее промежуточные решения, сообщайте о том, что вы на его / ее стороне и готовы помогать, даже если прямо сейчас жертва насилия не готова на решительные действия.

Часть 3.

Что такое травмоинформированный подход в работе с проблемами насилия

(по материалам, предоставленным Ридди Мукхопадхьяй, Директором по правовым вопросам, Программа Sexual Violence Legal Services, YWCA, Сиэтл, США)

Травма может провоцироваться:

- экстремальным или катастрофическим опытом, таким как изнасилование, стихийное бедствие, война, свидетельство убийства, серьезная медицинская травма и подобные,
- неблагоприятным жизненным опытом, который зачастую имеет длительные последствия: гендерная дискриминация, физическое насилие, травля или запугивание, зависимость, сложный развод и подобные.

Современные исследования, посвященные вопросу о том, как работает травмированный мозг [35], формулируют базовые принципы:

- перед лицом травмирующих обстоятельств части человеческого мозга, отвечающие за логическое поведение и запоминание фактов, теряют приоритет работоспособности в пользу тех частей мозга, которые отвечают за выживание, в этой связи поведение человека, пережившего травму может казаться нелогичным, парадоксальным, не соответствующим ожиданиям, а его свидетельства о травмирующей ситуации – обрывочными, нелогичными, недостоверными, неправдоподобными;

- после того, как пережита травма, нет оснований ожидать от пострадавшего, что он может и, тем более, должен стать «таким, как прежде».

Современное исследование, посвященное «Неблагоприятному опыту детства» (Adverse Childhood Experiences [36]), изучает влияние такого травмирующего опыта на то, как человек взаимодействует и справляется со своей взрослой жизнью. Механизмы влияния неблагоприятного опыта детства на здоровье и благополучие на протяжении жизни:

Неблагоприятный опыт детства → Нарушение развития мозга → Социальные, эмоциональные, когнитивные расстройства → Выбор опасного для здоровья поведения → Заболевания, инвалидность, социальные проблемы → Ранняя смерть.

Кроме того, ряд факторов повседневной жизни может усугублять эффект травмы:

- сочетанные личностные факторы риска (множественная виктимизация, психические и когнитивные расстройства, серьезные заболевания, инвалидность и подобные),
- культура обвинения жертвы,
- дефицит поддержки со стороны семьи и сообщества,
- не помогающие правовая и уголовная системы,
- культурные барьеры и другие.

Поведение травмированного пострадавшего часто может казаться парадоксальным, противоречивым. Для такого поведения свойственны:

- несоответствие ожидаемым эмоциям (чрезмерные или недостаточные, а также парадоксальные эмоциональные реакции),
- несвоевременное, позднее информирование о насилии,
- нарушение работы памяти, обрывочные, нелогичные, неправдоподобные свидетельства о ситуации насилия,
- чувство стыда, отвращения к себе, страха, собственной вины,

- сложности коммуникации, в том числе, сложности вербализации при описании ситуации насилия,
- замешательство, состояние шока,
- продолжение отношений с автором насилия либо другие отношения со сходными проблемами,
- признаки ПТСР, депрессии, тревожности и других ментальных расстройств,
- склонность к употреблению медицинских препаратов и наркотических веществ, изменяющих сознание.

Часть 4.

Как взаимодействовать с травмированными пострадавшими от насилия

(с использованием материалов, предоставленных
Ридди Мукхопадхьяй, Директором по правовым вопросам,
Программа Sexual Violence Legal Services, YWCA,
Сиэтл, США)

Опасные ОШИБКИ:

- ждать, что жертва обратится за помощью первой: «Если что-то не так, то рано или поздно сам(а) скажет».

Вероятно, не скажет, так как стыд, страх, отсутствие поддержки или незнание возможностей помощи станут препятствием. Либо, действительно, может оказаться поздно.

- давить, требовать признания, быть навязчивым.

Жертва насилия постоянно находится в ситуации давления; попытка добиться признания — это тоже агрессивное поведение, которое только усугубит ситуацию.

