Академия Психологии
Экспертный материал | psy-academy.online

Психологическое насилие. Способы поведения в травмирующей ситуации





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 03.06.2025

Психологическое насилие как феномен встречается не редко и представляет собой «действия, разрушающие или уничтожающие положительные нравственные чувства, качества личности и поведения, а также самоуважение, благополучие и собственное достоинство» [1]. *Психологическое насилие включает в себя унижение, обесценивание, эмоциональные злоупотребления, притеснение, обзывание, отвержение, ложь, распускания сплетен, манипулирования, скрытого запугивания, угроз, наделение чрезмерной ответственности без поддержки, преднамеренное принижение человеческих качеств и достоинств, принижение компетентности, игнорирование и многое другое. Последствия психологического насилия могут быть достаточно серьезными для психического и психологического здоровья человека, который подвергся данной форме насилия. Так, И.А. Кудрявцев выявил взаимосвязь между психологическим насилием и суицидами* [2].

Если взрослый человек еще может найти способы противостоянию психологическому насилию через жесткие ответы, юмор и т.д. То подросткам в силу их уровня развития сделать это сложнее. В особенности, если психологическое насилие происходит внутри семьи. Так как это является «особо опасной формой антисоциального поведения, поскольку это приводит к деформированному восприятию жизненных ценностей ребенка и его поведенческих ориентиров» [3].

Следует отметить, что насилию подвергаются не только женщины и дети, но и мужчины. Так С.К. Хаидов указывает, что **пограничные состояния у мужчин встречаются не так уж и редко и вызвано это насилием внутри семьи со стороны женщин** [4]. Таким образом проблема психологического насилия актуальна для разных групп людей.

На примере мы рассмотрим, одну из часто встречающихся форм психологического насилия – **газлайтинг**. Как его переживает человек в свой адрес и что с этим делать.

Во-первых, это происходит в ситуации, когда Вы доверились человеку, а он этим воспользовался.

Во-вторых, переживание газлайтинга может усиливаться, если сам по себе человек подвергнувшаяся психологическому насилию крайне чувствителен к этому и имеет повышенный уровень тревоги.

Если кратко, то газлайтинг – это когда люди сначала делают вид, что поддерживают, а потом используют твои откровения против тебя. Это не просто отсутствие эмпатии — это токсичное поведение, которое ранит ещё сильнее, особенно если у тебя тревожное расстройство.

Давайте разберём, почему так происходит и как защитить себя.

Почему люди так поступают?

1. Им не хватает эмоционального интеллекта

— Они искренне не понимают, что своими словами («Соберись! Ты сам виноват!») усугубляют Вашу тревогу.

— Для них «решение проблемы» = критика, а не поддержка.

2. Обесценивание как защита

— Некомфортно признавать, что у кого-то есть сложности, которые они не могут контролировать.

— Проще сказать «Ты просто не стараешься», чем признать: «Да, это действительно трудно».

3. Скрытая агрессия или зависть

— Некоторые люди бессознательно злятся на тех, кто умеет быть уязвимым (потому что сами себе этого не позволяют).

4. Социальные стереотипы

— «Мужчина должен быть сильным», «Женщина не может быть хорошим руководителем», «Если одинок — значит, неудачник», «Проблемы на работе – сам(а) виноват» и т.д. Такие установки заставляют людей винить Вас вместо того, чтобы понять.

Что происходит на уровне психики?

• Когда происходит газлайтинг недоверие растёт.

• Вы открываетесь → получаете удар → ещё сильнее закрываетесь («Зачем вообще говорить о своих проблемах?»).

• Это создаёт порочный круг: одиночество → попытка довериться → предательство → новое одиночество.

Что делать?

1. Важно фильтровать, кому можно открываться, а кому лучше не стоит

— Не рассказывайте о слабостях тем, кто:

• Ранее обесценивал Ваши чувства.

• Сам никогда не был уязвимым.

• Любит давать непрошеные советы («Просто будь увереннее!»).

— Лучшие кандидаты для откровений:

• Те, кто сам признаётся в своих трудностях.

• Те, кто умеет слушать без оценок.

2. Пресекайте газлайтинг на корню

Примеры фраз:

• «Я не просил критики, я просил поддержки».

• «Если ты не понимаешь моих трудностей, это не значит, что их нет».

• «Ты сейчас меня обвиняешь. Это не помогает».

3. Необходимо найти «своих» людей

— Ищите тех, кто:

• Знает, что такое тревожность (например, в тематических сообществах).

• Ценит искренность, а не «силу» по меркам токсичных стандартов.

— Где искать:

• Психологические группы поддержки.

• Клубы по интересам (музыка, искусство — там чаще встречаются чувствительные люди).

4. Важно помнить, что Ваши чувства — нормальны

— Вы можете чего-то не знать, можете совершать ошибки, можете быть слабым и т.д.

— Вы имеете право на поддержку, а не на пинки.

Что важно и актуально.

Общаться с людьми, которые принимают Вас настоящего(настоящую) и будет понятно, что довериться определенному кругу людей можно, Вы не одиноки в своих страхах, отношения могут быть безопасными.

Главное

При столкновении с невежеством и жестокостью, важно понять, что не все люди такие.

Задача человека, который столкнулся с газлайтингом — не закрыться окончательно, а научиться отличать тех, кто достоин его доверия, от тех, кто его недостоин.

Литература:

1) Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога).— Екатеринбург. В.С. Безрукова. 2000.

2) Кудрявцев, И.А. Психологическое насилие и суицид / И. А. Кудрявцев // Тюменский медицинский журнал, Том 16, №1, 2014 г. С. 8 – 9

3) Паршин, Н.М. Психологическое насилие в отношении несовершеннолетних: причины и предупреждения / Н.М. Паршин, М.В. Баранчикова // Научный вестник Омской академии МВД России №3 (82), 2021, С 189 – 193

4) Хаидов, С.К. Эмоциональное и психологическое насилие в семье над мужчинами / С.К. Хаидов // Мир науки. Педагогика и психология. №6, Том 8, - 2020. С. 40 - 49

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте