 Пишет Эволюция (**[evo\_lutio](http://evo-lutio.livejournal.com/%22%20%5Ct%20%22_self)**) [2017](http://evo-lutio.livejournal.com/2017/)-[02](http://evo-lutio.livejournal.com/2017/02/)-[15](http://evo-lutio.livejournal.com/2017/02/15/) 13:53:00

**Обвинение жертвы**



Как правило, жертвы домашнего насилия (или коллективной травли) ведут себя виктимно.

Виктимное поведение способствует застреванию в ситуации насилия.

Но и сама ситуация насилия нередко вызывает в невиктимном человеке виктимное поведение и дальше он уже застревает в ситуации насилия.

Некоторые думают, что избавиться от виктимности можно, если научиться брать ответственность за все происходящее на себя. Но все наоборот!

На самом деле - брать ответственность за все происходящее на себя - главный(!) признак виктимного поведения.

Обратите внимание. Жертвы, застрявшие в цикле насилия, - это не те, кто ведут себя безответственно (безответственные и легкомысленные нередко попадают в ситуации насилия, но редко застревают там), а те, кто ведут себя гиперответственно, берут на себя слишком много ответственности. Ответственность за действия агрессора!

Для избавления от виктимности очень важно не брать на себя ответственность за чужие действия, не пытаться управлять другим, влиять на него, не считать себя виноватым в чужой агрессии и не стремиться справиться с ней. Это все вне ваших границ! Очень важно дистанцироваться от агрессора и, если нужно, обратиться за помощью.

Разделить границы ответственности - самое важное в любой ситуации любого насилия!

Ответственное поведение в случае угрозы жизни и здоровью - это постараться дистанцироваться и поискать опоры! Те, кто думают, что ответственное поведение - это всегда все брать на себя, не понимают, что означает слово "ответственность".

Мы отвечаем только (!) за то, чем можем реально управлять, на что действительно способны влиять (не в воображении). Брать на себя ответственность за то, что вне наших полномочий и возможностей - безответственное поведение. Гиперответственное поведение = безответственное поведение. Это все равно как пообещать коллективу сделать работу, которую вы сделать не способны, взять на себя всю ответственность, которую вы не способны оправдать, и подвести всех.

Безответственность далеко не всегда имеет корень в легкомысленности или пассивности. Часто безответственность связана с тем, что человек не видит границ своей территории, берет ответственность за то, что находится вне его доступа, на чужой территории.

Именно этим и страдают жертвы насилия и травли.

Именно поэтому так важно не обвинять жертву насилия, а помочь ей разделить границы ответственности: взять на себя лишь ту ответственность, которую она действительно способна реализовать. Это подобно огромному мешку, из которого надо взять лишь посильную часть и тогда можно будет уйти. Пока же жертва пытается тащить на себе весь мешок, она не способна выйти из ситуации насилия.

Для избавления от виктимности самое важное - разделить границы. Если человек берет на себя ответственность за происходящее, а границы не делит, его виктимность многократно возрастает. Поэтому не только бесполезно, но и часто вредно внушать жертвам насилия чувство ответственности или обвинять их в безответственном поведении. Им нужно помочь разделить границы!

Как это делается?

Самая главная ловушка виктимности в том, что человек в ситуации насилия перестает собой владеть, контроль его над собственными действиями и словами снижается. Он не в аффекте, но у него явные аффективные нарушения, то есть легкое или среднее расстройство эмоционально-волевой сферы. Он собой не управляет, но убежден, что обязан управлять, что это в его границах, хотя это вне его границ. Уменьшатся аффективные нарушения, он вернет себе самоконтроль. А если человек придет в сильное и устойчивое состояние, он и вовсе сможет легко собой управлять. Или почти легко.

Вот от непонимания этой динамики возникает множество проблем. Человек владеет собой или не владеет в зависимости от своего состояния. В цикле насилия состояние жертвы становится настолько плохим, что она собой почти не владеет. Жертва должна попытаться вернуть себе устойчивость и тогда к ней вернется и самоконтроль.

