День профилактики насилия **enditnow®**

25 августа 2018 г.

СЛОВА, КОТОРЫЕ РАНЯТ:

травмы, полученные вследствие эмоционального насилия

Автор: Катя Г. Рейнерт, доктор философии, магистр в области медицинского ухода и акушерства, дипломированная медсестра, cертифицированный врач-практикант, сертифицированная семейная медсестра, диплом медсестры в области общественного здравоохранения

Помощник директора отдела здоровья

Генеральная конференция Адвентистов Седьмого Дня

Включает семинар:

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ: что делать?

Автор: доктор Катя Г. Рейнерт

**enditnow**®

Адвентисты говорят «нет» насилию

Отделы детского служения, образования, семейного служения, здоровья,

женского служения, молодежного служения и пасторская ассоциация



Подготовлено отделом женского служения

Генеральной конференции Адвентистов Седьмого Дня

От имени команды **enditnow®** отделов Генеральной конференции

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA



28 марта 2018 г.

Дорогие сестры!

Приветствую каждую из вас с радостью и направляю пакет материалов, посвященных Дню профилактики насилия **enditnow®** 2018 и подготовленных доктором Катей Г. Рейнерт, помощником директора отдела здоровья Генеральной конференции. Ее проповедь «СЛОВА, КОТОРЫЕ РАНЯТ: травмы, полученные вследствие эмоционального насилия» и семинар «Эмоциональное насилие: что делать?» покажут нам силу слов, способных исцелять и причинять боль. Эмоциональные шрамы психологического насилия могут быть не видны, но иметь далекие последствия.

Возможно, вы или дорогой вам человек страдаете от эмоционального насилия или, может быть, обидчиком являетесь вы. Знаете ли вы, как распознать эмоциональное насилие? Есть ли у вас типичные характеристики обидчика? Как вы устанавливаете границы, чтобы прекратить злоупотребления по отношению к себе? Знаете ли вы, чего нельзя делать, чтобы помочь тому, кто подвергается насилию? Готовы ли вы подчиниться Богу и позволить Ему обновить ваше сердце и ум, будучи жертвой или обидчиком? Вы найдете ответы в этом наборе материалов.

Когда вам нужна помощь, когда вам нужна благодать, когда вам нужна любовь, когда вам нужны слова нежности и верности, вы можете доверять Иисусу. Он может позаботиться о вас в любой ситуации.

• Как истинный Муж Иисус говорит: «Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремия 29:11).

• Как истинный Возлюбленный наших душ Иисус говорит: «Не бойся, ибо Я искупил тебя, назвал тебя по имени твоему; ты Мой» (Исаия 43:1).

Пусть весть, содержащаяся в этих материалах, принесет надежду и исцеление тем людям, которых мы привлечем к Иисусу благодаря любви, милости, милосердию и состраданию.

****

Отдел женского служения

Генеральной конференции Адвентистов Седьмого Дня

Содержание

[Об авторе 4](#_Toc517016485)

[Примечания к программе 5](#_Toc517016486)

[Порядок богослужения 6](#_Toc517016487)

[Совместное чтение 7](#_Toc517016488)

[Проповедь 8](#_Toc517016489)

[Семинар 24](#_Toc517016490)

[Практическое задание 41](#_Toc517016491)

# **Об авторе**

**Катя Г. Рейнерт, доктор философии, магистр в области медицинского ухода и акушерства, дипломированная медсестра, практикующая cертифицированная медсестра, сертифицированная семейная медсестра, специалист в области общественного здравоохранения**

Доктор Рейнерт является автором проповеди и семинара ко Дню профилактики насилия **enditnow®** (Прекрати это немедленно) 2018.

* **Проповедь:** «Слова, которые ранят: травмы, полученные вследствие эмоционального насилия»
* **Семинар: «**Эмоциональное насилие: что делать?».

Д-р Катя Г. Рейнерт – практикующая семейная медсестра и специалист в области общественного здравоохранения, занимающаяся терапевтической медициной в клинике Шепардс (Shepherds) в Балтиморе, штат Мэриленд. Она также является помощником директора отдела здоровья Генеральной конференции Адвентистов Седьмого Дня. В недавнем прошлом она несла служение директора отдела здоровья и восстановления Церкви Адвентистов Седьмого Дня в Северной Америке.

Д-р Катя Г.Рейнерт имеет степень бакалавра наук в области сестринского дела Вашингтонского адвентистского университета, магистра наук по сестринскому делу Американского католического университета с акцентом на общественное здравоохранение и лечение уязвимых групп населения, а также степень доктора философии (PhD) в области сестринского дела университета Джона Хопкинса в Балтиморе, штат Мэриленд, со специализацией на междисциплинарных исследованиях проблемы насилия в семье.

Д-р Катя Г.Рейнерт работала медсестрой в Вашингтонской адвентистской больнице в течение 15 лет в реанимации, была практикующей медсестрой по вопросам гигиены труда, координатором по вопросам сестринского дела в церкви и медицинским консультантом отдела здоровья, занимающимся вопросами адвентистского здравоохранения. Она была назначена членом Национального консультативного совета Управления по борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами и психическим здоровьем (SAMHSA) в Департаменте здравоохранения и социальных служб США. У нее особый интерес к вопросам здорового образа жизни и профилактической медицине, а также комплексному лечению физических и психических / эмоциональных расстройств.

Доктор Катя Г.Рейнерт читает лекции и публикует статьи на эти темы, а также участвует в различных христианских проектах по улучшению здоровья людей, семей и общин.

Катя Рейнерт родилась в Бразилии. Она любит ездить на велосипеде, совершать пешие прогулки, путешествовать и исследовать мир и красивые природные пейзажи.

# **Примечания к программе**

Вы можете переводить, адаптировать и редактировать этот набор материалов *в соответствии с потребностями вашего дивизиона*, включая выбор лучшего с вашей точки зрения перевода Библии. Кроме того, вы можете адаптировать материалы *в соответствии с культурными особенностями вашей аудитории*. Когда ваш дивизион переведет материалы на французский, португальский и испанский языки, пришлите нам цифровой файл, чтобы мы могли поделиться с нашими сестрами, которые в нем нуждаются.

Мы выражаем глубокую признательность за то, что вы пересылаете набор материалов к Дню профилактики насилия **enditnow®** коллегам по дивизиону для того, чтобы быстрее достичь местных церквей. Набор материалов также можно найти на нашем сайте women.adventist.org в разделе Особые дни (Special Days).

Пожалуйста, помните, что наш логотип **enditnow®** Адвентисты говорят насилию: «Нет» - зарегистрированный товарный знак. Всегда печатайте **enditnow®** строчными буквами, черным жирным шрифтом с темно-красным «it», без пробелов и с символом зарегистрированного товарного знака.

Семь отделов Генеральной конференции Адвентистов Седьмого Дня объединили совместные усилия для решения проблемы межличностного насилия. Отделы детского служения, образования, семейного служения, здоровья, молодежного служения и отдел пасторской ассоциации присоединились к отделу женского служения, финансово поддержав инициативу **enditnow®** Адвентисты говорят насилию: «Нет» в 2015 г. Насилие в отношениях между людьми влияет на всех, и мы рады, что эти отделы для молодых и старых, мужчин и женщин, детей и взрослых, членов церкви и пасторов являются частью коалиции, которая привлекает внимание к социальному и духовному насилию - трагедии во всех ее формах.

Генеральная конференция Адвентистов Седьмого Дня

Отдел женского служения

# **Порядок богослужения**

Призыв к началу служения:

Чтение библейского отрывка: Ефесянам 4:29:

*«Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим…».*

Гимн для открытия: № 162 «В руках Христа могучих»

Молитва пастора:

Призыв к сбору добровольных даров и десятин:

Музыка во время сбора добровольных даров и десятин:

Совместное чтение Писания:

Музыкальный номер:

Проповедь: «СЛОВА, КОТОРЫЕ РАНЯТ: травмы, полученные вследствие эмоционального насилия».

Гимн для закрытия: № 177 «Духом не падай»

Молитва в конце богослужения:

# **Совместное чтение**

Как хорошо и как приятно жить братьям вместе!

**Умоляю вас, братия, именем Господа нашего Иисуса Христа, чтобы все вы говорили одно и не было между вами разделений, но чтобы вы соединены были в одном духе и в одних мыслях.**

Итак, будем искать того, что служит к миру и ко взаимному назиданию.

**Но мудрость, сходящая свыше, во‐первых, чиста, потом мирна, скромна, послушлива, полна милосердия и добрых плодов, беспристрастна и нелицемерна.**

Плод же правды в мире сеется у тех, которые хранят мир.

