

Зміст

Вступ.....	11
Частина перша	
ПРИРОДА НАСИЛЬСТВА	
1. Категорії насильства.....	19
2. Агресія як джерело насильства.....	22
3. Мотиви агресивної поведінки.....	28
4. Причини виникнення насильства.....	33
5. Фази насильства.....	45
6. Способи оцінки насильства.....	48
Частина друга	
ФІЗИЧНЕ НАСИЛЬСТВО	
7. Поняття та специфічні причини.....	57
8. Форми прояву фізичного насильства.....	63
9. Норма і патологія.....	66
10. Способи запобігання фізичному насильству.....	73

Частина третя

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО

11. Поняття та специфічні причини сексуального насильства.....	79
12. Форми прояву сексуального насильства.....	84
13. Норма і патологія.....	87
14. Способи запобігання сексуальному насильству.....	97

Частина четверта

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО

15. Поняття та специфічні причини психологічного насильства.....	103
16. Форми прояву психологічного насильства.....	109
17. Норма і патологія.....	129
18. Способи запобігання психологічному насильству.....	132

Частина п'ята

ЕКОНОМІЧНЕ НАСИЛЬСТВО

19. Поняття та специфічні причини економічного насильства.....	139
20. Форми прояву економічного насильства.....	141
21. Норма і патологія.....	148
22. Способи запобігання економічному насильству.....	151

Частина шоста

**НАСИЛЬСТВО, ПОВ'ЯЗАНЕ
З ПРОЦЕСОМ ВИХОВАННЯ**

23. Поняття та специфічні причини насильства, пов'язаного з процесом виховання.....	157
24. Форми прояву насильства, пов'язаного з процесом виховання.....	163
25. Норма і патологія.....	168
26. Способи запобігання насильству, пов'язаному з процесом виховання.....	172
Післямова.	
Що таке асертивність?.....	175
Література.....	184
Примітки.....	186

Відгуки про книжку

Книжка порушує дуже важливі й актуальні проблеми, які стосуються значно більшої кількості людей, ніж нам може здаватися на перший погляд. Адже тематика протидії насильству та підтримки постраждалих від насильства стосується кожного і кожної з нас.

Громадська організація «Ла Страда-Україна» вже понад 20 років працює в Україні, і тематика попередження домашнього насильства є одним з наших ключових напрямків роботи. Тому це беззаперечно добре, що тема ідентифікації, протидії насильству, а також ресурсів допомоги для постраждалих від насильства висвітлюється. Ця книжка може бути корисною і для постраждалих осіб, і для фахівців та фахівчинь — кожен і кожна можуть почерпнути в ній щось особисто для себе.

Альона Кривуляк,
директорка департаменту Національних
гарячих ліній та соціальної допомоги
ГО «Ла Страда-Україна»

Я рада, що Спартак вирішив висвітлити проблему насильства у своїй книжці. Спартак є досвідченим спеціалістом, який не один рік працює із цією проблемою, багато в чому завдяки його зусиллям на неї почали звертати увагу. Я точно знаю, яку кропітку роботу він виконав, щоб доступно й стисло представити такий складний і водночас такий актуальний матеріал. Розуміння й актуалізація проблеми насильства дає змогу звернути увагу на явище, що співіснує з кожним з нас, але ми часто заплющуємо на нього очі.

Розуміння, що таке насильство, як воно виникає та проявляється, як запобігти й протидіяти насильству, — надважливе питання, яке влучно описує ця книжка. Читаючи її, ви зрозумієте, де межі між нормою й патологією, чому люди загалом схильні до вчинення насильства. Ця книжка справді дозволить вам змінити своє ставлення до проблеми насильства, подивитися на неї з усіх боків. На мій погляд, є важливий чинник, який виокремлює це видання з-поміж решти: воно дає найголовніше — інструмент, відповідь на питання, що робити у випадку, коли насильство вчиняють над вами.

Якщо ви колись стикалися з насильством, були свідком насильства або вам просто не байдужа ця проблема і ви хочете бути теоретично й практично «озброєними» в цій темі, тоді ця книжка саме для вас.

Софія Лагутіна,
лікарка-психологиня, психотерапевтка,
асистентка кафедри медичної психології,
психосоматичної медицини та
психотерапії Національного медичного
університету ім. О. О. Богомольця

Вступ

Щодня ми взаємодіємо з величезною кількістю людей і формуємо свої соціальні контакти на основі потреб, закладених із самого дитинства. Але що більше часу ми присвячуємо соціальним зв'язкам і мимоволі стаємо їхніми заручниками, то більше стикаємося з таким явищем, як насильство.

