

## **Как помочь пережившим сексуальное насилие (в т.ч. детям)**

# Как помочь пережившим сексуальное насилие (в т.ч. детям)

## На пороге надежды

*Выдержка из Diane Mandt Langberg, On the Threshold of Hope, pages 199-202.*

*Материалы перевела и подготовила Солнышко*

Сексуальное насилие по праву можно назвать преступлением, приносящим наибольший вред, и это несмотря на тот факт, что сведения о случаях насилия скорее всего сильно занижены. При этом жертвами насилия становятся, как правило, самые маленькие и наиболее уязвимые. Статистика показывает, что от 20 до 40 процентов девочек (и один из шести мальчиков) становились жертвами нежелательных сексуальных контактов до 18 лет. «Заговор молчания», окружающий тему сексуального насилия, однако, заставляет предположить, что такого рода агрессия имеет место гораздо чаще. Сексуальное насилие имеет место, когда личность – взрослый или ребенок – используется более старшим или более сильным человеком для удовлетворения собственных сексуальных нужд. Существует множество разновидностей насилия: вербальное, визуальное, а также физический контакт без согласия пострадавших... Для понимания природы и последствий половой агрессии в отношении детей очень важно осознавать, что насилие происходит в контексте отношений со взрослым, который – и ребенок вправе ожидать этого – должен был бы защищать и заботиться о нем. В большинстве случаев насилие совершается взрослым, который имеет легкий доступ к ребенку (т.е. имеет определенную власть над ребенком, является родственником или знакомым). Менее чем в 12 % случаев, о которых стало известно, ребенок подвергался насилию со стороны незнакомца – человека, совершенно неизвестного ребенку. Большинство из насильников являются мужчинами (жертвы могут быть и мужского, и женского пола), и большинство правонарушителей значительно старше, чем их жертвы.

Последствия сексуального насилия над ребенком более серьезны, чем многие предполагают, и не только непосредственно включают в себя ущерб, нанесенный растущему ребенку, но и влияют на будущее этого ребенка. Обычно ребенку приходится справляться с последствиями злоупотребления его доверием, с чувством бессилия, ужасом и болью в одиночестве и в молчании. В среднем ребенок девять раз пытается рассказать о том, что случилось, прежде чем кто-либо откликнется. Как правило, мальчикам труднее чем девочкам признаться, что они подверглись насилию. Взрослые, подвергшиеся насилию в детстве, часто испытывают симптомы Пост-Травматического Стрессового Расстройства (Post-Traumatic Stress Disorder) – навязчивые воспоминания, «обратный кадр» (мысленный возврат в детство), кошмары, диссоциативные («разъединенные») эпизоды, когда стресс в настоящем пробуждает воспоминания о прошлых травмах.

## Советы тем, кто пытается помочь людям, пережившим сексуальное насилие в детстве

Нужно . . .

- Осознавать, что вам оказали особую честь, если кто-то признается вам в том, что он или она подвергался сексуальному насилию. Рассказывая вам об этом, человек показывает, что он доверяет вам и считает, что вы не представляете для него опасности. Не делайте ошибки, недооценивая смелость, которая требуется, чтобы сказать «Я подвергалась насилию», особенно впервые. Когда то, что десятилетиями сохранялось в тайне, выходит на свет, вполне

закономерно испытывать страх и даже ужас.