В ловушке самоконтроль жертвы значительно снижается, а мысли о личной ответственности, наоборот, возрастают. В этом основная причина замкнутых звеньев цепи.

Обратите, например, внимание на рассказы о побоях. Люди, которых партнер регулярно бьет (чаще это женщины, но и мужчины такие есть, просто для женщин это особенно опасно из-за физической разницы), довольно быстро к этому привыкают, даже если раньше вообразить себе такого не могли. Привыканию способствует иллюзия контроля.

Жертва уверена, что сама провоцирует побои, иногда она и правда как бы провоцирует (оскорблениями например), и поэтому она уверена, что причина - именно в ней, и она может избежать этого в будущем.

Посмотрите, сколько пограничных багов в этой позиции. С партнера снимается ответственность, как будто он - безмозглое животное, не способное заведомо избежать провокации или ответить на нее иначе. На себя водружается ответственность, хотя оскорбления жертва наносит в состоянии временного аффективного расстройства и собой в этот момент не владеет. Жертва уверена, что в будущем сможет собой владеть, хотя весь предыдущий опыт показывает, что нет, она не может, с ее языка снова начнут срываться оскорбления, потому что она - в очень плохом состоянии, она расшатана, ее волевая функция нарушена, у нее нервные срывы от нахождения в ситуации регулярного насилия, подавленной обиды и страха (психика нередко пытается избавиться от постоянного страха аффектами бунта).

Представьте себе, что вы бы решили контролировать сердечную деятельность или секрецию желудка. Косвенно вы можете на это влиять, ведя здоровый образ жизни, но когда уже началось расстройство, у вас сильная тахикардия или приступ гастрита, вам бесполезно приказывать своему организму вести себя хорошо, надо принять меры, обратиться к врачу, выпить лекарство, помочь себе при помощи внешних средств, а не просто приказами изнутри.

С психикой нашей - то же самое. Мы можем влиять на эмоционально-волевую сферу лишь косвенно: мы должны так строить свою жизнь, чтобы постараться обеспечивать себе устойчивое и сильное состояние. Но если мы попали в нездоровую ситуацию и нас накрывают эмоции, мы не можем собой управлять. Мы должны сначала покинуть ситуацию, найти себе какие-то опоры и тогда уже мы обретем контроль.

Без понимания этого циклы насилия будут повторяться, а окружающие будут говорить жертве, что наверное ей самой нравится так жить, если она не уходит. Агрессор будет говорить жертве, что она наверное мазохистка, если постоянно провоцирует его. Жертва говорит себе то же самое. Она говорит, что должна взять себя в руки и перестать себя вести так плохо. Выход для таких жертв - признать, что жизнь рядом с агрессором и вся ситуация дефолта-дисбаланса - патологическая, опасная для психики и тела ситуация, из которой надо уходить, а не пытаться ее разруливать, застревая все больше. Если сложно сразу согласиться на окончательный разрыв отношений, надо хотя бы временно дистанцироваться и срочно попытаться обрести дополнительные опоры: финансовые, физические, социальные.

В ситуации насилия, из которой не получилось сразу уйти и защитить себя, человек очень быстро теряет себя. Стремительно теряет! Именно этим опасен дисбаланс. Если человек не ушел в ответ на моральное или физическое насилие (физическое редко бывает сразу, начинается все с угроз и морального насилия), значит он сместил локус контроля и направил защитную агрессию на себя самого. Вместо того, чтобы защищать себя, он стал защищать своего агрессора, чтобы не рвать с ним связь. Из-за этого слияние границ стало еще больше.

Если человек застрял в ситуации насилия, он идентифицирован со своим насильником, он находится с ним в слиянии, он чувствует себя не собой, а им, он отстаивает его интересы (как сам их понимает). Это знают полицейские, которые пытаются защищать жен от мужей-насильников и получают от этих жен лютую ненависть. Это знают психологи, это отчасти знают все люди, которые когда-либо пытались спасать жертв домашнего насилия. Спасти таких жертв очень сложно, потому что они не могут разделить границы, они словно вросли в своего насильника. Они берут на себя ответственность за все его действия, они считают виноватыми себя.

