

## АБ'ЮЗИВНІ СТОСУНКИ ЯК ЧИННИК ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

**Максим ОльгаВасилівна**

науковий співробітник

ORCID 0000-0002-9869-1684

maksiola@gmail.com

**Рябовол ТетянаАнатоліївна**

старший науковий співробітник

лабораторії соціально

дезадаптованих неповнолітніх

Інститут психології імені Г.С.Костюка

НАПН України

м. Київ, Україна

ORCID 0000-0001-9769-67

**Анотація.** Стаття присвячена огляду феноменів «аб'юзинг» та «газлайтинг» на прикладі міжособистісних відносин. Проаналізовано основні поняття, виявлено основні предиктори, риси та ознаки аб'юзингу. Для аб'юзера характерні такі особистісні дезадаптивні риси: агресивність, запальність, жага до влади, жорстокість, агресія тощо. Він демонструє негативне неповажне ставлення до оточуючих, при цьому «жертви» сприймають його як дбайливого та люблячого. Аб'юзери не дотримуються загальноприйнятих норм, демонструючи дезадаптивну поведінку.

**Ключові слова:** аб'юзинг, газлайтинг, деструктивні відносини, домашнє насильство, жертва, залежність від партнера, маніпуляції, насильство, психологічне насильство, емоційне насильство.

Життя в умовах пандемії, перебування увесь час в закритому просторі, у певній ізоляції від інших людей, загострило проблеми у сімейних взаєминах. Зокрема, й тема насильства та зловживань у сімейних стосунках останнім часом актуалізувалася більше, ніж раніше.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я насильство – це навмисне застосування фізичної сили або влади, яке здійснюється у вигляді загрози; спрямоване проти іншої особи або групи осіб, результатом якого є

завдана шкода: тілесні ушкодження, смерть, психологічна травма, відхилення в розвитку тощо.

Найпоширенішим є домашнє насильство, яке містить такі форми як: фізичне, сексуальне, економічне, психологічне насильство. Ці форми насильства часто взаємопов'язані. Психологічне насильство є «ядром» і початковою формою для фізичного і сексуального насильства. [4; с.182- 187].

Психологічне насильство – це форма впливу на емоції або психіку партнера шляхом обману, залякування, погроз, образ, нищівної критики, осуду і тому подібних дій [7].

У дискурсі протидії насильству сьогодні використовують такі терміни, як аб'юз та газлайтинг. Тема аб'юзу та газлайтингу звучить дедалі частіше і викликає в суспільстві безліч обговорень. Виникнення таких взаємин, з точки зору психології, бере свій початок зі стосунків між батьками партнера-аб'юзера, свідком яких він є з дитинства. Для всіх дітей модель поведінки батьків у стосунках є прикладом. Якщо в родині дитини взаємини у батьків були досить напруженими, якщо дитина була свідком обману, маніпуляцій, часто бачила сварки з рукоприкладством – це все негативно вплинуло на її психіку: сформувало передумови для ролі жертви або аб'юзера. Аб'юзивні риси в характері людини починають проявлятися в підлітковому віці, спочатку вони стають добре помітні в конфліктних ситуаціях з однолітками та батьками. Цікаво, що і у підлітків, і у дорослих аб'юз виявляється однаково, хіба що, у дорослих додається ще варіант фінансового, або економічного аб'юзу.

Головна небезпека аб'юзу полягає в тому, що жертва довгий час не може ідентифікувати те, що з нею відбувається, як «жорстоке поводження». У жертви деструктивних відносин поступово руйнується самооцінка і її стан погіршується, але їй самій стає дедалі важче побачити, що проблема не в ній. Новоутворений травматичний зв'язок між жертвою та аб'юзером дуже міцний, і чим довше тривають взаємини, тим важче їх розірвати. Почавшись одного разу, жорстоке поводження частішає та поступово набуває ще більш

серйозних форм [2]. Яскравою ознакою аб'юзивних стосунків є так звані «емоційні гойдалки»: настрої партнера із доброзичливого, задоволеного різко змінюються, він без видимих причин стає невдоволеним, злим, вимогливим або байдужим, його поведінка викликає у жертви образу та страх. Всі маніпуляції в аб'юзі спрямовані на те, щоб утримувати партнера у своїй владі, посилити його залежне становище. Багато жертв аб'юзу часто плутають психологічне насильство з поганим настроєм партнера та намагаються йому догодити.

Значущою складовою аб'юзу є наявність поведінкових патернів, тобто повторюваність вчинків. Критеріями аб'юзу є: вербальна та невербальна агресія; домінування; ізоляція жертви та контроль за її життям (обмеження її контактів, захоплені та улюблених занять), ревності (недовіра і звинувачення). Причинами такої поведінки, стають: відсутність батьківського виховання та пережите насильство, що в подальшому проєктує психічні розлади: бажання самому стати насильником, надмірне бажання домінування та контролю над іншими людьми, маніпуляції ними для того, щоб завладати їхнім ресурсом.

Особистості аб'юзера притаманні такі риси, як: підвищена схильність до брехні, низький рівень самоконтролю; виправдання власного насильства (аб'юзер завжди вважає винними інших; недовіра; різкі зміни настрою; [4].