**Впрочем, братия, радуйтесь, усовершайтесь, утешайтесь, будьте единомысленны, мирны, — и Бог любви и мира будет с вами.**

—Цитаты из Псалма 132, 1 Коринфянам 1, Римлянам 14, Иакова 3, 2 Коринфянам 13.

Чтение из сборника гимнов *Seventh-day Adventist Hymnal*, © 1985

# **Проповедь**

**СЛОВА, КОТОРЫЕ РАНЯТ: травмы, полученные вследствие эмоционального насилия**

**Автор: Катя Рейнерт**

**Чтение библейского отрывка:**

Библейский отрывок для нашего рассуждения взят из Ефесянам 4:29. Приглашаю вас открыть Библии и поразмышлять над этими словами.

*«Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим».*

*Ефесянам 4:29*

**ВСТУПЛЕНИЕ**

В этот субботний день, посвященный профилактике насилию **enditnow® (прекрати это немедленно),** Церковь Адвентистов Седьмого Дня объединяется во всем мире, чтобы привлечь внимание к проблеме жестокого обращения и насилия во всех ее проявлениях. Мы возвышаем голос, чтобы рассказать о различных формах насилия, которое унижает женщин, мужчин, мальчиков, девочек и пожилых людей. Почему субботнее богослужение под эгидой **enditnow®** так важно?

**Причина 1**

Первая причина, по которой нужно выступать против насилия во всех его формах состоит в том, что многие Божьи дети во всем мире либо умирают, либо страдают от негативных последствий для своего здоровья и благополучия, ставших результатом насилия и жестокого обращения.

По статистике Отдела здравоохранения 1,3 миллиона человек по всему миру ежегодно умирают в результате насилия во всех его формах: коллективных (как в случае банд или военных столкновений), самонаправленных (как в случае самоубийств), межличностных (как в случае насилия в семье). Каждый год смертность в результате насилия составляет 2,5% от глобальной смертности. За первые 15 лет 21-го века по всему миру около 6 миллионов человек были убиты только в результате межличностного насилия.

Но в дополнение к случаям со смертельным исходом многие ежедневно становятся жертвами несмертельного насилия. Это пережившие межличностное насилие (физическое, сексуальное и психологическое насилие или пренебрежение). Нефатальное межличностное насилие более распространено, чем убийство, и имеет серьезные пожизненные последствия для здоровья и межличностных отношений. Раны страдающих от межличностного насилия могут быть не видны, но ощущаться глубоко, а последствия могут быть губительными и длительными.

**Причина 2**

Вторая причина, по которой нужно выступать против насилия во всех его формах, состоит в том, что мы - руки и ноги Бога в этом мире, и мы представляем Его любовь и исцеляющую силу.

Сам Иисус призывает нас относиться друг к другу с любовью и уважением, когда говорит: «Заповедь новую даю вам, да любите друг друга; как Я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга. По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Ин.13:34-35).

Он также призывает нести исцеление и оказывать поддержку друг другу: «Наконец будьте все единомысленны, сострадательны, братолюбивы, милосерды, дружелюбны, смиренномудры…» (1 Петра 3:8).

Поэтому наш долг - проявлять сострадание к пережившим жестокое обращение и делать все возможное, чтобы препятствовать жестокости и насилию во всех их проявлениях.

**НАСИЛИЕ ЗАТРАГИВАЕТ КАЖДОГО**

Хотя насилие затрагивает всех, женщины, дети и пожилые люди, по-видимому, несут основную тяжесть нефатального физического, сексуального и психологического насилия.

• Каждый четвертый взрослый сообщает о том, что их подвергали физическому насилию в детстве.

• Каждая пятая женщина подвергалась сексуальному насилию в детстве.

• Каждая третья женщина подверглась физическому или сексуальному насилию со стороны интимного партнера в какой-то момент своей жизни.

* Каждый семнадцатый пожилой человек сообщил о злоупотреблениях по отношению к нему в прошлом месяце.
* Женщины чаще подвергаются изнасилованию, физическому насилию и преследованию, чем мужчины.

Несмотря на то, что вред физического и сексуального насилия реален, одна из форм злоупотребления, о которой меньше говорят и часто сводят к минимуму, - это психологическое насилие. Кто-то может сказать: «Но он или она никогда не бьет меня. Можно ли считать это жестоким обращением?». К сожалению... да!

Психологическое насилие – это тоже насилие, которое оставляет долгосрочные последствия. Шрамы физического насилия можно излечить, но шрамы эмоционального насилия не видны и их исцеление может занять даже больше времени. Эмоциональное насилие может губительно сказаться на нашем представлении о самих себе и привести к возникновению чувства стыда и низкой самооценке.

На этом субботнем богослужении **enditnow®** мы поговорим о психологическом / эмоциональном жестоком обращении. Наиболее распространенной формой эмоционального насилия является словесное оскорбление.

**История Мэри**

Мэри хотела поговорить с мужем, Джоном, но ей пришлось для этого набраться мужества. Наконец, она сказала ему, что хочет продолжить обучение.

«Почему ты вообще об этом думаешь? - закричал Джон. - Ты провалила последние курсы, на которых училась, и в этот раз у тебя ничего не получится. Ты же глупая, ты ни за что не осилишь программу, и мы не будем тратить на это наши деньги».

Никаких ударов при этом разговоре не было, но раны появились. Эти слова не были случайностью; это классический пример эмоционального насилия в браке. Печально то, что такие жены, как Мэри, могут не знать, что такие отношения – это не норма, не говоря уже о том, что с этим делать.

**Вопросы для размышления:**

* Если бы это случилось с вами, вы бы распознали эмоциональное насилие?
* Как бы вы реагировали, если бы вас психологически унижали?
* Что говорит об этом Библия и Дух пророчества?

Поскольку мы рассматриваем эти вопросы, мы должны четко указать, что, хотя женщины, как правило, чаще сталкиваются с сексуальным и физическим насилием, чем мужчины, исследования в Соединенных Штатах Америки свидетельствуют о том, что в случае эмоционального насилия этот процент примерно одинаков в отношении обоих полов.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ**

В недавнем опросе, проведенном в США, 8079 мужчин и 9970 женщин ответили на вопросы о злоупотреблениях за последние двенадцать месяцев, а также за всю жизнь в целом. Почти половина (чуть более 48%) каждого пола сообщили о том, что постоянно по жизни сталкиваются с психологической агрессией через экспрессивную агрессию или принудительный контроль.

Различия проявляются в форме эмоционального насилия. Женщины более, чем мужчины, проявляют экспрессивную агрессию в отношении своего интимного партнера, но представители обоих полов (в соотношении 4 к 10) сообщили о том, что партнер контролирует их на основе принуждения.

В недавнем опросе [[1]](#footnote-1), проведенном в США относительного жестокого обращения, с которым столкнулись респонденты за последние 12 месяцев и в течение всей жизни, приняли участие 8079 мужчин и 9970 женщин. Почти половина (чуть более 48%) представителей каждого пола сообщили о том, что всю жизнь страдают от психологической агрессии, которая выражается в форме открытой агрессии или контроля на основе принуждения.

Гендерная разница была заметна в разновидности эмоционального насилия, с которым сталкиваются респонденты. Больше женщин, чем мужчин, страдают от экспрессивной агрессии со стороны своего интимного партнера, но оба пола (4 человека из 10) сообщили о том, что испытывают контроль на основе принуждения со стороны своего партнера.

Правда заключается в том, что и мужчины, и женщины часто прибегают к эмоциональным или словесным оскорблениям в отношении своего партнера.

 Исследование также выявило формы эмоционального насилия. Под формой понимается то, как насилие проявляется в домашней обстановке. Наиболее часто встречающиеся формы вербальной агрессии – это оскорбления типа « *уродливый, жирный, сумасшедший или глупый»*, а также унижение и выставление партнера в глупом свете. Наиболее распространенным типом психологической агрессии, используемой как в отношении мужчин, так и женщин, является принудительный контроль с требованием знать ее / его местонахождение в любое время.

Основное отличие заключается в том, что женщины чаще всего обязаны сообщать о своем местонахождении своему партнеру. Мужчин чаще оскорбляют. Они также сообщают о том, что их партнерша злится так сильно, что это кажется опасным.

**Распространенность эмоционального насилия среди адвентистов**

А как насчет адвентистов? Знакомо ли вам подобное поведение? Встречается ли оно в вашей собственной семье, среди родственников или друзей?

