

common place

МОЯ ОБОРОНА

сексуальное насилие: мифы и факты

Москва 2017

УДК 821.161.1-3
ББК 84(0)5
М 74

М 74 Моя оборона. Сексуальное насилие: мифы и факты — М.: Common place, 2017. — 118 с.
ISBN 978-999999-0-16-5

В данный сборник вошли актуальные материалы, посвященные проблеме сексуального насилия. Наряду со статьями специалистов, работающих с пострадавшими, в сборник вошли актуальные журналистские материалы, а также прямая речь переживших насилие о своём опыте. О проблеме сексуального насилия не принято говорить открыто, из-за этого в обществе сформировался ряд мифов и стереотипов. Задача сборника — просвещение по теме сексуального насилия, развенчание мифов, формирование в обществе культуры поддержки переживших насилие.

ISBN 978-999999-0-16-5



Публикуется под лицензией Creative Commons
Разрешается любое некоммерческое воспроизведение со ссылкой на источник.

Содержание

Предисловие	6
Лиза Меламед Мы делаем вид будто этого нет	10
Мэрибет Роден, Гейл Абарбанэл Как это бывает. Сексуальные преступления и изнасилование	22
Мария Мохова Сексуальное насилие: мифы и факты	59
Павел Никулин «В полиции говорят: „Подумаешь, ничего же не произошло“»	73
Анна Жавнерович, Алиса Хохлова Моя оборона: Как не сесть, защищая себя?	78
Марина Миронова Влияние реакции окружения на развитие посттравматической симптоматики у пострадавших от сексуального насилия	86
Елена Ливанова Моя история о том, как я справлялась с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) после изнасилования	92
Светлана Толстова О проблеме домашнего и сексуального насилия	103
О центре «Сестры»	114
О приложении «Насилию.нет!»	118

Предисловие

Эта книга — результат появления в публичном пространстве темы сексуального насилия. Новости об изнасилованиях и сексуальном насилии перестали быть короткой уголовной сводкой, все чаще это крупные материалы, стремящиеся обрисовать более широкую картину, позволяющую осмыслить структуру и системность насилия. Такие публикации, в том числе представленные в этой книге, позволят вам увидеть реальные причины того, почему насильник считает себя вправе причинять страдания и боль, подчиняя других людей себе.

Насилие не происходит само по себе. Насильственное поведение — результат многих факторов, часть из которых находится внутри человека. Это и неспособность другим образом справиться с гневом, регулировать агрессию, и различные патологии и ментальные расстройства, и даже сознательное желание испытать себя, нарушить общественные нормы и границы другого человека — все это часть структуры личности насильника. Есть и внешние факторы, они включают в себя действия под принуждением, желание утвердить или защитить свой «статус», и подтвердить мифы внешнего восприятия человека — «я должен поступить как мужик», «я не буду себя уважать, если не сделаю это». Мало осознаваемые, глубоко встроенные в структуру стереотипа о «нормах» сексуального поведения, они как бы позволяют насильникам демонстрировать свою маскулинность самца и право на подчинение жертвы-добычи. Эти

«нормы» дают насильникам ощущение собственной правоты. Эти мифы — сложившиеся сказки, которые помогают обществу примириться с тем, что существует жестокость и что у насильников нет опознавательных знаков. Такие мифы дают ощущение мнимой безопасности и управляемости происходящими в жизни процессами — «я знаю, что надо делать, чтобы не случилось ничего плохого», «если я буду вести себя правильно, со мной ничего не случится».

Так действительно легче, но чем мы расплачиваемся за это «спокойствие»? Расплата в постоянном напряжении и оценке того, правильно ли мое поведение, не покажется ли оно провоцирующим. Это искаленные чувством вины и чувством собственной неполноценности и ненужности души пострадавших. Это ненаказанные насильники, их бахвальство и чувство превосходства. Это отчуждение, осуждение и исключение слабых вместо общего противостояния агрессивным и жестоким. Эта цена — постоянное повторение одного и того же сценария: тот, кто имеет возможность подавить и унижить, будет подавлять и унижать, не встречая никакого осуждения в расчете на оправдание своих поступков обществом.

Есть и другой путь — смотреть на ситуации сексуального насилия глазами переживших его людей. Тогда мы видим, в каких ситуациях насилие происходит, какое влияние оно оказывает на физическое и психологическое состояние, мы видим боль и надежду на поддержку. Мы понимаем, кто принимает решение совершить насилие, чья это вина и кто должен быть в ответе, мы сочувствуем и поддерживаем пострадавших.

Никто не хочет быть униженным и изнасилованным. За откровенной одеждой, за желанием общения скрывается обычное желание нравится, быть любимой, вызывать восхищение, расширять круг знакомств. Да, конечно,

желание секса тоже может присутствовать, но как желание интимных отношений, а не насилия.

Человек не живет инстинктами, у человека есть инструменты анализа и управления своим поведением. Это осознанность, которая приходит вместе с информацией, знаниями и опытом.

Сейчас мы находимся в ситуации, когда просвещение детей о сексуальности и сексуальных отношениях, ненасильственном сексуальном поведении ложится на плечи родителей или значимых для них взрослых.

Дети могут и сами найти сами информацию, например, поискав ее в интернете. И скорее всего они найдут порносайты либо рекламу сексуальных услуг. Также они могут познакомиться с педофилами, которые в социальных сетях ищут детей, для того, чтобы их развращать. И скорее всего это будут это грубые шутки, порнография, построенные на подавлении и насилии. Адекватных ресурсов очень мало и для того, чтобы дети имели возможность получить адекватную информацию, надо работать. Но даже далеко не все взрослые понимают, какие ответы, в каком возрасте будут для ребенка правильными, как вести себя во время разговора с ребенком.

Сотрудники правоохранительных органов, судебной власти, обвиняя и осуждая насильников именем закона, не всегда на самом деле осуждают их лично, по-человечески — так появляются слишком мягкие приговоры, непризнанные заявления, нерасследованные дела. «Что вы сделали, чтобы вас изнасиловали?» — частый вопрос, который задают следователи, закрепляя миф о провокации сексуального насилия. Во многих странах мира существуют программы обучения представителей власти, правоохранительных органов, сотрудников системы образования, здравоохранения, социального обеспечения о сексуальном

насилии, его проявлениях, правилах работы с пострадавшими. Такие программы разработаны и в России.

Нам всем предстоит большая работа над тем, чтобы воспитать в нашем обществе гуманистические идеалы и понимание того, что права человека касаются всех и они пустой звук. Мы верим, что эта цель достижима.

В этой книге вы прочитаете журналистские материалы о том, с чем сталкиваются пережившие сексуальное насилие, какое они видят отношение к себе. Очень важная часть книги — прямая речь переживших насилие, описавших личный опыт.

Вы готовы слушать, что говорят пострадавшие?

Центр «Сестры»

Лиза Меламед

Мы делаем вид будто этого нет

Сухие факты: 35% женщин во всем мире подвергались сексуальному насилию. В России, по данным за 2013 год, было зарегистрировано 4246 случаев, а в 2015 цифра увеличилась на 14,2%. По данным социальных служб, реальное число пострадавших варьируется от 30 до 50 тысяч. Просто чаще всего в полицию не идут из-за страха, стыда или чувства вины.

Пока материал готовился, автор услышал примерно пять разнообразных вариантов фразы «ужас, зачем ты об этом пишешь». Люди закрывают глаза, морщатся и быстро стараются сменить тему. Им становится страшно и стыдно, хотя они ежедневно говорят про убийства и войны, открыто обсуждают свою и чужую сексуальную жизнь. Многие оправдывают насильника или вообще не хотят ничего знать о сексуальном насилии, хотя оно происходит постоянно.

Психологи говорят, что перекалывание ответственности на жертву свидетельствует о колоссальном страхе

перед окружающим миром. Это удобно — верить, что существует некий рецепт «как избежать насилия». Рецепт, в котором указано, какие вещи носить, когда и каким путем возвращаться домой, кому улыбаться, а кому — нет... Однако исследования показывают, что насилию чаще подвергаются девушки, одетые и ведущие себя скромно. Демонстрация собственной сексуальности требует смелости, а значит, и силы. За скромностью может скрываться неуверенность и слабость, и потенциальные агрессоры чувствуют это. Факт остается фактом: никакое поведение не отменяет ответственности насильника. Об этом говорят и психологи, и работники социальных служб, но их мало кто слышит. Недавно Верховный суд России предложил декриминализовать первое бытовое насилие: побои, угроза убийства и причинение тяжкого вреда здоровью, по мнению Верховного суда, должны перейти в раздел административных преступлений, если они совершены всего один раз. Всего-то один разок.

Партнерское насилие — насилие между близкими людьми, часто вообще выпадает из ряда преступлений. И дело, как всегда, не только в законах. Многие люди уверены, что семейная иерархия в принципе оправдывает физический и сексуальный абьюз. Иногда общественное мнение экстраполирует понятие «семьи» чуть ли не на весь круг общения жертвы: ее друзья, ее знакомые, ее коллеги вдруг наделяются правом распоряжаться телом другого человека. Под этим давлением жертва сама начинает сомневаться в своей невиновности, ведь когда-то она впустила насильника в свой круг общения (неважно, что на лбу у агрессора не написано, на что он способен). Ей становится мучительно сложно преодолеть психологический барьер и признаться, что насилие было совершено родным/знакомым человеком.

В баталиях между психологами, социальными работниками, государством и обществом голоса самих жертв почти не слышны. Мы поговорили с теми девушками, которые нашли в себе силы и смелость рассказать о самом страшном. Их истории объединены не только похожими проблемами, но и колоссальным опытом выживания — выживания в любых, самых страшных, условиях.

Вера, 27 лет

Мне было 19. У меня были сложные отношения с родителями, и некоторое время мне пришлось ночевать в магазине, где я тогда работала. Там у меня было два друга — мои коллеги, с которыми я уже полгода очень хорошо общалась, доверяла им. С одним из них, Сашей, мы даже занимались кэндо.

В тот день у нас был корпоратив. Все знали, что я никуда не поеду, останусь ночевать. Когда все разошлись, Саша остался. Я все время намекала ему, что уже поздно, и метро вот-вот закроется... Он несколько раз повторил, что сейчас уйдет, а потом подошел ко мне и попытался поцеловать. Я ему спокойно объяснила, что между нами ничего не может быть. Потом решила уйти. Когда я встала, он схватил меня за ногу, я упала, и мы начали драться.

Я была уверена, что смогу дать отпор. Когда не получилось, я начала ругаться, потом уговаривать его. Я до последнего старалась не упрашивать, но в конце концов сломалась. Мне надо было орать — тогда бы люди услышали меня. А я не могла. По какой-то невероятной причине я не закричала ни разу за целую ночь. Я очень боялась, что кто-нибудь придет, и мне будет стыдно. Боялась осуждения. Я не закричала, даже когда он сказал, что убьет меня после всего.

Я понимала, что любой человек способен проявить агрессию, но ведь это был мой друг, которого я, как мне

казалось, хорошо знаю. Я верила, что все-таки смогу его остановить, и использовала все возможные средства. В какой-то момент я поняла, что у меня не осталось инструментов воздействия. Было такое неотвратимое чувство, словно передо мной стена или волна — и ничего нельзя сделать. Я потеряла сознание, а когда я пришла в себя, уже в другом конце зала, обнаружила, что раздета. Было чувство, что я уже не принадлежу к миру нормальных людей.

Родители, когда узнали, дали мне понять, что они не хотят об этом говорить. Друзья поначалу вели себя одинаково, жалели меня, обещали навещать, а потом уходили и больше не возвращались. Никто не навещал меня в больнице, хотя я пролежала там около года.

Есть какой-то механизм вытеснения. Родители смущаются, не знают, как об этом говорить. Напрямую меня никто не обвинял кроме бабушки, которая сразу сказала, что я шлюха, и в таких ситуациях женщина всегда виновата. Я знаю, почему женщины так об этом говорят: они хотят верить, что есть способы не допустить этого. Нам внушают, что мужчины в принципе не могут себя контролировать, поэтому надо думать, как ты одета, как ведешь себя... Я уверена, что это какой-то навязанный общественный стереотип. И именно он рождает то чувство вины и стыда, которое было у меня.

Из-за того, что я пролежала ночь на холодном полу, у меня были большие проблемы с почками, с женскими органами, была инфекция. В какой-то момент начались галлюцинации: я снова видела насильника. Только потом психологи сказали мне, что это часть посттравматического стрессового расстройства. Я была уверена, что схожу с ума, но никому не говорила, потому что боялась, что меня отправят в психушку.

Я обратилась к психологу, и она мне помогла. Потом у меня появилась подруга, которая тоже перенесла насилие. Постепенно в мою жизнь приходили люди, которые, узнав о случившемся, не пугались, а продолжали общаться со мной. Потом появился молодой человек, который очень меня поддерживал: он подстраивался под меня и мои реакции, прислушивался ко мне и был готов к тому, что я могу вести себя по-разному. Многие люди выбирали какую-то одну позицию — агрессию по отношению к насильнику или жалость ко мне, но никто не пытался понять меня, задуматься, что я чувствую, и как мне помочь в данный момент. Окружающие постоянно говорили, что я веду себя неправильно, не так, как мне положено. А он принимал меня такой, какая я есть, постоянно повторял, что будет меня защищать. С ним я чувствовала себя в безопасности.

Самое лучшее, что можно и нужно сказать жертве насилия, — главное, что ты выжила. Если бы я услышала эту фразу хоть от кого-то, она бы очень меня поддержала. Я могу составить длинный список последствий, которые меня преследовали, и поставить даты, когда они исчезли. Сейчас я гораздо счастливее, чем даже до того, как это случилось. Люди должны знать, что это возможно — со временем снова стать полноценным человеком. Я смогла это сделать. Спустя несколько лет я приняла буддизм, и это заставило меня увидеть все в более адекватном свете. Я перестала делить мир на нормальных людей, незатронутых бедой, и на искалеченных, таких, как я. Спустя еще какое-то время я снова начала рисовать, это стало моей профессией и поддержкой, сейчас это постоянный источник моего счастья. В какой-то момент ты вспоминаешь о том, что было значимо для тебя когда-то, еще до того, как это произошло. Вспоминаешь то, что делало тебя счастливой, и осознаешь, что ты сама можешь приносить другим

счастье — это важнее, чем твоя ненависть к тебе и твое чувство стыда. Ради этого стоит пытаться жить дальше.

Светлана, 33 года

В моей семье насилие не было секретом. Моя мать почти не предпринимала попыток защитить меня от посягательств своего мужа, хотя она довольно быстро узнала о происходящем. Поэтому я долго не могла понять, что со мной совершают страшные вещи, за которые существует уголовное наказание. В 18 лет я ушла из дома. Тогда моя мама решила посоветоваться с тетей. Тетя подтвердила ее мнение, что все мужики — козлы, и для них такое поведение — норма. Мой дядя также обо всем узнал и призвал меня все забыть и жить дальше. Меня в основном воспитывала бабушка, которая тоже что-то замечала, но закрывала глаза, я сказала ей напрямую только в 24 года. Однако все мои родные продолжали дружить с моим отчимом, чтобы не разрушать семью. После того, как я несколько раз уходила из дома и возвращалась, потому что мне некуда было идти, у меня произошел нервный срыв. Тогда я еще не знала, что это называется ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство). Я рассказала о своих психических проблемах, и мне ответили, что это моя вина. К врачам я не ходила, опасаясь дополнительных обвинений. Я обратилась за помощью только в 30 лет, когда жила в другом городе.

Мое состояние тогда... Прежде всего это нелюбовь к себе. Если со мной такое сотворили, значит, я плохая. Любить меня не за что, поэтому попытки сближения со мной вызывали отвращение и агрессию. Я привыкла, что отделена от других своим прошлым. Я полностью отключила эмоции, чтобы не испытывать постоянных переживаний. Поэтому я не умела дружить — дружба предполагает

тесный эмоциональный контакт. Я не хотела быть женщиной — быть женщиной означало быть униженной.

Часто жертвам требуется психиатр. Сами психотерапевты далеко не всегда имеют представление о работе с психическими травмами в результате насилия. Таким образом, человек, который хочет реабилитироваться, сталкивается с проблемой недостатка в ресурсах — как литературы, так и грамотных специалистов. Российские специалисты полагаются на устаревшие теории, практикуют обвинение жертв, способствуют обострению травмы и остаются безнаказанными, потому что нет системы, напоминающей американскую — лишение лицензий за неадекватную помощь, регулирование отношений клиента и психотерапевта законом. Я на своем примере столкнулась с несколькими непрофессиональными психотерапевтами. Самый яркий случай — психотерапевт местного кризисного центра, которая позиционировала себя как феминистку, опытного специалиста в области психотерапии жертв насилия. Она оказалась убежденной фрейдисткой, руководствовалась теорией виктимности и теорией «истероидности» жертв инцеста, характеризуя это понятие, как склонность к вызывающе сексуальному поведению. Инцест она рассматривала как использование детской сексуальности взрослым, причем ребенок, обладая сексуальностью, принимает участие в своем совращении. Соответственно, работу строила на исправлении этого «дефекта личности». Такой взгляд, сам по себе устаревший, явился для меня чрезвычайно травматичным. Следующим неудачным примером был психиатр. Прежде всего, он отрицал роль травмы в формировании моего психического расстройства (панических атак), фокус уводился в сторону решения неких «более актуальных» проблем — работы, учебы, личной жизни.

Я завела блог в Facebook «Прервать Тишину», который до сих пор существует как информационная площадка. Там можно найти историю моего личного опыта пережитого насилия, исцеления, а также моих рассуждений на эту тему. Я получаю иногда отзывы благодарности, и это своего рода часть моего собственного исцеления. К тому же блог ни к чему не обязывает участников, они могут комментировать по своему желанию, а могут просто читать.

Как помочь жертве насилия — это не то, о чем нам рассказывают в школе, мы не читаем об этом в книжках, мы делаем вид, будто этого нет, хотя это имеет характер эпидемии. Это не осмыслено, как часть нашего коллективного опыта. Никто не выбирает быть жертвой, но ей приходится проделывать большую работу над собой, чтобы выбраться из мрака. Стать экспертом по своей травме — вот что советуют специалисты.

