

АБЬЮЗЕР. КТО ЭТО И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?

Сизова Е.Г. – студентка факультета психологии, Томский государственный университет, г. Томск, e-mail: lizasizova666@mail.ru

Аннотация: В данной статье мы рассмотрим: кто такой абьюзер, предположительные причины появления у человека желания осуществлять абьюз, типы личности абьюзера, различные виды абьюза, сам абьюзинг как явление и немного поговорим об отношениях между абьюзером и его жертвой.

Ключевые слова: абьюз, абьюзинг, абьюзивные отношения, абьюзер.

WHO IS AN ABUSER?

Sizova E. G. - student of the faculty of psychology, Tomsk State University, Tomsk, e-mail: lizasizova666@mail.ru

Abstract: In this article we will consider: who is an abuser, the alleged reasons for the appearance of a person's desire to carry out abuse, the types of personality of the abuser, various types of abuse, the abusing itself as a phenomenon and we will talk a little about the relationship between the abuser and his victim.

Keywords: abuse, abusing, abusive relations, abuser.

На сегодняшний день тема абьюзинга набирает большую популярность в обществе. Почему эта тема актуальна на данный момент? Абьюз – это физическое, психологическое и/или сексуальное насилие, которое может происходить в любых отношениях (дружеские, романтические, рабочие/деловые, семейные и т.д.). С абьюзом сталкивался и продолжает сталкиваться практически каждый человек, но не каждый может распознать его, а тем более противостоять ему. Поэтому сейчас многие изучают эту тему, однако в основном изучается психология жертвы, а про самого абьюзера данных практически нет. Мы решили собрать воедино как можно больше информации по этой теме из разных источников, а также провели интервью с людьми, причисляющими себя к абьюзерам и/или имеющие дело с абьюзерами. Отрывки из этих интервью вы иногда будете замечать далее в виде цитат.

Начнем мы с того, что рассмотрим, кто такой абьюзер и узнаем, как его распознать. Из определения, которое было выше, мы с уверенностью можем сказать, что абьюзер — это сторона в каких-либо отношениях, которая наносит физический, сексуальный и/или психологический вред другой стороне (без ее согласия и специальных договоренностей), для достижения своих целей. Абьюзера можно узнать по определенным действиям, которые происходят систематически:

- 1) абьюзеры часто проявляют агрессию по отношению к слабым и беззащитным (дети, пожилые люди и животные);
- 2) такие люди стремятся к контролю над своей жертвой, поэтому ставят всяческие ограничения и запреты;
- 3) они склонны к постоянной критике (критика также может быть очень завуалирована под сравнением или же «критикой во благо»);
- 4) они склонны игнорировать личные границы;
- 5) у абьюзеров также замечены систематические перепады настроения [1].

/- Расскажите мне про контроль. Пытались ли они контролировать вашу жизнь, если да, то как?

- С самого раннего детства заставляли выполнять их требования, поскольку они говорили, что это для "моего блага".

«Отжимайся, шестилетняя тряпка».

«Учись, восьмилетнее дитё».

«Худец, недоросль».

«А то мы будем относиться к тебе как к дерьму».

Присутствовало вечное занижение интеллекта и самолюбия ребенка.

Насилие в 99.9% было моральное.

- А что насчёт личных границ?

- Поскольку меня не уважали, к пространству тоже не было особого интереса. / (в данном отрывке речь идет о человеке, который рос в семье с абьюзерами).

Есть еще один важный момент, про который мы бы хотели поговорить: абьюзеры не всегда действуют сознательно. Абьюзеры – это довольно слабые личности, которые не могут разобраться в себе и трезво оценивать поступки (свои или же чужие). Также есть ошибочное суждение, что все абьюзеры просто используют своих жертв, но это тоже не совсем так.

Многие из них просто-напросто не умеют завладеть вниманием человека иным способом. Они действительно могут испытывать чувства к жертве, но будут бояться потерять ее, отсюда и будет вытекать контроль, агрессия и эмоциональные качели (и другие манипуляции). Но есть и те, которые делают это сознательно, получая при этом удовольствие [1, 2, 5].