Хотя в настоящее время у нас нет данных об эмоциональном насилии со стороны интимного партнера среди большой выборки взрослых адвентистов, д-р Катя Рейнерт провела анализ распространенности эмоционального насилия в детстве среди 10 283 взрослых Адвентистов Седьмого Дня Северной Америки, участвующих в исследовании здоровья адвентистов-2.[[2]](#footnote-2) Согласно этому исследованию 39% женщин и 35% мужчин сообщили о том, что испытывали эмоциональное насилие со стороны своего родителя (отца или матери) до 18 лет. Это имело негативные последствия для их физического и психического здоровья независимо от возраста, пола, социального статуса и дохода, а также образа жизни, например, здорового питания или физических упражнений. Это вызывает озабоченность и вызывает вопросы о методах воспитания детей, которые могут быть вредными и иметь долгосрочные негативные последствия.

**Определение эмоционального насилия**[[3]](#footnote-3)

Под эмоциональным и словесным насилием может пониматься любое обращение, которое умаляет личность, достоинство и самооценку другого человека. Иными словами, эмоциональное насилие - это речь и / или поведение, которое контролирует, унижает, наказывает или манипулирует. Оно включает в себя оскорбления и попытки напугать, изолировать или контролировать вас. Эмоциональное насилие часто является признаком того, что за ним может последовать физическое насилие.

Лишение любви, общения, поддержки или денег - косвенные методы контроля и поддержания власти. Пассивно-агрессивное поведение выражается в скрытой враждебности. Пассивный агрессор - «волк в овечьей шкуре».

Злоупотребления в поведении выражаются в том, что вам диктуют, куда ходить, с кем общаться и что думать. Одно дело, когда вам говорят: «Если ты купишь этот гарнитур для кухни, мы не сможем никуда поехать в отпуск», и совсем другое дело, когда вас лишают возможности пользоваться банковской картой. Слежка, преследование и посягательство на личность, пространство или вещи другого человека также относятся к жестокому обращению, так как нарушают личные границы.

В отличие от физического насилия, эмоциональное насилие не имеет видимых симптомов и его часто сложно обнаружить. Вы можете не думать, что подвергаетесь жестокому отношению, если физически не страдаете. Но эмоциональное и словесное насилие может иметь краткосрочные и долговременные последствия, столь же серьезные, как и последствия физического насилия.

Эмоционально оскорбленный человек часто чувствует себя невидимым и мало значимым, что может оставить более продолжительный шрам, чем физическое действие. По словам семейного консультанта, физическое насилие говорит: «Ты не стóишь того»; эмоциональное насилие и пренебрежение говорят: «Ты даже не существуешь».

**Как распознать эмоциональное насилие**

Чтобы распознавать нездоровые отношения, важно уметь отличать злоупотребления от обычного конфликта. Конфликт часто встречается в браке или в других отношениях, и это не обязательно означает жестокое обращение. Люди должны иметь свое мнение и быть свободными в его выражении. Но то, как выражается собственное мнение, является ключевым.

По словам эксперта, «расставание с партнером не относится к эмоциональному оскорблению. Также не запрещено спорить с вашим партнером. Не является эмоциональным оскорблением и то, когда кто-то реагирует на то, что вы сделали, обидой. Люди реагируют в ответ на собственное восприятие, поэтому их реакция не определяет ваше поведение. Также эмоциональным насилием нельзя назвать то, когда кто-то прямо говорит то, что думает. Возможно, в заявлении не хватает такта, но это не относится к эмоциональному оскорблению. Опять же, только потому, что кто-то реагирует на то, что было сказано, обидой, не означает, что человек подвергся эмоциональному насилию»[[4]](#footnote-4).

В эмоциональном злоупотреблении есть преднамеренное доминирование, силовая динамика, которая выбирается человеком, который использует это поведение, чтобы иметь власть и держать другого под контролем.

Иногда есть и физические признаки. Зубы могут быть сжаты из-за напряжения; сердце может колотиться. Это тело говорит вам, что что-то не так. Каждый раз, когда вы пытаетесь просто поговорить, чтобы решить проблему или конфликт, кажется, что на вас нападают.

Наконец, ваше собственное поведение также может свидетельствовать об эмоциональном злоупотреблении. Вы чувствуете, что постоянно извиняетесь за поведение своего супруга? Считаете ли вы, что вам нужно изменить что-то в себе, чтобы соответствовать требованиям вашего супруга? Извинения на пустом месте и самобичевание являются наиболее часто встречающимися характеристиками эмоционально унижаемого супруга.

Жертва может рассуждать следующим образом: «Мне нужно изменить то и то в себе, потому что я недостаточно хорош(а), не соответствую идеалу… что мне сделать, чтобы поправить ситуацию?».

Если вы задумались над тем, проявляется ли в ваших взаимоотношениях эмоциональное насилие, - это значит, что, скорее всего, проявляется. Проверьте себя прямо сейчас, ответив на ряд вопросов. Готовы?

Ваш супруг или другой человек:[[5]](#footnote-5)

* Постоянно требует от вас подробного отчета о том, где вы и чем занимаетесь; хочет, чтобы вы постоянно были на связи.
* Требует пароли к вашему телефону, электронной почте и соцсетям.
* Очень ревнив и постоянно обвиняет вас в измене.
* Запрещает или не одобряет ваши встречи с друзьями или родственниками.
* Пытается сделать так, чтобы вы больше не ходили на работу или учебу.
* Злится так, что вам становится страшно.
* Контролирует все ваши финансы или то, как вы тратите деньги.
* Запрещает вам ходить к врачу.
* Унижает вас перед другими людьми.
* Называет вас различными оскорбительными прозвищами (например, «тупая», «омерзительная», «никчемная», «шлюха» или «толстуха»).
* Угрожает, что причинит боль людям, которые вам дороги, или животным.
* Угрожает позвонить в полицию или социальные службы и нажаловаться на вас.
* В состоянии обиды угрожает, что навредит себе.
* Говорит что-то вроде: «Если ты не будешь моей, то будешь ничьей».
* Решает за вас то, что должны решать вы сами (например, что носить или есть).

**Как бы вы ответили на эмоциональное насилие?**

Важно противостоять обидчику с добротой, но твердо. Вот пять способов, которыми психологи предлагают реагировать тем, кто испытывает эмоциональное насилие над собой:

1. **Изучите эмоционально оскорбительные тактики и научитесь давать отпор.** Изучите человека, с которым имеете дело. Манипуляторы знают ваши слабые места. Важно понимать, что цель насильника состоит в том, чтобы контролировать вас и избегать значимой беседы. Злоупотребление используется как тактика, чтобы манипулировать и иметь власть над вами. Если вы сосредоточитесь на содержании, вы попадете в ловушку, пытаясь ответить рационально, отрицая обвинения и объясняя свои действия. В этот момент обидчик выигрывает и снимает с себя ответственность за словесные оскорбления.
2. **Установите здоровые границы.**

Даже Христос чувствовал необходимость устанавливать границы в Своей жизни. Мы должны сделать то же самое. У нас есть индивидуальность, данная нам Богом, и с ней – право распоряжаться вещами, которые нам принадлежат. Таким образом, мы не должны бояться противостоять злоупотреблениям по отношению к себе или устанавливать ограничения на то, сколько мы их будем терпеть. Установите границы в своих отношениях. Держите ситуацию под контролем и обозначайте границу для себя, а не для своего супруга. Например, если ваш супруг агрессивно ведет себя за рулем, скажите: «Прекрати так водить или я не буду с тобой больше ездить», а не: «Ты не мог бы ехать помедленнее?».

В некоторых случаях словесное оскорбление лучше всего решать с помощью категоричных утверждений, типа: «Прекрати!», «Не разговаривай со мной так!», «Это унизительно!», «Не обзывай меня!», «Не кричи на меня!», «Не разговаривай со мной таким тоном», «Я не подчиняюсь приказам!» и т. д. Таким образом, вы устанавливаете границу того, как вы хотите, чтобы с вами обращались, и возвращаете себе контроль над ситуацией. Обидчик может ответить: «И что тогда?». Вы можете сказать: «Я не буду продолжать этот разговор».

1. **Укрепляйте свою самооценку и самоуважение.**

Злоупотребление может медленно сходить на *нет* с появлением чувства собственного достоинства. Как правило, как обидчик, так и жертва пережили в детстве какое-то бесчестие в отношениях и имеют ущербную самооценку. Помните, это не ваша вина. Библия содержит много замечательных напоминаний о том, насколько вы ценны. «Любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение...» (Иеремия 31:3).

Христос пришел бы на эту землю, даже если бы Ему нужно было умереть только за вас. Вы – зеница Его ока. Возвысьте голос. Говорите с вашим супругом с уважением, но будьте честны и уязвимы, вместо того, чтобы держать все в себе и копить обиду. Если ваш супруг отказывается пойти на встречу и примириться после того, как вы встаете на свою защиту, скажите ему, что он должен уважать вас или вам придется держаться от него на расстоянии.