Люди с плохими границами всегда(!) обнаруживают признаки виктимного поведения. Они не могут себя обезопасить и защитить, потому что 1) плохо владеют собой, 2) не знают, где их границы. А застревание в ситуации насилия делает плохие границы еще хуже и даже хорошие границы может сделать плохими, если по какой-то причине человек не смог выйти из ситуации насилия и застрял в ней (из-за болезни, войны, тюрьмы, нищеты или другой ямы).

Согласие терпеть моральную и физическую боль от другого человека психика распознает, как приказ считать этого другого своим хозяином. Волевые рычаги переходят к нему. Этот эффект очень хорошо знают все, кто изучал практики БДСМ (особенно с научной точки зрения). Ничего не дает более сильного эффекта слияния и соединения, чем согласие терпеть боль, наносимую другим человеком. Те, кто не знают об этом секрете психики, очень часто делают ложные выводы из своих реакций на насилие. Им кажется, что они терпят насилие, потому что очень любят этого человека (и сами во всем виноваты, конечно). А на самом деле, нередко любовь (слияние) возникает как ответ на насилие, если первые здоровые реакции (нападение или бегство) были отклонены психикой. Психика словно спрашивает: "дать ему в морду? - страшно, опасно, - сбежать? - жалко все терять, - значит, решим, что боль нам нанес не другой, а мы сами". Если чужой, мы должны защищаться, если свой, можно потерпеть. Так чужой человек может стать своим и не просто своим, частью себя.

И это касается не только домашнего насилия, но и унижений на работе, травли в коллективе, любого регулярного издевательства, которое человек согласился терпеть по каким-то причинам. Любой серьезный прогиб, то есть отказ защищать себя, может запустить виктимные паттерны психики: человек начнет сливать границы и брать ответственность за все происходящее на себя, покорно (иногда даже с облегчением) неся "наказание". Эксперименты Филипа Зимбардо и школы Курта Левина об этом свидетельствуют.

Но защищать себя следует только в своих границах, оставаясь в правовом поле. Если человек пытается защищать себя слишком агрессивно и далеко выходит из границ, он может прийти к той же самой виктимности. На его агрессию последует ответная агрессия, человек окажется сам виноват в происходящем, а значит останется в роли жертвы, пусть и бунтующей иногда.

Поэтому очень важно не только отделить свои границы, но и удержаться от явного перехода чужих границ. Заявление в полицию или суд - действия в правовом поле, реализация любых своих гражданских прав - тоже. Криминальные методы, любые, даже мелкие, запускают новый круг виктимного поведения. Преступники обладают виктимным поведением еще более, чем их жертвы, поэтому во много раз чаще, чем законопослушные граждане становятся жертвами других преступников или страдают от закона (иногда несправедливо даже, их подставляют или сваливают намного больше, поскольку вне правового поля люди более беззащитны).

Это почему-то многие упускают из виду, считая, что от виктимности избавляет агрессивное асоциальное поведение. Нет, оно только увеличивает виктимность. От виктимности избавляет поведение внутри правового поля, то есть внутри своих границ.

Тему избавления от виктимности я продолжу. Пока хочу привести короткую мантру для разделения границ и выхода из роли жертвы.

1. Я не судья агрессору, я не могу вынести ему приговор и назначить наказание.
2. Я не адвокат агрессору и мне все равно, какие у него причины.
3. В момент агрессии любой человек - мой враг, кем бы он до этого ни являлся.
4. Я должен спасать себя и, если я себя сам предам, никто не поможет мне.

Вопрос друзьям. Брали на себя вину за чужое агрессивное поведение? Знакомо виктимное поведение?