Повторная травматизация со стороны друзей, родных и знакомых, а также психотерапевтов, является очень распространенным явлением (даже в более продвинутой Америке), усугубляя состояние жертвы. Часто именно реакция окружающих после произошедшего акта насилия накладывает большой отпечаток на самовосприятие жертвы. Все мы существуем в системе патриархальных ценностей и культуры насилия, и наши стандартные представления о насилии часто связаны со стереотипами. Мы задаемся вопросом — что жертва сделала не так? Что на ней было одето? Как она себя вела? Почему она вообще стала жертвой (будто есть какая-то формула жертвы)? Пережив насилие, жертва не избавляется разом от этих представлений, а ее окружение и вовсе их транслирует. Американский психотерапевт Мэтт Аткинсон даже написал специальное пособие о том, как следует вести себя родителям,

если их дочь подверглась насилию, или парню, если этого его девушка. Я уже не чувствую потребности делиться, но мне важно присутствие человека (можно виртуального), который бы принимал меня именно такой, какая я есть – то есть, человеком с опытом сексуального насилия, не считая меня грязной, виновной, испорченной, и учитывал бы, что у меня есть определенные страхи, проблемы с психикой, с доверием к людям. Этого вполне достаточно. Для этого не нужно быть супер-специалистом с тремя дипломами и прочесть все возможные книги по психотерапии. Но ведь в чем проблема – тема сексуального насилия очень табуирована. Как помочь жертве насилия – это не то, о чем нам рассказывают в школе, мы не читаем об этом в книжках, мы делаем вид, будто этого нет, хотя это имеет характер эпидемии. Это не осмыслено как часть нашего коллективного опыта. Поэтому и сама жертва не может адекватно выразить свой опыт, рассказать, что она чувствует, что с ней происходит. Никто не выбирает быть жертвой, но ей приходится проделывать большую работу над собой, чтобы выбраться из мрака. Стать экспертом по своей травме – вот что советуют специалисты. Это само по себе может стать отправной точкой к глубокому изменению мировоззрения и переосмыслению окружающего мира.

Возвращение ощущения самооценности для меня было связано с творчеством. Один из моих психотерапевтов подал мне идею, что невозможно заниматься все время анализом травмы и плавать в ней. У меня были исписаны несколько толстых тетрадей, посвященных воспоминаниям о прошлом. Мне казалось, что только после того, как я разберусь в своей травме, я смогу жить нормальной жизнью. В итоге она только еще больше разрасталась, и я определила это состояние как травмоцентричность. Мне необходим был свежий глоток воздуха. Я стала писать рассказы,

но все равно сюжеты вращались вокруг темы психологических травм. В то время я определяла себя как жертву насилия и никак иначе. Но пришло время, и я стала писать книгу. Мои статьи на разные темы стали публиковать в журналах и размещать на сайтах. В моей жизни появились новые смыслы. В конце концов я смогла сказать себе, что жертва насилия – это только одна из частей моей личности, есть много других социальных ролей, каждая из которых может стать важнее и полнее. Я прошла путь от полного неприятия людей до нахождения единомышленников в кругу других переживших насилие, и наконец, до дружеского отношения к людям.

Комментарии психологов

Любовь Кроткова, директор центра «Рассвет души»

Сразу после изнасилования реакция жертвы может быть совершенно разной. Многое зависит от адаптивных возможностей психики. Например, если мы берем человека, у которого уже была предрасположенность к психологическим проблемам, то наслоение такой травмы может привести к посттравматическому стрессовому расстройству. Это бывает часто, но вовсе не значит, что так будет в каждом конкретном случае.

Первое, чего делать категорически нельзя, — это обвинять человека. Это связано с тем, что жертва сексуального насилия в первую очередь сама себя обвиняет. Ей нанесли жесточайший удар по самооценности и самоощущению. Поэтому, когда близкие наваливаются с дополнительными обвинениями, это наносит жертве еще одну травму.

Второй момент: человек, которого изнасиловали, ощущает потерю контроля не только над своим телом, но и

над собственной жизнью. И очень важно этот контроль не забирать еще и после события. Здесь не уместны указания «я знаю, что ты должен делать». Например, если родственники считают, что нужно подать заявление в полицию, то это может быть очень мягко предложено вместе с помощью в этом деле, но ни в коем случае не в форме требования.

Можно попробовать приобнять человека или погладить по руке, но если этот телесный контакт будет отвергнут, не надо настаивать. Здесь важно показать возможность получения поддержки. Близкий должен стать тем, кто транслирует следующую информацию, вербальную или невербальную, — я здесь, я готов тебе помочь, я тебя не оставлю. Такие вещи кажутся простыми, но в кризисной ситуации их бывает очень сложно воплотить. Людям хочется действовать, защищать, как-то исправлять ситуацию, но надо помнить, что главная задача — помочь пережившему насилие человеку.

Что касается профессиональной помощи, то существуют разные методики реабилитации жертв насилия — зависит от того, какой метод использует психотерапевт. Нельзя сказать, что один подход эффективнее другого. Важнее найти грамотного специалиста, профессионала в этой области, работающего с кризисными ситуациями, с травмой. У нас сейчас есть центры, в которые можно обратиться после случившегося: центр «Сестры», который помогает жертвам именно сексуального насилия. Поддержку можно найти и в Интернете: например, на специализированном форуме Survivorsresource.com.

Развитие травмы можно сопоставить с процессом горевания. Например, когда умирает близкий человек, мы это сначала не принимаем и отрицаем, потом злимся, страдаем и погружаемся в свое горе. И спустя время, если мы проходим все эти этапы, начинается этап завершения — «я

об этом помню, я никогда об этом не забуду, но этот опыт больше не влияет на мою жизнь». Это тот вариант развития событий, к которому нужно стремиться.

Людмила Николаева, психолог, сотрудник «Московского городского психо-эндокринологического центра»

Нормальная реакция человека на опасность — бежать либо сопротивляться. Если не получается, у жертвы может возникнуть ощущение, что она ничего не сделала, чтобы спасти себя. Но это не так. Многие описывают, что в момент насилия были абсолютно бесчувственны. И это тактика спасения: таким образом человек мог сохранить какую-то важную часть себя, своей самооценности, не позволив ее разрушить. Важно дать ему осознать эту стратегию. А после приступить к разрядке нереализованных импульсов бегства и активной обороны.

Этот опыт должен быть проработан, иначе он будет влиять на всю жизнь человека, включая последующие отношения. Здесь нельзя давать готовые рецепты: сообщать об этом новому партнеру или нет. Понятно, что в идеальном случае, если партнер мудрый, целостный, для него это не станет препятствием. А если для него важен образ идеальной женщины, важна некая неуязвимость, то он вряд ли сможет с этим справиться. Но было бы странно требовать от людей зрелости. В конце концов, исцеление травмы насилия — это сложная, глубинная соматическая и экзистенциальная работа с трагическим аспектом жизни. И требуется много мужества и мудрости, чтобы решиться на нее.

Источник: <https://takiedela.ru/2016/04/rapist/>

В статью добавлен фрагмент реплики Светланы Толстой, не вошедший в текст на сайте «Такие дела»: <https://www.facebook.com/PrervatTishinu/posts/948495458581610>

Мэрибет Роден, Гейл Абарбанэл

Как это бывает.

Сексуальные преступления и изнасилование

Зачем вам знать об этом

Изнасилования и другие виды сексуальных преступлений происходят постоянно:

— Одна из каждых четырех девушек и один из каждых десяти юношей становятся жертвами сексуальных преступлений, не достигнув 18 лет.

— Каждые шесть минут в стране регистрируется изнасилование.

— В половине зарегистрированных случаев жертва, насильник или они оба — моложе 20 лет.

— Четверо из пяти подростков, подвергшихся сексуальному насилию, были знакомы с насильником.

Поскольку сексуальные преступления так распространены, вы или кто-нибудь из людей, которых вы знаете, можете стать их жертвой. Что вы скажете своей подруге, сестре, младшему брату или другу, чтобы помочь ей или ему быстрее прийти в себя после случившегося? Как вы можете уменьшить собственный риск стать жертвой сексуального насилия?

Эта книга поможет девушкам и юношам найти ответы на эти вопросы. Но чтобы это сделать, необходимо открыто говорить об изнасилованиях и других видах сексуальных преступлений. Невозможно более молчать об этих преступлениях.

В этой книжке мы говорим о разных типах сексуальных преступлений, о тех, кто совершает эти преступления, как они происходят и каково быть их жертвой. Мы обсуждаем изнасилования, происходящие при знакомствах и, особенно, во время свиданий, так как 80% подростков, ставших жертвами сексуального насилия, были знакомы с совершившими преступление. Мы говорим о том, как ясное выражение своих чувств и намерений может предотвратить в некоторых случаях изнасилование. И, наконец, мы описываем некоторые способы преодоления психологической травмы, оставшейся после сексуального насилия.

Сексуальные преступления принимают разные формы

Сексуальные преступления, не включающие физический контакт:

- эксгибиционизм (демонстрация половых органов);
- вуайеризм (систематическое подглядывание за другими людьми);
- детская порнография (использование детей в качестве моделей для съемок порнографических материалов);
- «грязные» телефонные звонки;
- словесные оскорбления и скабрзные замечания.

Сексуальные преступления, предполагающие физический контакт:

- развратные действия (насильственный петтинг, манипуляции с половыми органами или принуждение к ним жертвы)
- инцест (сексуальные действия с родственниками);
- изнасилование;
- принуждение к анальному сношению (через прямую кишку);
- принуждение к оральному сношению (через рот).

Мы говорим о сексуальных преступлениях, когда человек силой, угрозой или обманом принуждается вопреки его желанию к какой-либо форме сексуальной активности.

Лори, 15-летняя школьница, была одна дома, когда раздался телефонный звонок. Сняв трубку, она услышала поток грязных ругательств. «Меня бросило в дрожь от того, что я одна дома, а этот парень говорит мне такое».

Дженнифер, 14 лет, ждала автобуса на остановке, когда к ней подъехал автомобиль. Человек за рулем спросил, как проехать куда-то. Когда Дженнифер приблизилась к машине, она увидела, что водитель обнажился перед ней. Дженнифер была в ярости: «Меня всегда учили быть вежливой и доброжелательной. Мне ужасно противно, что этот тип прямо-таки использовал меня».

Марк, старшеклассник, до сих пор с трудом может заставить себя говорить о том, что случилось пару лет назад. «В то время я играл в футбол. Однажды тренер сказал, что ему надо поговорить со мной. Мы зашли в его комнату, и он внезапно прижался ко мне и стал меня оцупывать. Я чуть не спятил. Теперь я понимаю, что у тренера были проблемы особого рода, но тогда я винил себя. Долгое время я никому ничего не рассказывал об этом».

Лайза, 17-летняя жертва инцеста (кровосмешения), вспоминает о том, как это начиналось: «Когда мне было семь, мой отчим стал приходить ко мне по ночам. Он ложился в мою постель и трогал меня; он называл это нашим особым секретом. Мне было стыдно, я чувствовала, что происходит что-то плохое, но он повторял, что если я скажу кому-нибудь, он бросит мою маму».

Викки было 15, когда двое мужчин затащили ее в автофургон и изнасиловали. У них был нож, и они грозили ее резать. Она вся была покрыта синяками: «Наихудшее в происшедшем — это беспомощность, которую я чувствовала. Раньше я думала, что смогу позаботиться о себе в любой ситуации».

16-летняя Кэт была изнасилована на свидании своим заочным знакомым. Она вспоминает замешательство и шок, которые она испытала: «Я никогда не думала, что насильником может быть кто-то, кого я знаю. Несмотря на то, что этот парень держал меня и угрожал побоями, если я не сделаю то, что он скажет, я долгое время не могла назвать то, что произошло, изнасилованием. Это не совпадало с моим представлением об изнасиловании».

Каждый из этих подростков стал жертвой сексуального преступления. Каждый был принужден наблюдать или участвовать в какой-то форме сексуальной активности вопреки своему желанию.

Обстоятельства сексуальных преступлений весьма многообразны.

Насильник может быть знаком или не знаком с жертвой.

Приставание, насильственный петтинг предполагает физический контакт

Насильственный петтинг, или, как он именуется иногда в юридической литературе, развратные действия, включает в себя насильственные прикосновения к различным частям тела (в частности, половым органам) или принуждение жертвы к прикосновению к соответствующим частям тела нападающего. Марк стал жертвой сексуального преступления именно такого типа.

Сексуальное преступление может быть связано с насилием

В некоторых ситуациях сексуальные преступления включают в себя физическое насилие, а жертве может быть причинен физический ущерб. Насильники, напавшие на Викки, были очень жестоки. Они угрожали ей оружием и причинили ей телесные повреждения.

Но сексуальные преступления могут и не включать физическое насилие

Существует немало способов заставить человека делать что-то вопреки его желанию и без применения оружия или физической силы.

Многие жертвы, как Кэт, подвергаются угрозам физического воздействия, но непосредственно физической силы нападающий не применяет.

Эксгибиционист, использовавший для удовлетворения своих потребностей Дженнифер, заставил ее взглянуть на свои гениталии обманом, под предлогом расспросов о дороге.

Отчим Лайзы заставил ее подчиниться своим требованиям с помощью шантажа и своего авторитета.

Подкуп — это еще один метод, чтобы склонить свои жертвы (обычно это маленькие дети) к участию в сексуальных действиях вопреки их воле. Дядя, обещающий своей 5-летней племяннице купить какую-нибудь особенную куклу в награду за проведенные с ней сексуальные действия, использует подкуп.

Работодатель может угрожать работнице увольнением, если она не проявит к нему благосклонности.

Сексуальные преступления происходят и в семье

Такого рода явления обозначают словом инцест (кровосмешение). Членом семьи может быть как кровный родственник (отец, мать, дядя или дедушка), так и исполняющий в семье определенную роль (отчим, мачеха или опекун).

Инцест может начаться, когда жертва еще очень мала. Насильник — это обычно взрослый или некто значительно старше ребенка. Сказать «нет» старшему члену семьи всегда трудно, особенно если он обладает авторитетом отца, отчима или деда. Эти люди неизмеримо более могущественны, чем дети, которые зависят от них во многих отношениях.

Люди, совершающие инцест, злоупотребляют своей силой, властью и авторитетом. Они используют доверие, которое испытывают друг к другу члены семьи.

Юридическое определение инцеста различно в разных странах. Мы используем это слово для обозначения таких

действий, как сексуально окрашенные поцелуи и прикосновения, совершение с ребенком полового акта, использование его в качестве модели для порнографических снимков или изнасилование, т.е. совершение полового акта значимым взрослым (родственником) в отношении ребенка.

Сексуальные преступления внутри семьи редко протекают с использованием оружия и физического насилия. Насильники обычно используют различные способы психологического давления и убеждения. Они могут сказать, что то, что они делают, — это хорошо, это выражение любви. Они могут подкупить свои жертвы подарками и особыми одолжениями. Или же они могут воздействовать угрозами, прекрасно зная, чего ребенок боится больше всего.

Почти все совершающие инцест принуждают свои жертвы держать случившееся между ними в секрете. Они часто угрожают физической расправой, неприятностями, своим уходом из семьи.

Многие жертвы инцеста испытывают к насильнику смешанные чувства. Они не хотят причинять ему неприятности, а поскольку они боятся говорить о случившемся, тайна может сохраняться очень долгое время. Они ощущают бессилие и отсутствие свободы.

Большинство жертв инцеста чувствуют себя абсолютно одинокими. Они запуганы, запутаны и считают, что никто не может понять, что они переживают.

Если вы жертва инцеста, то для вас очень важно рассказать о случившемся кому-нибудь, кто вызывает ваше доверие. Если он вам не поверит, найдите кого-нибудь

другого, кто сможет помочь вам и вашей семье. Если вы не хотите, чтобы у вашего обидчика были неприятности, не забывайте, что, рассказав правду, вы сделаете первый шаг не только для того, чтобы прекратить сексуальные преступления, но и для того, чтобы помочь тому, кто их совершает.

Помните также, что в этом нет вашей вины. С вами совершают плохое. Ни у кого нет права использовать свой авторитет и ваше доверие для принуждения.

Помните также, что вы не одиноки. Инцест имеет место во многих семьях. Он встречается во всех типах семей, во всех расовых и национальных группах, во всех социально-экономических слоях общества.

Если вы решились рассказать правду, найдутся люди, которые могут вам помочь. В конце этой книжки мы расскажем, как найти этих людей.

Лайза, рассказавшая об инцесте, жертвой которого она стала, советует другим жертвам инцеста не бояться обратиться за помощью. «Рассказать тете о том, что происходит в нашей семье, было самым трудным делом в моей жизни. Всем нам пришлось тяжело. Но сейчас, оглядываясь назад, я не жалею о том, что все рассказала. Это защитило меня от отчима, а моя семья получила помощь».

Изнасилование

Поскольку чаще всего жертвами насилия становятся женщины, мы в этой книге говорим о жертвах насилия «она». Тем не менее следует помнить, что жертвами сексуального

насилия могут стать и мужчины. Они могут быть принуждены к насильственным анальным и оральным контактам.

Что такое изнасилование?

Существует несколько типов изнасилования в зависимости от того, какая форма насильственного полового акта используется (введение полового члена во влагалище, в прямую кишку, в рот).

Изнасилование — это принудительное половое сношение. Это тяжкое и жестокое преступление. Для овладения жертвой используются физическая сила, угрозы, запугивание. В ход идут оружие, захваты, удержание, побои. Или же она может быть принуждена делать то, что ей говорят, под угрозой, что иначе она или кто-то, кого она любит, будет убит или изувечен.

Насильственный половой акт коренным образом отличается от полового акта по обоюдному согласию. Когда вы даете согласие на какое-то действие, вы тем самым выражаете свою готовность в нем участвовать. При насильственном сношении жертва принуждена участвовать, так как ее отказ влечет за собой тяжкие последствия. Насильник тем или иным способом добивается того, чтобы жертва почувствовала свое бессилие.