- Осознавать, что сексуальное насилие в отношении детей имеет далеко идущие и продолжительные последствия. Особенно это верно для случаев, когда насильником был член семьи, насилие произошло в раннем возрасте и скрывалось в течение многих лет.
- Будьте готовы к тому, что вам придется быть свидетелями сильных переживаний. Вы встретитесь с болью, трудными вопросами и гневом. Многие из нас чувствуют себя в такой ситуации некомфортно и пытаются просто прогнать эти чувства.
- Будьте готовы к тому, чтобы поверить в невероятное. Сидя рядом с жертвой инцеста, вы оказываетесь лицом к лицу с наиболее жестокими и извращенными поступками, которые люди могут совершать по отношению друг к другу.
- Исследуйте – перед Богом – свою собственную позицию по этому вопросу. Когда вы встречаетесь с жертвой сексуального насилия, это вынуждает вас пересмотреть собственные предубеждения и предрассудки по отношению к сексуальному насилию, боли, добру и злу, справедливости и несправедливости, мужчинам и женщинам.
- Помогите человеку обратиться за помощью к профессионалу. Последствия сексуального насилия сложны и запутанны. Помогите ему или ей найти кого-то, кто имеет опыт в этой области.
- Постарайтесь найти людей, которые помогут вам образовать группу поддержки для пострадавшего. Несколько любящих людей, которым можно доверять, очень помогут и пострадавшему, и вам.
- Если он/она состоят в браке, помогите супругу/супруге найти поддержку и помощь в том, чтобы осознать ситуацию.
- Если он/она одиноки, возможно, им понадобится место, где они могли бы иногда останавливаться. Постоянно быть наедине с мучительными воспоминаниями и кошмарами очень тяжело и страшно.
- Постарайтесь понять, что когда имеешь дело с воспоминаниями о травме, кошмары практически неизбежны. Человек, пострадавший от насилия, может мучаться от кошмаров месяцами. И если ему есть кому позвонить среди ночи (группе поддержки или по «горячей» линии), это очень помогает.
- Постарайтесь узнать, не испытывает ли он/она проблем с наркотиками или алкоголем.
- Принимайте угрозы самоубийства серьезно. Сообщите об этом консультанту или постарайтесь доставить его/ее в подходящее медицинское учреждение (где могут действительно помочь), если человек угрожает покончить жизнь самоубийством.
- Поймите, что исцеление требует времени. Бог сотворил нас живущими во времени, и исцеление приходит также с течением времени. Исцеление от последствий сексуального насилия – медленный процесс. Многие основы расшатаны... Наш Бог – это Бог избавления, но Он зачастую работает через людей и в течение определенного времени. Будьте терпеливы. И... еще раз будьте терпеливы.
- Следите за своими выражениями, временем и «языком тела». Когда мы сидим рядом с кем-то, испытывающим сильную боль, слова утешения и примирения чаще всего приходят первыми.

Не торопитесь. Слушайте. Слова любви и надежды приобретут смысл только когда они будут наполнены содержанием и подкреплены завязавшимися отношениями. Я однажды молился за одну женщину, с которой я работал много лет назад, прося Бога показать ей, как сильно Он любит ее. И я получил ответ: «Ты покажи ей эту любовь. Ты хочешь, чтобы она знала, как сильно Я ее люблю? Тогда пусть эта любовь проявится через тебя.»

· Будьте готовы к повторениям. Пострадавшему от насилия потребуется рассказать свою историю не один и не два раза. Ваше ободрение, ваша вера и ваша надежда также потребуют многократного повторения. Вам придется повторять истину снова и снова. Ложь крепко держит свои позиции.

### **Нельзя . . .**

· Не стоит думать, что сексуальное насилие не происходит в «благополучных» семьях. Это может произойти в доме священнослужителя, руководителя хора или в домах «достойных граждан» - где угодно.

· Не старайтесь преуменьшить значение того, что случилось. Изречения типа «Хорошо, что тебя хотя бы не убили» не помогают пострадавшему. Всякое сексуальное насилие имеет последствия, даже если это случилось лишь однажды или если это никогда не заходило дальше «баловства». Всякое насилие – нарушение закона Божьей любви.

· Не предполагайте, что жертва насилия «сама виновата». Ничто не может служить оправданием для насилия.

· Не ищите оправданий для насильника. Какими бы не были его проблемы, это не дает права на насилие.

· Не реагируйте с ужасом, высказывая очевидный шок или отвращение.

· Не бойтесь гнева и горя – эти чувства будут сильными. Если рассказ не сопровождается эмоциональной реакцией, возможно, пострадавший до сих пор не признает / пытается отвергать последствия.

· Не нужно говорить пострадавшему, что он или она «просто» должны простить и забыть. Требовать от жертвы забыть то, что произошло, абсурдно. Сначала необходимо осознать действительное значение происшедшего, прежде чем пострадавший поймет, что именно нуждается в прощении. Прощение – работа Святого Духа в нас, а не переключатель, которым мы можем щелкать по желанию. Человек может просить Бога научить его/ее как прощать зло, причиненное насилием. Никто, пострадавший от насилия, не может сам по себе простить – способность к прощению сверхъестественна.

· Не стоит думать, что пострадавший просто ищет внимания. Сексуальное насилие – это сильное потрясение. Пострадавший действительно нуждается во внимании, и вы правы, предоставляя это ему. Любите этого человека. И... попробуйте любить еще больше. А когда вам не хватает любви, встаньте на колени и просите Бога вновь наполнить вас Его любовью, чтобы вы могли любить еще и еще.