1. **Немедленно обратитесь за помощью к профессиональному консультанту.**

Если вы находитесь в непосредственной опасности, позвоните в полицию или горячую линию кризисного центра. Если вы не подвергаетесь непосредственной опасности, поговорите с другом, которому можете доверять, или членом семьи, врачом или добровольцем убежища для жертв насилия или горячей линии для помощи страдающим от домашнего насилия. Борьба с обидчиком, особенно в долгосрочных отношениях, может быть сложной задачей. Часто требуется групповая поддержка и перепроверка, поддержка врача или консультанта, чтобы жертва могла на постоянной основе противостоять злоупотреблениям. Без этого вы можете сомневаться в реальности происходящего, чувствовать себя виноватой и опасаться потери отношений или негативных последствий. Как только вы вернете свою силу и восстановите свою самооценку, вы перестанете позволять кому-то оскорблять вас. Если злоупотребление прекратится, отношения могут улучшиться, но для реальных положительных изменений вы оба должны быть готовы рискнуть выйти навстречу переменам. Рассмотрите индивидуальную и, возможно, парную терапию и консультирование.

Предостережение: На данном этапе желательно не начинать с парных консультаций. Для жертвы может быть небезопасно рассказывать семейному консультанту всю правду при обидчике. Злоупотребление не является виной жертвы, и это то, над чем обидчик должен работать самостоятельно, прежде чем проходить семейную терапию. Как супруга может спокойно обсуждать семейные отношения на сеансе терапии, а затем ехать вместе с мужем домой, выслушивая обвинения, оскорбления и эмоциональное «избиение», даже если удары не наносятся непосредственно по телу? Любая парная терапия не может осуществляться безопасно и эффективно, если жертва все еще подвергается насилию.

Если обидчик готов признать свою потребность в изменении, есть надежда на перемены. Если нет, вам, возможно, придется спросить себя, с чем я готова жить, и что я больше не желаю терпеть? Если этот человек не собирается меняться, вы не можете насильно заставить его измениться или захотеть перемен. Ему необходимо сделать этот выбор самостоятельно. В этом случае необходимо установить четкие границы дозволенного.

1. **Ищите утешения, исцеления и мудрости у Бога**

Святой Дух - наш Утешитель и будет вести нас в мудрости и истине. Он может согреть наше сердце своей исцеляющей любовью. Он может научить нас, что сказать. Иисус страдал от всех форм жестокого обращения, включая психологическое и эмоциональное насилие. Разница лишь в том, что Он принял все злоупотребления и не защищал себя от них, как обычно это делаем мы. Боль, которую Он ощущал, была гораздо глубже, чем боль, которую мы чувствуем сегодня, потому что мы часто пытаемся защитить себя от боли, а Он этого не делал.

Эллен Г. Уайт пишет в «Желании веков»: *[Иисус говорит]: «*Я знаю ваши слезы, Я также плакал. Мне ведомы печали, которые настолько глубоки, что не могут быть доверены ни одному человеку. Не думайте, что вы одиноки и оставлены. Хотя ваша боль не трогает ни одно сердце на земле, взирайте на Меня и живите».[[6]](#footnote-6)

**СЛОВА, ПРИНОСЯЩИЕ МИР, И СЛОВА, ОСТАВЛЯЮЩИЕ РАНЫ**

Библия говорит нам, что наши слова сильны. Они могут назидать, приносить мир и исцеление, или они могут ранить и оставлять глубокие шрамы на всю жизнь. Вот четыре перевода нашего текста Священного Писания, Ефесянам 4:29, чтобы мы могли тщательно изучить этот отрывок.

**Синодальный перевод**: «Никакое *гнилое* слово да не исходит из уст ваших, а только *доброе* для *назидания* в вере, дабы оно *доставляло* *благодать* слушающим».

**Институт перевода Библии при Заокской духовной академии, 2015**: «*Пусть не исходит из ваших уст никакое гнилое слово*, а только **доброе,** какое нужно для назидания других, какое приносило бы **благословение** слушающим».

**Современный русский перевод, 2-е издание**: «Пусть не будет у вас на языке ни одного *дурного* слова, лишь слова, **полезные** для назидания, **благотворные** для слушателей».

**Новый Завет: Современный перевод**: «Пусть не исходит из уст ваших *сквернословие*, а только то, что **помогает** людям стать сильнее, чтобы те, кто слышит вас, извлекли для себя **доброе**».

**Сила слов**

Наши слова должны быть даром для других, они должны приносить мир, благодать и созидать. Их следует произносить с уважением, благожелательным тоном, они должны назидать особенно тех, кого мы любим.

История Навала и его жены Авигеи показывает резкий контраст между словами, которые назидают и лечат, и словами, которые унижают и причиняют боль другим.

**1 Царств 25:2-38:** 2. Был некто в Маоне, а имение его на Кармиле, человек очень богатый... 3. Имя человека того — Навал, а имя жены его — Авигея; эта женщина была весьма умная и красивая лицом, а он — человек жестокий и злой нравом (1 Царств 25:2, 3).

*[Прочитайте полный библейский отрывок, включая слова Навала, сказанные Давиду, слова Давида и ответ Авигеи Давиду]*

Библия описывает Навала как глупого, грубого и злого человека. Навал находится под действием алкоголя, как и многие, кто злоупотребляет словами, а потом об этом сожалеет.

Давид и его люди помогали работникам Навала, защищая его овец ночью. Давид считает, что они по праву заслужили того, чтобы тоже попировать на празднике стрижки овец с другими пастухами. В ответ на вежливую просьбу Давида Навал (чье имя означает «глупый») **унижает** Давида. «Кто такой Давид, и кто такой сын Иессеев?» (Стих 10). Это оскорбление с целью заставить человека чувствовать себя **невидимым**. Кроме того, Навал утверждает, что Давид **ничего** собой не представляет, когда пренебрежительно сравнивает помазанного на царство с беглым рабом.

Когда выясняется, что рассерженный Давид и 400 человек с ним идут к Навалу, слуга приносит страшные новости Авигее. Он сообщает, что Навал **оскорбил** Давида. По-видимому, Навал частенько **оскорблял** своих слуг, потому что слуга называет его злым и упоминает, что **с ним нельзя говорить**. Кажется, совсем не необычно, что слуги обращаются к этой разумной женщине - доброй и мудрой Авигее. Слуга уважает ее и признает ее авторитет и власть над хозяйством и делами и просит ее принять меры.

Авигея решает немедленно действовать, не посоветовавшись с мужем. Возможно, она хочет избежать словесной перепалки. Весьма вероятно, что Навал позволял себе вербально **оскорблять** не только слуг, но и жену и других членов семьи; они, похоже, научились избегать жестокого обращения, принимая решения и осуществляя действия самостоятельно, не привлекая Навала. Позже Авигея **берет на себя вину** и **искренне извиняется** перед Давидом за глупость своего мужа, возможно, намекая на то, что ей постоянно приходится это делать, чтобы **сгладить** расстроенные чувства людей после его суровых **вспышек**.

**Сила слов Авигеи**

Наполненная Духом Божьим, Авигея встречает Давида словами доброты и «дарами» пищи. Ее самый драгоценный дар - это не еда, а ее мудрый совет. Ее слова приносят мир, благодать, поощряют и наставляют слушателя и удовлетворяют его потребность. Сам Давид признает это (стих 33). Перо вдохновения подтверждает это.