***15 комментариев***

[**lilechka malish**](http://lilechka-malish.livejournal.com/) о да, знакомо. Особенно вот это *"Если чужой, мы должны защищаться, если свой, можно терпеть."* И только сейчас что-то подобное я твержу самой себе: *"Я должен спасать себя и если я себя сам предам, никто не поможет мне."*. Здесь еще такой баг у себя вижу: Кто жертва? я жертва??? Я-то сильная, а вот он/она бедный, не справляется.
Вот эти слова даются особенно трудно *"Я не адвокат агрессору и мне все равно, какие у него причины."*

[**evo lutio**](http://evo-lutio.livejournal.com/) Допустим он не справляется. А как вы поможете? Есть от него запрос на помощь? Это в ваших силах? Или и запрос и ощущение сил и возможностей - только в воображении? А сами вы не можете помочь даже себе.
Это вот важно оценить.

[**nadezda kompas**](http://nadezda-kompas.livejournal.com/) Сразу вспомнился "стокгольмский синдром" .
Первая ассоциация, которая возникла на цитату о защите жертвой насильника.

[**evo lutio**](http://evo-lutio.livejournal.com/) Хотя стокгольмский синдром - это и есть школьная программа сейчас.
Уточню разницу.

Заложники террористов действительно зависят от воли террористов, находятся рядом, поэтому справедливо воспринимают тех, кто их пытается освободить, как угрозу. Они реально могут погибнуть вместе с террористами, просто потому что физически вместе и беззащитны. Они в статусе безвольных вещей. После освобождения слияние исчезает, хотя травма может оставаться долго. У жертв домашнего насилия другой эффект. Они не боятся погибнуть, они ощущают себя сильными. Стоит жертве насилия осознать свою слабость, она легко соглашается порвать с насильником. То есть противоположная причина, на самом деле. Не все стоит грести в одну кучу. У жертвы домашнего насилия - иллюзия контроля, а у жертв террористов - реальное представление о полнейшем отсутствии контроля. И это здоровый механизм.

[**marionnellita**](http://marionnellita.livejournal.com/) Когда я училась в школе, на дискотеке, со мной устроили "разборки" - ударили пару раз так, что я об стену кирпичную головой приложилась. Когда мои родственники узнали об этом, они заявили в милицию. Я помню, что тогда мне это казалось неправильным, как-будто я "заложила", "сдала".
Долгое время потом крутила в голове, что я сделала? Почему я? Казалось, что как только пойму это, все пройдет.

[**evo lutio**](http://evo-lutio.livejournal.com/) Да, страх обратиться в милицию очень часто связан с этим вот: я и сам виноват, а человека погублю.
Невротическое чувство вины.
Все имеют право себя защищать и даже обязанность имеют себя защищать (хотя многие о последнем не знают). Есть состав преступления в действиях против тебя? Значит пусть в тюрьму отправляется. Нет состава? Тогда пусть будет свободен, только надо из своего круга его убрать.
На УК надо такие вещи перекидывать, а не на себя брать.

[**evo lutio**](http://evo-lutio.livejournal.com/) И вот это вот еще "ПОЧЕМУ Я?"
Иллюзия контроля над тем, чем ты не распоряжаешься. Кто угодно может стать жертвой насилия, самое разумное и правильное поведение всего лишь сокращается риски, но не уничтожает.

Случилось значит случилось. С каждым может случиться что угодно. Мы смертные, мы не управляем своей жизнью настолько, мы вообще не управляем действиями других людей. Все, что вне локуса, вообще не надо осмыслять. То есть: что лично я могу теперь сделать? Конкретно. Кроме этого вообще вопросов никаких в голове крутиться не должно. Разве что философские, но тогда надо рефлексировать, что это просто лирика, просто пища для ума, а не поиск решения. Искать решение вне своего локуса - сливать энергию в дыру.

