

## **Бьет - значит, любит? Развенчиваем мифы о домашнем насилии**

*В России каждый час насилию в семье подвергается одна женщина, а за год в результате семейных ссор погибает в среднем 9 тысяч чьих-то мам, сестер, бабушек, дочерей... Как распознать в любимом муже потенциального тирана? Можно ли противостоять домашнему насилию? Есть ли шанс его избежать? Попытаемся разобраться.*

### **Миф № 1: Главное – вовремя распознать**

Как утверждают психологи, насилие редко проявляется сразу или возникает неожиданно, обычно процесс развивается поэтапно.

**Этап первый.** Со стороны мужа начинается необоснованная критика из серии: «Посмотри в зеркало – у тебя целлюлит!» или: «Как ты оделась?! На тебя смотреть страшно». Под «артобстрел» могут попасть книги, которые вы читаете, фильмы, которые вы смотрите, люди, с которыми вы общаетесь – словом, все, что касается непосредственно вас и вашего образа жизни.

**Этап второй.** От замечаний – к претензиям и запретам. Чаще других в ваш адрес звучат слова «нельзя», «не ходи», «не смотри». Вас могут упрекнуть в том, что слишком часто встречаетесь с подругами или ездите к маме. Далее обычно следует требование отказаться от каких-то привычек или в корне изменить образ жизни в сторону «одомашнивания». Здесь речь уже идет о полном или частичном ограничении вашей личной свободы.

**Этап третий.** Физическое насилие. Оно может быть как эпизодическим, так и постоянным.

**Совет:** главное, вовремя заметить угрожающие моменты и не упустить их. Не нужно ждать, когда дело дойдет до рукоприкладства.

## **Миф № 2: Это у него забота такая**

Впрочем, не надо думать, что «спектр деятельности» домашнего тирана ограничивается лишь рукоприкладством. Помимо физического насилия, существует насилие моральное, а оно может принимать разные формы:

– экономическое насилие (муж берет семейный бюджет в свои руки, лишая жену необходимых средств, при этом постоянно подчеркивает, что все в семье целиком и полностью зависят от него);

– насилие, основанное на запретах (супруге, например, не разрешается работать, причем предлог для этого выбирается вполне благовидный: «Детям нужна мать, а дому – хозяйка!»);

– сексуальное насилие;

– оскорбление, унижение, критика («под раздачу» попадают фигура, подруги, кулинарные способности, пристрастия и т.д.; все, по мнению мужа, делается не так);

– содержание в страхе (жена просто боится мужа, с ужасом ждет его возвращения домой или просто реакции на что-либо).

Самое печальное, что некоторые формы насилия женщины по ошибке принимают за проявление чрезмерной заботы. Рассуждают примерно так: он не разрешает мне работать, значит, беспокоится о моем здоровье, хочет облегчить мне жизнь. Или: он постоянно звонит, чтобы узнать, где я, потому что волнуется, ревнует.

**Совет:** никогда не оправдывайте подобное поведение ревностью или заботой. Если муж

не хочет считаться с вашим мнением, скорее всего, он хочет подчинить вас своей воле. А это и есть психологическое насилие.

### **Миф №3: Страдают только «серые мыши»**

Стоит запомнить: от этого никто не застрахован. Будь ты хоть властной бизнес-леди или уверенной в себе светской львицей, домашний тиран и на тебя найдет «управу». Это уже не миф, а увы, реальность, с лихвой подтвердившаяся на примерах певиц Валерии и Жасмин. Кто знает, сколько еще поп-див втайне страдает от издевательств своих высокопоставленных благоверных?

Проблема заключается в том, что даже если женщина распознает тирана, она не сможет ему противостоять. Ну, допустим, отказалась она выполнять требование мужа не носить короткие юбки, но это не значит, что потом он не найдет другой способ воздействовать на нее.

**Если тиран уже дремлет в мужчине, он обязательно когда-нибудь проснется вне зависимости от обстоятельств.** А значит, предотвратить домашнее насилие нельзя, можно лишь пресечь его, не доводя ситуацию до критического момента.

### **Миф №4: Он еще одумается**

Однако наши женщины в чудесное исцеление, как правило, верят, а потому готовы прощать, прощать, прощать... Уж слишком искренне рыдает вчерашний обидчик, стоя на коленях, уж слишком отчаянно клянется в вечной любви. И вот женское сердце не выдерживает – они опять дружная семья.

Далее следует так называемый медовый месяц, во время которого тиран ведет себя безупречно, а потом он опять поднимает на жену руку. И снова раскаяние, целование ног, обещание, что это в последний раз. Женщина не то чтобы верит – просто вспоминает, как было хорошо в те дни перемирия, и только ради этих моментов вновь прощает. А это и есть главная ловушка длиной в бесконечность.

**Запомните:** исправиться тиран сможет только тогда, когда сам этого захочет. Но подобное, увы, случается крайне редко. Если мужчина один раз поднял руку на жену, поднимет и во второй.

### Психологи советуют...

1. Всегда держать в «боеготовности» минимальный набор необходимых вещей (документы, деньги, одежду и т.д.), чтобы в случае очередной драки не выбегать на улицу в одних тапочках, как это часто бывает.
2. При первом же проявлении насилия звонить в кризисные центры для женщин, где можно получить бесплатные юридические консультации, а также переждать «бурю» в специальных комнатах временного пребывания.
3. Попытаться найти себе соратников и защитников среди родственников и друзей. Оставаться одной в подобных ситуациях опасно.

**Совет женщинам:** ни в коем случае не нужно пытаться перетерпеть. После первого же проявления домашнего насилия нужно срочно разрывать отношения. Спасти ситуацию уже не удастся.

Автор - Мария Егорова

[Источник](#)