Эллен Уайт пишет в «Патриархах и пророках», с. 667:

«Эти слова мог говорить только человек, одаренный мудростью свыше. Благочестие Авигеи, подобно аромату цветка, бессознательно отражалось в ее лице, в словах и жестах. Дух Сына Божьего наполнял ее душу, ее речь, приправленная благодатью, исполненная добротой и миром, источала небесное благоухание. Чувства Давида переменились, и он затрепетал при мысли о последствиях своего необдуманного решения. “Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими” Авигея была мудрой обличительницей и советчицей. Под влиянием ее разумных слов переменились чувства Давида».[[7]](#footnote-7)

**Сила ласковых слов**

Эллен Уайт пишет в «Знамениях времени», 14 ноября 1892 г. (Христианский дом, глава 31):

«Во многих семьях никак не выражается привязанность людей друг к другу. Нет нужды в сентиментальности, но они нуждаются в проявлениях целомудренной, чистой, благородной любви и **нежности**. Многие совершенно ожесточили свои сердца и в словах и поступках отражают сатанинские черты характера. **Нежная привязанность** должна всегда поддерживаться между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами. Избегайте необдуманных слов; не делайте даже намека на то, что кто-то не любит другого. Долг каждого члена семьи - быть приятным другим, говорить **доброжелательно»**.[[8]](#footnote-8)

**Сила слов, сказанных с уважением**

Эллен Уайт пишет в «Христианском доме», с. 106:

«Ни муж, ни жена не должны пытаться оспаривать свое **главенство**. Господь утвердил принцип, которым необходимо руководствоваться в этом вопросе. Муж должен лелеять свою жену, как Христос лелеет Церковь. Жена должна **уважать** и любить своего мужа. Оба должны сохранять дух сердечности, решив никогда не огорчать и не ранить другого… **Не пытайтесь заставить другого** сделать все по-своему. Поступая так, вы не сможете сохранить любовь друг к другу. Проявление своеволия разрушает мир и счастье в семье. Пусть же ваша брачная жизнь не будет жизнью раздоров. Если вы будете поступать так, то оба будете несчастны. **Будьте добры в слове и кротки в деле**, **отказываясь от своих желаний**. Внимательно следите за своей речью, потому что она оказывает могущественное влияние к добру или ко злу. Не позволяйте **резким** словам исходить из ваших уст».[[9]](#footnote-9)

Это наша обязанность - иметь дом, который будет представлять островок Неба на земле, где могут обитать ангелы и Бог. Но вот, в чем заключаются хорошие вести! Даже если отношения были нездоровыми и присутствовало эмоциональное насилие, все еще есть надежда!

**Сила слов в подчинении и объединении**

Эллен Уайт пишет в «Служении исцеления», с. 362:

«Мужчины и женщины могут достичь Божьего идеала в отношении себя, если они **примут Христа как своего помощника**. Что не может сделать человеческая мудрость, то **совершит Его благодать**, но лишь для тех, кто отдал себя Ему, полагаясь на Него с любовью. Его провидение может **соединить сердца узами** небесного происхождения. **Любовь** не будет просто обменом приятными и лестными словами. Небесный ткацкий станок сплетает основу ткани и саму ткань более прекрасную, более прочную, чем могут соткать лучшие ткацкие станки на земле. **В результате** появляется не материальная ткань, а та, что **никогда не износится и выдержит любое испытание**. Сердце будет **связано** с сердцем **золотыми узами прочной любви»**.[[10]](#footnote-10)

**Сила Божьего Слова для тебя**

Если вы понимаете, что находитесь в дисфункциональных, ущербных взаимоотношениях, не забудьте посмотреть на себя в контексте библейской истины. Возможно, вы еще не сможете никому об этом рассказать. Это нормально. Не верьте тому, что о вас говорит ваш обидчик, но сосредоточьтесь на том, что говорит о вас Бог: «…не бойся, ибо Я искупил тебя, **назвал тебя по имени** твоему; ты **Мой**» (Исаия 43:1). Вот некоторые библейские истины, написанные для вас:

**Псалом 138:13,14**: «Ибо Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это».

**Ефесянам 2:10:** «Ибо мы — Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять».

**Иеремия 29:11:** «Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду».

Когда вы подвергаетесь жестокому обращению, помните, это не ваша вина.

**ОБРАЩЕНИЕ**

Пусть все мы, мужчины и женщины, молодые и старые, будем *искать мудрости* от Бога.

Давайте поступать, как Авигея и Давид, *смиренно* позволяя Богу учить нас, как общаться друг с другом, чтобы это было угодно Ему и *отражало* Его характер.

И что еще более важно, пусть слова наших уст и деяния сердец воздают Ему честь, когда мы делимся Его любовью друг с другом. Ибо так мир узнает, что мы истинные ученики Иисуса Христа.

**ЗАВЕРШАЮЩАЯ МОЛИТВА**

**—КОНЕЦ—**

# **Семинар**

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ: что делать?**

**Автор: Катя Рейнерт**

**История Мэри**

Сегодня утром мы говорили о Мэри. Ее муж, Джон, был лидером в церкви, но оскорблял жену и уговаривал ее не возвращаться на учебу. Несмотря на это, Мэри все еще не признавала, что подвергается жестокому обращению.

Ее муж хорошо знал Библию и смело проповедовал христианскую веру. Они вместе изучали Священное Писание, вместе молились и проводили библейские уроки в своем доме. Но властная природа скрывалась за его уверенным богобоязненным фасадом. Он потратил годы на то, чтобы Мэри утратила чувство безопасности и свою самооценку.

«В мою сторону летели вещи и угрозы, со мной играли в эмоциональные игры – нож был приставлен к горлу, пистолет – к виску», - говорит Мэри. - Против меня даже использовалась Библия как оружие – всегда, кстати сказать, цитаты, вырванные из контекста».

Он винил Мэри в своих вспышках гнева, и в течение многих лет она верила лжи, что часть ответственности за это лежит на ней. «Я же должна была нести вину за то, что наши отношения не были идеальными, хотя и были основаны на вере в Бога, верно? Я так старалась быть благочестивой... да и Библия говорила мне подчиняться мужу. Может быть, Бог просто хотел, чтобы я немного пострадала, чтобы сделать меня более святой. Кроме того, наша жизнь не была совсем уж плоха - иногда он мог быть любящим и добрым».

Джон унижал Мэри, но это могло бы быть и наоборот. Женщины также совершают много эмоционального насилия над своими мужьями. Итак, давайте переиначим историю. Представьте себе, что Мэри пренебрежительно относится к мужу: «Ты не можешь вернуться на учебу! Тебе никогда не нравилось учиться. Да и соображаешь ты для этого плохо».

**Вот несколько вопросов, над которыми мы бы хотели поразмышлять сегодня:**

* Какие **методы используют эмоциональные обидчики** через свои слова, безразличие, действия?
* Что такое **самоанализ** эмоционального насилия?
* Каковы **последствия** эмоционального насилия?
* Как **христианин** должен **реагировать** на кого-то, кто подвергается насилию?
* Что, если вы тот, кто эмоционально оскорбляет кого-то, кого вы любите? **Вы готовы признать это и изменить свое поведение?**
* Что, если вы пережили насилие? **Готовы ли вы обратиться за помощью?** Вы знаете, куда обратиться?
* Какие существуют **полезные ресурсы** для переживших **эмоциональное** насилие?

**ПОЧЕМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ ТРУДНО РАСПОЗНАТЬ?[[11]](#footnote-11)**

Эмоциональное насилие бывает трудно распознать, потому что оно может быть хитро замаскировано и потому что обидчики часто обвиняют во всем своих жертв. Они могут действовать так, как будто понятия не имеют, почему вы расстроены. Кроме того, возможно, с вами также обращались и в прошлых взаимоотношениях, поэтому вам это знакомо и труднее распознать. Со временем обидчик подорвет вашу самооценку, в результате чего вы почувствуете себя виноватой, будете сомневаться в себе и не доверять своему восприятию.

В других аспектах взаимоотношений может и не быть проблем. Обидчик может быть любящим между эпизодами насилия, чтобы вы стали отрицать их наличие или забыли про них вовсе. Возможно, у вас не было здоровых отношений, с которыми бы можно было сравнить нынешние, и когда злоупотребление происходит наедине, у вас нет свидетелей, чтобы помочь вам сделать такой вывод.

**ЛИЧНОСТЬ ОБИДЧИКА[[12]](#footnote-12)**

Многие мужчины и женщины предполагают, что если они не подвергаются физическому насилию со стороны своего партнера, то не подвергаются насилию вовсе. Это не обязательно так. Вы можете быть в отношениях, которые истощают вас - ваш партнер разрушает вашу самооценку и счастье, - и вы, возможно, не осознаете этого.

**Обидчики, как правило, хотят контролировать и управлять.** Для достижения этого они используют словесные оскорбления. Они эгоистичны, нетерпеливы, безрассудны, равнодушны, неумолимы, не имеют сочувствия и часто ревнивы, подозрительны и непримиримы. Для поддержания контроля некоторые нарушители «берут заложников», что означает, что они могут попытаться изолировать вас от ваших друзей и семьи. Их настроение может быстро меняться от веселья и романтики до угрюмого и сердитого. Некоторые наказывают гневом, другие – молчанием, а некоторые – и тем и другим. Это их обычные методы.