Уже сім років я працюю психотерапевтом і за цей час почув історії сотень людей. Хтось звертається з проблемами депресії, хтось — зі складнощами в роботі й перфекціонізмом або панічним розладом. Але дуже часто причинами, які підштовхували моїх пацієнтів звертатися по допомогу, слугували травми як наслідки пережитого насильства.

Яка перша асоціація виникає у вас, коли ви чуєте це слово? Напевно, щось, що пов'язане з грубим фізичним впливом чи нападом, із чимось, що можна явно побачити й зафіксувати.

Однак це не зовсім так. Іноді та наукова література, з якої ми черпаємо знання про чинники й ознаки насильства, не дає достатньо інформації, щоб помітити насильство на практиці, виявити його в інших, а тим паче зрозуміти, як ми самі несвідомо можемо бути його причиною.

Чому так важливо повною мірою усвідомлювати природу цього явища? По-перше, застосування насильства — це кримінальна відповідальність, адже насильник порушує засадничі права людини. Але це тільки верхівка айсберга.

Уявіть дитину — усміхнену, з великими очима, яка видивляється шлях у щасливе майбутнє. Аж ось хтось закриває цей шлях, справляючи специфічний вплив на сфери розвитку та її становлення як успішного члена суспільства. Що трапляється із цією дитиною? Передусім такий сценарій часто породжує схильність до девіантної поведінки, труднощі в соціальній адаптації, психічні розлади, а в найгіршому випадку формує людину, яка також може стати насильником. І врешті ми отримуємо зачароване коло: потерпілий від насильства в минулому ставатиме насильником у майбутньому.

Подібного роду ситуація впливає не лише на насильника й потерпілого, вона завдає удару соціальному шару довкола них, змінюючи життя безлічі людей. Насильство руйнує людину, до якої було застосоване, і якщо не одразу, то цей вплив проявиться згодом у багатьох аспектах її життєдіяльності.

Насильство — не завжди очевидне явище.

Насильство впливає на життя соціуму.

Насильство визначає наше майбутнє і взаємини
з людьми.

Насильство заважає нормальному розвитку
людей у соціальному середовищі, у сім'ї
чи в колективі.

На жаль, саме через незнання принципів оцінювання насильства більшість людей не звертається по допомогу до фахівців, вважаючи такий стан справ нормальним.

У моїй практиці багато жінок і чоловіків перебували в стосунках і навіть не підозрювали, що між ними відбувалося насправді. Це, своєю чергою, впливало на формування сімейних цінностей, виховання, комунікацію з довколишніми, а дітям демонструвало негативні моделі поведінки й завдавало додаткового дискомфорту в процесі становлення особистості.

Ця книжка покликана допомогти нам розібратися в природі і джерелі насильства, у кожних із форм і видів насильства, також ми зрозуміємо, за якими ознаками його можна розпізнати, якого алгоритму дій варто дотримуватися, щоб мінімізувати прояв насильства у власному житті, і до кого звертатися по допомогу, якщо насильство трапилося в минулому.

У першому розділі ми поговоримо про справжню причину насильства як явища — агресію. Проте, кому вона властива — усім нам чи це доволі

рідкісне явище, про те, чи можна приборкати таку емоцію в повсякденному житті. Після цього ми розглянемо оцінювання агресії всередині комунікації з іншими людьми і проговоримо всі критерії насильства, щоб сформуванати базове розуміння того, що є нормою і не завдає шкоди, а що, навпаки, є нездоровою моделлю поведінки.

Після загального опису в наступних розділах ми розберемо кожен вид насильства на прикладах з моєї практики:

- фізичне насильство;
- психологічне насильство, пов'язане з комунікаціями;
- сексуальне насильство (адже багато хто вважає, що це примусовий статевий акт, але насправді це значно ширше поняття);
- економічне насильство (не настільки відоме, а проте дуже поширене);
- насильство, пов'язане з процесом виховання.

Звісно, ми не пройдемо повз таке явище, як педагогічне нехтування, коли базові потреби людини не задоволені й вона стикається з маніпуляціями, провокаціями, постійно відчуває провину, сором і супутні негативні емоції.

У кінці книжки ми підіб'ємо підсумок у тому, яке насильство є найпоширенішим і найчастіше проявляється зовні. Крім того, ми зможемо зрозуміти, як нам вибудовувати асертивність, тобто гідну, самотійну модель поведінки, яка дозво-