Изнасилование может произойти где угодно. Некоторые становятся жертвами насилия в собственных домах или автомобилях, другие — в парках, кафе и иных общественных местах. Изнасилования происходят в любое время дня и ночи. Приблизительно в половине зарегистрированных случаев жертва была знакома с насильником.

Кто становится жертвой изнасилования?

Линн — деловая женщина, делающая успешную карьеру. Она живет в фешенебельном доме «повышенной безопасности». Она была изнасилована в субботний день мужчиной, который представился ей разносчиком газет.

Сьюзен — юрист, 42-х лет. Она ехала домой с работы и, когда остановила свой автомобиль у светофора, внутрь запрыгнул незнакомый мужчина, заставил ее заехать на пустырь и изнасиловал.

Джоан, 17 лет. Она была изнасилована на свидании. Когда ее парень стал слишком настойчиво предлагать ей половой акт, она отказалась. Он пришел в ярость и принудил ее к этому.

Кэрл было 6 лет, она играла перед своим домом. Ее похитили и изнасиловали двое мужчин.

Элен, 73-летняя бабушка, вернувшись домой, обнаружила на заднем дворе своего дома незнакомого мужчину. Он избил и изнасиловал ее.

Джон, 24-летний студент, был изнасилован двумя мужчинами, набросившимися на него, когда он подходил к своей машине, собираясь возвращаться домой после занятий.

Жертвой насилия может стать каждый. Ребенок. Подросток. Мать. Бабушка. Или мужчина.

Изнасилование не знает социальных, экономических и этнических границ. Ни одна расовая группа не защищена от этого вида преступлений.

Хотя каждый может быть изнасилован, жертвами насилия становятся, как показывает статистика, главным образом подростки и молодежь.

Есть разные пути сопротивления

Изнасилования происходят при различных обстоятельствах. В некоторых ситуациях угрозу насилия можно предотвратить. Иногда можно отбиться от нападающего или, вырвавшись, убежать. Можно также отпугнуть его громким, пронзительным криком.

В других ситуациях жертва может обнаружить, что чем ожесточеннее она сопротивляется, тем более решительным становится нападающий, который может пригрозить убийством. Желая спасти свою жизнь, она может прекратить сопротивление. Другими словами, она подчиняется насильнику, чтобы избежать худшего.

Карен, 26-летняя редактор журнала, была изнасилована человеком, ворвавшимся в ее квартиру, когда она спала. «Я проснулась, когда этот парень навалился на меня. Я начала кричать, но он сказал, что если я не сделаю того, что он хочет, он будет бить меня, пока не убьет. Я испугалась, что, если буду сопротивляться, он действительно забьет меня до смерти. И я решила подчиниться ему, чтобы спасти свою жизнь».

Некоторые жертвы в подобных ситуациях бывают настолько напуганы, что не находят сил для сопротивления, даже когда для этого предоставляется возможность. Одна из жертв насилия рассказывает:

«Был момент, когда парень, напавший на меня, перестал меня держать, и я подумала, что могу сейчас вырваться и

убежать, но я была настолько запугана его угрозами, что не могла пошевелиться. Я была буквально парализована».

Некоторые люди считают, что если жертва не оказывает физического сопротивления, это означает, что она согласна с происходящим. Тем самым они ошибочно перекладывают вину или часть вины на жертву насилия. Важно понять, что во многих случаях отказ от сопротивления представляется жертве самой безопасной стратегией поведения.

Помните, что никто не хочет быть изнасилованным. Если кто-то силой или угрозами заставляет делать вас что-то вопреки вашей воле и желанию, это коренным образом отличается от ситуации, в которой вы выражаете на это добровольное согласие.

Некоторые факты о насильниках

Судебные эксперты и ученые, работающие с людьми, подозреваемыми или осужденными за совершение насилия, и полицейские, беседующие с жертвами, немало узнали о людях, совершающих этот вид преступлений. Годы работы с насильниками и их жертвами позволили установить, что:

Большинство насильников – молодые люди

Они вовсе не «грязные старики». Большинство осужденных за изнасилование — это люди в возрасте от 15-ти до 24-х лет. Многие взрослые насильники, находясь в тюрьме, признавались, что свое первое преступление такого рода они совершили в 14 лет, т.е. еще учась в школе.

Многие насильники знакомы со своей жертвой, особенно когда жертва — подросток.

80% жертв изнасилований моложе 20-ти лет (т.е. четверо из каждых пяти) были знакомы с насильником. Насильник — это кто-то из их компании, класса, семьи или живет по соседству.

Насильники не безумны

Конечно, изнасилование ни в коей мере нельзя назвать нормальной формой поведения. Каждый, кто совершает такого рода преступление, отягощен серьезными психологическими или иного рода проблемами. Но представлять себе насильников психически больными людьми, не несущими ответственности за свои поступки, было бы грубой ошибкой. Во многих других областях жизни насильники своим поведением не отличаются от остальных людей. Они могут быть женаты, делать профессиональную карьеру, иметь и воспитывать детей.

Насильники не «сверхсексуальны»

Пожалуй, наиболее трудной для понимания вещью, связанной с сексуальным насилием, является то обстоятельство, что мужчины совершают насилие не ради сексуального удовлетворения. Поскольку изнасилование включает половой акт, многие люди отказываются понимать это обстоятельство. Однако психологи, психиатры и социологи, работающие с осужденными за изнасилование, подтверждают этот факт. Насильники вовсе не настолько «помешаны на сексе», что внутренние побуждения заставляют их стремиться к половому контакту любой ценой, в

том числе и путем насилия. В реальности многие насильники говорят, что они насилуют не ради секса, но используют секс как средство унижения и оскорбления своих жертв.

Большинство насильников выбирают свои жертвы случайным образом, не ориентируясь на определенный тип.

Они, например, не пытаются, как правило, выбрать жертву наиболее привлекательную для них или вызывающе одетую. Вместо этого они скорее выбирают ситуацию совершения преступления, которая даст им возможность уйти безнаказанными.

Почему люди совершают сексуальное насилие?

Не все насильники одинаковы. Они совершают преступление по разным причинам. Но во многих случаях они идут на преступление ради ощущения власти и контроля над беспомощной жертвой.

Некоторые насильники пытаются таким образом выразить свой агрессивный настрой. Эти люди испытывают сильную ярость, раздражение, которые они могут долгое время носить в себе без разрядки. Они выражают свои эмоции, нападая и унижая свои жертвы.

Мужчины насилуют мужчин по тем же причинам, что и женщин — ради ощущения безраздельной власти или для вымещения злости. Они не ищут сексуального удовлетворения. В большинстве случаев изнасилования мужчин ни жертва, ни насильник не являются гомосексуалистами.

Вы можете быть изнасилованы знакомым человеком

Вы можете быть изнасилованы знакомым человеком. Насильником может оказаться ваш знакомый: сосед, сослуживец, одноклассник и т.д.

Жертвы изнасилования в этих случаях, как правило, очень молоды. Четверо из пяти изнасилованных подростков были знакомы с совершившим преступление.

Способы психологического и физического воздействия мало чем отличаются от преступлений, совершаемых лицами, которые не знакомы жертвам. Правда, знакомые редко используют оружие, но зато они могут злоупотреблять доверием жертвы и обстоятельствами их предшествующего общения. У них нет необходимости применять нож или пистолет, чтобы создать для жертвы безвыходную ситуацию.

Изнасилование может произойти на свидании

Когда мы говорим об изнасилованиях во время свиданий, мы никоим образом не хотим отбивать у вас охоту заводить новые знакомства и назначать свидания. Это вещи естественные, и умение заводить знакомства, а при необходимости их порывать, есть одно из существеннейших умений, которым должен обучиться подросток. Мы не считаем, что девушки-подростки должны бояться ребят. И мы знаем, что большинство парней никогда сознательно не пойдут на принуждение к сексуальной близости. Тем не менее изнасилования на свиданиях случаются. Узнав больше о том, как это бывает, вы лучше сможете защитить себя в случае необходимости. К счастью, есть немало средств для этого.

Изнасилование на свидании происходит в ситуации, когда изначально два человека хотят быть вместе, но затем что-то нарушается в их отношениях. Насилие очень часто происходит в привычной обстановке насильника — это дом или машина жертвы или насильника.

Алкоголь и наркотики также играют свою роль. Если девушка, парень или они оба не в состоянии ясно мыслить, ситуация с легкостью может выйти из-под контроля.

Многие люди продолжают думать об изнасиловании как о преступлении, совершающемся неизвестным, выскакивающим из кустов на темной аллее и угрожающим оружием. Поскольку изнасилование на свидании не соответствует этому стереотипу, многие как изнасилование его не воспринимают. А ведь и в этой ситуации мы имеем дело с принуждением к половому акту вопреки воле и желанию жертвы, т.е. с изнасилованием в чистом виде. А уж какие отношения связывали раньше насильника и жертву — это имеет второстепенное значение для оценки происшедшего.

Как свидание становится преступлением?

Салли было 18 лет, когда она была изнасилована парнем по имени Гарри, с которым она познакомилась на выпускном вечере в школе. Гарри уговаривал ее уйти вместе с ним с праздника, но Салли решила остаться с друзьями. Прежде чем он ушел, они обменялись телефонами. В течение нескольких недель они перезванивались, и Салли, наконец, согласилась на свидание. Гарри заехал за ней на своей машине, несколько минут поговорил с ее матерью и повез Салли ужинать в хороший ресторан. О том, что было дальше, Салли рассказала:

«Мы вышли из ресторана, сели в машину, и Гарри повел ее на огромной скорости. Он завез меня за город, в горы, и остановил машину на краю обрыва так, что если бы я открыла дверцу, то вывалилась бы в пропасть. Он начал целовать и хватать меня, приговаривая, что, если я не сделаю того, что он скажет, мне будет очень плохо. Это было ужасно. Я была совершенно одна на пустынной дороге и ничего не могла сделать. После того как он меня изнасиловал, он как ни в чем не бывало отвез меня домой. Оглядываясь назад, я теперь понимаю, что все это было задумано заранее. Если бы я ушла с ним в вечер нашего знакомства, это произошло бы тогда. Если бы я не поехала с ним в ресторан, он подождал бы другого удобного случая».

В других случаях насильник может и не планировать своих действий заранее. В начале свидания девушка и парень могут быть «настроены на одну волну» и иметь полное взаимопонимание. Неприятности начинаются, когда они перестают правильно понимать друг друга или контролировать собственные реакции. Парень, например, может расценивать поведение девушки в некоторых ситуациях как показатель того, что она готова к сексуальной близости, даже если и не говорит этого. Девушке, в свою очередь, может казаться, что что-то идет не так, как ей бы хотелось, но она по тем или иным причинам не хочет или не решается проявить свои ощущения. Если обе стороны перестают понимать смысл действий друг друга, ситуация выходит из-под контроля и часто заканчивается тем, что парень принуждает девушку к сексуальному контакту вопреки ее желанию.

Кэн — старшеклассник, его лучший друг Джим пережил подобное в прошлом году. Хотя Джиму и его знакомой удалось предотвратить изнасилование, многим парам в похожих ситуациях это бывает не под силу.

«Джим познакомился с Кэти на вечеринке. Она пришла с подружкой, которая в скором времени ушла. Когда стемнело, Кэти забеспокоилась, что ей придется возвращаться одной. Джим предложил подвезти ее, и она согласилась. Джим прекрасно провел время с Кэти на вечеринке. Ему подумалось, что, должно быть, он понравился ей, раз она так охотно согласилась воспользоваться его помощью. По дороге к дому Кэти Джим остановил машину и предпринял некоторые шаги к сближению со своей спутницей. Казалось, Кэти ничего не имеет против. Она позволила ему несколько раз поцеловать себя. Джим стал действовать решительнее. Она попыталась оттолкнуть его. Джиму показалось, что она просто решила притвориться недотрогой. Так что, не обращая внимания на сопротивление, он опрокинул ее на сиденье. Тогда она стала громко кричать “нет”, и Джиму, наконец, стало ясно, что она не играет, и он отступил.

Джим рассказывал мне, что он был вне себя от злости. Он сказал Кэти, что ей нечего было начинать то, что она не может закончить, что она раздражила его и, вообще, зачем она поехала с ним и позволила себя целовать, если не хотела его? Кэти ответила ему, что целовалась потому, что он ей понравился, но это не означает, что она хочет переспать с ним. Он отвез ее домой, и они больше никогда не встречались.

История, которую мне рассказал Джим, заставила меня задуматься. Я знаю, что Джим по натуре не насильник. Но если бы он не остановился? То, что тогда бы произошло, было бы насилием? Теперь, когда мне непонятно поведение девушки, я прошу ее быть со мной откровенной. Я ни за что не хотел бы очутиться в такой ситуации, как Джим».

Кто виноват в изнасиловании?

Ответ может быть только один: ответственность за изнасилование всегда и полностью на том, кто применил физическую силу, угрозы или другие виды психологического давления. Как и в других видах преступлений, виноват нападающий, а не жертва.

Но, когда речь идет об изнасиловании, люди нередко обвиняют жертву.

Сьюзен была изнасилована во время путешествия автостопом. Люди говорят: «Что же, она не знала, какая опасность ее подстерегает? Да она просто напрашивалась на это».

Джэнис во время свидания немного выпила и позволила своему парню целовать себя, но сказала «нет», когда он захотел большего. Тот, не обращая внимания на ее сопротивление, добился своего силой. Подруги так прокомментировали происшедшее: «Она сама его раздражила. Она заслужила то, что произошло».

Эти суждения кажутся невероятно жестокими. Трудно представить, что люди могут быть такими недоброжелательными. Однако жертвы сексуального насилия нередко говорят, что их друзья и близкие готовы обвинять их в случившемся.

Важно помнить, что изнасилование — это прежде всего использование насилия, которое ни один человек не вправе применять в отношении другого человека.

Мы все рискуем. Мы время от времени совершаем поступки — и глупые, и безрассудные, и дурные. Мы не были бы людьми, если бы не делали ошибок.

Тем не менее, когда другие рискуют и совершают ошибки, мы торопимся осуждать их. Мы говорим, что «надо было знать, к чему это приведет», что они сами виновны в случившемся и могут обвинять только самих себя.

Изнасилование — слишком тяжкое наказание за необдуманый риск и легкомысленное поведение. Даже если жертва подвергала себя неоправданному риску, даже если она вела себя неподобающим образом, это не означает, что она хотела быть изнасилованной или заслужила это.

Право сказать «нет»:

— применение силы в сексуальном общении — недопустимо;

— вы всегда имеет право сказать «нет», когда предлагают ту форму сексуальной активности, которую вы не желаете.

Как предотвратить изнасилование во время свидания?

Изнасилование во время свидания может произойти в самых различных ситуациях:

— Этому могут способствовать алкоголь и наркотики. Но дело может обойтись и без них.

— Насильник и жертва могут хорошо знать друг друга. Но может быть, что они только что познакомились.

— Возможно, девушка была легкомысленна в выборе знакомства и места встречи. Но вполне возможно, что она постаралась предусмотреть все мыслимые опасности.

— Возможно, что насильник давно вынашивал планы и подготавливал преступление. Но, вероятно, парень вовсе не думал о сексуальном насилии до того, как оно произошло.

Поскольку изнасилования во время свиданий происходят при столь различных обстоятельствах, мы не можем дать вам магической формулы, которая обезопасит вас во всех случаях. Существуют ситуации, в которых избежать конфронтации, физического сопротивления невозможно.

Тем не менее, если оба участника свидания знают о том, как происходят изнасилования, они могут защитить друг друга от возможного преступления.

Недвусмысленное поведение может предотвратить насилие

Видимо, самый эффективный и доступный способ предотвратить изнасилование во время свидания или знакомства — это недвусмысленное поведение.

Недвусмысленное поведение подразумевает, что вы как можно более просто, ясно и прямо сообщаете о том, что именно вы сейчас чувствуете, чего хотите и чего ни в коем случае не желаете.

Не менее важно и то, как вы слушаете и понимаете партнера по общению. Недвусмысленное поведение предполагает ясное понимание чувств, желаний и намерений собеседника и готовность прояснить их в случае сомнения.

Ситуация становится неконтролируемой, когда парень и девушка, пришедшие на свидание или завязывающие знакомство, перестают обращать внимание на чувства и намерения друг друга.

Открытое, ясное общение может помочь избежать опасных недоразумений.

Недвусмысленное поведение включает не только ясное выражение своих чувств, но и ясное понимание собеседника

Прислушивайтесь к своим чувствам.

Доверяйте своему инстинкту самосохранения. Может быть, где-то в глубине вашей души уже звучит сигнал тревоги. Учитесь слушать реакции своего организма. Вы часто можете почувствовать опасность на бессознательном уровне еще до того, как вы будете в состоянии объяснить, в чем она заключается.

Вы не можете объяснить другим людям, что вы чувствуете, если не знаете себя.

Если вы не уверены в своих чувствах и желаниях, позвольте себе роскошь сомнения. Не соглашайтесь с тем, что вам предлагают, если вы не уверены в своих желаниях. Стоит подождать, пока вы не почувствуете, что это как раз то, что вам нужно.

Дайте понять партнеру, что вы чувствуете и до каких пределов вы мыслите развитие ваших отношений.

Скажите это громко и отчетливо. Не надейтесь на пронизательность и понятливость вашего партнера. Ваше поведение и намеки могут быть истолкованы превратно. Ничто не заменит ясных, откровенных слов.

Следите за тем, чтобы то, что вы говорите, соответствовало тому, как вы это говорите.

Общение состоит из трех компонентов: наши слова или то, что мы говорим; интонации и тембр нашего голоса; жестикуляция, движения нашего тела, мимика. То, как мы говорим, иногда более важно, чем то, что мы говорим.

Исследования показывают, что люди больше внимания обращают на такие факторы, как звучание голоса, «язык тела» и мимика, чем на слова, которые им говорят.

Если вы не поддержите слова тоном и жестами, которые этим словам полностью соответствуют, ваш партнер получит от вас противоречивое сообщение, которое он волен толковать, как ему заблагорассудится. Например, если вы хотите сказать «нет» в ответ на что-то, но не желаете при этом задеть чувств своего партнера, вы можете попробовать смягчить отказ, используя мягкий голос, опуская глаза и тому подобное. Тем самым несловесные компоненты вашего высказывания будут противоречить его содержанию, что допускает неоднозначное толкование ваших слов. Ваше «нет» должно звучать отчетливо и решительно, а смотреть при этом следует в глаза партнеру.