- обвинять жертву, перекладывать часть ответственности за случившееся на нее: «Сам(а) виноват(а)», «Как ты можешь это терпеть? Давно надо было...», «Посадил(а) себе на шею...»

Жертва насилия постоянно обвиняется автором насильственных действий, который перекладывает на нее ответственность за ситуацию, и/или чувствует себя виноватой; попытка обвинять — это тоже агрессивное поведение, которое только усугубит ситуацию.

- высказывать категоричные оценки и давать советы.

Оценки и советы это ваши субъективные суждения и опыт, тогда как работа с жертвой насилия — всегда индивидуальна, и навязывать чей-то субъективный опыт в данной ситуации неприемлемо.

- убеждать жертву в том, что насилие это нормально, приемлемо или допустимо: «Ничего страшного, с кем ни бывает», «У меня у знакомых такие же проблемы, и ничего, живут», «Могло быть и хуже».

Насилие — не норма, но серьезная проблема и реальная опасность. Насилие затрагивает не только жертву, но также детей, родственников, знакомых. Насилие недопустимо.

- предлагать помощь на каких-то условиях.

Жертва насилия постоянно находится в ситуации манипулирования и необходимости выполнять чужие условия; ставить условия в этом случае — тоже агрессивное поведение, которое только усугубит ситуацию.

ПРИНЦИПЫ эффективного взаимодействия субъекта социально-помогающей деятельности:

Со стороны организации / офиса

- обеспечьте последовательность и согласованность действий всех сотрудников, занятых в работе с пострадавшим.

Непоследовательность, несогласованность и, тем более, противоречивость действий сотрудников организации или помогающих специалистов может стать источником существенных сложностей для травмированного клиента: непонимание алгоритма действий может усугубить ощущение дезориентированности и тревожности, сложности коммуникации.

- заранее однозначно и понятно изложите правила, условия и регламент работы, а также зону ответственности самого клиента.

Травмированный пострадавший может не иметь ни малейшего представления о том, в каких формах, сколько времени, с какими специалистами, по каким вопросам ему необходимо взаимодействовать, что может и усугублять его состояние (дезориентированность, тревожность), и негативно влиять на эффективность коммуникации со специалистом.

- обеспечьте удобное, тихое, уединенное место для встреч, **(важно!) отвечающее представлениям пострадавшего о безопасности** .

Избегайте планирования встречи с клиентом в людных, шумных местах (кафе, парки, торговые центры и подобные), которые могут быть восприняты им как небезопасные: травмированному пострадавшему предстоит обсуждать очень личные и непростые вопросы, и делать это лучше с глазу на глаз. На месте встречи предоставьте вашему клиенту возможность выбрать, где сесть и как разместиться: например, кто-то предпочтет быть ближе к двери, а кто-то, наоборот, подальше от дверей и окон спиной к стене. Заранее уточните у травмированного пострадавшего, как он будет чувствовать себя комфортнее.

- позаботьтесь о том, чтобы место для встреч располагало необходимыми ресурсами и оборудованием, а также печатной информацией и другими информационными материалами, которые ваш клиент может взять с собой и использовать в дальнейшем.

Если ваш клиент имеет особые потребности, например, в связи с состоянием здоровья, заранее продумайте доступность и комфорт пребывания на месте встречи для него. С другой стороны, в незнакомой ситуации травмированный подопечный может не запомнить или не понять часть информации, которую Вы ему сообщили. Заранее обеспечьте для него возможность взять важную информацию с собой, чтобы перечитать в спокойной обстановке. Также подготовьте дополнительные материалы (например, официальные формы, образцы документов и подобные материалы), которые пригодятся

пострадавшему в других / следующих инстанциях, и при возможности помогите подготовить / заполнить их. Если вы понимаете, что во время встречи будет необходимо провести какие-то важные дополнительные работы (заполнить, распечатать, заверить документы и подобное), заранее обеспечьте наличие необходимых ресурсов: если отложить эту работу на следующую встречу или оставить на самостоятельное выполнение клиенту, она может остаться так и не сделанной.