### **Если от насилия пострадал ребенок...**

*выдержки из книги "SURVIVING sexual abuse" by Kevin Brown (Monarch Books, 1998)*

Книга Кевина Брауна заслуживает внимания уже по той причине, что она написана человеком,

для которого проблема сексуального насилия над детьми не является чисто теоретической. Двое детей автора подверглись насилию со стороны близких людей, и им, также как и их родителям, пришлось пройти через многое – процесс дознания, суд, оправдавший обвиняемых за недостаточностью улик, долгий путь к исцелению... На основе доступных научных данных и собственного опыта автор утверждает, что проблема сексуального насилия распространена гораздо более широко, чем это склонно признать общественное мнение, более того – гораздо большей опасности насилия ребенок подвергается именно со стороны близких людей или собственных родителей, чем со стороны незнакомцев, как мужчин, так и женщин. Существующая же система правосудия (в книге речь идет о правосудии в Великобритании) не только не способствует наказанию виновных в насилии над детьми – например, по данным двухгодичных исследований в Хертфордшире, Англия, насильники были осуждены в менее чем 1% случаев от числа поступивших заявлений – но и приводит к еще более сильным психологическим травмам для самих детей и их родителей.

В чем же прежде всего нуждаются дети, ставшие жертвами насилия? По мнению автора, взрослые зачастую больше заботятся о себе и своих переживаниях, чем о том, что на самом деле нужно детям – и это не «возмездие» или «кара», не «компенсация», а справедливость (или правосудие - justice). Когда мы говорим о торжестве справедливости по отношению к совершенному преступлению, под этим, как правило, подразумевается наказание преступника. Однако, как автор убедительно показывает в предшествующих главах, такой исход дела крайне редок. Кроме того, что происходит с детьми, когда преступник – зачастую один из самых близких ребенку людей, возможно, один из родителей – наказан (тюремным заключением или лишением родительских прав)? Семья разрушается, близкие люди могут также испытывать серьезные проблемы со здоровьем из-за всего пережитого – и ребенок, в дополнение к последствиям насилия, чувствует дополнительный груз вины. Принцип «око за око» внушает скорее страх, что наказанный виновник случившегося может вернуться, чтобы отомстить за свое наказание. Но если не возмездие – что тогда?

Вот что сам автор говорит об этом: «Я с болью вспоминаю о том, как моему сыну пришлось пережить предательство со стороны одной из обвиняемых, которая отрицала свою вину. Единственное, в чем он нуждался – это чтобы она признала, что ему было больно и страшно от того, что она делала, что она просит прощения за свой поступок и что она больше никогда этого не сделает. Как бы просто это не звучало, это было абсолютно необходимо.» По мнению автора, правосудие – в детском понимании – может быть выражено следующим образом:

- признание факта совершенного насилия
- признание обидчика в содеянном и – в идеале (особенно если это близкий человек) – сожаление о своем поступке и проявление любви и заботы по отношению к ребенку
- прекращение насилия

Взрослые же, предлагая «наказание», «возмездие» или «компенсацию», лишь усиливают чувство несправедливости происходящего... Справедливость для ребенка – это когда его не игнорируют, когда к его переживаниям не относятся как к чему-то незначительному. Им не так важно доказать, что они правы – а именно на этом строится существующая система правосудия, – они знают, что говорят правду. На основе вышесказанного автор выделяет следующие основные моменты, которые необходимо учитывать взрослым, пытающимся помочь ребенку, ставшему жертвой насилия:

1. Детям нужно верить – как правило, дети не выдумывают историй о насилии. Хотя ложь/отрицание пережитого и является одним из способов выживания для жертв насилия, как правило, к ней прибегают те дети, кто по тем или иным причинам начал бояться говорить правду. Недоверие и/или отрицание произошедшего лишь причиняют еще больший вред

пострадавшему от насилия ребенку.

2. Необходимо признать и принять тот факт, что ребенок действительно пострадал в результате насилия. Не стоит недооценивать, насколько тяжело родителям бывает признать сам факт совершенного насилия – «это действительно произошло, и произошло именно с моим ребенком...» - и как бы ни было закономерно желание, чтобы все это оказалось лишь дурным сном, чтобы все было как раньше, ваш ребенок нуждается в том, чтобы вы признали, что ему больно и что он страдает.

3. Проявляйте всю любовь и сострадание, на которое вы способны. Ребенку жизненно необходимы ваша забота, сочувствие и любовь – даже если в это время вам самим также требуется поддержка и ободрение.

