

## Я С ТОБОЙ НЕ РАЗГОВАРИВАЮ: ЧТО ТАКОЕ НАСИЛИЕ МОЛЧАНИЕМ

Когда моя мать злилась или была недовольна, она начинала вести себя так, будто меня просто нет. В такие моменты я будто становилась невидимкой, приведением или оконным стеклом. Когда я была маленькой, наверное, мне было шесть или семь лет – у меня все горело внутри от её свирепого взгляда, я плакала и умоляла её сказать хоть слово, но она молчала.

Конечно, всё свое детство я в страхе ходила на цыпочках вокруг неё. Это как быть запертым в наказание на чердаке, но гораздо тоньше и не столь очевидно. Лет до сорока я не понимала, что это такой вид насилия.

Эта женщина не одинока; дети, которые выросли среди вербального и эмоционального насилия часто считают такое поведение нормальным, ошибочно полагая, что так, как у них, происходит и во всех семьях.

Не удивительно, что в обществе много расхождений на тему того, что считать насилием внутри семьи. И хотя большинство людей готовы признать проблемой физическое насилие – действия, которые оставляют видимые синяки или переломы – тем не менее, многие не понимают, где заканчивается неспособность справиться с собственными эмоциями (например, с раздражением) и начинается насилие над другим человеком.

Однако, не важно – является ли такое поведение сознательной попыткой манипулировать и контролировать другого или же человек оправдывается, говоря, что «он(а) его спровоцировал(а)» - оба эти варианта являются насилием.

В отличие от общественного мнения, исследования очень четко демонстрируют, что эмоциональное и вербальное насилие делают с мозгом ребенка: они в прямом смысле меняют его структуру.

Такие дети вырастают во взрослых, которые не доверяют своему восприятию и имеют серьёзные трудности совладания со своими эмоциями; у них развивается небезопасный стиль привязанности, которые отделяет их от собственных чувств (избегающий стиль) или делает их очень уязвимыми и чувствительными к отказам (тревожный стиль). Поскольку у них есть склонность считать нормой вербальное насилие, они могут находить в отношениях с человеком, которые и проявляет к ним это вербальное насилие.

Когда большинство из нас думают о вербальном насилии, мы представляем себе крики и вопли, но правда в том, что самое токсичное насилие – тихое и безмолвное; перечитайте историю, с которой начинается эта статья и отметьте, что в данном случае орудие насилия – материнское молчание.

Насилие молчанием легко рационализировать или отрицать: «она просто не хочет говорить», «просто пытается собраться с мыслями», «не хочет обидеть меня нарочно» или «может быть я и правда слишком чувствительная, как она и говорит».

Дети усваивают не только те сообщения, которые получают в процессе вербального насилия (например, "зачем я тебя только родила", "ты чудовище", "от тебя одни неприятности" и т.п.), но так же формируют свои ожидания от мира и понимание того, как люди ведут себя в отношениях из этого родительского молчания.

Среди насилия молчанием можно выделить несколько типов: глухая стена, игнорирование, демонстрация презрения и отказ от эмоционального контакта. У всех них одна цель – выставить человека маргиналом, заставить его ужасно себя чувствовать и усилить контроль.

Этому поведению посвящено достаточно много исследований и у него есть даже своя аббревиатура DM/W (от англ. Demand/Withdraw), потому что оно признано одним из самых токсичных схем взаимоотношений.

Стать глухой стеной – это конец диалога и это означает что у человека, который этот диалог инициировал, опускаются руки.

Когда так поступает родитель по отношению к ребенку, он или она четко демонстрирует этим, что мысли и чувства ребенка не имеют никакой ценности и никого не волнуют: а так как потребности ребенка - это любовь и поддержка родителя, то ребенок выучит этот урок как некую "правду" о себе.

Когда так поступает один взрослый партнер с другим, это просто демонстрация власти, которая сообщает другому: то что ты хочешь, то что ты думаешь, то что ты чувствуешь – в наших отношениях не имеет ни малейшего значения.

Игнорирование или бойкот.

Делать вид, что вы не видите и не слышите кого-то особенно чувствительно для детей, особенно если это используется как наказание. Маленький ребенок может чувствовать себя покинутым или выброшенным из семьи, ребенок постарше может испытывать боль отвержения и в то же время глубокий гнев, вот как об этом рассказывает Элла:

Мой отец сразу же переставал со мной разговаривать, как только я его разочаровывала, что случалось очень часто. Поводом могли стать плохие оценки в школе, не очень хорошие спортивные результаты, да всё что угодно. Он всегда говорил одно и то же: «Тебе надо собраться. Ты слишком чувствительная, в этом мире выживает сильнейший». Моя мать придерживалась тех же принципов.

Когда я была подростком, я злилась на них обоих, но в то же время думала, что их разочарование – моя вина. Я была единственным ребенком и мне не с кем было сравнивать. Если говорить вкратце, то к колледжу мне стало совсем плохо, но к счастью прекрасный терапевт просто спас меня.

Презрение и насмешки.

Смеяться над кем-то, дразнить его с помощью гримас или выражать отвращение закатыванием глаз тоже может быть инструментом насилия, который обесценивает и унижает, хоть в этом и не участвуют слова.

Эти жесты, увы, легко могут не признаваться обидчиком, который будет обвинять вас в излишней чувствительности ("ой, какие мы нежные"), придирках ("вечно ты придираешься ко всему") или отсутствии чувства юмора ("ты что, шуток не понимаешь").

Не ошибитесь: это насилие. Чтобы обозвать другого дураком и обесценить не обязательно нужны слова.

Отказ от эмоционального контакта.

Это, пожалуй, самая тонкая форма насилия, особенно когда речь идет о ребенке: умышленный отказ давать поддержку, любовь и заботу – то есть все то, что так необходимо ребенку для его развития. Конечно, ребенок не понимает чего именно его лишают, но ощущает как одиночество заполняет пустоту в сердце.

Отказ от эмоционального контакта - это сильное орудия для тех, кто жаждет власти и контроля.

Насилие – это насилие. Если кто-то использует слова или молчание, чтобы заставить вас чувствовать себя ничего не стоящим и бессильным, то этот человек совершает насилие. Помните эту простую формулу.