В личном взаимодействии

- используйте язык, основанный на информированности о травме: понятный, ориентированный на включение, информативный, не провоцирующий стыд и боль. **Важно!** Избегайте использования повседневных терминов для описания ситуации насилия, особенно сексуального, чтобы не формировать у пострадавшего ощущение, что случившееся с ним — норма, «обычное дело».

То, каким языком вы говорите со своим подопечным, играет очень важную роль в вопросе эффективности вашего взаимодействия. Во-первых, язык не должен быть слишком сложным, иначе травмированный пострадавший просто не поймет вас и необходимые дальнейшие действия. Поясняйте значение специальных терминов и процедур, если вы упоминаете их, старайтесь использовать общедоступную лексику. Во-вторых, в речи подчеркивайте, что определенную работу вы будете делать вместе с подопечным, не оставляя его наедине с проблемами или вызовами: «мы подготовим документы», «мы обсудим» и подобное. С другой стороны, там, где необходима личная инициатива клиента либо его самостоятельное действие, сообщите ему об этом однозначно: «вы обратитесь», «вам необходимо сделать» и подобное. Далее, следите за тем, чтобы ваша речь была конкретна, информативна, лаконична (без ущерба содержанию). Избегайте обсуждения тем, не име-

ющих прямого отношения к делу, «лирических отступлений», необязательных деталей и т. п. Помните, что ваш клиент может испытывать тревогу, быть дезориентирован, не уверен в себе, и избыточная информация лишь усложнит взаимодействие. Кроме того, избегайте оценочных высказываний, которые транслируют ваше субъективное отношение к ситуации или стереотипические представления о ней, а также слишком эмоциональных высказываний и «ярлыков». И то, и другое может усугубить ощущение стыда вашего травмированного клиента, причинить боль и привести к невозможности дальнейшего взаимодействия. Отдельное внимание тому, каким образом называть автора насильственных действий, уточните это у вашего клиента: кто-то предпочтет называть агрессора по имени, но для другого человека само имя может стать триггером, и в таком случае можно использовать обозначения статуса («партнер», «супруг(а)» и подобные) либо роли в рамках ситуации (например, «автор насильственных действий» и подобные). Важность избегать чрезмерной эмоциональности и оценочности при этом сохраняется! Наконец, не преуменьшайте значимость ситуации и неприемлемость насилия выбором нейтральных, повседневных средств вербализации ситуации насилия, например, не следует называть «изнасилование» просто «сексом». Подобное вербальное преуменьшение может привести к дискредитации переживаний пострадавшего, а также к закреплению установки, что насилие — это норма.

- будьте эмпатичным, внимательным и бережливым слушателем, но сохраняйте позицию профессионала.

Включенный, внимательный подход поможет установить доверительный диалог с вашим клиентом скорее, нежели подход формальный, официальный, «холодный». Однако сохранение дистанции профессионала поможет вам минимизировать риски вторичного травмирования, а значит, сохранить процесс взаимодействия еще и эффективным.

- объясняйте, с какой целью вы задаете конкретные вопросы. *Сформировать понимание, что все ваши вопросы — не праздное любопытство, но они обусловлены конкретными задачами, — это простой способ дать вашему клиенту ощущение уверенности и безопасности, а также выстроить доверительный диалог.*
- уважайте личные границы и безопасность пострадавшего. Ситуация насилия это всегда нарушение личных границ и реальная опасность, поэтому этот принцип взаимодействия особенно важен для пострадавшего, и его несоблюдение может привести к невозможности контакта.
- уменьшайте количество запросов на пересказ травмирующей ситуации — помните, что для работы вам не нужно знать все детали.

Каждый раз необходимость пересказывать детали ситуации насилия причиняют пострадавшему боль, усугубляют его состояние, способствуют усилению ощущения стыда, особенно если ситуация насилия включает сексуальный контекст. Каждый раз такое повторное проживание ситуации насилия — это повторное травмирование пострадавшего. Старайтесь уменьшать запросы на воспроизведение ситуации насилия до необходимого минимума.

- напоминайте пострадавшему о том, что эмоциональные ответы и реакции — нормальны и приемлемы в рамках работы с вами.

Пострадавший может оценивать свои эмоциональные реакции (плачь, крик, тревога, сложности вербализации и подобные) как нежелательные, неодобряемые, «плохие», может стыдиться их. Все это существенно снижает эффективность взаимодействия. При этом такие реакции являются естественным ответом мозга на травмирующую ситуацию, поэтому простая вербальная поддержка, например, «я понимаю, что вам очень тяжело говорить об этом», «нет ничего плохо в том, что вам хочется плакать / вы не можете

припомнить сразу» и подобные, поможет наладить контакт и продолжить работу более эффективно.

По отношению к себе как к субъекту социально-помогающей деятельности

- будьте готовы к возможным эмоциональным крайностям, острым эмоциональным реакциями и действиям, неожиданному для вас поведению вплоть до недостаточно уважительного отношения со стороны вашего подопечного / клиента.

Помните о том, что вы взаимодействуете с травмированным пострадавшим, пережившим неблагоприятный или катастрофический опыт, поэтому нет оснований принимать его возможные реакции и проявления, которые являются ответом мозга на травму, лично на свой счет.

- не будьте слишком строги к себе, даже если вы случайно создали триггерную ситуацию: у всех есть право на ошибку; хотя, бесспорно, очень важно стремиться уменьшать количество таких ошибок.

Помогающий специалист — не супергерой, но такой же человек с собственной биографией, состоянием здоровья, текущим стрессом и множеством других факторов, определяющих не только личность, но и состояние «здесь-и-сейчас». Старайтесь следовать принципам взаимодействия к травмированным пострадавшим, оставайтесь внимательным. Но чрезмерная требовательность к себе, лишение себя права на ошибку лишь приведут к профессиональному выгоранию, а значит, существенно снизят эффективность работы.

- будьте внимательны к собственным личным границам и безопасности,
- помните, что вторичное травмирование субъекта социально-помогающей деятельности — реальная угроза, поэтому обеспечьте возможность супервизии и техники восстановления для себя.

Помогающий специалист — один из участников ситуации насилия, поэтому вторичное травмирование скорее неизбежно.

Но в ваших силах минимизировать его негативные последствия. Ни в коем случае не пренебрегайте супервизией, групповыми и индивидуальными техниками восстановления внутренних ресурсов (сбалансированный режим работы и отдыха, физические нагрузки, общение с природой или животными, слушание музыки, прогулки на свежем воздухе, а также терапевтические группы, например, арт терапия и другие).

Вы можете получить более подробную информацию по интересующему вас вопросу, связанному с проблемой гендерного насилия, отправив запрос на почту проекта «Знание остановит гендерное насилие: поиск новых решений» project@help2stop.org либо найти материалы на сайте проекта www.help2stop.org

*Благодарю за помощь в подготовке этого пособия Татьяну Кислякову (Пуш), Татьяну Лоцинину, Светлану Санфирову, Ридди Мухлопадхьяй, Милену Чаушеву, Джой Зигевейд, Татьяну Бондарчук, а также Станислава Хоцкого, Андрея Дерюгина и всех коллег, принявших участие в работе проекта «Знание остановит гендерное насилие: поиск новых решений» в период с июля по сентябрь 2017 года!
С уважением, Анастасия Бабичева*



Данный материал был создан автором в рамках
Российско-американской программы
«Обмен социальным опытом и знаниями»,
которая осуществляется Фондом Евразия.
Данный текст отражает личное мнение автора,
которое может не совпадать с позицией Фонда Евразия.



