**Проблема насилия**

На сегодняшний день проблема семейное насилие стоит довольно остро. Насилие над женщинами является одним из самых распространенных и тщательно скрываемых видов нарушения прав человека нашей стране. Женщины регулярно подвергаются избиениям со стороны мужа, причем в половине случаев их не останавливает болезнь или беременность жены. Помимо рукоприкладства существует ряд проявлений насилия: унижения, запугивание, оскорбления, сексуальное насилие.

Проблема насилия в семьях достаточно сложна и касается не только семей с низким социальным статусом, избивают жен и мужчины с хорошим положением и хорошо образованные. К сожалению, жертвы домашнего насилия зачастую сами виноваты в этом. Такова психология жертвы: если ты позволяешь себя унижать и, тем более, бить и в то же время насильнику все сходит с рук, он убеждается в том, что ему все дозволено. А жертва пролив положенное количество слез непременно простит, ведь в хорошем настроении супруг добрый и любящий… А потом все начнется сначала. Но почему же женщины терпят все это? Ведь прекращать отношения нужно после первой пощечины или синяка. Существует несколько причин, объясняющих поведение жертв домашнего насилия.

Боязнь одиночества. Женщина думает, что остаться одной гораздо страшнее, чем терпеть издевательства супруга. Так же женщина боится перемен, она не представляет как жить дальше.

Страх возмездия за непокорность. Ведь мужчина может отомстить: отобрать ребенка, снова избить за слово, сказанное поперек.

Финансовая зависимость. Порою женщина зарабатывает меньше мужчины или, в силу различных обстоятельств, не работает вообще, в данной ситуации женщина понимает, что оставшись одна она не сможет прокормить себя и ребенка, а бывает, что и идти некуда.

Также присутствует заблуждение, что женщина сможет преодолеть нечто негативно, возможно пережитое в детстве. Но как правило ничего не меняется.

Безрассудная любовь также лишает женщину объективного восприятия действительности и она в очередной раз прощает своему супругу все, чем он, собственно, и пользуется.

Неуверенность в себе, заниженная самооценка: женщина зачастую считает, что заслужила дурное отношение мужа.

Страх показаться слабой в глазах окружающих. Женщина стыдится проявления жалости, сочувствия или осуждения окружающих.

Насилие, как норма жизни. Наблюдая насилие в семье дети принимают это как норму и в дальнейшем, строя свою семью, воспринимают насилие как нечто само собой разумеющееся.

Почему муж избивает жену? Здесь также существует целый ряд причин: неумение сдерживать свои агрессивные импульсы, неспособность контролировать свои действия, закомплексованность, попытка с помощью насилия над родными самоутвердиться и поднять самооценку.

Вообще же насилие похоже на замкнутый круг и вот три фазы так называемого «цикла насилия»

 Отдельные вспышки оскорблений: женщины обычно реагируют спокойно, стараясь разрядить обстановку или пытаются защитить свое положение в семье. Оба партнера могут оправдывать поведение мужчины его реакцией на стресс из-за работы, денег и т. д. С ростом напряжения способности женщины балансировать становятся все слабее. Именно на этой стадии для женщин наиболее необходимо и эффективно найти поддержку и помощь.

Острое насилие: припадки гнева обидчика сильны. Женщина обычно заранее чувствует приближение такой ситуации, и с ее приближением растут страх и депрессия. Но тем не менее острое насилие существует потому, что мужчина выбирает насильственный способ отношений. После этого обычно наступает отрицание серьезности инцидента, обращения в милицию, за медицинской помощью. На этой стадии женщине необходимо помочь осознать, что предугадываемого, ожидаемого акта насилия можно и нужно избежать — уйти из дома, укрыться, позвать на помощь друзей.

Период реакции: в этом периоде мужчина может быть добрым, любящим, виноватым, обещать никогда не повторять насилие или, наоборот, обвинять женщину в том, что это она спровоцировала насилие. В этот период женщина счастлива, верит, что этот человек изменится. Это время, когда женщине труднее всего уйти, но необходимо помнить, что, однажды случившись, насилие, скорее всего, будет продолжаться с постепенным усилением.

Можно последовать стандартному совету-купит мужу боксерскую грушу, чтобы всю свою агрессию он переносил на спортивный снаряд. Это выход в том случае, если ситуация не сильно запущена. Но, если вы намерены сохранить семью вам придется многое изменить в собственном поведении, научиться методам бесконфликтного общения и правильного ведения беседы. Научиться избегать споров и опасных, болезненных для него тем. Единственный человек, кого мы реально можем изменить, – это мы сами. И потому, как всегда, начинать придется с себя.Существует еще масса техник бесконфликтного общения, освоить которые не мешало бы каждому современному человеку. И сделать это можно на индивидуальной консультации у психолога или в тренинговой группе. Можно попробовать и самостоятельно. Литературы сейчас более, чем достаточно.

К сожалению, не всегда приемов бесконфликтного общения бывает достаточно для прекращения агрессивных действий супруга и, если Вы решились разорвать отношения с супругом-тираном, то необходимую поддержку Вам окажут кризисные центры… Там оказывают психологическую и юридическую помощь, сопровождение и защиту, проводятся очные консультации и организуются группы поддержки. При чем, что немаловажно, большинство таких центров являются общественными организациями, то есть помощь оказывается бесплатно либо за буквально символическую плату. При центрах также существуют телефоны доверия, на которых круглосуточно дежурят психологи. И помните: если любовь и искренность не могут спасти семью, значит ее не стоит спасать.