4. Постарайтесь понять, что ребенок может испытывать смешанные чувства по отношению к совершившему насилие. Это означает, что нужно быть осторожным в высказывании своих эмоций по отношению к близкому человеку, совершившему насилие (хотя осознание и принятие того, что произошло, способствует чаще всего лишь желанию прикончить насильника). Нужно понимать, что хотя ребенок и пострадал в результате действий взрослого, он тем не менее может испытывать смешанные чувства любви и ненависти, гнева и печали, а также чувство вины за произошедшее.

5. Именно поэтому необходимо дать понять ребенку, что он не виноват в насилии и не несет ответственности за то, что произошло. В этой ситуации существует двойная опасность – ребенку могут просто не поверить и обвинить во лжи, заявить, что все это выдумка, либо, в попытке избежать ответственности (может быть, даже за собственную слепоту и невнимательность), заявить, что он сам спровоцировал насилие.

6. Не сочувствуйте насильнику. Нужно иметь в виду, что стараясь не осуждать человека, совершившего насилие, как личность, не следует тем не менее принижать значение случившегося или преуменьшать степень ответственности насильника.

7. Приготовьтесь к тому, что процесс исцеления может быть долгим и трудным. Старайтесь использовать все доступные источники помощи и поддержки как для вашего ребенка, так и для вас самих. Как бы нам не хотелось быстрого и безболезненного исцеления от последствий насилия, в реальности этот процесс может растянуться на годы. Смириться с реальностью случившегося; справиться с гневом (это чувство тоже необходимо пережить, потому что если близкие отношения чего-то стоят, они стоят и того, чтобы разгневаться за предательство); прийти к прощению – не навязанному извне, а искреннему прощению как обидчика, так и самого себя, а также тех, кто мог предотвратить насилие и не сделал этого; для кого-то, возможно, прийти и к прощению Бога; преодолеть ненависть к себе и научиться любить и принимать себя... все это требует времени и терпения. Прощение – один из очень важных этапов в исцелении, однако, как снова и снова подчеркивает автор, его невозможно навязать извне – и вспоминая слова Иисуса на кресте: «Отче! прости им, ибо не знают, что делают», автор говорит о том, что одним из этапов прощения может быть «передача ответственности» за прощение Богу (невольно вспоминается другое место из Писания, где говорится: «Не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу Божию. Ибо написано: Мне отмщение, Я воздам, говорит Господь»). «Простить означает идти вперед; простить – значит освободиться от власти, которую обидчик все еще имеет над нами; простить – значит дать себе свободу стать не просто «пережившим насилие»».

«...Я так часто стоял на краю пропасти. Я разрывался между желанием двигаться вперед и страхом сдвинуться с места, хотя я и знал, что бездействие разрушительно. Это было ужасно...

и это причиняло вред не только мне, но и тем, кто был рядом со мной, кто нуждался в том, чтобы я сделал шаг вперед. Но я сам должен был сделать этот шаг, они не могли помочь мне в этом. И.. я просто не мог. Я даже не мог понять, что именно я не могу...

И однажды, когда я этого совсем не ожидал, наступил момент, который - я знал - должен был изменить мою жизнь. Я долже был сделать этот шаг. Это оказалось даже страшнее, чем я себе представлял, но чем ближе я подходил, тем больше страхи рассеивались. Я перешел через пропасть, но не упал. Наоборот, я поднимался все выше и выше, теряя по пути весь тот груз, что тянул меня вниз - горечь, мои попытки оправдать себя, сохранить свой «совершенный» образ, мое желание «произвести впечатление»... Веры оказалось достаточно. Напротив, я мог признаться в своих неудачах, смеяться над своими недостатками, снова почувствовать вкус жизни, обнимать своих детей, и наконец-то я мог открыто проявить свою любовь к детям и жене. Я снова стал сильным, ко мне вернулась целостность. Насилие осталось в прошлом, и там же осталась часть меня, от которой я должен был освободиться.

... Как легко было вернуться назад, на край пропасти, и снова подобрать весь тот груз, от которого я освободился. Но я не сделал этого тогда и не сделаю этого теперь. Какой бы сложной ни была жизнь, я не для того прошел этот путь, чтобы вновь вернуться назад зализывать раны. Выше я уже цитировал слова Ричарда Холлоуэя: «Мы должны без страха взглянуть на реальность, с которой мы столкнулись, зная, что это может быть еще один дар Бога, который прошел по этому пути до нас».

Вот это и есть наш новый путь.»