[**annsmile141**](http://annsmile141.livejournal.com/) У меня был первый муж алкоголик, очень агрессивный, когда выпьет. Было сложно разделить ответственность, потому что понятно, что это болезнь и контроля у него нет. Ситуация осложнялась тем, что он уехал за мной в другую страну (пока мы жили в России, он уезжал пить домой к родителям и я просто не представляла ситуации всерьез), мы адаптировались к новому месту, никого поначалу больше не знали и друг от друга зависели. Помогли друзья, врачи и психиатры (я писала диссертацию по генетике в исследовательской лаборатории и круг общения был соответстующий), они постоянно обращали мое внимание на то, что происходящее ненормально и это проблема. Помню, что я зашла на сайт анонимных алкоголиков и там на первом месте висел топик о том, что в таких семьях нужна помощь не только самим алгоколикам, но и их близким. Я ознакомилась со списком типичных черт, которые приобретают эти самые близкие, узнала себя по всем параметрам, ужаснулась и стала готовить почву к отступам. Как только стипендия выросла, ушла и сняла комнату. А потом было настоящее испытание по разделению ответственности. Он запил всерьез и надолго, перестал ходить в университет, где тоже писал диссертацию у друзей нашей семьи, а потом и платить за квартиру перестал, когда стипендия кончилась (а поручителем был опять же друг нашей семьи). Все это время меня преследовала мысль, что это я его сюда вытащила, попробуй сними ответственость! И перед поручителем было очень стыдно. Поэтому за квартиру его стала платить сама. Потом он сделал ошибку в документах и его депортировали в наш родной город, и оттуда он вернулся уже сам, получив другую стипендию. Начиная с этого момента, я видела, что он сам выбирает свою дорогу, и такой ответственности больше не чувствовала. Впрочем, когда он вернулся, то попросился пожить на неделю, пока ищет другое место, а потом напал на меня и я снова ушла, оставив квартиру... было четкое ощущение, что мне найти другое место легко, а ему невозможно, хотя я и не любила его больше совсем. В тот раз я вызывала полицию, чтобы собрать свои вещи спокойно, они сказали - хотите, мы откроем дело, его из страны выдворят. Мне казалось, что устроить ему высылку из страны как-то несоразмерно. Я сказала, что дела не надо, ушла из дома, да и начала новую жизнь и больше о нем никогда не волновалась. Через полгода он нашел работу в другом городе и уехал. Сейчас я вспоминаю это все с изумлением и легким ужасом, но мне тогда было 23. Так что женщин, терпящих подобное годами, не осуждаю, я помню, каким мне все это казалось изнутри. Мне просто повезло с окружением, и с учеными, которые давили на мозги, и с ровесниками - тут замуж выходят эдак в 35 и очень сознательно, и я, глядя на них, ясно видела, что их жизнь совсем другая и объективной причины жить так, как живу я, нет.

[**evo lutio**](http://evo-lutio.livejournal.com/) Вы и сейчас не до конца поняли проблему.
Смотрите, вы пишете "сложно было разделить ответственность, потому что понятно, что это болезнь".
Почему сложно разделить-то?
Болезнь - значит ответственность на болезни, а не на вас. Почему вы на себя ответственность за его болезнь берете. Часть ответственности на нем, часть на болезни, а на вас какая? На вас ответственность - спасать себя.
Как-то многие логические выверты не замечают. Он не виноват, потому что болен, это да. Значит что? Вам нести ответственность за его болезнь? А вы-то при чем? Типа помочь должны? А можете его вылечить? Вы нарколог, он к вам обратился за этим? Нет? Ну и все.

