

Отличие семейного конфликта от домашнего насилия

Если в семье возникает конфликт, который доходит порой до рукоприкладства — это всегда домашнее насилие? С этим нужно бороться?

Почему очень важно различие **семейного конфликта** и **домашнего насилия**? В **семейном конфликте** два человека на равных отстаивают свои права. Они могут друг друга бить или оскорблять, но никто из них друг друга не боится. В **домашнем насилии** есть иерархия — один человек намеренно контролирует, подавляет и превращает в пластилин второго.

И есть еще очень коварная вещь, которая называется **цикл насилия**. После акта агрессии обидчик всегда бросается в ноги, обещает, что он больше никогда такого не посмеет сделать, и пострадавшая начинает верить, что, если она будет вести себя удобным для него образом, то это не повторится. Но это обманка, потому что что бы ни происходило, всегда агрессор принимает решение, что является причиной для следующего акта агрессии.

Так что люди могут ругаться, это нормально, что в мире есть **конфликты**. На работе, дома, с друзьями. Но **домашнее насилие** — это когда один человек другого воспринимает собственностью, стирает все границы, и тогда нужно просто брать этого человека, как из пожара, нести к психологу, и его самооценку по кусочкам собирать обратно в человека.

Перечень признаков, по которым можно понять, что в вашей семье происходит насилие:

- Ваши ссоры имеют циклический характер, напряжение нарастает постепенно, потом ругань или драка, после чего напряжение спадает и даже как будто налаживаются отношения, но потом все начинается заново.
- Вы не чувствуете себя равноправным участником конфликта, вы испытываете страх перед гневом партнера или вам кажется, что вас отчитывают, как маленького ребенка.
- Почти всегда оказывается, что это вы виноваты в конфликте, довели партнера до срыва или спровоцировали его своими словами или поведением.
- Вы испытываете вину за происходящее, вам стыдно об этом рассказать друзьям или близким.
- Вы чувствуете свою исключительную ответственность за сохранение отношений.
- Если хотя бы один из этих пунктов описывает то, что происходит в вашей семье, велика вероятность того, что вы подвергаетесь **психологическому и/или физическому насилию**.

Ольга Козел,
психолог УТЦСОН «Теплый дом»