

**Если Вы пережили насилие. Что с
этим делать?**

Если Вы пережили насилие. Что с этим делать?

Что представляет собой сексуальное насилие?

Сексуальное насилие имеет место при использовании одного человека другим (более старшим или более сильным) для получения сексуального удовлетворения. При этом происходит злоупотребление физической силой и/или предполагаемой властью в родственных отношениях.

Сексуальное насилие может быть вербальным, визуальным или физическим, например, физический контакт (в одежде или обнаженными); собственно половой акт; оральный/анальный секс; объятия и поцелуи; демонстрация половых органов; сексуально откровенные высказывания; неподобающее сексуальное поведение по отношению к ребенку/подростку; демонстрация порнографических материалов ребенку/подростку; нарушение границ личности (эквивалент эмоционального incestа), когда, например, один из родителей относится к ребенку как к «заместителю» супруга/супруги.

Сексуальное насилие может происходить без согласия жертвы или без четкого понимания, что означает «согласие». Нужно иметь в виду, что произошедшее сексуальное насилие не обязательно включает в себя собственно половой акт. Все виды сексуального насилия серьезны и наносят большой ущерб, как физический контакт (в одежде или без одежды), так и применение насилия в отношениях.

Насколько распространено сексуальное насилие?

В США сексуальное насилие в отношении детей и подростков до 18 лет достигло размеров эпидемии:

- 1 из 3 женщин подвергалась сексуальному насилию в возрасте до 18 лет
- 1 из 6 мужчин подвергался сексуальному насилию в возрасте до 18 лет
- 2/3 из числа злоупотребляющих алкоголем или наркотиками подвергались сексуальному насилию в детстве.

Имеют ли место случаи сексуального насилия в христианских семьях?

К сожалению, сексуальное насилие по отношению к детям и подросткам имеет место в любых домах и семьях, в том числе и в христианских. Как это ни прискорбно, сексуальное насилие по отношению к детям и подросткам совершается взрослыми, которые «по определению» должны быть достойны доверия, включая родственников-«христиан» и представителей духовенства. Нет ни одного слоя общества, который не был бы затронут сексуальным насилием. Сексуальное насилие имеет место среди представителей любых национальностей, религий, социально-экономических групп, среди образованных и необразованных людей, и может произойти в любой точке земного шара.

Осознание собственных чувств. Вопросы, ведущие к свободе

Sallie Culbreth (переводила Солнышко)

Пережитое насилие всегда находит способ так или иначе контролировать вашу жизнь. Оно всегда наносит ущерб, даже если вы сами считаете, что «ничего особенного не случилось». С последствиями любого насилия (физического, эмоционального, духовного и сексуального)

работать хоть и больно, но необходимо.

На Западе существует много материалов, способных помочь вам сделать первые шаги к освобождению. Возможно, вы несколько волнуетесь, и вам кажется, что нужно найти что-то, что поможет «прямо сейчас». Но самое лучшее – начать с самого начала.

Во-первых, очень важно, чтобы вы понимали: вы – вполне нормальны. Ненормально то, что совершили над вами, ненормально насилие. Вам нанесли глубокую внутреннюю травму. Каждый отвечает на эту травму по-своему, но есть некоторые чувства и ощущения, общие для большинства переживших насилие.

Изоляция или одиночество.

Это ужасное ощущение, что никто вас не понимает... не может понять. Возможно, вы чувствуете себя как пришелец с другой планеты, которого забросили на Землю без всякой подготовки. Многие из нас (тех, кто подвергался насилию) чувствуют себя очень одинокими, даже в толпе людей или среди тех, с кем мы вместе живем и кого любим. Это чувство изоляции присутствует потому, что насилие научило нас молчать и хранить свои секреты и переживания в себе. Стыд, страх и чувство вины, сопряженные с насилием, подпитывают желание изолировать себя от других. Извращенная природа сексуального насилия и дисфункциональные отношения, среди которых многие из нас выросли, приводят к тому, что мы уже больше не уверены, что «нормально», а что нет. Вы можете достаточно уверенно вести себя в обществе и «знать, что делаете», но зачастую внутри остается огромная боль одиночества, которую никто не видит. Близость, интимность для пережившего сексуальное насилие внушает ужас. И это лишь одно из последствий, которые остаются еще долго после того, как насилие прекратилось.

Расстройства и нарушения в сексуальной сфере.

Сексуальное насилие – не просто «насилие», оно еще и «сексуальное». Те, кто совершил насилие, также стали и вашими «учителями». Они научили вас притворяться, лгать, обесценивать или унижать себя, а также соединять извращенный сексуальный опыт с нормальным желанием близости и прикосновения. Многим из нас кажется, что наши тела предали нас, потому что мы испытали удовольствие или что-то получили благодаря насилию. В результате мы, будучи сексуальными по природе, воспринимаем свою сексуальность и сексуальный опыт с некоторым замешательством. Кажется, будто все в жизни вертится вокруг секса. Причем это остается верным для обеих крайних точек сексуального «спектра». Если вы «помешаны» на сексе и постоянно ищете рискованных и унижительных сексуальных отношений, все вертится вокруг секса. С другой стороны, если секс вызывает у вас отвращение, и вы избегаете всего, что связано с сексом, и презираете собственную сексуальность, все тем не менее вертится вокруг секса.

Жертвы сексуального насилия обычно испытывают проблемы с прикосновениями (которые воспринимаются исключительно как «заигрывание»). Секс зачастую используется либо как способ избежать близости, либо как выражение гнева или силы (когда можно «дать» или «не дать»). Также возникает проблема достижения оргазма, даже если присутствует желание заниматься сексом. Очень часто мы просто не знаем, что делать с «сексуальной болью», которая влечет нас все к новым и новым сексуальным отношениям или переживаниям. Как только дело доходит до секса, начинается путаница и беспорядок, поскольку ваш разум, дух и тело перестают взаимодействовать, и тогда удовольствие и чувство удовлетворения теряются в этом хаосе. В результате вы и ваш партнер в конце концов просто начинаете использовать или ранить друг друга, либо расстаётесь, и все благодаря «урокам» насилия, которые пустили в вас

глубокие корни.

Умение справляться с гневом.

Ярость и гнев – часто встречающаяся проблема среди тех, кто подвергался насилию. Обычно возможны три варианта этой проблемы. Одни люди «набрасываются» на окружающих, используя гнев для контроля обстоятельств. Другие держат его внутри и «срывают» на себе. А некоторые делают и то и другое – срывают гнев на других и сердятся на себя. Такой гнев обычно может быть вызван глубокими душевными ранами, предельным разочарованием или страхом. Контроль за таким гневом (как внутренний, так и внешний) может быть изнуряющим. Часто пережившие насилие настолько подавлены, что даже и не пытаются справиться с этим чувством.

Представление о собственном теле и забота о нем.

Многие из нас решили, что наше тело – это враг, что-то, что заслуживает жестокого и неуважительного отношения. Совершенно необязательно эта мысль присутствует на сознательном уровне, но мы показываем это своим образом жизни. Либо мы едим слишком много и слишком быстро, либо морим себя голодом. Некоторые из нас злоупотребляют алкоголем или наркотиками. Возможно, вы сами себе причиняли вред или работали до полного изнурения. Многие из нас чувствуют себя разобщенными с телом, и никогда не обращают внимания на его сигналы. Мы не ощущаем голод или усталость, боль или удовольствие; мы хорошо научились игнорировать или замалчивать наши физические потребности. Вы можете либо постоянно подгонять, подгонять и подгонять себя, либо доводить себя до бесчувствия едой, наркотиками или сексом. На пути к свободе вам необходимо осознать, что это не ваше тело предало вас, но те, кто совершил над вами насилие – это они вас предали.

Неспособность к выражению нужд или потребностей.

Насилие учит вас тому, что ваши желания, нужды или мнение ничего не значат (по крайней мере, для насильника). После пережитого насилия меняется сам способ нашего выражения себя. Многим из нас трудно выразить то, что мы чувствуем. Мы прячем наши желания от других, потому что помним боль от того, как с этими желаниями обошлись прежде. В то же самое время нужды и потребности продолжают существовать и ищут выхода. Возможно, ваша потребность в том, чтобы вас держали на руках, когда вы были маленькими, часто получала совсем не то удовлетворение, и вы научились ненавидеть то, в чем вы нуждались. Но дилемма остается – у вас все равно есть определенные нужды и потребности. Из-за этого внутреннего конфликта желания зачастую выражаются неэффективно или даже деструктивно. Мы заставляем людей отворачиваться от нас, выдвигая необоснованные требования, уходя в молчание или прибегая к злоупотреблению и манипуляциям. Поэтому тем, кто перенес насилие, необходимо научиться находить баланс между неудовлетворенными потребностями и эффективным и уважительным их выражением.

«Уход от реальности».

Когда вы подверглись насилию, вам нужно было найти путь как-то справиться с этим. Многие из нас научились «уходить» от реальности в выдуманный мир, чтобы не смотреть в лицо горькой истине. Этот «механизм выживания» привел к образованию определенного стиля поведения, который уже не служит вам на благо. Вместо того, чтобы принять жизнь такой, как она есть, и бороться за право «обладания» собой, вы используете проверенные пути ухода от реальности, которые отделили вас от окружающих, вашей карьеры, школы или Бога. Вы словно бы соткали кокон из сна, телевизора, работы, наркотиков, книг, видеоигр и т.п. вокруг себя,

чтобы избежать необходимости ЖИТЬ и быть с людьми. Возможно, таким образом вы чувствуете себя в безопасности, но эта позиция обречена на провал и рано или поздно может привести к губительным для вас последствиям, просто потому что вы совершенно не представляете, что происходит вокруг. Задача, которая стоит перед пережившим насилие человеком – продолжать оставаться в реальности, чтобы принимать здравые решения и осуществлять разумные действия.

Проблемы в духовной жизни.

Насилие может «разнести в клочья» духовную жизнь жертвы. То, что Бог поместил в нас, чтобы мы могли иметь духовное общение с Ним, отключено совсем, или сделана соответствующая «замена проводки», чтобы создать ощущение бессмысленности существования и безнадежности. Даже если вы продолжаете стремиться к отношениям с Богом, что-то внутри мешает вам ощущать себя духовно «живым». Восполнение духовного ущерба, нанесенного насилем, - это важная часть пути к восстановлению цельности и гармонии. На этом пути много трудных вопросов, и придется встретиться с ощущением, что вас предали. В то же самое время в глубине души вы жаждете чего-то лучшего и большего, чем жестокость, зло и извращенность, испытанные через насилие. Эта жажда помогает многим из нас восстановить нарушенную связь между Богом и нами. Среди всего того «неправильного», что окружает нас, виден этот слабый отблеск огня Божьей любви, который только и ждет того, чтобы разгореться в живое пламя духовной жизни. Таким образом, даже зло может привести к тому, что мы начнем стремиться к чему-то лучшему - стремиться к вере, надежде и любви.

Вопросы.

Насилие приводит к жгущим душу вопросам... Зачем существует зло? Почему страдают невинные дети? Где был Бог, и почему Он не защитил меня? Где были те, кто должен был меня защищать - мама, папа, семья и друзья? Действительно ли я хочу найти выход, или для меня проще оставаться «жертвой» - здесь, по крайней мере, я уже знаю «правила игры»? Почему я не могу вспомнить многое из своего детства? Как преодолеть то, что произошло со мной? Когда, наконец, эта боль и этот хаос закончатся?

Это лишь некоторые из вопросов, которые, возможно, вы будете задавать себе на пути к восстановлению. Эти вопросы заслуживают вдумчивого исследования. Некоторые вопросы получают соответствующий ответ, некоторые - нет. В этом состоит и торжество, и разочарование, присущие процессу освобождения от власти прошлого. Самый главный вопрос, который вы должны задать себе, это «Хочу ли я остаться циником или я буду продолжать поиск?» «Действительно ли я хочу найти решение, или опущу руки, упрямо отказываясь от возможности измениться?»

Большая перемена

Преодолению последствий насилия, решению «жить дальше» всегда способствует перемена. Вам нужно «обменять» всю ложь о себе, окружающем мире и Боге, которую опыт насилия принес в вашу жизнь, на истину. Истину о ценности вашей личности. Истину о том, что, да, зло существует, но в мире также существует и добро. Истину о том, что духовное восстановление - это не фантазия, а реальность, основанная на отношениях с Богом. Да, это долгий и трудный путь - но он возможен и осуществим.