**Характеристики обидчиков-мужчин[[13]](#footnote-13)**

* **Мужчина «Я требую».** Считает свой авторитет неприкасаемым, легко гневается и крайне критичен, часто переоценивает свой вклад в домохозяйство.
* **Мистер «Только я знаю, как правильно».** Рассматривает свою собственную точку зрения как высший авторитет и не ценит чувства своей супруги. Он также искажает рациональную логику своей жены и превращает ее во что-то абсурдное, заставляя супругу сожалеть о том, что у нее есть собственное мнение.
* **Мучитель водой.** Умеет на словах нападать на свою супругу, не крича и не повышая голос. Эти тихие атаки могут привести к тому, что супруга начинает злиться и все выглядит так, как будто она сама и есть обидчик.

Согласно исследованиям, эти профили являются проявлениями искаженной системы убеждений. В своей книге «Когда любовь причиняет боль: руководство для женщины, касающееся вопросов злоупотребления в отношениях» (*When Love Hurts: A Woman’s Guide to Understanding Abuse in Relationships)*, Джилл Кори и Карен МакАнслесс-Дэвис пишут, что мужчины, имеющие склонность к насилию, считают, что являются центром внимания и превосходят супругу во всех отношениях.

«Мужчина использует тактику оскорблений, чтобы навязать свою систему убеждений», - пишут они. «Такая тактика позволяет ему контролировать и иметь больше власти, чем его партнер. Обидчик будет использовать любую форму злоупотребления, которая ему понадобится, чтобы «победить» и получить то, чего он хочет».

Однако, как отмечалось ранее, мужчины испытывают эмоциональное насилие со стороны женщин так же, как женщины испытывают эмоциональное насилие со стороны мужчин.

**Характеристика женщин-обидчиц**

* **Ее вербально унижали, когда она была ребенком,** она была свидетелем такого поведения в своей семье или ее вербально обижал предыдущий партнер.
* **У нее низкая самооценка**.
* **У нее взрывной характер,** она заводится от малейшего недовольства или спора.
* **Ее чувство власти или контроля зависит от того, как часто ее партнер с ней соглашается** или соответствует ее требованиям. Она чувствует, что контролирует ситуацию, только если партнер полностью пассивен и подчиняется всем ее желаниям и решениям.
* **У нее негибкие ожидания или фантазии о браке,** партнерстве или мужчинах, и она не идет на компромисс. Она ожидает, что партнер будет вести себя в соответствии с ее ожиданиями, возможно, как это было в браке ее родителей, или наоборот. Она требует, чтобы он изменился, чтобы соответствовать ее ожиданиям.
* **Она проецирует вину за все трудности в отношениях на своего партнера.** Она не стала бы раздражаться, если бы только он был тем, кем бы она хотела его видеть. Она бы не выпивала, если бы он не делал ее несчастной. Она отрицает необходимость консультирования, потому что «с ней все в порядке, непорядок только с ним». Она может не хотеть, чтобы он проходил консультирование, потому что ей будет угрожать опасность того, что посторонний человек «встанет на сторону» мужа.
* **Обидчицы чрезвычайно ревнивы, с обостренным чувством собственности**. Они испытывают сильное желание контролировать своих партнеров.
* **Обидчицы часто имеют поверхностные отношения с другими людьми**. Ее основные, если не исключительные, отношения – с мужем / парнем.
* **Можно сказать, у нее двойственная природа** - она либо сладкая, либо исключительно жестокая и резкая. В зависимости от настроения она эгоистична или щедра.
* **Основная характеристика обидчиц** - **их способность обманывать других**. Она может быть милой, спокойной, очаровательной и убедительной.
* **Партнер** **обычно является неким символом**. Обидчица не относится к своему партнеру как к человеку, обладающему своей собственной индивидуальностью, а как к прообразу другого значимого человека. Особенно это становится заметным, когда она злится. Она предполагает, что он думает, чувствует или действует как тот другой значимый для нее человек - часто ее отец (или другой член семьи или авторитет).

В нашей культуре слишком рьяно восприняли философию «Я изменю его», где женщина выбирает, а затем «формирует» партнера по своему вкусу. «Выйди замуж за мужчину сегодня и измени его привычки завтра!» - цитата из бродвейского мьюзикла «*Guys & Dolls» (Парни и куколки).*

Разумеется, любящие партнеры могут принять решение об изменении своих физических ПРИВЫЧЕК, чтобы угодить друг другу, но партнер не должен требовать, чтобы супруг менял ОБРАЗ ЖИЗНИ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ, ХОББИ или КАРЬЕРУ против своей воли ради него.

Важно понимать, что обидчики не являются безнадежными людьми, и у них может быть свой болезненный опыт. **Исследования показывают, что люди, претерпевшие жестокое обращение над собой, склонны к злоупотреблениям в отношениях с другими**. Таким образом, жестокое обращение может иногда быть следствием чувства страха и стыда, которые могли перенести обидчики до того, как жениться на своем супруге. Это часто приводит к необходимости контролировать свой стыд посредством последующего злоупотребления. Оскорбитель может сказать себе: «Я никогда не буду больше тем запуганным мальчиком или девочкой... Я больше не буду уязвимым, я буду контролировать».[[14]](#footnote-14)

**КАКИЕ МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ НАСИЛИИ?[[15]](#footnote-15)**

**1. Эмоциональное насилие через слова**

* **Превалирующее мнение.** Человек, который отказывается рассматривать ваше мнение и заставляет вас всегда принимать его или ее точку зрения.
* **Человек, который всегда прав.** Человек, который всегда должен быть прав и за которым должно оставаться последнее слово всякий раз, когда возникает несогласие.
* **Судья и присяжные.** Человек, который выносит вам суровые приговоры о вашей личности или вашем поведении для того, чтобы вызвать у вас чувство стыда и вины.
* **Критик**. Человек, который позволяет себе такие комментарии, как «Ты сумасшедший! Как вообще можно было подумать о такой глупости?», чтобы обесценить ваши решения и чувства.
* **Актер комедийного жанра**. Человек, использующий сарказм для того, чтобы бередить прошлые проблемы, вдолбить в вас свою точку зрения или унижать вас как личность.
* **Великий обвинитель**. Человек, который навязывает вам нереальное и незаслуженное чувство вины, чтобы контролировать ваше поведение.
* **Историк.** Человек, который говорит вам, что вы прощены, но при этом продолжает снова и снова напоминать вам какие-то проступки, чтобы пристыдить вас и заставить согласиться с его решением или мнением.

**2. Эмоциональное насилие через действия**

* **Главнокомандующий**. Человек, который хочет контролировать каждый аспект вашей жизни - от ваших мыслей до ваших действий - жестким, милитаристским поведением и ожиданиями.
* **Крикун**. Человек, который использует крик и словесные оскорбления в качестве оружия, чтобы контролировать вас.
* **Карабас-Барабас**. Человек, который использует запугивание, страх, гнев и неуместные угрозы, чтобы добиться своего.
* **Американские горки**. Человек, чье настроение и поведение качаются от одной крайности к другой, лишая вас чувства безопасности и последовательности в ваших отношениях.
* **Игра в любимчиков**. Человек, который проявляет фаворитизм, говоря: «Почему ты не можешь быть похож на...», давая понять, что вы кому-то в подметки не годитесь.
* **Обмен ролями**. Поведенческие роли перепутаны, при этом родитель берет на себя роль ребенка, ребенок принимает на себя обязанности родителя или ребенок вынужден брать на себя роль эмоционального супруга.
* **Гнев Божий**. Человек злоупотребляет Писанием, чтобы добиться своего, и приравнивает свое собственное мнение к мнению Бога.
* **Доведение до умопомешательства**. Человек, который вызывает у вас чувство, будто вы теряете рассудок или память. Это происходит, когда он / она отрицает случившееся событие, называет вас сумасшедшим или чрезмерно чувствительным, описывает событие совершенно не так, как вы его помните. Когда вы начинаете ставить под сомнение свой рассудок или память, вы, скорее всего, будете чувствовать себя зависимым от обидчика и оставаться в отношениях. Доведение до умопомешательства происходит постепенно, и вы можете не заметить его сначала.[[16]](#footnote-16)

**3. Эмоциональная жестокость через безразличие**

* **Отсутствующий родитель.** Родитель **физически** устраняется от участия в вашей жизни.
* **Отсутствующий опекун.** Родитель **эмоционально** отстраняется от участия в вашей жизни.

**КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЖЕСТОКОСТИ?**

**Пребывание в эмоционально или словесно оскорбительных отношениях может иметь долгосрочные последствия для вашего физического и психического здоровья, приводя к хронической боли, депрессии или тревоге.**

**Вы также можете:**

* **Сомневаться в том, что правильно запомнили событие: «Это действительно произошло?» («Доведение до умопомешательства»)**
* **Изменять свое поведение, опасаясь расстроить своего партнера, или действовать более агрессивно или пассивно, чем вы бы действовали в нормальных условиях.**
* **Испытывать чувство стыда и вины.**
* **Быть в постоянном страхе обидеть вашего партнера.**
* **Чувствовать себя бессильным и безнадежным.**
* **Чувствовать, что вами манипулируют, используют и контролируют.**
* **Испытывать чувство ненужности.**

**Поведение вашего партнера может оставлять у вас ощущение, как будто именно вам нужно сделать все возможное для восстановления мира и прекращения насилия. Это может вызывать стресс и подавлять.**

**ЧТО ТАКОЕ АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ?[[17]](#footnote-17)**

Уделите внимание и поразмышляйте над следующими вопросами. Возможно, ваш партнер вел себя так, как будто все в порядке, хотя очевидно, что не все было в порядке.

1. Считаете ли вы, что не можете обсуждать с вашим партнером вопросы, которые вас беспокоят?
2. Часто ли ваш партнер критикует вас, унижает или подрывает вашу самооценку?
3. Высмеивает ли вас ваш партнер за то, как вы выражаете себя?
4. Ваш партнер пытается изолировать вас от друзей, семьи или групп?
5. Ограничивает ли ваш партнер доступ к работе или материальным ресурсам?
6. Ваш партнер когда-либо крал у вас? Или оставлял на вас свои долги?
7. Ваши отношения качаются взад – вперед: вы либо очень близки, либо общение вообще отсутствует?
8. Чувствуете ли вы иногда себя в ловушке в ваших отношениях?
9. Выбрасывал ли когда-либо или уничтожал ваш партнер вещи, которые принадлежали вам?
10. Вы боитесь своего партнера?

**КАК СЛЕДУЕТ ХРИСТИАНИНУ РЕАГИРОВАТЬ НА ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ В ОТНОШЕНИИ ДРУГА/ПОДРУГИ?**

Если друг приходит к вам и делится эпизодами из своей жизни, и они звучат так, как описано здесь, пожалуйста, знайте, что он / она искренне доверяют вам всем сердцем, и что он / она могут быть напуганы. Ваш друг может отчаянно нуждаться в помощи, и он / она предпочли обратиться к вам, возможно, под угрозой того, что если он / она когда-нибудь расскажет кому-то, все может стать еще хуже для него / нее дома. Имейте в виду, если злоупотребление является серьезным, рекомендуется провести оценку опасности.[[18]](#footnote-18)

Общие руководящие принципы для решения такой ситуации:

* **Признайте существование их боли и ее реальность.Он / она может не видеть, что то, что происходит, действительно так уж плохо. Жертве нужно услышать от кого-то еще подтверждение этого**.
* **Задавайте осторожные вопросы.Попытайтесь получить больше информации, например, как давно это длится, какие виды жестоких действий совершаются. Но знайте, когда нужно немного отступить, если другу становится слишком больно говорить о себе**.
* **Не старайтесь кого-то обвинять*.* Скорее всего, его или ее слишком долго обвиняли в том, как все получилось, поэтому постарайтесь не говорить, что, если бы, возможно, она изменила что-то в своем поведении, он бы больше не смог так поступать. Хотя в любых отношениях, как бы они ни складывались, принимают участие обе стороны, у жертвы еще будет много времени обдумать свою роль в дисфункциональных отношениях.**
* **Не указывайте своим друзьям, что делать.** В любом случае, он / она, вероятнее всего, об этом и так уже думали: думали, чтобы больше молиться, больше служить, больше хвалить, больше готовить, больше заниматься сексом и, вероятно, это ничего не изменило больше, чем на нескольких дней или недель (эффект таких перемен подобен медовому месяцу, во время которого все кажется лучше, но он весьма скоротечен...).
* **Не пытайтесь помочь ей или ему только своими собственными силами*.* Определите, в какой именно помощи она или он могут нуждаться: нужен ли визит пастора (выбирайте тщательно) или христианского психолога.**
* **Предложите сходить на специальные встречи.** Ваш друг/подруга могут испытывать чувство стыда или страха. Первые шаги по направлению от ущербных отношений могут пугать, и ему или ей понадобится ваша поддержка.
* **Не советуйте принимать опрометчивые решения. От фраз типа «Я не знаю, как ты так долго можешь так жить» или «на твоем бы месте, я бы сразу встретился с юристом» нет никакой пользы. Это может наоборот способствовать тому, что человек не сможет предпринять никакие действия. Ваша подруга должна совершать маленькие, устойчивые шаги навстречу оздоровлению и исцелению. А вы можете по неосторожности давать советы, исходя из своих прошлых эмоциональных шрамов, в ситуации, когда такие действия неприемлемы.**
* **Проведывайте подругу (друга).**Жертвы часто чувствуют изоляцию. Требуется мужество, чтобы попросить о помощи; а чтобы попросить о помощи во второй раз, требуется еще больше мужества, если вы не интересуетесь их дальнейшей судьбой, друг может к вам больше не обратиться.
* **Направьте друга к Писанию.** Поделитесь библейскими текстами, которые подтверждали бы значимость вашего друга в глазах Божьих и которые бы уверяли нас в Божьей способности исцелять и наполнять нас силой. Такому человеку нужно регулярно напоминать, что он любим, драгоценен и о нем заботятся.
* **Молитесь.**Молитесь с ней/с ним. Посвятите друга Богу и продолжайте приводить его ко Христу, прося божественного благословения для него.

Эти мысли являлись просто верхушкой айсберга чрезвычайно сложной темы. Если вы или кто-то, кого вы любите, находится в такой ситуации, пожалуйста, обратитесь за помощью. У жертвы может не быть подбитого глаза, но сердце все больше разбивается каждый день.

**ПОСЛЕДНИЕ ВОПРОСЫ**

* **Что, если эмоциональный (вербальный) обидчик – это вы?**

Может быть, вы тот человек, который использует эти методы по отношению к другому? Если так, вы желаете это признать и искать профессиональной помощи, чтобы изменить свое поведение? Вы желаете получить помощь свыше?

* **Что если вы жертва эмоционального насилия?**

Готовы ли вы противостоять обидчику с добротой, но твердостью и установить здоровые границы? Готовы ли вы обратиться за профессиональной помощью? Готовы ли вы искать исцеления и мудрости от Бога в решении этой ситуации?

Я буду молиться о том, чтобы вы были готовы!

**НАСТАВЛЕНИЕ ЭЛЛЕН УАЙТ ДЛЯ ПАР С ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ**

*Христианский дом,* с. 107[[19]](#footnote-19):

«Пусть каждый отдает любви больше, чем требует. Развивайте в себе самое благородное, что в вас есть, и спешите признавать добрые качества друг в друге. Сознание того, что тебя по достоинству оценивают, является чудесным стимулом и приносит удовлетворение. Сочувствие и уважение поощряют стремление к совершенству, и любовь возрастает, побуждаемая к более высоким целям».

*Христианский дом*, с. 111, 112:

«Любовь не может существовать, не проявляясь во внешних делах, как и огонь не может гореть без топлива. Вы, брат С., считаете ниже своего достоинства проявлять отзывчивость в добрых делах и использовать благоприятную возможность, чтобы выразить свое расположение жене нежными словами и добрым отношением. Вы непостоянны в своих чувствах и весьма подвержены внешним обстоятельствам… Оставляйте деловые хлопоты, затруднения и неприятности, когда заканчиваете свою работу. Приходите в свою семью с бодрым видом, проявляя расположение, нежность и любовь. Это будет лучше, чем тратить деньги на лекарства и врачей для своей жены. Это будет здоровьем для тела и силой для души. Ваша жизнь весьма несчастна… Вы считаете ниже своего достоинства, брат С., проявлять любовь, говорить доброжелательно, нежно. Ласковые слова, считаете вы, являются признаком слабости и неуверенности в себе и поэтому излишни. Но вместо этого приходит раздражение, разногласие, борьба и осуждения...

Вы не вынашиваете в себе духа довольства. Вы живете своими тревогами; воображаемая нужда и бедность преждевременно беспокоят вас; вы огорчены, встревожены, не находите себе покоя; ваш разум словно в огне, ваш дух угнетен. Вы не имеете любви к Богу и благодарного сердца за все благословения, которые ваш добрый Небесный Отец даровал вам. Вы видите в жизни только трудности. Мирское безумие окутывает вас, подобно густой тьме. Сатана торжествует, глядя на вас, потому что вас ожидает жалкое будущее, тогда как по вашей воле могли бы воцариться мир и счастье.