/- Они хотят, чтобы я оправдывался за своё поведения. Их цель вызывать стыд. Я стараюсь этого избегать, и в такие моменты больше не реагирую. В детстве плакал, жаловался маме. Они это ненавидели. Потом, после жалоб, они считали себя не услышанными, сестра уходила из дома иногда, потому что её не хотели слушать в тот момент. Она начала терять свой авторитет / (в данном отрывке мы можем наблюдать поведение абьюзера и его способы достижения своих целей).

Теперь можно приступить к повествованию о различных ситуациях, после которых человек может стать абьюзером. Пожалуй, самая распространённая причина становления человека на путь насилия это наличие абьюзера в окружении этого человека, чаще всего в семье. Как правило, человек просто копирует такое поведение. Другой причиной для жажды проявления агрессии и насилия является психическое здоровье, а точнее его отсутствие. В пример, мы приведем эпилептоидную психопатию. Эпилептоидная психопатия – это расстройство личности, при котором человек не может сдерживать свои эмоциональные переживания, проявляя агрессию по отношению к окружающим. Кроме этого, их может отличать эгоцентризм, навязчивость, педантизм, раздражительность и постоянная дисфория. Также на становление абьюзером могут повлиять такие факты как: буллинг (травля) в детстве, сексуальное или физическое насилие и/или болезненный опыт прошлого [5].

/- как ты думаешь, почему члены твоей семьи испытывали нужду в абьюзинге?

- Трудное детство отца, мания величия, связанная с желанием одобрения его заслуг, на которые так мало кто обращает внимание.

Зависть сестры по отношению к маме, нехватка внимания с её стороны, получение удовольствия от "эмоционального садизма"

Последний пункт, возможно, к обоим относится /

/- Присутствовал ли в твоём детстве буллинг?

- Я считаю, буллинга так такового не было. Были конфликты с одноклассниками, но мной они не воспринимались всерьез.

По поводу семьи, в семье я старший ребенок и (я думаю это участь всех старших детей) в семье меня часто использовали как «психолога»/ «подружки», которой можно выговориться о проблемах, а я ребенок, я не хотела решать проблемы еще и старших людей. По поводу манипуляций со стороны родственников. Были манипуляции от мамы, мама вообще манипулятор (скажем так, научила меня своему искусству). Она манипулятор с переменчивым настроением. То есть сначала все «тепло» и «мило», я рассказываю ей о своих переживаниях, а потом это все идет против меня. / (этот отрывок повествует нам про детство абьюзера, который просто скопировал поведение своей матери).

/- В детстве были напряженные отношения с родителями. Часто применялось физическое насилие/ (также отрывок из интервью с абьюзером).

Действия абьюзера могут быть связаны с проявлениями негативных черт личности, так как психологический портрет абьюзера насыщен дезадаптивными чертами личности (макиавеллизм, психопатия и нарциссизм): агрессивностью; вспыльчивостью; жадой власти; низким уровнем самоконтроля; жестокостью; склонностью к ревности; злостью; желанием манипулировать; оправданием насилия; недоверием; резкой сменой настроения и повышенной склонностью ко лжи. Абьюзер с признаками *нарциссизма* характеризуется преувеличением собственной значимости, у него может возникать чувство, что он имеет право на любые действия и привилегии независимо от каких-либо внешних обстоятельств. Характерным для таких индивидуумов является требование от окружающих постоянного восхищения ими, варьирующаяся в пределах нормы и влияющая на особенности межличностных отношений и успешность профессиональной деятельности. У абьюзера с признаками *психопатии* проявляются, склонность к обману, низкая тревожность, эмоциональная холодность, выраженное высокомерие в межличностных взаимоотношениях, низкая эмпатия и импульсивность в широком круге ситуаций. Также для лиц с высоким уровнем психопатии характерно склонность к нарушению социальных норм и правил. Абьюзеры с признаками *макиавеллизма* характеризуются убежденностью в том, что для достижения собственных целей людьми можно и нужно манипулировать при общении с ними, а также характеризуется конкретными умениями манипуляции, отсутствием чувства вины, холодностью, негативизмом [3].