[**annsmile141**](http://annsmile141.livejournal.com/)Трудно очень смотреть на такое, когда вина на самом человеке не на cто процентов, а есть внешний фактор, который он не контролирует. Но понимать, что ты с этим внешним фактором тоже ничего не сделаешь и пропадать вместе смысла нет, это уже следующий этап... Сейчас я уже не так хорошо и помню, как мне удалось выбраться, попыток было много и это затянулось надолго. Но помню, как меня один друг психитар, с которым мы вместе пели в музыкальном театре при нашем мед.университете, подвозил домой, и я спросила, есть ли лечение и можно ли ему что-то волшебное сказать, чтобы он перестал. Он тогда тоже ответил - ничего ты сделать не сможешь, вообще ничего, если он не поймет, что это болезнь, что это проблема, и не захочет лечиться сам. Нет смысла разговаривать с человеком, который думает, что проблемы нет (муж свой алкоголизм всегда отрицал, а про приступы агрессии как бы не помнил). Это было очень важный разговор. Страшно подумать, как мне повезло, что университет был медицинский и среда другая.

[**evo lutio**](http://evo-lutio.livejournal.com/) Это не следующий этап, это тот же самый.
Жаль, что вы это понять не можете.
Какой смысл разбираться: может человек что-то сделать или не может. Надо понять, можете ли ВЫ.
Вы считаете, что это очень важно: может ли он или не может ли он. А это вне вашего локуса - такие вот размышления, внутри вашего локуса только то, что можете ВЫ.
Постоянная попытка влезть другому в голову и понять, что ему делать, это плохие границы.
И в своих рассуждениях вы и сейчас обнаруживаете это. Я вам про это говорю, а вы мне заунывное свое про прошлое и про то, как вы выбрались. Выбрались с чьей-то помощью, но границы до сих пор так себе и установки на хорошие границы пока нет.

[**tochka sborki33**](http://tochka-sborki33.livejournal.com/)У меня была ситуация, не с насилием, но с застреваем в расшатанном состоянии и бесполезными попытками взять себя в руки.
Я тогда только закончила институт, жила с бабушкой. У бабушки старческая деменция, а у меня маленький ребенок и ответственность за бабушку. Я была юной и очень слабой.
Не могла разделить границы с бабушкой и пыталась бесконечно ей что-то объяснять, спорить с ней, доказывать, отговаривать от возникающих навязчивых идей. Не понимала, что это не в моих границах обернуть деменцию вспять и не могла спокойно реагировать на абсурдные заявления. При этом постоянно срывалась на истерики, потом винила себя за это, обещала держать себя в руках, но опять срывалась.
Потом ситуация как-то совсем накалилась. Я еще была беременна вторым и муж, аргументируя, что стрессы вредны для ребенка, решил, что мы съезжаем, а бабушке находим сиделку.
Для меня решение это было шоком, казалось совершенно нереальным доверить бабушку кому-то. Да и я была уверена, что смогу держать себя в руках, не нервничать и не истерить. Вот еще чуть-чуть и смогу. Но в итоге сделали как он решил и неожиданно для меня все вышло хорошо. Бабушку потом навещала и совершенно спокойно общалась.
Потом поняла уже, что если бы не пыталась бороться с ветряными мельницами, а просто делала все необходимое для обеспечения ухода и безопасности, смогла бы справиться без нервов и истерик.

[**evo lutio**](http://evo-lutio.livejournal.com/) Да, все верно.

[**miss rea**](http://miss-rea.livejournal.com/) Была ситуация с насилием, где насилие от меня шло. Причем и до нее и после я голоса-то практически не повышала, не то, что руки распускать. Там началось все с моего плюса, все растущего. Мужчина был выше меня очень намного и тяжелее почти раза в три, поэтому когда началось мое рукоприкладство, только подсмеивался и все время относился ко мне, как к ребенку неразумному, считал что полностью за меня отвечает, а я просто нездорова, ~~да и вообще все бабы дуры что с них взять~~. Потом все шло по нарастающей: оскорбления все сильнее, побои все чаще, я сама себя не узнавала, но впадала в аффект и не могла остановиться, потом уже и прилюдно, планку срывало. У него иногда случались вот те самые агрессивные бунты, про которые Вы пишите, но после них все возвращалось обратно, именно так, с усугублением, я еще и за то что он вякнуть что-то посмел потом отвешивала, хотя в моменты его агрессии пугалась и сбегала.