ОСОЗ

*Российско-американская программа
«Обмен социальным опытом и знаниями»*

Список источников

1. Агрессивность // Азбука психолога. — Яндекс. Словари.
2. Зыгмантович П. Агрессия и насилие: что есть что? Режим доступа: <http://zygmantovich.com/?p=1493>
3. Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире / Под ред. Этьенна Г. Круга и др./ Пер. с англ. — М: Издательство «Весь Мир», 2003. — 376 с.
4. Власть, понятие // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890-1907.
5. Что такое «вред» в гражданско-правовом смысле? Юридический центр «Дёмин, Логинов и партнёры». Режим доступа: <http://www.mdemin.ru/information/i/92>
6. Малкина-Пых И. Глава 9. Вторичная травма /Экстремальные ситуации. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 960 с. — (Справочник практического психолога).
7. Гнев // Малый энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: в 4 т. — СПб.
8. Наумов А. В. Российское уголовное право. Курс лекций. В двух томах. Т. 1. Общая часть. М., 2004. — С. 161.
9. Злость // Толковый словарь Ефремовой. Ефремова Т. Ф. 2000.
10. Наумов А. В. Там же.
11. Табатадзе Г. С. Насилие как социальное явление // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 7: Философия. Социология и социальные технологии — Выпуск 3, 2003-2004. — С. 110-111.
12. Насилие и его влияние на здоровье.
13. Там же.
14. Ениколопов С. Н. Понятие агрессии в современной психологии. Режим доступа: [http://psychlib.ru/mgppu/periodica/pp102001/PP011060.HTM#\\$p60](http://psychlib.ru/mgppu/periodica/pp102001/PP011060.HTM#$p60)
15. Насилие и его влияние на здоровье.
16. Там же.
17. Там же.
18. Горшкова И. Д., Шурыгина И. И. Насилие над женами в российских семьях. — М.: 2003.
19. Там же.

20. Ненависть // Оксфордский толковый словарь по психологии, 2002.
21. Недовольство. Психологос. Энциклопедия практической психологии. Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/nedovolstvo>
22. Негативизм. Психологос. Энциклопедия практической психологии. Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/negativizm>
23. Глава 1. Общественное здоровье: основные понятия, факторы риска, показатели оценки // Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. — 3-е изд., перераб. и доп. — 2012, 288 с.
24. Давыдовский И. В., Общая патология человека, 2 изд., М., 1969.
25. Малкина-Пых И. Виктимология. Психология поведения жертвы. — ЭКСМО, 2010.
26. Калугин В. В. Физическое или психическое принуждение как обстоятельство, исключаящие преступность деяния: Автореф. дис. ... канд. юрид. наук. М., 2001. С. 12-13.
27. Сила // Словарь русского языка Ожегова, ООО «Издательство «Мир и Образование» . 2012.
28. Коньгина М. Н., Горлова Е. Б. Этические основы социальной работы. Учебное пособие. Издательство «Проспект», 2015.
29. Судаков К. В. Динамические стереотипы, или Информационные отпечатки действительности. — М.: ПЕР СЭ, 2002.
30. Безлепкин Б. Т. Комментарий к Уголовно-процессуальному кодексу Российской Федерации (постатейный). ООО «Проспект», 2016.
31. Emotional and Psychological Trauma: Symptoms, Treatment, and Recovery. Режим доступа: <https://helpguide.org/>
32. Злость // Толковый словарь Ефремовой. Т. Ф. Ефремова. 2000.
33. Курс уголовного права. Общая часть. Том 1: Учение о преступлении / Под ред. Н. Ф. Кузнецовой и И. М. Тяжковой. — М., 2002. — С. 118.
34. Там же.
35. Rosenthal, Michel. The Science Behind PTSD Symptoms: How Trauma Changes The Brain. Access to: <https://psychcentral.com/blog/archives/2015/09/16/the-science-behind-ptsd-symptoms-how-trauma-changes-the-brain/>
36. Adverse Childhood Experiences (ACEs) Access to: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html>

Знание остановит насилие:
краткое информационное пособие для субъектов помогающей деятельности,
занятых в работе с людьми в ситуации насилия или пережившими травму.

Автор-составитель Анастасия Бабичева.

Самара, 2017.

Сдано в печать 30 сентября 2017 года.

Тираж 100 экз.