Слушайте внимательно.

Вникайте в смысл слов вашего партнера. Если вы подозреваете, что он не вполне искренен, т.е. говорит одно, думая другое, попросите его выразиться прямо.

Если то, что он (она) говорит, не соответствует тому, как он (она) говорит, спросите его, что он (она) в действительности имеет в виду. Один из возможных вариантов поведения в такой ситуации: «Знаешь, я не вполне понимаю, что ты хочешь сказать. Ты говоришь „нет“, но при этом хихикаешь и не смотришь на меня. Я не уверен, что ты действительно хочешь сказать то, что говоришь».

Почему так трудно объясняться недвусмысленно?

Немало наших привычек и установок препятствуют открытому общению. В ситуации свидания/знакомства чаще всего ему мешают стремление быть и действовать как все и следование стандартным представлениям о том, как должны вести себя девушка и парень.

Стремление быть как все может заставить нас игнорировать наши чувства.

Стремление действовать так же, как окружающие, — очень сильный фактор, определяющий наше поведение. Мы все хотим, чтобы наши поступки нравились и одобрялись окружающими. Из-за этого в некоторых случаях мы действуем не так, как хотим и считаем нужным, а так, как от нас ожидают окружающие.

Иногда из-за стремления быть как все мы игнорируем собственные чувства и соглашаемся на то, что для нас неприемлемо.

17-летняя школьница Кирстен рассказывает о том, какое давление оказало на нее стремление поступать как все. «С этим парнем познакомилась моя лучшая подруга. Он был в каком-то ансамбле и пригласил мою подругу послушать его игру. Мы отправились целой компанией. Мы проникли в клуб по поддельным пропускам и к тому же оделись так, чтобы выглядеть старше. После концерта тот парень пригласил нас всех на вечеринку с его друзьями. Некоторые из них выглядели вполне приличными парнями, но поведение других меня сразу насторожило. Я пробовала убедить своих подруг не ходить с ними. Я им говорила, что мы не знаем ни их, ни того места, куда они нас собираются отвезти. Но моим подругам удалось уговорить меня.

Легко рассуждать о том, что надо вести себя самостоятельно. Но иногда так трудно бывает сопротивляться склонности делать как все, когда ты в компании и от тебя этого ожидают. Ведь подруги убеждали меня, что все в порядке и мне не надо портить им вечер своим уходом. Не то, что я боялась с ними поспорить, но мне действительно не хотелось портить им настроение. И я пошла вместе со всеми.

Как только мы прибыли на вечеринку, я поняла, что мы совершили ошибку. Все были гораздо старше нас. Я не имела представления, где мы. Один из парней стал нагло приставать ко мне. Я сказала ему, что я не из того сорта девушек, с которыми можно себя так вести, но он только смеялся. К счастью, мне удалось убедить своих подруг убежать оттуда, и мы благополучно добрались домой. Думаю, что нам здорово повезло, и мы дешево отделались. Теперь я чувствую себя гораздо смелее, когда мне приходится отстаивать свое мнение. Думаю, что во многих ситуациях я могу принять лучшее решение, чем некоторые мои подруги».

Стандартные представления о том, как ведут себя парни и девушки, могут привести нас к неправильным выводам

В обществе выработались вполне определенные представления о том, как должны себя вести мужчины и женщины в тех или иных ситуациях. Взрослея, мы обучаемся этому у наших родителей, сверстников, усваиваем эталоны поведения из книг, кино и средств массовой информации.

Определенные представления называют стереотипами половых ролей.

Многие из этих ожиданий и установок мы не осознаем. Мы обучаемся некоторым из них в столь раннем возрасте, что не способны относиться к ним сознательно, критически. Часто не видим, каким образом они оказывают влияние на наше поведение и представления.

Стереотипы могут заставить нас игнорировать свои чувства и желания. Иногда мы действуем определенным образом не потому, что этого хотим, а потому, что мужчинам или женщинам в нашем обществе положено так действовать.

Стереотипы же заставляют нас прибегать к необоснованным обобщениям типа «У всех парней только секс на уме» или «Девчонки говорят „нет“, имея в виду „да“».

Стереотипы тем опасны, что не позволяют нам видеть индивидуальные различия людей. Например, парень может «не расслышать», когда девушка говорит «нет», если он верит, что все девушки в его обществе, говоря «нет», имеют в виду «да».

Он может решить, что она думает вовсе не то, что говорит, и в результате, возможно, принудит ее к действиям, которых она не желает.

Полу 24 года, он выпускник колледжа. В последнее время он стал осознавать, под каким сильным давлением стереотипных представлений о поведении мужчин и женщин находились он и его друзья: «В школе мы все находились под жутким давлением образа „крутого парня“, которому должны были соответствовать. Я знаю многих парней, которые изо всех сил старались вести себя „круто“ только из-за того, что думали — так надо. В последнем классе я все еще был девственником и страшно переживал по этому поводу. Мне казалось, что со мной что-то не в порядке».

Во время свиданий и завязывания знакомств очень важно думать побольше о собственных ощущениях и представлениях, а не о том, как должен вести себя парень или девушка в такой ситуации. Не менее важно умение слушать других и распознавать их чувства и намерения. Не надо думать, что все парни и девушки поступают так, как им предписывают общественные стереотипы.

Что переживает жертва изнасилования?

Изнасилование — жестокое преступление, связанное с тяжелыми психологическими травмами. Почти всем его жертвам наносится эмоциональный ущерб.

У многих жертв сексуального насилия развивается страх за свою личную безопасность. Они боятся оставаться в одиночестве, выходить на улицу, быть в окружении незнакомых людей. Они могут стать нервными

и раздражительными. Весьма обычны ночные кошмары, бессонница, эмоциональная напряженность и сильная усталость.

Многие жертвы насилия страдают от живых и отчетливых воспоминаний о случившемся. Их внимание поглощено мыслями о насилии, это мешает сосредоточиться на других вещах, в том числе на учебе, работе и других обычных занятиях.

Воспоминания о случившемся вызывают у большинства жертв насилия чувство стыда.

Они могут начать сторониться друзей, избегать встреч, отклонять приглашения в гости, на вечеринки.

Не менее часто жертвы насилия испытывают чувство вины. Они могут обвинять в происшедшем себя или считать, что изнасилование было как бы наказанием за какие-то их дурные поступки.

Многие жертвы испытывают сильное чувство ненависти к насильнику.

Нередко развивается чувство потерянности, переходящее в тоску. Некоторые впадают в истерику.

Жертвы изнасилования, случившегося на свидании, испытывают те же чувства, что и подвергшиеся нападению незнакомого насильника. Только к ним еще примешивается переживание предательства, совершенного в отношении них. Ведь они стали жертвой человека, которому доверяли. Восстановить доверие к людям для многих

оказывается невыполнимой задачей. Они могут чувствовать также потерю доверия к самим себе, так как считают, что их подвела собственная неспособность разбираться в людях. Переживаемые ими стыд, вина и ненависть после изнасилования знакомым человеком могут быть более сильными.

Почти все жертвы насилия отмечают, что одним из самых ужасных моментов пережитого было ощущение беспомощности, отсутствия возможности защитить себя, как-то повлиять на происходящее. Чувство беспомощности остается с жертвой на долгое время после происшедшего насилия.

Множество жертв насилия чувствуют себя изолированными со всеми своими переживаниями от других людей. Они боятся рассказать о случившемся и обратиться за помощью.

Чувства, испытываемые жертвами насилия, — это нормальные и обычные реакции на исключительно тяжелую психологическую травму.

Почти каждая жертва насилия переживает эти чувства в той или иной степени. Некоторые испытывают их сразу же после случившегося. Другие реагируют с некоторой задержкой. Интенсивность переживания этих чувств может колебаться, причем возможно их неоднократное возвращение. Тем не менее, большинство жертв насилия способно восстановить душевное равновесие и эмоциональное здоровье, если они получают поддержку от семьи, друзей и специалистов, работающих с такими случаями и знающих, как помочь.

Разные люди переживают изнасилование по-разному

Хотя в реакциях жертв насилия есть немало общего, существуют также и значительные индивидуальные различия. Идентичных случаев и тем более одинаковых реакций на происшедшее не бывает.

На характер реакций немалое влияние оказывает культурная среда, в которой выросла жертва (национальное и религиозное сознание, классовые стереотипы и т.д.).

Культурная и национальная среда, в которой мы вырастаем, — это часть того, что делает нас уникальными, непохожими на других. И эта среда может стать источником силы и поддержки.

Люсия, 20-летняя американка мексиканского происхождения, была изнасилована, будучи ученицей выпускного класса школы. «Сначала я никому не сказала о случившемся. Моя мать часто говорила о том, как важно женщине соблюдать себя. В нашей культуре этому придается очень большое значение. Моим сестрам и мне постоянно говорили о том, что мы должны сохранить свою чистоту до свадьбы. Я думала, что теперь, утратив „техническую“ девственность, я стала плохой. Сейчас я понимаю, что я путала секс и насилие. Тогда я думала, что никогда не смогу рассказать о том, что произошло, потому что это известие убьет мою маму. Но она видела, что меня что-то гнетет, и, в конце концов, я ей все рассказала. Не могу сказать, что она с пониманием отнеслась к моему рассказу. Мы много говорили с ней об этом. К счастью, я рассказала также моей лучшей подруге, и она убедила меня и маму обратиться за помощью в консультативный центр.

Я думаю, мне очень помогло еще и то, что наша семья такая сплоченная. Хотя моя мама сначала реагировала отрицательно, потом, когда она поняла, что в этом нет моей вины, она очень меня поддержала».

Чем раньше вы об этом расскажете...

Тяжелые эмоциональные состояния, переживаемые жертвой сексуального насилия, не длятся вечно. Жертва насилия может и должна вернуться к душевному благополучию — восстановить чувство безопасности, доверие к себе и самоуважение.

Лучшее, что может сделать для себя жертва насилия, — это обратиться за помощью к другим людям. Невозможно изжить травму пережитого насилия в одиночку. Процесс оздоровления начинается с разговора с человеком, который может оказать поддержку. Поскольку психологическая травма насилия глубока, лучше, чтобы это был специально подготовленный, профессиональный консультант по этим вопросам.

Рассказ о насилии и о своих переживаниях приносит жертве огромное облегчение, позволяет уменьшить чувство изоляции и стыда. Это также лучший способ переработать другие последствия травмы насилия и избавиться от них.

Со временем страх и чувства вины и стыда ослабевают. Жертвы насилия перестают винить себя в преступлении, которого они не совершали. С того момента, когда они начинают предпринимать какие-то действия, связанные с происшедшим, отступает чувство беспомощности, возвращается ощущение контроля над своей жизнью.

Жертвы изнасилований, совершенных их знакомыми, постепенно вновь обретают доверие к окружающим. Они обнаруживают, что все-таки способны верно оценивать ситуации и людей. И они продолжают заводить новые знакомства и ходить на свидания.

Если вы стали жертвой сексуального насилия, не бойтесь обратиться за помощью

Что надо сделать, если вы изнасилованы:

- добраться до безопасного места;
- позвонить кому-нибудь из взрослых, которому вы доверяете, чтобы он приехал к вам;
- немедленно позвонить в полицию;
- сохранить возможность проведения экспертизы: не мыться, не менять одежду;
- обратиться в пункт неотложной медицинской помощи;
- связаться с консультативным центром поддержки жертв насилия.

Мы надеемся, что вам никогда не придется пережить травму насилия. Но важно знать, что следует делать в случае, если это произошло с вами или с кем-нибудь из ваших знакомых.

У многих возникают проблемы с обращением в полицию, получением медицинской помощи и консультаций специалистов.

Обращение в полицию позволит вам уменьшить чувство беспомощности

Важно попытаться что-то сделать по поводу случившегося. Многие из жертв насилия начинают чувствовать

себя увереннее, сделав заявление в полиции. Мы уже говорили о чувстве беспомощности, которое многие испытывают во время и после насилия. Предпринятые действия, в частности, сообщение в полицию о случившемся, дают ощущение того, что ты можешь как-то влиять на ситуацию, контролировать ее. Одна из жертв насилия рассказывала: «После того как я была изнасилована, я чувствовала себя такой беспомощной и беззащитной. Я захотела сообщить в полицию. По крайней мере, я могла сделать что-то, что может помочь схватить того парня». Информация, которую вы сообщили полиции, позволит задержать преступника и, возможно, предотвратить дальнейшие преступления, которые он может совершить.

Медицинская помощь необходима, даже если вы думаете, что не получили никаких повреждений

Хотя во многих случаях жертвы сексуального насилия не получают серьезных физических повреждений, медицинский осмотр пройти необходимо. После изнасилования жертва находится в шоке и неспособна адекватно оценить свое физическое состояние.

Врачи и медсестры пунктов неотложной медицинской помощи предоставят информацию о том, что нужно сделать в связи с возможной беременностью и заражением заболеваниями, передающимися половым путем.

Разговор с консультантом

Не стоит рассчитывать на то, что эмоциональная травма, вызванная насилием, пройдет сама по себе. Важно поговорить о своем состоянии с кем-то, кто понимает,

через что пришлось пройти жертве насилия. Квалифицированный консультант может помочь процессу психологического выздоровления.

Специальные консультативные службы помощи жертвам сексуального насилия существуют во многих городах. Они оказывают помощь бесплатно или за символическую плату.

Консультанты этих служб понимают, что пришлось пережить жертвам насилия. Они знают, что жертва никогда не бывает виновата в случившемся. Консультанты часто сопровождают пострадавших в полиции и пунктах неотложной медицинской помощи.

Многие из центров поддержки предоставляют консультации родственникам и друзьям жертв насилия. Это особенно важно для подростков, которые часто не решаются сообщить о случившемся родителям, опасаясь их непредсказуемой реакции. Консультант может помочь пострадавшей провести этот тяжелый разговор и попросить родителей о поддержке.

Существуют также специализированные службы, помогающие жертвам отдельных видов сексуальных преступлений, таких как инцест, развратные действия и др.

Как помочь подруге, ставшей жертвой сексуального насилия

Поддержка и понимание друзей очень важны для пострадавшей. Поскольку многие жертвы насилия

беспокоятся по поводу возможной реакции со стороны семьи и друзей, необходимо сразу же продемонстрировать им свое понимание и готовность помочь.

Узнав, что кто-то из наших близких стал жертвой насилия, мы склонны разделить его чувства ненависти к насильнику, ужаса, обиды. Мы готовы выразить свое сочувствие, но далеко не всегда знаем, что конкретно можно сделать.

Ниже приводятся некоторые рекомендации, следование которым может помочь возвращению вашей подруги к нормальной жизни.

Верьте своей подруге

Для того, чтобы говорить о совершившемся насилии, требуется немалое мужество. Многие из пострадавших хранят молчание из-за того, что неуверенны, что им поверят, если они расскажут.

Дайте понять подруге, что вы готовы ее выслушать

Но не выпытывайте подробности. Дайте ей возможность выбрать, что она считает нужным рассказать, а что — нет.

Продемонстрируйте подруге, что вы не считаете ее виноватой в случившемся

В совершившемся нет ее вины. Вся ответственность за это — на преступнике.

Не делайте замечаний по поводу того, что можно было бы сделать, чтобы предотвратить случившееся

Не говорите подруге, что она должна была сделать. Вместо этого покажите, что вы и другие хотят ей помочь.

Ваша подруга может вести себя по-разному

Она может бояться одиночества. Или, напротив, избегать общества и стремиться остаться одной. Она может плакать или стать раздражительной и рассеянной. Помните, что ваша подруга пережила тяжелую психологическую травму. Ее реакции могут быть неприятны окружающим, но их забота и поддержка помогут ей быстрее вернуться в свое нормальное состояние.

Будьте готовы к тому, что ваша помощь будет требоваться длительное время

Иногда друзья и родственники считают, что неблагоприятные последствия изнасилования будут длиться не более, чем одну-две недели. Надо понять, что психологическая травма не может быть изжита за такое короткое время. Жертвы насилия ощущают потребность говорить о происшедшем еще очень долгое время, и вы должны быть готовы выслушать.

Уговорите подругу обратиться в службу поддержки жертв насилия

Если она откажется от такой возможности, свяжитесь с соответствующей службой сами. Там вам посоветуют, как вести себя с пострадавшей и как ей помочь.

Храните тайну, которую вам доверили

Не рассказывайте другим то, что вы услышали. Пусть пострадавшая сама решит, кому из друзей довериться.

Если жертвой насилия стал ваш друг

Проявите такое же сочувствие и окажите ему эмоциональную поддержку. Эмоциональная травма, переживаемая юношами, не менее тяжела, чем у изнасилованных девушек. Во многих случаях мужчины — жертвы насилия с большим трудом находят в себе силы рассказать о случившемся.

Если вы парень и изнасилована ваша девушка

Особенно важно, чтобы вы не говорили и не делали ничего, что может быть истолковано как прямое или косвенное обвинение ее в происшедшем. Дайте понять, что ваше отношение к ней не изменилось. Ласковое объятие может сказать больше, чем слова: вы на ее стороне, вы заботитесь о ней.

Если вы подверглись насилию уже давно

Помните, что обратиться за помощью, никогда не поздно. Некоторые из пострадавших пользуются консультациями служб поддержки жертв насилия через многие годы после случившегося.

Источник: <http://sisters-help.ru/book1.html>

Мария Мохова

Сексуальное насилие: мифы и факты

Данная статья написана по результатам анализа статистических данных телефона доверия Центра «Сестры» с 1994 по 2011 год, а также с учетом информации, полученной при работе с пострадавшими от сексуального насилия. При составлении статистического обзора использованы данные исследований Н. Римашевской, Н. Середы, Н. Шведовой, Е. Тюрюкановой и других коллег.

Проблема насилия сквозь призму статистики

Социологические опросы населения России показывают, что 70% респондентов знают о ситуациях насилия в семьях своих знакомых; каждая третья россиянка страдает от физического насилия со стороны мужа.