Абьюзивные отношения — это уничижительные взаимоотношения между «тираном» и «жертвой», которые сопровождаются постоянными манипуляциями и/или физическим насилием. Мы уже говорили ранее про не изученность этой темы, поэтому дабы не дезинформировать вас далее нами будут рассматриваться абьюзинг в романтических отношениях. В абьюзивных отношениях физическое и психологическое насилие идут рука

об руку, но к первому обычно доходит в последнюю очередь. Все начинается с того, что абьюзер притворяясь неким идеалом, втирается в доверие к жертве, ее друзьям и семье, а потом начинает медленно подавлять человека, разрушая его психику. Абьюзер ищет удовлетворения и выигрыша от игры «кто – кого», (сломав что-то красивое и яркое, то, что привлекает внимание и приковывает взгляд) ему не всегда интересно иметь дело со слабым человеком, поэтому наиболее потенциальной жертвой является самодостаточная и уверенная в себе личность.

Характеристики жертв, которых выбирает абьюзер:
УВЕРЕННАЯ. Абьюзер выбирает такого человека в связи с тем, что сам такими качествами не обладает и всеми силами пытается подавить их в жертве (оскорблениями, принижением достоинств, отсутствием похвалы и т.п.).
ЛЮДИ С ДУШЕВНОЙ ТРАВМОЙ также становятся жертвами. Такой человек ищет поддержку и опору, а абьюзер кажется довольно надежным, являясь на начальном этапе невероятно обаятельным и верным человеком. Психически травмированные люди уязвимы, и агрессор с легкостью будет ими управлять.
БЫВШИЕ ЖЕРТВЫ АБЬЮЗЕРОВ. Такие люди уже были подвержены насилию, и, возможно, нуждаются в помощи и поддержке. Ее может предоставить другой абьюзер и человек вновь окажется в ловушке [1, 4].

Триумф абьюзера возможен там, где он сможет ощутить превосходство и всемогущество, т.к. именно эти ощущения позволят ему справиться с собственным чувством слабости, притупить внутреннюю боль от полученных психологических травм и в конечном счете, в своём воображении, «отомстить» тем самым фигурам значимых людей, которые и являются источником травматизации. Обычно такие фигуры — это образы родителей или других близких взрослых, благодаря которым абьюзер, будучи ребёнком, пережил все то, что сегодня он проецирует на жертву своего абьюза, желая тем самым получить своего рода сатисфакцию. Как ни странно, но по сути своей абьюзер — это испуганный, сильно травмированный и так и не повзрослевший ребёнок. Детство абьюзера зачастую проходило в полной эмоциональной депривации, с холодными и недоступными значимыми взрослыми, рядом с которыми ребёнок чувствовал себя ненужным и нежеланным. Он рос в среде, в которой не мог удовлетворить базовую потребность в чувстве безопасности. Кроме того, в большинстве случаев, такой ребёнок довольно рано узнал, что такое физическое насилие, ложь и манипулирование, причём такое поведение он наблюдал у значимых для него родных (родители, друзья, родственники и т.д.) [4].

