**Психологичекий портрет жертвы и агрессора.**

Начиная общение с другим человеком, так хочется получать только положительные эмоции. Дружба должна быть поддерживающая и бескорыстная, любовь — принимающая, бескрайняя и вечная, а начальник — замечающий твое рвение и таланты и продвигающий выше по служебной лестнице. Ах, как прекрасна была бы жизнь….К сожалению, часто мы оказываемся в ситуации, когда окружающий мир кажется колким, жестоким и агрессивным. Трудно ему сопротивляться, трудно проживать еще один день в борьбе, возвращаться вечером домой в поисках покоя и тепла и принимать еще один бой — от любимого человека. Подождите… но если все так плохо, может, пора взглянуть правде в глаза? Как я оказался внутри этой конструкции с острыми углами, которые меня постоянно ранят.

Итак, что же такое домашнее насилие? Это — ставшие привычными в семье физические, словесные, моральные и экономические оскорбления и принуждения с целью запугивания и получения власти одних членов семьи над другими. Постоянные оскорбления и унижение достоинства, запрет на работу, учебу, на встречи с друзьями и даже родственниками, жесткое ограничение в финансах и требование детальной отчетности — нередко при запрете зарабатывать самостоятельно.

Увы, домашнее насилие существует во всех без исключения социальных группах, с ним сталкиваются вне зависимости от уровня доходов, образования и положения в обществе. Зачастую "жертвенную миссию" женщине навязывают укоренившиеся общественные порочные стереотипы: "муж — главный кормилец в семье", "жена обязана удовлетворять все сексуальные потребности мужа", "если муж бьет жену — это дела семейные", "женщина сама должна подумать, в чем ее вина", "женщина полноценна только тогда, когда замужем", "детям нужен отец — неважно какой" и т. д

Отличительной особенностью «женщины – жертвы» является ее постоянная привычка себя жалеть. При этом она, как правило, не готова принять на себя ответственность за то, что с ней происходит. Жертва всегда ищет внешнего виновника своих несчастий: человека ли, событие, обстоятельство, отыскивая в них причину всего происходящего с ней. Рассмотрим пример: женщину-жертву начальник часто заставляет работать сверхурочно, оставаться на работе до позднего вечера, то время как все остальные сотрудники уходят домой вовремя. Если женщина соглашается на это, не отстаивает свои права, не ищет конструктивной, действенной поддержки у окружающих, а лишь всем жалуется на свое «безвыходное положение», то, скорее всего, она и дальше будет получать дополнительные задания.

Каков же психологический портрет жертвы домашнего насилия? Это — низкая самооценка, повышенная тревожность и внушаемость, неуверенность в себе. У взрослых жертв наблюдается оправдание действий обидчика ("жертва всегда сама виновата"), гипертрофированное чувство вины, подавленное чувство гнева, уверенность в том, что никто не может реально помочь. У женщин — приниженное понимание роли женщины в обществе и в семье. Взрослая жертва боится огласки, изменения социального положения, осуждения ("сама виновата", "заработала") или чрезмерно болезненно воспринимаемого сочувствия окружающих. Когда мы говорим, что человек чувствует себя жертвой, мы рассматриваем и психологическую сторону этого положения. Часто женщина – жертва извлекает психологическую выгоду из своего положения. Например, она получает внимание от окружающих людей, психологическую поддержку, сочувствие, помощь. То есть позиция жертвы – эгоистична. Так что у роли «жертвы» есть свои большие «плюсы». Поэтому так трудно выйти из этой роли, этого психологического состояния.

А что же представляют из себя типичные "агрессоры"? Это люди, которые, как правило, и сами подвергались насилию в детстве; они обладают низкой самооценкой, обвиняют других в действиях, которые совершают сами (к примеру, неверные мужья приписывают жене постоянные измены — или наоборот). Часто они хорошо понимают, по отношению к кому можно и к кому нельзя проявлять агрессию."Домашние насильники", как правило, в обществе на хорошем счету, если это мужчина — он традиционен во взглядах на семью и ведущую роль в ней мужчины. Агрессор после совершения насилия нередко "подкупает" жертву: активно просит прощения, "заглаживает" свою вину доступными ему способами: обещаниями и уверениями, сексом, подарками, "послаблениями режима", что в результате лишь дает новые поводы для вспышек агрессии. Очень существенным фактором для манипуляции являются дети. Часто агрессор, особенно обладающий властью и деньгами, может играть этой картой — "детей не увидишь". Домашнее насилие — это часть простого, предсказуемого цикла. Цикл начинается с ощущения в семье напряженности. В этот период жертва часто чувствует, что как будто ходит по лезвию бритвы или живет на вулкане, ощущает подавленность и беспокойство.

На начальных этапах отношений важно, вовремя распознать признаки (маркеры) проявления агрессии, чтобы избежать негативных последствий:

1. Партнер запрещает вас видеться с друзьями или родственниками, контролирует, как и где вы проводите время;
2. Вас подвергают эмоциональному давлению;
3. Партнер оказывает психологическое давление, угрожает вам;
4. Партнер заставляет вас вступать в интимные отношения против воли или в неприемлемой для вас форме;
5. Вы подвергаетесь унижению в присутствии друзей или своей семьи;
6. Партнер постоянно критикует за внешний вид, приготовление пищи, поведение и т. д.;
7. Вас лишают пищи, денег, сна; и тому подобное.

Осознать проблему — значит сделать первый шаг к ее решению. Будьте счастливы!

Если Вам необходима психологическая помощь и поддержка, обращайтесь в отделение социальной адаптации и реабилитации ГУ «Ивацевичский территориальный центр социального обслуживания населения» по адресу: г. Ивацевичи, ул. Щорса, 13, кабинет № 8.

**Отделение комплексной поддержки в кризисной ситуации**

**Телефон:** **8 (01645)** 9-60-97

Психолог отделения комплексной поддержки в кризисной ситуации

**телефон: 8 (01645) 3-15-71**