По данным исследования Совета женщин МГУ, 70% жен военнослужащих подвергаются насилию в семье. При этом около половины пострадавших сообщили, что впервые пережили насилие со стороны мужей во время беременности или кормления грудью.

По данным МВД, в 2003 году на семейно-бытовой почве было убито 9 тысяч женщин, что составляет 32%

от общего количества убийств в Российской Федерации. При этом вероятность быть убитой своим мужем или партнером у россиянки в 2,5 раза выше, чем у американки и в пять раз выше, чем у жительницы Западной Европы.

В настоящей статье мы предполагаем раскрыть некоторые аспекты наиболее латентной и мифологизированной формы насилия — сексуального насилия.

Что мы понимаем под термином «насилие»?

Авторы словарей и энциклопедий раскрывают содержание понятия «насилие» с помощью таких слов, как «принуждение», «принудительное воздействие», «применение силы», «притеснение», «нарушение личной неприкосновенности».

В акте насилия могут участвовать как отдельные субъекты, так и социальные группы. Насилие может иметь разные формы и виды, но оно всегда направлено на получение власти и контроля. Темой нашего обсуждения будет насилие не на социальном, а на индивидуальном уровне, т.е. насилие в межличностных отношениях, в повседневной жизни. Именно это явление часто игнорируется «в пользу», как кажется, более масштабных проблем — социально-экономических и политических. Бытует опасное убеждение в том, что повышение уровня жизни населения автоматически приведет к исчезновению насилия между людьми; однако практика показывает, что в экономически стабильных странах межличностное насилие присутствует в такой же мере, как и в развивающихся.

Виды насилия в отношении личности

Существует несколько видов насилия в отношении личности: физическое, психологическое (эмоциональное), внутрисемейное, сексуальное, религиозное, социальное, государственное. По периодичности совершения актов насилия выделяют постоянно повторяющиеся, эпизодические и единичные инциденты, по количеству участников — групповые и индивидуальные случаи.

Рассмотрим основные виды и формы насилия подробнее.

Физическое насилие — это действия по отношению к личности, направленные на ее подавление (подчинение) и выражающиеся в форме физической агрессии.

Первой формой физического насилия является нанесение телесных повреждений (имеются в виду побои, пинки, подзатыльники, щипки, удары, пощечины, увечья, травмы, переломы). По тяжести наступивших последствий различают тяжкие телесные повреждения, легкие телесные повреждения и убийство. Второй формой физического насилия являются бытовые или социальные ограничения. К ним относятся: запрет пользоваться чем-либо, общаться, покидать определенное место, обращаться за помощью.

Психологическое насилие — это любое насилие над личностью, влекущее за собой психологический дискомфорт, приводящий к изменению качества жизни субъекта. Выделяют следующие варианты психологического

насилия: шантаж, угроза, вербальная агрессия, оскорбление, запугивание, давление, унижение, манипуляция, обман.

Социальное насилие проявляется в деструктивных установках в отношении личности, которые присутствуют в социальных, профессиональных и партийных группах, а также в государстве.

Социальное насилие имеет следующие варианты:

- экономическое насилие;
- морально-этическое насилие (шантаж, угрозы, манипуляции, навязывание ценностей, предвзятое информирование, отсутствие социальных гарантий);
- физическое насилие (убийство (смертная казнь), войны, лишение базовых потребностей, теракты);
- дискриминация (например, по признаку состояния здоровья, образовательного уровня, пола, возраста, расы, национальности, социального статуса).

Внутрисемейное (домашнее) насилие — это использование физической, словесной, эмоциональной силы и агрессии для удержания другого человека под своим контролем и в своей власти путем запугивания в течение длительного времени. Домашнее насилие может включать целый комплекс принудительных практик. Определяющая особенность данного вида насилия заключается в том, что и насильник, и жертва находятся в родственных отношениях. Участники акта насилия могут отличаться друг от друга по возрасту («родители — дети», «взрослые дети — пожилые родители») и полу («отец — мать», «брат — сестра», «отец — дочь», «мать — сын»). По виду применяемого насильником воздействия здесь могут присутствовать

сексуальное (в т.ч. инцест), физическое, психологическое (эмоциональное), экономическое и духовно религиозное насилие.

Самой уязвимой для сексуального насилия в родственных отношениях группой оказываются дети и девушки моложе 25 лет как наиболее уязвимые по отношению к физическому и психологическому давлению (угрозам, шантажу, обману, оскорблениям) со стороны насильника. Подростки от 15 до 18 лет втрое чаще подвергаются инцесту, чем девушки от 19 до 25 лет. Инцест по отношению к девушкам чаще происходит дома, неоднократно, в форме изнасилования.

Чем моложе жертва домашнего насилия, тем менее вероятно, что она будет подвергнута еще и физическому воздействию: обычно сексуальное использование ребенка сопровождается разного рода психологическим давлением, что усугубляет чувства вины, страха, одиночества и незащищенности.

Сексуальное насилие — это действия в отношении личности, направленные на удовлетворение потребностей насильника и на осуществление контроля и властвования над личностью без ее согласия и против ее воли, через комплекс действий сексуального характера. Иначе говоря, сексуальное насилие — это преступление, при котором человека путем физического, психологического, экономического или иного давления принуждают вопреки его желанию к какой-либо форме сексуальных отношений.

Сексуальное насилие основано на стереотипах общественного сознания и в первую очередь представляет

собой социальную проблему. Устойчивость этого вида насилия как социального явления в первую очередь зависит от стереотипов общественного сознания, касающихся прав человека, системы социальных ролей (гендерные стереотипы) и ответственности за причиненное насилие. Человек, переживший сексуальное насилие, вынужден постоянно противостоять общественному мнению, он осуждается и стигматизируется другими людьми.

Итак, психологический прогноз динамики состояния пострадавшего во многом зависит от того, какими мифами о сексуальном насилии отягощен сам пострадавший и какие стереотипы бытуют среди ближайшего окружения и специалистов (юристов, врачей и т.д.).

В большинстве случаев эмоциональную поддержку и принятие получают потерпевшие насилие со стороны незнакомых. Вероятно, в этих случаях в представлениях родственников жертвы насилие из разряда «последствий неосторожности или провоцирующего поведения» переходит в разряд преступлений. В структуре переживаний жертв незнакомцев на первый план выступают чувства страха, состояние депрессии.

Напротив, если субъектом насилия является знакомый человек, близкие стремятся к поиску причин происшедшего в поведении пострадавшей, чем вызывают у нее чувство стыда, вины, испорченности. Чаще всего осуждению со стороны близких подвергаются молодые девушки (при этом наиболее частым мотивом являются представления о «защите своей девичьей чести» и «достойном поведении порядочной девушки»). Чрезвычайно тяжелые

ситуации обвинения и отвержения пострадавшей возникают в семьях с директивным, контролирующим стилем воспитания дочери. Особенно резкую реакцию близких порождает сообщение об инцесте или ином виде домашнего сексуального насилия. Во многих случаях родственники игнорируют даже явные доказательства насилия, демонстрируют недоверие и порицание по отношению к жертве. Значительное влияние на состояние взрослых женщин, перенесших сексуальное насилие, оказывает реакция мужа и его дальнейшее поведение.

Фактором, повышающим вероятность получения поддержки семьи, является наличие явных признаков тяжелого эмоционального и физического состояния. Иными словами, многие родственники жертв сексуального насилия поступают согласно принципу «презумпции виновности» пострадавшего и соглашаются поддержать жертву только при наличии очевидных последствий насилия.

Отношение семьи к факту сексуального насилия над одним из ее членов определяется не только стереотипами общественного сознания и привычными семейными моделями поведения. Важную роль здесь играют и эмоциональные составляющие, т.е. чувства, испытываемые родственниками.

В отличие от специалистов, работающих с последствиями сексуального насилия, ближайшее окружение не может адекватно контролировать свои переживания по поводу случившегося. Нередко даже в тех случаях, когда близкие искренне сочувствуют потерпевшему, они невольно усугубляют тяжесть его состояния неуместными расспросами, выражением эмоций горя и гнева, не согласованными с

пострадавшим обращениями к знакомым или в какой-либо организации. В результате такого поведения родных пострадавший может начать обвинять себя в причинении горя семье, перестать доверять родным и т.д.

Сексуальное насилие в отношении детей включает в себя:

- злоупотребление неравными отношениями власти над ребенком;
- предательство доверия ребенка;
- сексуальную деятельность, как действие, попытку или угрозу.

Формы сексуального насилия в отношении детей классифицируются таким образом:

- сексуальное предложение, беседы, рассказы;
- сексуальные ласки;
- обнажение половых органов;
- присутствие при мастурбации взрослого;
- оральное сексуальное поведение (фелляция);
- влагалищное или анальное проникновение (пальцами, членом, и пр.);
- вовлечение в порнографию, или разрешение на использование ребенка в порнографии;
- вуайеризм;
- сексуальная эксплуатация ребенка с целью получения какой-либо выгоды.

Помимо социально-психологического аспекта следует учитывать медицинские последствия сексуального насилия (так, пострадавшие могут иметь травмы, ЗППП, беременность, ВИЧ/СПИД) и юридическую сторону проблемы (соответствующие преступления описываются ст. 131–134 УК РФ).

Интимность затронутой сферы и действие мифа о виновности жертвы заставляют 80% потерпевших скрывать факт сексуального насилия даже от самых близких людей. По нашим данным, обычно в полицию обращаются девушки 16–25 лет, средний возраст — 19 лет. Как правило, при подаче заявления и в процессе ведения дела их поддерживают родственники. Часто в таких случаях первым абонентом телефона доверия бывает не сама девушка, а ее мать, бабушка или отец. При активной поддержке со стороны семьи заявления подаются и в тех случаях, когда сами субъекты насилия являются сотрудниками правоохранительных органов (до 8% от общего числа обращений в полицию).

Статистика показывает, что чаще всего пострадавшие подают заявления по фактам изнасилования (38% случаев) и изнасилования, сопровождавшегося физическим насилием (60% случаев). При этом случаи совершения насилия одним или, реже, несколькими незнакомцами составляют более 77% от общего числа обращений в полицию; на втором месте — преступления, совершенные одним знакомым (16%). Итак, параметрами «сексуального насилия, по факту которого подается заявление», являются:

- наличие телесных повреждений, что, по мнению пострадавших, повышает доказуемость преступления;
- незнакомец в качестве субъекта насилия: это снижает вероятность мести со стороны его друзей и широкой огласки происшедшего.

Заметим, что, несмотря на поддержку семьи, дела о сексуальном насилии в отношении молодых девушек (13–15 лет) возбуждаются значительно реже и продвигаются хуже, чем те дела, где в качестве потерпевших фигурируют более

самостоятельные и взрослые девушки. По таким делам приходится чаще обращаться в вышестоящую прокуратуру и в процессе открытия дела и в процессе следствия.

Статистика позволяет выделить категории наименее защищенных в правовом отношении потерпевших:

— дети и подростки до 14 лет, а также женщины старше 30–35 лет;

— лица, которые перенесли сексуальное насилие без применения физической силы или не получили заметных повреждений;

— лица, которые перенесли сексуальное насилие со стороны родственников или группы знакомых;

— пострадавшие, которые не имеют поддержки со стороны родных.

Мифы и факты о сексуальном насилии

Миф 1. Изнасилования совершаются, потому что насильник не может сдержать сексуальное желание. Сексуальное насилие — это всего лишь секс.

Изнасилование представляет собой преступление против личной сексуальной неприкосновенности. Цель насильника — унижить свою жертву для того, чтобы удовлетворить потребность во власти, продемонстрировать свою силу или иначе почувствовать собственную состоятельность.

Поскольку изнасилование включает половой акт, в общественном сознании сексуальное насилие и сексуальные отношения неправомерно отождествляются. Наиболее трудной для понимания обывателя психологической закономерностью является то, что насильники совершают

насилие не ради сексуального удовлетворения. Мы хотим подчеркнуть, что изнасилование — это насилие с целью подчинить своей воле личность на физическом, эмоциональном и сексуальном уровне.

Мужчины насилуют мужчин по тем же причинам, что и женщин, — ради ощущения власти или вымещения злости. Они не ищут сексуального удовлетворения. Существование обсуждаемого мифа поддерживают и гендерные стереотипы, согласно которым женщина должна быть податливой и мягкой, а мужчина — яростным, добивающимся своей цели любыми средствами, не слышащим и не воспринимающим слова «нет».

Миф 2. Сексуальные преступления совершаются только в отношении молодых привлекательных женщин.

Этот миф говорит: «Если ты не молода и не привлекательна, то с тобой ничего не случится. Если же ты хочешь быть привлекательной, молодой и модной, то ты должна быть готова к сексуальному насилию». Таким образом, именно пострадавшие, а не насильники в глазах общества оказываются виновными. Однако статистика ТД Центра «Сестры» говорит, что 10,1% пострадавших от сексуального насилия составляют дети младше 12 лет и женщины старше 40 лет. Еще в 11,4% случаев насилию подвергаются подростки 13–15 лет. В 6,5% случаев жертвами насилия являются мужчины разного возраста.

Миф 3. Женщины хотят, чтобы их изнасиловали. Своим поведением и манерой одеваться они провоцируют насильника. Поэтому если женщину изнасиловали, значит, она виновата в этом сама.

В этом мифе речь идет о провокации, однако мы должны помнить, что никто не хочет быть изнасилованным, подчиненным воле другого. Изнасилование имеет тяжелые психологические, физические и социальные последствия и никто не может стремиться пережить это. Сексуальное насилие является нарушением прав человека, ответственность за это преступление лежит на субъекте насилия и не может возлагаться на пострадавшего.

Миф 4. Сексуальное насилие совершается в темное время суток, в опасных местах.

К сожалению, нет такого места — дома, города, страны, социальной или религиозной группы, где люди гарантированы от сексуального нападения. В 20,5% случаев сексуальное насилие совершается в собственном доме пострадавшего; в 10% дома у насильника; в 16% случаев — на улице, в 4% случаев — в официальном учреждении, в том числе в школе, институте, больнице, на работе. Для сравнения: на подъезды приходится 6,9%, на автомобиле — 4,3% случаев.

Миф 5. Насильник — это чаще всего незнакомец подозрительной внешности и поведения или «лицо кавказской национальности».

Этот миф подразумевает: «Я сразу же узнаю его, я успею убежать или позвать на помощь. Среди моих друзей и знакомых нет насильников, они все приличные люди». Однако как минимум 45,6% потерпевших были ранее знакомы с насильником и доверяли ему. В 15% случаев сексуальное насилие совершают родственники или партнеры

пострадавшего. «Лицами кавказской национальности» насилие совершается менее чем в 4% случаев (реже, чем насилие со стороны сотрудников правоохранительных органов!).

Миф 6. Детей не насилуют. Дети лгут о пережитом насилии.

Сексуальные преступления чаще всего совершаются по отношению к наименее защищенным категориям населения — женщинам и детям. В отношении детей преступники часто демонстрируют доброту и заботу, заполняя «вакуум», если ребенок эмоционально заброшен, или эксплуатируя нормальную потребность в любви, признании и заботе. Дети часто признают, что они изначально не знали, что их будут сексуально использовать.

Сексуализированность поведения насильника нарастает постепенно. Часто сексуальное использование начинается в ходе обычных, повседневных бытовых контактов. Насильник поощряет новые ощущения ребенка, говорит ему о его избранности, особенности, привлекательности. Испытывая к насильнику очень противоречивые чувства, дети часто преуменьшают насилие, не могут адекватно идентифицировать вид насилия или вовсе не воспринимают случившееся как насилие. Они становятся менее чувствительными к насилию, принимая его как норму поведения.

В заключение хотелось бы сказать, что реализация комплексного подхода к помощи пережившим сексуальное насилие возможна только в условиях междисциплинарного и межведомственного сотрудничества.

Из методического пособия «Помощь пережившим сексуальное насилие: концепция, опыт, исследования»: <http://sisters-help.ru/book4.html>

Павел Никулин

«В полиции говорят: „Подумаешь, ничего же не произошло“»

Адвокат Мари Давтян рассказала, через что проходит жертва сексуального насилия, решившая обратиться за помощью в правоохранительные органы.

Привлекать насильника к ответственности тяжело не только юридически, но и морально. Женщинам не верят в полиции, следователи стараются поскорее закрыть дело, а вспоминать подробности трагедии приходится по много раз. Потерпевшая не защищена от преступника, который может остаться на свободе на время следствия и продолжать оказывать на нее давление.

Недоверие

Пострадавшим от сексуального насилия обычно не верят. Полицейские почему-то убеждены, что прибежавшая среди ночи в отделение девушка обязательно врет и преследует какие-то, например, меркантильные интересы. С этим сталкивается почти любая женщина, которая обращается в правоохранительные органы с заявлением о сексуальном насилии.

«Считается, что все они лгут и стараются получить от обращения в органы какую-то выгоду, — говорит Давтян. — Хотя я не видела ни одной изнасилованной женщины, которая получила хоть какую-то выгоду даже после того, как насильника осудили. Истории про компенсацию морального вреда далеки от реальности. Суммы, которые присуждают пострадавшим, невелики. В моей практике — от 30 до 100 тысяч. На психолога не хватит. А если эту тему не отработать, то она может всю жизнь преследовать».

Отказ в регистрации заявления

Мало кто знает, что делами о сексуальном насилии занимается Следственный комитет. Пострадавшие несут заявление в полицию. Сотрудникам ОВД, как правило, не важно, будет раскрыто преступление или нет. Вместо того чтобы передать дело в СК, им проще его закрыть, — для них результат одинаков, а бюрократии меньше.

«В полиции очень часто просто не регистрируют эти заявления, и они никуда потому не идут, — говорит Давтян. — Для полицейских это проблема: им нужно проводить проверку, как-то шевелиться. Они предпочитают запудрить мозги и не делать ничего».

Грубость полицейских

Если же сотрудники полиции согласились принять заявление, то ждать от них деликатного подхода не стоит. Обычно первое, что их интересует, это не приметы преступника, а количество алкоголя в крови. Работает стереотип, что пьяная женщина на все согласна. Пострадавшей начинает казаться, что доказать изнасилование

невозможно, а полицейские возбуждают дело о заведомо ложном доносе.