Начинаются абьюзивные отношения со знакомства жертвы и насильника. Ранее уже говорилось, что в начале общения абьюзеры втираются в доверие не только жертвы, но и ее друзьям, родственникам и другим близким людям. После того как абьюзер предстаёт перед жертвой неким «идеалом»: любящим, заботливым, внимательным, сильным и надежным (и т.д.), расположив к себе нужного человека и получив доступ к его внутренней «детской части», действуя как условно «заботливый родитель», он постепенно пускает в ход механизм «проекции», проецируя на жертву собственные отщеплённые части (ощущения собственной ничтожности, с которыми она не имеет опыта совладения). Все то, что отщепляется абьюзером от собственной личности, то, что для него является неприемлемым в себе, он начинает проецировать на жертву. Однако, поначалу подавая информацию «недостатках» жертвы под видом заботы о ней, желая ей помочь, защитить и обезопасить. В противном случае жертва может просто не взять его проекцию и уйти из отношений. Однако абьюзеру мало проецировать на жертву негативные части своей личности, ему необходимо, чтобы жертва поверила в реальность собственной ничтожности. Здесь в ход идут другие способы внушения: хитрость, ложь, искажение реальности происходящего и т.д. Таким образом срабатывает механизм *проективной идентификации*, при котором одна сторона (абьюзер) проецирует на другую сторону (жертву) нечто, отрицаемое в себе, в то время как жертва, *под влиянием усвоенных интроектов* (психологическая защита, в данном контексте подразумеваются: родительские послания, установки), бессознательно начинает идентифицироваться с проецируемым на неё свойствами и качествами. Так что мы можем сделать вывод, что в отношениях между абьюзером и жертвой работает состояние *переноса*, т.е. бессознательное перемещение ранее пережитых чувств и эмоций, проявлявшиеся в отношениях с одними людьми (скорее всего родителями) на другое лицо [4].

/- А можешь описать конкретно в чем проявляется грубость и поддержка?

- *Поддержка с устройством в жизни, хорошо подтолкнули, чтобы я работал и умел. Направили в правильном направлении.*

Но когда я начал выбирать его сам, облажался там, куда они меня устроили, они давили меня морально за то, что я опозорил их на работе. Сильно

Моя семья любит давить. /

/- Скажи, ты часто замечал, что бы члены твоей семьи проявляли агрессию к другим?

- *Нет. В этом их и суть, что для других людей они очень даже любезные и отзывчивые по характеру. /*

/- в каких отношениях ты являешься абьюзером: романтических, дружеских и/или семейных? И какими способами ты это делаешь?

- *Чаще всего в романтических отношениях. Но, я не говорю гадости, способные как-то принизить его!*

Наоборот:)) я повышаю его значимость для меня, путём элементарных просьб (например, открыть банку) и комплиментов (конечно, многие сделаны от всего сердца, ибо человек мне импонирует), чтобы он привязался таким образом (привязывание к человеку, которому ты нужен) и в последствии не смог отказать в другой просьбе (например, не ходи сегодня с друзьями, давай лучше вместе побудем...) /

/- Вы склонны к физическому или психологическому насилию?

- *скорее к психологическому. Я часто просто агрессивую на друзей, а потом отшучиваюсь вместо того, чтобы решить конфликт. Также я часто напоминаю друзьям об их недостатках или проблемах в образе «шутки». /*

ЛИТЕРАТУРА

1. Анфиногентова, М. Д. Абьюз и абьюзивные отношения / М. Д. Анфиногентова // Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2020. – № 1-1. – С. 118-120.

2. Исхакова, С. И. О психологии поведения сторон семейно-бытового насилия / С. И. Исхакова // NovaUm.Ru. – 2020. – № 25. – С. 415-416.

3. Игнатова, Е. С. Взаимосвязь негативных черт личности и абьюзивных проявлений в межличностных отношениях между мужчиной и женщиной / Е. С. Игнатова, Е. Д. Разводова // Будущее клинической психологии - 2019 : Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, к 140-летию открытия первой психологической лаборатории В. Вундт, Пермь, 18–20 апреля 2019 года / Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2019. – С. 65-75.

4. Маракаева А. Абьюз и Газлайтинг. Часть 2: Механизм возникновения и действия. /А. Маракаева // b17.ru – 2020.

5. Панина, К. В. Абьюзер: кто это в отношениях / К. В. Панина, А. А. Куликова // NovaInfo.Ru. – 2021. – № 123. – С. 49-50.