Яскравими ознаками аб'юзу, з точки зору А. Гілада [3]:

- яскраво виражене негативне ставлення до інших людей у минулому партнера;
- негативне ставлення до знайомих та близьких людей жертви;
- відсутність поваги у ставленні до постійного партнера;
- експлуатація партнера
- контроль за його поведінкою;
- надмірні ревності;
- заперечення власної провини;
- звинувачення партнера в егоїзмі;

- застосування залякування, погроз та інших форм маніпуляції під час конфлікту;
- різне ставлення до партнера наодинці та в присутності інших людей;
- контроль соціальних мереж партнера;
- ізолювання від суспільства;
- образи, ультиматуми, вимоги дотримання правил, встановлених аб'юзером.

Розпізнати аб'юз доволі непросто. Ще складніше довести його існування, адже його негативні наслідки: зміни в характері, поведінці та здоров'ї жертви стають помітними тільки з часом. Крім того, аб'юзери часто не усвідомлюють агресивності та шкоди своїх вчинків. Також, існує ризик неправильної оцінки деяких емоційних станів, так, наприклад, складно розрізнити дві ситуації: «я не задоволений» і «я тебе гноблю». У першій людина демонструє ознаки поганого настрою, а в другій – аб'юзу. Після агресивних дій аб'юзер не усвідомлює сутності скоєного і не буде намагатися виправити ситуацію.

Якщо агресія повторюється неодноразово, і при цьому посилюється, то це може вказувати на аб'юз. Крім того, аб'юзеру притаманна дезадаптивна поведінка: сам він відмовляється підпорядкуватись владі, зовнішнім примусовим обставинам, якщо ж цього не уникнути – зривається на жертві.

Тепер перейдемо до поняття «газлайтинг». Термін походить від назви п'єси «Газове світло» 1938 року, герой якої переконував свою дружину в тому, що світло газових світильників насправді не гасне і їй усе здалося, змушуючи її засумніватися в своїй адекватності. Коли ми говоримо про газлайтинг, то маємо на увазі одну із форм психологічного насильства, коли одна людина маніпулює іншою, намагаючись переконати жертву в її неадекватному сприйнятті дійсності. Газлайтинг є частим прийомом у стратегіях аб'юзерів, це спосіб встановити тотальний контроль над іншою людиною, бажання домогтися того, щоб жертва втратила зв'язок з навколишнім світом [2]. Одна з найжорсткіших і нестерпних форм психологічного насильства ховається за таким елегантним словом. Людина,

яка використовує газлайтинг, переконує свого партнера або дитину в їхній неадекватності: «тобі здалося», «цього не було», «ти просто не розумієш цього». Часто заперечуються події, почуття, емоції. Людина, яка піддалася газлайтингу, відчувається так, ніби вона втрачає здоровий глузд.

Дуже часто газлайтингу піддаються жертви сексуального насильства, коли насильник постійно навіює жертві, що вона щось (якісь його дії, обставини) не правильно розуміє, або ж взагалі заперечує факт насильства. Нажаль, так само можуть реагувати і близькі люди, які не вірять жертві, звинувачуючи її в дивних фантазіях, відмовляючись вірити в те, що відбувається.

Узагальнюючи все сказане раніше, можна зробити висновки, що психологічний портрет складається з дезадаптивних рис особистості: нестриманості, прагнення влади, жорстокості, агресивності і т.д. Вони зумовлюють специфічне сприйняття і ставлення аб'юзера як до себе, так і до інших, взаємини з ним призводять до зниження соціального пристосування партнера, впевненості у собі, втрати довіри до інших людей.

Вважається, що жертвами аб'юзерів найчастіше стають слабкі й нерішучі люди, однак сильні, незалежні та впевнені в собі особистості, на жаль, також від цього не застраховані. Аб'юзерам цікаво заводити стосунки саме з сильними партнерами. Їх приваблює момент «хто кого», їхній інтерес у тому, щоб підпорядкувати, залякати і зламати сильну людину, яка часто знаходиться на «злеті» кар'єри. Аб'юз є емоційним насильством, адже це вплив на емоції та психіку партнера шляхом використання ресурсів партнера, залякувань, образ, шантажу і т.д., а газлайтинг – це інструмент аб'юзу, який є однією з найнебезпечніших психологічних маніпуляцій

### **Список літератури**

1. Абьюз: Электронный ресурс].URL: <http://psymedcare.ru/abyuz> (дата обращения: 22.03.2018).

2. Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире / под ред. Этьенна Г. Круга и др./ Пер. с англ. М: Издательство «Весь Мир», 2003. 376 с.

3. Орлов А.Б. Психологическое насилие в семье – определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи / А.Б. Орлов // Психолог в детском саду. 2000. № 2–3. С. 182–187.

4. Савина А. Газлайтинг: зачем мужчины внушают женщинам что они не себе:[Электронныйресурс].URL:<http://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/226936-gaslighting> (дата обращения: 26.03.2018).

5. Эмоциональное насилие в семье: [Электронный ресурс]. URL: <https://tutknow.ru/psihologia/5887-emocionalnoe-nasilie-v-seme.html> (дата обращения: 22.03.2018).