«Полицейские общаются цинично, унижают, — говорит Давтян. — Могут смеяться над ней, отпускать шуточки. Говорят: „Да ладно вам, зачем вы все это вообще пишете? Подумаешь, ничего же не произошло“. Также я очень часто слышу от сотрудников полиции, что изнасилование физически невозможно. „Кто-то не захочет — ничего не будет“ — это их постоянная присказка».

Необходимость вспоминать об изнасиловании снова и снова

Следствие в России устроено так, что потерпевшую допросят минимум три раза. Каждый раз ей придется рассказывать о произошедшем во всех унижительных подробностях. Первый раз ее допросят в отделе полиции, потом — врачи, потом — следователь, а затем придется давать показания в суде. Врачи, которые работают с потерпевшей после изнасилования, обычно тоже не осознают, что она находится в уязвимом состоянии, и ведут себя негуманно.

«Если женщина после изнасилования обратилась к психологу, то все труды специалиста, направленные на нормализацию ее состояния, идут насмарку, потому что ей приходится вспоминать все снова и снова», — говорит Давтян.

Равнодушие следователя

Если потерпевшая не забрала заявление из полиции, то ей предстоит встреча со следователем СК. Причем никто не будет специально подбирать для расследования

преступления женщину-следователя. Сотрудник СК будет в первую очередь заинтересован в закрытии дела, а дело можно закрыть, если потерпевшая откажется от обвинений.

«Следователь делает все, чтобы это произошло. Ему так проще. Дело все равно идет в отчетность, а работы меньше, — объясняет Давтян. — Хотя найти насильника чаще всего не представляет труда. Очень часто это человек, которого потерпевшая знала. Но тут будут работать стереотипы. Вам не поверят, если вы скажете, что знакомый вам человек вас изнасиловал».

Преследования со стороны насильника

Пока уголовное дело не возбуждено, у правоохранительных органов нет оснований ограничивать свободу подозреваемого. Даже если предполагаемый преступник установлен, не факт, что суда он будет дожидаться в СИЗО. Его вполне могут оставить под подпиской о невыезде, а значит, он сможет навещать потерпевшую, угрожать ей и требовать отказаться от показаний. По делам об изнасиловании может быть проведена очная ставка, т.е. женщина будет вынуждена встретиться с насильником в кабинете следователя и провести с ним какое-то время.

Встреча с преступником в суде

Наконец, обстоятельства изнасилования придется изложить в суде и ответить на вопросы подсудимого. Эта встреча, как и необходимость в ходе расследования постоянно повторять, кто и как насильничал, сильно изматывают психологически.

«Государство не оказывает поддержку и не защищает людей, переживших сексуальное насилие, — говорит Давтян. — В разных регионах есть специализированные НКО, которые могут помочь девушке привлечь к ответственности насильника».

Источник: <https://takiedela.ru/2016/04/znak-ravenstva/>

Павел Никулин — журналист, главный редактор самиздата moloko plus.

Анна Жавнерович, Алиса Хохлова

Моя оборона: как не сесть, защищая себя?

Ответ «никак» и другие особенности национальной самообороны

Недавно закончился второй сезон сериала True Detective, в одном из эпизодов которого детектив Беззери-дес дала исчерпывающее определение: «Принципиальная разница между полами заключается в том, что один может убить другого голыми руками». Однако российское правосудие не учитывает того факта, что порой для женщины единственным способом защитить себя оказывается убийство. Как правило, потерпевших от домашнего насилия женщин судят за умышленное убийство, а не за превышение необходимой самообороны. Как убийц, а не как потерпевших. Мы уже рассказывали, что, когда статьи «Побои» и «Причинение легкого вреда здоровью» будут выведены из Уголовного кодекса, гендерное насилие будет, по сути, декриминализовано, и тогда говорить о самообороне станет еще сложнее. Соппротивление насилию будет считаться преступлением.

Прежде чем отправиться на мастер-классы по самообороне, научиться действовать и поделиться полученным опытом с читателями, мы на примере очередного дела о

домашнем насилии расскажем, в чем заключается фактическая невозможность самозащиты с точки зрения правовой практики.

Как это бывает? Дело Туниковой

Месяц назад суды Москвы вынесли решения по двум известным делам о домашнем насилии. Татьяну Кулакову, убившую мужа, после апелляции освободили по той самой амнистии в честь 70-летия Великой Победы, но суд посчитал, что то, как муж бил ее головой о стену, не было опасно для жизни, а значит, она ударила его ножом необоснованно, превысив пределы необходимой обороны.

Второе дело: в минувшем августе защита добилась отмены оправдательного приговора мужчине, избившему и угрожавшему убить свою сожительницу Наталью Туникову, которая воспользовалась кухонным ножом для самообороны.

Шесть лет назад Наталья Туникова вместе с дочерью-студенткой переехала из Республики Коми в Москву и начала работать юристом. В социальных сетях она познакомилась с земляком, слесарем Дмитрием Новосельским. Спустя год совместной жизни Дмитрий впервые избил Наталью. Обошлось без заявления в полицию — подействовали истерические раскаяния и драматичная история об измене бывшей жены. После, как обычно бывает в случае систематического семейного насилия, отношения ухудшались: нормой стали упреки («ты нулевая»), унижения («кому ты нужна?») и патологическая ревность мужчины к успехам его спутницы в карьере.

Поведение Натальи, несколько лет находившейся в деструктивных отношениях, типично и не может быть предметом осуждения. Это синдром жертвы домашнего насилия, которая не может вырваться из созависимости (прим. ред.).

«Мне диагностировали ушибы мягких тканей головы, а он сказал: „Ну вот видишь, ничего страшного“»

Спустя три года отношений 9 августа 2014 года Наталья прочитала SMS-переписку, где Дмитрий рассказывает своим родственникам, «каких еще гадостей наделала эта тварь». Ставший обиденным вопрос женщины «Зачем ты меня так унижаешь?!» привел к уже привычному исходу: Дмитрий избил свою гражданскую жену кулаками по голове до бессознательного состояния в комнате и поволок на кухню, угрожая сбросить с балкона. Наталья быстро очнулась от боли и первым попавшимся под руку предметом — ножом — ударила мужчину в бок.

«Я не знаю, как этот нож оказался там, но спасибо ему большое, потому что, я думаю, он бы меня просто скинул»

Удар оказался не смертельным, и Дмитрий сам вызвал себе Скорую. Приехавшим врачам он сообщил, что «сожительница ударила его ножом», и уже они вызвали наряд полиции. Так, Дмитрий поехал на каталке в больницу, а Наталья с ЧМТ, сотрясением мозга и множественными ушибами — в наручниках в ОВД.

«Мне было плохо, мне было очень плохо, я задыхалась, я лежала все время на этой скамье, а они меня не забирали»

За сутки, что Наталья провела в ОВД, к ней дважды приезжала Скорая. Госпитализировать женщину с сотрясением мозга не могли из-за липового отказа с чужой подписью и двумя «н» в фамилии. В больницу женщину доставили прибывшие в участок конвойные, которые испугались за ее жизнь. 11 июля она написала заявление на своего мужа, которое приняли не с первого раза: то свидетелей не было, то не было описано, «где именно она чувствовала боль после побоев». Свидетели более ранних эпизодов были не в счет. Дмитрий написал на свою жену ответное заявление по 111 ст. 1 ч. — умышленное причинение тяжкого вреда здоровью. Когда состоялось первое заседание суда, двое полицейских (один из них прибыл в квартиру на место происшествия) дали следующие показания: женщина была жутко пьяной, шаталась и никаких побоев на ней не было, а настоящая «жертва насилия» получила удар ножом. Кстати, уже через восемь дней «жертва» выписалась из больницы со своим тяжким вредом здоровью и полетела с друзьями в Турцию. Показания медицинской экспертизы не сработали против рассказа двух купленных полицейских, и в мае 2015-го Новосельского оправдали.

«„От нее воняло, она шаталась“ — а ничего, что это сотрясение мозга? А вонь — вообще выдумки! Они говорили, что было две пустых бутылки, хотя в протоколе изъятия ничего нет»

Защита Туниковой — адвокаты Глеб Глинка и Евгений Рубинштейн — подала апелляцию. Оправдательный

приговор Новосельскому был основан на лжесвидетельстве сотрудников правоохранительных органов и утверждении обвиняемого: «Я этого не делал», которому мировой судья, проводивший процесс с нарушениями, предпочел поверить. Заседание по апелляции откладывалось три раза по разным причинам (оригинал постановления не нашелся в деле, государственный адвокат обвиняемого не успел ознакомиться с делом), прежде чем суд отменил оправдательный приговор.

Как женщины попадают в тюрьму за самооборону?

Адвокат Мари Давтян: О примерном количестве женщин, сидящих в тюрьме за сопротивление насилию, можно судить в основном со слов других женщин, которые вышли из мест лишения свободы или из СИЗО, так как государственных исследований не проводилось. По таким неофициальным данным, за самооборону сидят не менее 15% от общего числа осужденных женщин. Если говорить о насильственных преступлениях, за которые сидят женщины, то чаще всего это статья 111 УК РФ. Либо ее первая часть — «умышленное причинение тяжкого вреда здоровью человека», либо четвертая — «умышленное причинение тяжкого вреда здоровью человека, повлекшее по неосторожности смерть потерпевшего». Есть еще и специальные статьи о превышении самообороны — ст. 108 УК РФ «Убийство, совершенное при превышении пределов необходимой обороны» и ст. 114 УК РФ — «Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, совершенное при превышении пределов необходимой обороны» (именно по ст. 114 УК РФ в итоге осудили Кулакову). Так вот по ним осуждают крайне редко. Если уж тяжкий вред здоровью

или потерпевший все-таки умер, следствие изо всех сил пытается возбудить дело по ст. 111, а то и ст. 105 («Убийство») УК РФ — даже при совершенно очевидных обстоятельствах обороны. На практике это очень выгодные для следствия дела, за такие дают премии. Раскрыл убийство — особо тяжкое преступление! А по таким делам и раскрыть-то ничего не нужно, «преступница» на месте, ее задерживают и начинают обрабатывать: «Ты во всем признайся, со всем соглашайся, меньше дадут, оборону все равно не докажешь». И чаще всего женщины соглашаются, так как находятся в состоянии стресса и очень часто у них нет денег на адвоката. И уходят на этап они не за превышение обороны, а за умышленное причинение тяжкого вреда здоровью.

Что считается самообороной и какие средства можно применять против голых рук?

Мари Давтян: Если почитать наш УК, то там как раз прописаны очень прогрессивные и правильные нормы. Но вот практика идет по совершенно другому пути.

В УК РФ (ст. 37) дано понятие необходимой обороны (то, что в народе называют самообороной). Простыми словами — причинение вреда человеку, который посягает на вашу жизнь или жизнь другого человека (т.е. создает реальную опасность для жизни), не является преступлением. И тут не может быть никаких «превышений пределов обороны». Защищать жизнь можно любыми доступными способами: стрелять в человека, напавшего на вас с ножом, бить ножом человека без оружия, когда этот человек может убить вас и без оружия. Это как раз наши «женские» дела. Ведь в силу физических различий мужчины действительно часто

гораздо сильнее женщин и могут убить голыми руками. А вот более слабый не может защититься голыми руками и вынужден для защиты своей жизни применять оружие.

Формально юридически это законно. Но на практике возникает проблема. Потому что в прекрасной статье о необходимой обороне есть вторая часть, в которой говорится, что если нападение не представляло угрозы жизни, то защищаться от него можно только так, чтобы не превысить пределы необходимой обороны, т.е. не совершить умышленных действий, явно не соответствующих характеру и опасности посягательства. И в каждом таком деле об обороне начинается спор — было ли нападение опасным для жизни или нет. Опасность для жизни — оценка очень субъективная.

Верховный суд РФ не внес ясности в эту проблему. Например, мы точно до сих пор не знаем, может ли защита от изнасилования подпадать под часть первую ст. 37 УК РФ (когда возможно применять любые меры защиты) или все-таки это часть вторая и нужно прикидывать, бить его кирпичом или нет. Ведь формально само изнасилование может жизни и не угрожать. Мы встречались с таким на практике. Так, например, по делу моего коллеги Алексея Паршина, который защищал убившую насильника Татьяну Кудрявцеву, следователи сначала возбудили дело об убийстве, указав, что нападение насильника не представляло опасности для ее жизни (ее же только изнасиловать хотели, а не убить!), а она могла не убивать его ножом, а воспользоваться для защиты мобильным телефоном. «Мужчина, подождите, не насилуйте, дайте я позвоню», — как-то так это видело следствие. Здесь женщине повезло, и дело было прекращено.

В каких поправках нуждается законодательство, чтобы женщин меньше сажали за самозащиту?

Мари Давтян: Мне кажется, в первую очередь право защищать от сексуального насилия должно быть напрямую указано в ч. 1 ст. 37 УК РФ, чтобы женщины могли защищаться всеми доступными им способами. Кроме того, в закон необходимо внести четкую норму о том, что реальная угроза для жизни — это то, как сам потерпевший воспринимает посягательство. Потому что очевидно, что та же Кулакова, когда муж бил ее головой о стену и кричал, что убьет, реально считала, что ее жизни угрожает опасность.

А для того, чтобы эти нормы права в целом действовали правильно, нужно не столько изменение законодательства, сколько работа с правоприменителем, просвещение сотрудников правоохранительных органов, отход от «палочной» системы раскрытия преступлений.

Как себя обезопасить в рамках закона? Брать уроки самбо? Освоить газовые баллончики? Не выходить из комнаты?

Мари Давтян: Конечно, это здорово — заниматься спортом, быть сильной, но всегда найдется тот, кто сильнее. Можно носить оружие, но нужно уметь им пользоваться. На 100% обезопасить себя невозможно. Могу сказать одно: сейчас государство не оставляет женщинам выбора: либо тюрьма, либо могила.

Источник: <http://w-o-s.ru/article/16679>

Марина Миронова

Влияние реакции окружения на развитие посттравматической симптоматики у пострадавших от сексуального насилия

В данной работе мы поставили цель проанализировать зависимость психоэмоциональных последствий сексуального насилия от характера реакции на случившееся со стороны социального окружения пострадавшего.

Основным методом исследования стал контент-анализ карт учета телефонных консультаций по проблеме сексуального насилия, заполняемых консультантами кризисной линии Центра помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры». При описании случая изнасилования в каждой карте фиксируются основные обстоятельства эпизода, основные проблемы потерпевшего и наиболее тяжелые, отчетливые травматические переживания.

В общей сложности при проведении исследования было проанализировано более 3000 звонков, из которых 216 составили обращения лиц, переживших сексуальное насилие и наиболее подробно описавших во время консультации свои переживания и реакцию окружающих на

случившееся. Рассматривая эту группу обращений подробнее, удалось получить следующие данные. Во всех 216 случаях насилие было совершено над лицами женского пола, причем субъектами насилия в 101 случае (46,8%) были незнакомцы, в 104 случаях (48,2%) — знакомые; 11 пострадавших не сообщили сведений о насильнике. В правоохранительные органы обратились 26 женщин, из них 4 охарактеризовали отношение сотрудников полиции как «равнодушное», 17 встретили осуждение и только 5 — понимание и поддержку.

Отношение родных и близких к пострадавшей в значительной степени зависит от того, была ли пострадавшая знакома с насильником ранее. Более надежную поддержку, принятие и сочувствие со стороны родственников получили женщины, пережившие насилие со стороны незнакомцев. В этой группе пострадавших гораздо меньше выражено чувство вины и стыда, однако страх и депрессивные переживания характеризуются как значительные. Частота встречаемости суицидальных мыслей и попыток не обнаружила зависимости от фактора предшествующего знакомства с насильником.

Анализ данных показывает, что выражение поддержки и сочувствия нередко парадоксальным образом сочетается с обвинением пострадавшей и осуждением ее. Большинство осуждаемых родными — молодые девушки, немногим меньше половины — несовершеннолетние. Это опровергает распространенное мнение о том, что несовершеннолетние пострадавшие получают в обществе большую поддержку, чем взрослые женщины, способные лучше анализировать ситуацию и предвидеть возможное насилие.

Нередкими оказались случаи недоверия близких к пострадавшей и эмоционального давления на нее, которое тем более выражено, чем моложе пострадавшая. Так, зафиксирован случай изнасилования 14-летней девочки старшим братом, после чего пострадавшая была обвинена родными в «совращении» брата и совершила попытку суицида. В другом вопиющем случае девочку 15 лет, изнасилованную незнакомцем, мать назвала «шлюхой» и выгнала из дома.

Необходимо подчеркнуть широкую распространенность «смежных» запросов со стороны родителей пострадавших. Речь идет о сугубо информационных обращениях относительно порядка сдачи анализов на ЗППП, вероятности заражения, риска дальнейших нарушений взаимоотношений с мужчинами. При обсуждении этих важных, вне всякого сомнения, проблем аспект психологических последствий сексуального насилия часто совершенно игнорируется родителями.

Неготовность и неумение справиться с травматической ситуацией, а также обвинительная позиция по отношению к пострадавшей часто лежат в основе игнорирующего поведения близких, отрицания ими тяжести психологического состояния женщины. В ряде случаев лишь экстремальные проявления чувств (отчаянные рыдания, бессонница, отказ от еды, суицидальные попытки) пострадавшей способны вызвать сочувствие; они словно служат доказательством тяжести пережитого преступления и делают женщину «достойной» сострадания. Такую же роль играет и наличие у потерпевшей тяжелых физических повреждений.

Аналогичные реакции на сообщение о сексуальном насилии демонстрируют и сотрудники органов

правопорядка. Довольно типичным ответом родителям пострадавших девочек оказалась фраза «мы не знаем, что у вас за девочка, может, она сама этого хотела». Зафиксированы сообщения о высказываниях судмедэкспертов относительно того, что «ее никто не заставлял гулять по улицам и разговаривать неизвестно с кем».

Нередко пострадавшие сталкиваются с откровенным цинизмом и смакованием подробностей насилия со стороны сотрудников ОВД. Так, некоторых женщин вынуждали по 6–8 раз рассказывать о случившемся в присутствии нескольких мужчин полицейских. Анализ таких сообщений показывает, что важным фактором получения поддержки у сотрудников органов правопорядка является наличие у пострадавшей тяжелых травм. Факты некорректного отношения к пострадавшим зафиксированы даже со стороны психологов (в одном случае специалистом было сказано дословно следующее: «подумаешь... (нецензурно), что из-за этого переживать»). Следует отметить, однако, что мнение специалистов оказывает на пострадавших существенно меньшее влияние по сравнению с мнением родственников.

Говоря о взрослых пострадавших, следует выделить как важнейшую проблему реакцию на случившееся со стороны мужей. Оценка мужей приобретает особую значимость в более старшей возрастной группе женщин, когда отношения с родителями становятся менее тесными. В большинстве случаев пострадавшие встречают недоверие и осуждение со стороны супругов, причем вне зависимости от предшествующих взаимоотношений с насильником. Нередко в высказываниях мужей звучат слова о «чести семьи», «грязности» изнасилованной женщины и т.д.

Зафиксированы случаи оскорблений и побоев пострадавшей ее мужем. Женщины, осуждаемые мужьями, испытывают чрезвычайно выраженное чувство вины, начинают относиться к себе как к «испорченным» и недостойным нормальной жизни и даже оправдывают агрессию своих мужей. Многие пострадавшие, опасаясь осуждения, стремятся скрыть насилие от семьи, невзирая на наличие физических повреждений и тяжелого эмоционального состояния.

Среди женщин, обратившихся на телефон доверия, большинство характеризуют свое психологическое состояние как «уход в себя», «желание спрятаться, чтобы никто не видел». Наиболее острыми оказываются переживания отгороженности, изоляции, одиночества, непонятости. Нередки случаи злоупотребления алкоголем. Анализируя сообщения о суицидальных мыслях и намерениях, мы пришли к выводу о строгой обусловленности таковых отвергающей реакцией окружения. Характерно, что неприятие близких влечет за собой возникновение не только «истинных», но и (в некоторых случаях) «шантажных», манипулятивных суицидальных намерений. Некоторые пострадавшие прямо говорят о самоубийстве как о единственно возможном способе «доказательства» близким серьезности своих переживаний.

В целом анализ поступивших обращений свидетельствует о значительной поляризации общественного мнения в отношении локуса ответственности за сексуальное насилие. Взгляды на эту проблему разнятся в диапазоне от «женщина, уступившая натиску насильника, недостойна быть матерью» до «надо мужчин кастрировать, а не женщин учить самообороне». Наконец, следует еще раз

подчеркнуть психоэмоциональную уязвимость пострадавших, их подверженность «вторичной травматизации», сензитивность к мнению родных и близких.

Из методического пособия «Помощь пережившим сексуальное насилие: концепция, опыт, исследования»:

<http://sisters-help.ru/book4.html>

Елена Ливанова

Моя история о том, как я справлялась с посттравматическим стрессовым расстройством после изнасилования

Начну с определения.

ПТСР — это тяжелое психическое состояние, которое возникает в результате единичной или повторяющихся травмирующих ситуаций, например, участие в военных действиях, тяжелая физическая травма, сексуальное насилие. Возникает ПТСР далеко не у всех. Множество факторов обуславливают его возникновение — наследственность, опыт пережитого насилия ранее, социальная поддержка или ее отсутствие, а так же многое другое. Проявляется ПТСР чаще всего в виде невольного воспроизведения травмирующей ситуации в сознании (так называемые флешбэки). Человек снова и снова попадает в ту самую травматичную ситуацию, переживая те же тяжелые и интенсивные эмоции, что и во время самого события (страх, гнев, отчаяние, боль, острую тревогу и т.д.). Проявиться это состояние может как в течение нескольких месяцев после случившегося, так и через несколько лет. Описаны случаи проявления симптомов через 20 лет после травмирующего события.

Лечится ПТСР медикаментозно и психотерапевтически преимущественно. Считается, что наибольшей эффективностью обладают когнитивно-поведенческая терапия и ДПДГ. Точный прогноз дальнейшего течения заболевания сделать почти невозможно: в некоторых случаях человек полностью восстанавливается, а в некоторых лечение не дает результата, поэтому со временем наступают необратимые изменения личности.

За последний год я прочитала про это заболевание столько, что, наверное, могла бы написать книжку. Ну или как минимум брошюрку. Конечно, вся эта сухая информационная выжимка не дает полного и объемного представления о том, что на самом деле человек переживает при ПТСР.

Ярко и живо описать то, что происходит, я могу только на примере своего личного опыта.

Если коротко, то это состояние можно передать одним словом: ад. Хотя нет, это не совсем верно. Пока я находилась в этом состоянии, я думала про концлагерь, а точнее о том, что мой персональный концлагерь находится внутри меня. И я ношу его с собой 24 часа в сутки.

Благодаря флешбэкам каждый день моей жизни постепенно превращается в пытку. Я не могу есть, не могу читать, не могу работать, не могу общаться с людьми. Не могу сосредоточиться. В любое время дня и ночи ко мне могут вернуться воспоминания о самом жутком событии в моей жизни. Воспоминания о насилии. В любое время я могу мысленно снова оказываться там, обездвиженная, беспомощная, незащищенная, задыхающаяся от боли. Я не

контролирую эти воспоминания, они словно вспышки возникают у меня перед глазами, после чего меня накрывает смешанная с болью жуткая ярость...

Мне нужно заниматься делами, ходить на работу, делать еще что-то. По ночам меня преследуют тревожные сновидения. Утром я встаю с кровати с сильнейшим чувством раздражения и усталости одновременно. Я иду по своим делам, пытаюсь как-то общаться с людьми. И это, наверное, самое сложное: мне нужно притворяться, что у меня все в порядке. Ну не могу же я прямо на работе начать кататься по полу от боли и гнева, которые меня переполняют. Вокруг меня ходят какие-то люди, они обращаются ко мне, что-то говорят... Я пытаюсь сфокусироваться на них, но мне не удается это; я смотрю на собеседника, но не вижу его; перед моим глазами, словно кадры из кино, мелькают разные сцены — обрывки той самой ситуации...

Мне хочется кричать. Мне хочется бросаться на стены от бессильного гнева и чувства несправедливости. У меня перехватывает дыхание, мне становится нечем дышать. Я нигде не чувствую себя защищенной, я знаю, что в любой момент опять могу вернуться туда, в эти жуткие мгновения... Я испытываю сильную тревогу и отчаяние. Я не могу контролировать эти воспоминания. Я не знаю, что мне делать.

Я начинаю думать об убийстве. Начинаю планировать, как я достану оружие, узнаю адрес, подкараулю это животное и убью его. Но у меня нет оружия, нет лицензии. Я не знаю, где его достать без лицензии. Эти мысли рождают во мне новую волну бессильной ярости: мало что, что я это пережила, так еще и сделать ни хрена не могу!

Тогда я начинаю думать о самоубийстве. Переходя дорогу, я представляю, как бросаюсь под проезжающую мимо машину. Бросаюсь не потому, что хочу умереть, но потому, что не могу больше вариться в этой жуткой боли и ярости, которая меня сжигает изнутри, словно кислота.

Я чувствую, что я вообще не достойна того, чтобы жить, раз со мной такое произошло. Я начинаю думать, что я неполноценная, что я калека, что это жуткое клеймо позора останется со мной на всю жизнь... Я думаю, что я очень слабая и ничтожная... Действительно, если все так и есть, то зачем же мне тогда жить?

Я начинаю перебирать в голове разные психологические техники, о которых когда-то слышала. Вспоминаю правило из АА (анонимные алкоголики): каждый новый участник АА дает себе обещание, что не будет пить один день (на первых этапах некоторые участники АА не могут представить, что продержатся дольше). Я пытаюсь применить это правило к себе, даю себе слово, что сегодня я не брошусь под машину. Мысленно говорю себе: сегодняшний день я проживу до конца.

Это срывает. Я пытаюсь придумать, как мне себя спасти. Ищу ответы в Интернет, на форумах, в книгах по психологии...

За последний год я перепробовала, кажется, сотни способов оказать самой себе поддержку. Что-то из этого помогло, что-то нет, что-то помогло только частично.

Здесь я хочу поделиться тем, что оказалось эффективным для моего выздоровления и дало мне возможность почувствовать себя чуть лучше:

1. Осознание того, что это произошло со мной

Да-да, со мной. Со мной, с моей гипер ранимостью и чувствительностью. Со мной, с моей любовью к фильмам Вуди Аллена. Со мной, которая играла на пианино в 9 лет, смотрела «Зачарованных», строила планы и представляла свою взрослую жизнь совсем иначе. Со мной. Это произошло со мной.

Это было самое сложное в моем процессе выздоровления — после 8 лет отрицания набраться мужества сказать себе, наконец, правду.

2. Прекращение порочного круга самообвинений

В насиллии виноват преступник. Преступник, но не потерпевшая. Это с преступником «что-то не в порядке». Это преступник должен испытывать острое чувство стыда. Это преступник должен чувствовать гнев, боль и страх. Это преступник должен наказывать себя за случившееся. Это преступник должен себя ненавидеть. Преступник. Но не я.

3. Психолог

Не самый известный, популярный и «титулованный», а тот, с которым именно у меня сложились близкие и доверительны отношения. Без этих отношений никакая терапия не сработает.

4. Группа психологической поддержки

Мне было просто необходимо услышать, что у кого-то был схожий опыт, похожие ощущения и такие же, как у меня, навязчивые воспоминания. Благодаря этому я перестала считать себя «сумасшедшей», сумела понять, что ненормальная реакция на ненормальную ситуацию является нормой. Для меня так же было очень важно описать на группе саму ситуацию изнасилования. Вначале я думала,

что никогда не решусь на это, но я ошибалась. Мне понадобилось 4 месяца еженедельных встреч для того, чтобы рассказать свою историю.

5. ЗОЖ

Да, именно зож — бассейн, лечебная физкультура, массаж, правильное питание, режим дня, отказ от кофеина и курения. Благодаря всему этому у моего организма появились ресурсы для исцеления моих душевных ран.

6. Природа

Горы, чистый воздух, лес, вид на ночное небо, усыпанное звездами. Да, это помогло. Я побыла наедине с собой. Понемногу мне стало легче дышать.

7. Физическая разрядка

Мне нужно было просто найти подходящее место на природе и покричать... Кричать на выдохе, с закрытыми глазами, во весь голос. Я не представляла, что это простое упражнение так много мне даст. У меня было ощущение, что я сбросила с себя груз весом в несколько тонн.

8. Литература, посвященная психотравме

Благодаря ей я стала лучше понимать «структуру» моей травмы. Понимание моего состояния давало мне возможность придумывать способы себе помочь.

9. Книга Виктора Франкла

Я была на постановке его книги в БДТ. Постановка мне ужасно не понравилась. Я ушла во время антракта, зашла в дом книги и купила книгу Франкла «Сказать жизни да». Название мне показалось каким-то приторно-оптимистичным. Но тот факт, что автор книги, психолог, прошедший

через Аушвиц, сумел не только выжить, но и не озлобиться, меня просто поражает. Он не возненавидел весь мир, не начал фантазировать на тему расправы над офицерами СС, как многие другие узники. На меня его колоссальная воля к жизни произвела очень сильное впечатление.

Есть у меня так же список того, что мне НЕ помогло

1. Попытки внушить себе, что ничего не произошло

Нет, это не помогло. Это никогда не работает. «Забыть» о ситуации можно на время, но избавиться от травмы, вытеснив ее — невозможно. С травмой нужно что-то делать, тем или иным образом работать с ней. Иначе она сама начнет работать над вами, как бы жестко это не звучало.

2. Бегство в другой город/страну/галактику

Куда бы я не уехала... Я столько раз слышала набившие оскомину слова о том, что от себя не убежать. Но прочувствовала я это только тогда, когда сама попробовала сбежать на время. В какой-то момент я отчетливо осознала, что мои раны будут болеть, даже если физически я буду находиться на другом континенте.

Подчеркиваю, это мой субъективный опыт. Кому-то, возможно, перемена обстановки поможет прийти в себя.

3. Мысли о мести

Я не думаю, что месть является чем-то плохим или аморальным. Вернее, я не думаю о мести в таких категориях. Я считаю, что жажда мести является нормальной реакцией на нападение и покушение на половую неприкосновенность.

Но если мысли о мести по тем или иным причинам невозможно воплотить в реальных действиях, то они

превращаются в навязчивую идею, отравляющую и без того непростой период восстановления после травмы.

Для себя я решила так: либо я иду и делаю, либо не иду, но не мучаю себя этим.

4. Психиатрическая больница

У меня был как раз тот редкий случай, когда госпитализация являлась добровольной и не сопровождалась никаким насилием. Я лежала в частной клинике под чужим именем (на других условиях я лечь в больницу не согласилась бы), но это стоило денег. Решилась я на этот отчаянный шаг в надежде поскорее избавиться от всего этого кошмара, не проходя многомесячную и тяжелую терапию.

Избавиться «быстро», конечно же, не получилось. Я лежала в больнице 10 дней. Каждый день меня накачивали таблетками до такого состояния, что я спала по 20 часов. Проснувшись, я первым делом спрашивала дежуривших психиатров: слушайте, ребята, а как же все мои воспоминания? Они никуда не исчезли! Что с ними делать?

Психиатр мне отвечал, что с воспоминаниями они ничего сделать не могут, и что нужна психотерапия. (!?) Боже мой, да я ведь ложилась к ним как раз для того, чтобы избавиться от этих ужасных навязчивых мыслей! А они опять мне про терапию! Которая не работает! (Нет, она работает, но постепенно).

Сначала мне казалось, что психиатрическая больница не дала мне ничего, кроме нескольких забавных воспоминаний о том, как я и другие обитатели этого заведения обсуждали в курилке Кена Кизи и его бессмертное творение «Пролетая над гнездом кукушки».

Но на самом деле именно лежа в больнице, накаченная таблетками, я признала наконец, что легкого пути у меня не будет. Не существует магического и волшебного способа избавиться от такой глубокой травмы за 5 секунд. Таблетки от ПТСР не существует, а лекарства способны только приглушить симптомы. Если я хочу поправиться, мне предстоит встретиться с моей болью самой, без таблеток и психиатров. Я должна признать существование моей раны, изучить, понять ее, чтобы суметь распрощаться с ней. Когда-нибудь распрощаться.

5. Таблетки

Подчеркиваю, они не помогли именно мне. В каждом конкретном случае лечение индивидуально, его должен назначать опытный врач. Хороших специалистов мало, так что лучше искать их через своих знакомых.

Мне антидепрессанты мало того что не помогли, так еще и навредили: появились побочные эффекты в виде повышенного давления и тахикардии. После очередного приступа бешеного сердцебиения я перестала принимать лекарства, поскольку начала опасаться сердечного приступа. За один день я отказалась от всего, что мне прописали: снотворных, антидепрессантов, еще нескольких препаратов. Это тоже было не лучшее решение, потому что от резкой отмены у меня болело все тело несколько дней, я почти не могла двигаться. С таблетками нужно быть осторожнее. Но, откровенно говоря, я не жалею об этой резкой отмене.

Отдельного упоминания заслуживает процесс возбуждения уголовного дела. Да, я наняла адвоката, обратилась к психологу для написания заключения о моем психологическом состоянии (заключение служит дополнительным

доказательством в деле), нашла свидетелей, подняла кое-какие документы, обратилась в следственный комитет. Я пока не могу сказать, помогли ли эти действия мне чувствовать себя лучше или нет. Разумеется, мне было очень тяжело через это проходить. В какой-то момент моя симптоматика даже ухудшилась. После того, как я рассказала эту историю в первый раз адвокату, я рыдала где-то часа полтора. То же самое повторилось позже, когда я давала показания в следственном комитете. А со свидетелями мне и вовсе пришлось «репетировать» эту историю перед походом к следователю, отчего меня потом целые сутки в прямом смысле трясло. При этом я не сомневаюсь, что поступила верно, поскольку преступление, совершенное в отношении меня, касается не только одной меня. В самом широком смысле каждое из таких преступлений (а так же реакции органов на подобные преступления) имеет отношение к положению женщины в нашей стране и обществе в целом. Именно эта мысль поддерживала меня, помогла мне проходить через мясорубку под названием правоохранительные органы РФ.

«Так или иначе, но однажды для каждого освобожденного наступает день, когда он, оглядываясь на все пережитое, делает открытие: он сам не может понять, как у него хватило сил выстоять, вынести все то, с чем он столкнулся. И если было время, когда свобода казалась ему прекрасным сном, то наступает и время, когда все пережитое в лагере он вспоминает, как кошмарный сон. И главным его достижением становится то несравненное чувство, что теперь он уже может не бояться ничего на свете — кроме своего Бога.»

Книга Виктора Франка заканчивается вот на этих строках. Может, они звучат слишком претенциозно, я не знаю. Я так же не знаю, уместно ли использовать эти строки в моем

случае, ведь их автор писал об узниках Освенцима, Бухенвальда и Дахау. Но они во мне вызывают сильный отклик, поэтому я рискнула привести их здесь.

Сейчас, пройдя через это состояние, я чувствую, что смогу пережить если не все, то почти все. И это пока что самое главное.

Опубликовано в личном блоге

Светлана Толстова

О проблеме домашнего и сексуального насилия

Здравствуйте. Меня зовут Светлана Толстова. Я занимаюсь изучением проблемы сексуального и домашнего насилия, реабилитации его жертв (терапии переживших сексуальное насилие) и по мере сил и возможностей стараюсь следить за развитием событий вокруг проблемы насилия, существование и актуальность которой является без преувеличения большой угрозой благополучию и жизни россиянок. Большое количество детей обоих полов сталкивались с сексуальным злоупотреблением со стороны взрослых, включая близких людей. До недавнего времени насилие, в частности сексуальное, и в особенности в отношении детей, в российском обществе было слишком табуированной темой, чтобы упоминать о нем вслух, однако в последние годы наметился сдвиг с мертвой точки. Но сдвигаемся мы с нее воистину «черепашьими» шагами.

Не ускользает от внимания и оставляет в недоумении тот факт, что в России попытки принятия закона о борьбе с домашним насилием постоянно терпят крах, несмотря на то, что он успешно функционирует в странах Европы, Канаде и США, а также принят в нескольких странах СНГ.

Суть закона состоит в том, что жертвам домашнего насилия оказывается поддержка в виде предоставления убежищ и/или охранного ордера, защищающего от посягательств подозреваемого. Домашнее насилие (понятия которого пока даже нет в российском законодательстве) переводится из категории дел частного обвинения в категорию дел публичного обвинения (доказательства собираются не жертвой, а правоохранительными органами), т.е. признается общественная опасность деяния. В каждом городе открываются убежища, и начинает действовать государственная программа реабилитации жертв насилия, которая подразумевает специальные центры помощи, групповую и индивидуальную психотерапию.

Жертвы сексуального насилия нуждаются в помощи специалистов, работающих именно с последствиями насилия — соответственно, должна развиваться сеть именно таких центров. Но сейчас единственным центром помощи таким людям является московский центр «Сестры», оказавшийся под угрозой закрытия из-за недостатка финансирования. Трудно сказать наверняка, в чем причина. Вероятно, проблема, которой они занимаются, кажется слишком узкой (слишком «женской»), чтобы выделять на нее деньги. Здесь мы можем наблюдать чисто патриархальный взгляд на проблемы, считающиеся женскими (хотя, как было упомянуто, жертвами сексуального насилия могут стать люди обоих полов, и центр оказывает помощь людям вне зависимости от биологической и гендерной (социальной) принадлежности). Сложившаяся ситуация указывает на отсутствие феминистского влияния в обществе. Но дело не только в отсутствии внимания общества. Дело еще и в отсутствии грамотной политики

и должного внимания к проблеме сексуального насилия на государственном уровне, что напрямую связано с финансированием.

Часто в ситуации домашнего насилия ответственными за происходящее оказываются либо сотрудники правоохранительных органов, либо сами жертвы. Отсутствие комплексного подхода к домашнему насилию в российском законодательстве оборачивается отказом в возбуждении дел. Дело и в типично российском менталитете, в котором для многих сама идея вмешательства в частные дела семьи является гораздо более пугающей, нежели угроза благополучию, здоровью и жизни уязвимых членов семьи.

Часто последствием сексуального и/или домашнего насилия является посттравматическое стрессовое расстройство (далее ПТСР).

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — клинический термин для целого ряда симптомов, которые может испытывать человек, переживающий травму. Они включают в себя:

- Повторяющиеся и навязчивые воспоминания о событии (флешбеки, кошмары и др.).

- Переживание страданий при столкновении со стимулами, которые напоминают о травме. Например, тошнота, рвотный рефлекс или тревога при разговорах об изнасиловании. Триггерами этих реакций являются образы, запахи, музыка, годовщина травмы, сцены в кино или в телепередачах, медицинское обследование у зубного врача или гинеколога, сексуальный контакт.

— Физическими симптомами стресса являются при столкновении с триггерами: колотящееся сердце, адреналин, дрожь, резкое сужение поля зрения.

— Попытки избежать всего, что напоминает о травме: например, определенных мест, терапии, прибегание к самоповреждению или наркотикам для подавления чувств, отсутствие желания говорить о травме.

— Повышенный страх опасности, повышенное возбуждение нервной системы с целью оставаться «в боевой готовности». Вы можете испытывать раздражительность, вспышки гнева, трудности в концентрации и при запоминании, повышенную реакцию вздрагивания и проблемы со сном.

— Изменения эмоционального состояния: заморозка чувств, потеря чувства удовольствия, депрессия.

— Симптомы продолжаются более одного месяца и мешают вашей повседневной жизни.

Последствия насилия не проходят сами по себе и являются психологической травмой, требующей лечения, реабилитации и помощи специалистов. Многие жертвы страдают от последствий перенесенного насилия через много лет (десятки лет) после пережитого, что сильно снижает качество их жизни, отражается на сексуальности и жизненных установках. Часто жертвам требуется помощь психотерапевта и/или психиатра. К сожалению, пока в России сами психотерапевты далеко не всегда имеют представление о работе с психологическими травмами в результате насилия. Таким образом, человек, желающий получить психологическую помощь, сталкивается с проблемой недостатка ресурсов — как специальной литературы, так и грамотных специалистов. Хотя во многих городах есть центры социальной помощи/кризисные

центры, где должно быть и отделение помощи жертвам насилия, это еще не гарантия того, что там будет специалист с профессиональным и современным подходом к этой проблеме.

Здесь следует упомянуть вопиющий непрофессионализм многих российских психотерапевтов, включая тех, кто позиционируют себя в качестве специалистов в области реабилитации переживших насилие.

Так уж сложилось, что российское общество долгое время находилось в изоляции от современных достижений психологии и медицинской науки. И зарубежная психотерапия ушла далеко вперед в области лечения ПТСР и исследования проблемы насилия. Начало было положено доктором Джудит Херман, американской специалисткой по лечению психологических травм. С тех пор исследования ПТСР продолжаются. Американский феминизм, движение против насилия и грамотный подход к лечению ПТСР достигли впечатляющих результатов. Российские же специалисты зачастую не владеют английским языком и из-за этого не имеют доступа к зарубежным современным исследованиям. Они полагаются на устаревшие теории (включая фрейдистские), широко практикуют виктимблейминг (обвинение жертвы), антиженские и антифеминистские подходы. Часто такая терапия способствует обострению травмы, и при этом психотерапевты остаются безнаказанными, потому что нет системы, хотя бы отдаленно напоминающей американскую (лишение лицензий за неадекватную помощь, регулирование отношений клиента и психотерапевта законом). Поэтому для российских пациенток обращение к психотерапевту с серьезной проблемой — огромный риск.

Психотерапия переживших насилие — это феминистская проблема, и она нуждается в феминистском переосмыслении. То же самое можно сказать и о психиатрической помощи, так как люди, пережившие насилие в детстве и/или взрослом возрасте, часто становятся пациентами психиатров.

Хотелось бы сделать обзор на тему работы с жертвами насилия на примере специалистов г. Ростова-на-Дону — трех психотерапевтов и психиатра. Имен я приводить не буду.

Первый пример — психотерапевтка местного кризисного центра (можно сказать, это первое место, куда обращаются пострадавшие), позиционирующая себя как феминистку, опытную специалистку в области психотерапии жертв насилия, в частности, сексуального. Специалистка является убежденной фрейдисткой и руководствуется теорией соблазнения в терапии жертв инцеста, а также теорией виктимности. В качестве ориентира в работе упоминает психоаналитическую книгу семидесятых годов двадцатого века. В работе с жертвами инцеста ставит им давно устаревший диагноз «истерия» (называет пациенток с сексуальными травмами истеричками). Она руководствуется теорией «истероидности» жертв инцеста (характеризует это понятие как склонность к вызывающе сексуальному поведению, инцест рассматривает как использование детской сексуальности взрослым, причем ребенок, обладая сексуальностью, принимает участие в своем совращении). Соответственно, работу строит на исправлении этого «дефекта личности».

Взгляд является однобоким, устаревшим и чрезвычайно травматичным для жертв (налицо негативное

оценочное суждение, по сути, основанное лишь на собственной теории). Специалистка не знакома с понятием ПТСР, руководствуется лишь теориями Фрейда. Эта психотерапевтка не учитывает, что ребенок, подвергающийся насилию, может испытывать страх перед взрослым, подавленную агрессию, что эти эмоции у повзрослевшей жертвы могут трансформироваться в психические расстройства. В разговоре со мной она упомянула случай из своей практики со взрослой жертвой изнасилования. В результате работы выяснилось, что женщина также была жертвой сексуального насилия в детстве. По мнению психотерапевтки, это сформировало в жертве сексуализированное поведение, приведшее впоследствии к изнасилованию.

Хочу заметить, что психоанализ не является эффективным методом для работы с жертвами насилия, его популярность на Западе упала по сравнению с когнитивно-поведенческой терапией, поскольку он не учитывает травматической составляющей в раннем опыте абьюза и в итоге пускает проблему в область «разрешения эдипальной проблематики». Скажем, в психоанализе избегание секса у жертвы инцеста будет рассматриваться как фиксация на фигуре отца-совратителя, а согласно психотерапии травм, это — результат страха, неумения строить отношения и т.д. в травматическом контексте. Более того, психоанализ, впоследствии признав действительными фактами воспоминания о детском абьюзе, пошел по пути обвинения жертв. В любом случае, даже если использовать психоанализ, то это необходимо делать грамотно, не полагаясь слепо на авторитет Фрейда, чьи теории были впоследствии переосмыслены.

Следующий пример — специалисты частного лечебно-реабилитационного центра, где работают психиатр и

несколько психотерапевтов. В результате беседы с психотерапевткой на тему психотерапии жертв насилия складывается следующая картина: специалистка говорит, что в случае такого обращения будет стараться переориентировать клиентку с ее прошлой травмы на более актуальные проблемы (работа, семья). По мнению психиатра и его коллег, психические расстройства происходят не по причине травм, а по причине того, что человек не научился своевременно реализовать свои потребности. В качестве примера с женщиной, пережившей насилие, специалисты утверждают, что необходимо не заикливаться на травме, а учить ее строить личную жизнь, что должно привести к исцелению от психического расстройства. Специалистка утверждает, что применяет когнитивно-поведенческую терапию при панических атаках, депрессиях и других расстройствах. Но при этом настроена учить женщину соответствовать своей гендерной роли — выглядеть привлекательно, одеваться женственнее, учиться соблазнять мужчин.

Мне этот подход представляется сомнительным. Прежде всего, отрицается роль травмы в формировании психического расстройства жертвы насилия, фокус уводится в сторону решения неких «более актуальных» проблем. Перед женщиной ставятся жесткие и практически невыполнимые условия — найти сексуального партнера, имея психологическую травму на сексуальной почве. При этом навязывается идея, что без налаживания сексуальной жизни не будет исцеления. Специалисты центра заражены гендерными стереотипами, которые навязывают клиенткам.

Третий пример — психотерапевт, указавший на сайте свою специализацию как специалиста в области терапии

ПТСР. Данный специалист подвергает критике подходы своих коллег, описанные выше. Утверждает, что много лет работает с жертвами изнасилований. Однако в ходе беседы выясняется, что психотерапевт не так уж сильно оригинален. В частности, поддерживает теорию виктимности (жертвы привлекают насильников), а также неожиданно называет жертв «опущенными» (именно это слово он использовал), утратившими свою целостность, потерянными людьми.

Данные примеры были собраны и приведены мной с целью наглядно продемонстрировать, что психотерапия людей, переживших насилие, — не менее феминистская проблема, чем освещение случаев насилия. Многие люди, пережившие насилие, были позже повторно травмированы терапией.

Феминистский активизм в настоящее время нацелен на информирование о проблеме насилия и борьбу за ее правовое разрешение. Это очень важно, но я надеюсь, мне удалось показать, что в нашей стране психотерапевтическая работа с имеющими опыт насилия тоже нуждается в серьезной коррекции. Этого можно достичь, например, следующими способами: профессиональные психотерапевты, обученные работе с жертвами насилия, могут распространять информацию путем проведения тренингов для других психотерапевтов, феминистки — путем ведения сайтов и блогов в Интернете, например, с материалами, посвященными современным подходам к реабилитации жертв насилия, а знающие иностранные языки могут публиковать свои переводы современной профессиональной литературы по этой теме. Цель такой коррекции в том, чтобы психотерапевты могли помочь людям

осознать свой травматический опыт и выйти из изоляции, научиться самим выражать свою позицию, используя профессиональный язык.

Я часто вижу рекомендации, суть которых в том, что люди, которые обращаются к специалистам, должны их тщательно выбирать, проверять квалификацию. Это верно, но не все так просто и однозначно. Жертва изнасилования зачастую чувствует свою вину в произошедшем с ней. Она уже, как правило, повторно травмирована реакцией близких и знакомых, сотрудников полиции. Она может выбрать психотерапевта, настроенного на эту волну обвинения, потому что считает, что в ней что-то неправильно устроено, раз она стала жертвой. К тому же, даже в столице, как было озвучено выше, центр помощи жертвам сексуального насилия буквально держится на волоске. А ведь Россия — это не только Москва и Санкт-Петербург. Так откуда же взяться в каждом городе и городке грамотным специалистам? Ответственность за повторное психологическое травмирование пациентки в этом случае должна лежать не на женщине, которая неправильно выбрала специалиста (а если выбор, собственно, небогат?), а на том специалисте, который называет ее «опущенной».

Таким образом, я считаю, что проблеме насилия в России уделяется недостаточное внимание, что в результате поддерживает культуру терпимости к насилию, а значит и высокий уровень его в российском обществе, правовую незащитность людей, подвергаемых насилию, отсутствие должного профессионализма в области реабилитации жертв насилия. Все это в конечном итоге является причиной личных трагедий. Проблема настолько глобальна, что,

кажется, изменить ситуацию может лишь чудо. Но чудес не бывает — все меняется только благодаря старанию и работе активных, неравнодушных людей.

Светлана Толстова (Прервать тишину — Блог пережившей сексуальное насилие — <https://www.facebook.com/PrervatTishinu>)

Источник: <http://ona.org.ru/post/125192504243/violence-1>

О центре «Сестры»

Региональная общественная организация Независимый Благотворительный Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры» (Центр «Сестры») создана в 1994 году. Это один из первых кризисных центров на территории бывшего СССР.

Основное направление деятельности — психологическая поддержка переживших сексуальное насилие (вне зависимости от пола, возраста и места жительства).

При Центре «Сестры» организован один из первых в России Телефон доверия. Это первая и важнейшая ступень получения профессиональной психологической помощи в кризисной ситуации пережитого сексуального насилия. Помощь по телефону доверия анонимная и бесплатная. Центр также проводит индивидуальные и групповые психологические консультации. Они также бесплатны и анонимны. Мы помогаем пострадавшим найти адвокатов и поддерживаем их во время непростых судебных процессов.

Центр «Сестры» считает очень важным вести просветительскую деятельность. Мы разработали и проводим образовательные программы, направленные на профилактику сексуального насилия и на изменение отношения общества (особенно молодежи) к самой проблеме и к пострадавшим, прекращению обвинения их в случившемся. Вся наша просветительская деятельность направлена на осознание обществом рисков, связанных с

насилием, и предупреждение возможных ситуаций насилия в повседневной жизни (во время учебы, работы, при переезде в другой регион). Мы стараемся помочь людям ценить свое личное пространство, свою автономию, пресекать манипуляции и распознавать вероятное насилие тогда, когда его еще можно избежать.

Центр «Сестры» разработал и проводит тренинги для специалистов «помогающих профессий»: кризисных центров, врачей, сотрудников МВД, прокуратуры, суда и т.п. На занятиях мы рассказываем о видах и формах насилия, в том числе о сексуальном насилии, о том, как оказать поддержку и помощь. Целью данных занятий является повышение профессиональной компетенции специалистов «помогающих профессий» в вопросах оказания помощи пострадавшим и разработка эффективного механизма взаимодействия между различными структурами государственной власти и гражданского общества, оказывающими помощь.

За годы своей работы Центр «Сестры» наработал огромный опыт, мы опубликовали несколько книг и брошюр, посвященных разным аспектам проблемы сексуального насилия. В том числе торговле людьми и преступлениям против детей, что к сожалению является сейчас очень актуальной проблемой. Все материалы Центра распространяются бесплатно и доступны для скачивания на нашем сайте — www.sisters-help.ru.

О приложении «Насилию.нет»

Приложение «Насилию.нет» — N.N. содержит полную информацию о всех кризисных центрах в России, и, главное, кнопку SOS, благодаря которой можно сразу сообщить всем близким о вероятной угрозе. Оно создано для всех, кто может столкнуться с проблемой насилия, поможет найти выход из критической ситуации, а порой и спасти жизнь.

Приложение «Насилию.нет» создавалось для женщин, сталкивающихся с проблемой домашнего насилия, но также актуально для всех, кто нуждается в мгновенном уведомлении близких об опасности, будь то поездка в такси или необходимость идти по темной пустой улице. Приложение работает таким образом, что изначально каждый пользователь создает свою базу доверительных контактов и вводит текст экстренного сообщения, которое можно менять каждый раз при необходимости. В случае, если необходимо попросить о помощи, пользователь нажимает на «тревожную кнопку» и сообщение с заданным текстом и геолокацией автоматически отправляется всем близким.

Несомненным преимуществом приложения «Насилию.нет» является наличие полной и актуальной информации обо всех частных и государственных кризисных центрах в России. В силу отсутствия легко доступной информации женщины в своих регионах тратят недели, а то и месяцы, чтобы найти хоть какие-либо сведения о том,

куда можно обратиться за помощью. Приложение «Насилию.нет» решает эту проблему, предоставляя все необходимые контакты, а также автоматически выстраивает маршрут до ближайшего кризисного центра. Эта информация актуальна и тем, чьи близкие сталкиваются с проблемой домашнего насилия, так как специалисты кризисных центров могут подсказать родственникам и друзьям пережившей насилие, как лучше вести себя в том или ином случае.

Все необходимые функции приложения сопровождаются введением пароля для гарантии безопасного использования. Приложение разработано для смартфонов под управлением операционных систем Android и iOS, его можно бесплатно скачать в Google Play и App Store, набрав в поисковой строке — N.N.



НАСИЛИЮ.НЕТ

common place
издательская инициатива / волонтерский
DIY-проект

Наши книги всегда можно купить в независимых магазинах
«Фаланстер», «Смена», «Все свободны», «Бакен», «Князь Мышкин»,
«Факел» «Пиотровский», «книжном клубе «Петровский», а также заказать
с доставкой на сайте: **izd-siyanine.ru**

больше информации о проекте на сайте **common.place**

МОЯ ОБОРОНА

сексуальное насилие: мифы и факты

Корректор, выпускающий редактор — *Екатерина Гончаренко*
Обложка — *Дарья Ширяева*

Подписано в печать 25.11.2016

Формат 80x100/32

Тираж 500 экз.

Заказ № 161

commonplace1959@gmail.com

Отпечатано в ПАО «Т8 Издательские технологии»
109316, г. Москва, Волгоградский пр-т, д. 42, корп. 5
Тел.: +7 (495) 221-89-80