Без взаимной выдержки и любви ни одна земная сила не может удержать вас и вашего мужа в узах христианского единства. Ваши отношения в браке должны быть близкими и нежными, святыми и возвышенными, наполняющими вашу жизнь духовной силой, чтобы вы могли быть всем друг для друга, как требует того Слово Божье. Когда вы достигнете того состояния, которого желает для вас Господь, то почувствуете себя на небе и узрите присутствие Бога в своей жизни».

**—КОНЕЦ—**

**Список ресурсов**

**СПИСОК РЕСУРСОВ ПО ТЕМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ**

**Список ресурсов по теме неблагополучных отношений в браке**

Брак, который может казаться идеальным со стороны, за закрытыми дверями может быть полон доминирования и эмоционального насилия. Женщины должны уметь выявлять признаки эмоционального насилия в словах, причиняющих ущерб. Мы знаем, что это сложный и щекотливый вопрос. Мы надеемся, что эти ресурсы окажутся для вас полезными, и вы научитесь видеть сигналы опасности, а также реагировать, когда вам или кому-то, кого вы знаете, нужна помощь.

**Женское служение Генеральной конференции**

<https://women.adventist.org/enditnow-day>

**Организации и вебсайты**

[Life Skills International](http://www.lifeskillsintl.org/index.html)телефон: 1 (300) 340-0598

Life Skills International (Навыки Для Жизни Интернэшнл) фокусируется на обращении к людям с нарушенными и напряженными отношениями. Это некоммерческая организация, созданная Полом и Джуди Хегстром. Пол провел более 18 000 часов исследований, разрабатывая учебную программу для занятий, посвященных теме насилия в семье, которая помогла бы как обидчику, так и жертве жестокого обращения. Организация основана в районе г. Авроры, штат Колорадо, и выросла в международную программу с более чем 100 центрами. На веб-сайте размещены записи радиопередач, информация о признаках и опасных сигналах как эмоционального, так и физического насилия, а также семинары в режиме онлайн.

Национальная горячая линия для жертв домашнего насилия  Телефон: 1 (512) 794-1133

Национальная горячая линия для жертв домашнего насилия содержит информацию о различных видах домашнего насилия, а также о признаках домашнего насилия. Здесь также есть ресурсы для жертв, обращающихся за помощью, информацию о том, как помочь другу, и как найти ресурсы в своем районе.

**Ресурсы для роста и преодоления проблемы эмоционального насилия**

<http://www.webheights.net/GrowingbeyondEmotionalAbuse/articles.htm>

[Homepage of Patricia Evans](http://www.verbalabuse.com/). Домашняя страница Патрисии Эванс содержит большое количество полезной информации, помимо рекламы ее книг и семинаров.

[Emotional Abuse: the hidden form of maltreatment](https://aifs.gov.au/cfca/publications/emotional-abuse-hidden-form-maltreatment), Эмоциональное насилие: скрытая форма плохого обращения. Авторы Адам Томисон и Джо Туччи.

**Книги**

[Wounded by Words: Healing the Invisible Scars of Emotional Abuse.](https://www.amazon.com/Susan-Titus-Osborn-Invisible-Emotional/dp/B01FOD672M/ref%3Dsr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695880&sr=8-1&keywords=Wounded+by+Words%3A+Healing+the+Invisible+Scars+of+Emotional+Abuse++By+Susan+Titus+Osborn%2C+Karen+L.+Kosman%2C+Jeenie+Gordon) (Раненые словами: исцеление невидимых шрамов эмоционального насилия). Авторы Сьюзан Титус Осборн, Карен Косман, Джини Гордон.

В Wounded by Words авторы исследуют, как эмоциональные обидчики изолируют, дезориентируют и подчиняют жертву и как их недобрые слова оставляют трудно заживающие шрамы. Через изучение Слова Божьего, молитву и совет консультанта по семейным отношениям и других жертв, читатели увидят, что их искаженный образ себя начнет меняться. Устанавливая новый жизненный фундамент с Иисусом Христом в качестве краеугольного камня, читатели могут начать стирать старые, разрушительные записи, воспроизводимые в уме, и постепенно обновляют надежду и веру.

[The Emotionally Destructive Relationship: Seeing It, Stopping It, Surviving It](https://www.amazon.com/Emotionally-Destructive-Relationship-Stopping-Surviving/dp/0736918973/ref%3Dsr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695913&sr=8-1&keywords=The+Emotionally+Destructive+Relationship%3A+Seeing+It%2C+Stopping+It%2C+Surviving+It++By+Leslie+Vernick). (Эмоционально деструктивные отношения: увидеть, остановить, пережить). Автор Лесли Верник.

Обладая благочестивым руководством и практическим опытом, Верник предлагает чуткий подход к распознаванию эмоционально разрушительных отношений и библейскими инструментами устраняет симптомы и нанесенный ущерб. Узнайте, как распознать насилие, остановить его и пережить его влияние на вашу жизнь, приняв свободу от Бога. Читатели поймут, как выявить поведение, которое используется, чтобы контролировать, наказывать и причинять боль, и как противостоять и откровенно поговорить, когда наступит время.

[Mending the Soul: Understanding and Healing Abuse](https://www.amazon.com/Mending-Soul-Understanding-Healing-Abuse/dp/0310285291/ref%3Dsr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695937&sr=8-1&keywords=Mending+the+Soul%3A+Understanding+and+Healing+Abuse+By+Steven+R.+Tracy). (Латая душу: понимание и исцеление после жестокого обращения). Автор Стивен Трейси.

Злоупотребление в отношениях встречается намного чаще, чем полагают многие христиане, и долгосрочный ущерб от таких отношений душе жертвы является глубоким. Но с Богом возможно исцеление. В этом хорошо изученном, библейском и научно обоснованном ресурсе доктор Трейси исследует характер и влияние физического, словесного, сексуального и духовного насилия, а также стратегии профилактики и восстановления. Точно так же, как оскорбительные отношения имеют огромную силу, чтобы ранить душу, здоровые отношения имеют огромную силу для воспитания и исцеления души.

[The Power of Words](https://www.amazon.com/Power-Words-Nancy-Leigh-DeMoss/dp/094011044X/ref%3Dsr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695961&sr=8-1&keywords=The+Power+of+Words++By+Nancy+Leigh+DeMoss) (Сила слов). Автор Нэнси Лей Демосс.

В этом исследовании вы обнаружите связь между вашим сердцем и словами. Вам будет предложено изучить ваше сердце и рассмотреть последствия ваших слов. Вы также получите практическое понимание, как контролировать язык на основе Слова Божьего.

[Finding Peace for Your Heart: A Woman’s Guide to Emotional Health](https://www.amazon.com/Finding-Peace-Womans-Emotional-Health/dp/0785270388/ref%3Dsr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695983&sr=8-1&keywords=Finding+Peace+for+Your+Heart%3A+A+Woman%E2%80%99s+Guide+to+Emotional+Health+By+Stormie+Omartian). (Найти мир сердцу: путеводитель женщины к эмоциональному здоровью). Автор Сторми Омаршн.

В книге Finding Peace for Your Heart Сторми Омаршн предлагает свою точку зрения на эмоциональное здоровье, направляя вас к внутренним преобразованиям. Отправьтесь с ней в путешествие, во время которого она направит вас и поможет признать, что Бог на вашей стороне, и покажет вам, как жить в послушании, чтобы обрести целостность, о которой так мечтаете.

[Angry Men and Women Who Love Them: Breaking the Cycle of Physical and Emotional Abuse.](https://www.amazon.com/Angry-Men-Women-Love-Them/dp/0834121522/ref%3Dsr_1_1?ie=UTF8&qid=1466696007&sr=8-1&keywords=Angry+Men+and+Women+Who+Love+Them%3A+Breaking+the+Cycle+of+Physical+and+Emotional+Abuse+By+Paul+Hegstrom)(Разгневанные мужчины и женщины, которые их любят: как разорвать круг физического и эмоционального насилия). Автор Пол Хегстром.

Благодаря увлекательному и тщательному анализу психологических компонентов различных видов жестокого обращения, а также реальным примерам из его собственной жизни и жизни других людей, Хегстром указывает путь к целостности и свободе. Бесценная помощь мужчине, который грубо обращается с женой, женщине, которая чувствует себя в ловушке, и пастору, консультанту или другу, которые отчаянно хотят помочь им обоим. Книга «Разгневанные мужчины и женщины, которые их любят» предлагает прямые ответы тем, кто хочет разорвать замкнутый круг насилия.

[Overcoming Hurts & Anger: Finding Freedom from Negative Emotions](https://www.amazon.com/Overcoming-Hurts-Anger-Negative-Emotions/dp/0736901965/ref%3Dsr_1_1?ie=UTF8&qid=1466696045&sr=8-1&keywords=Overcoming+Hurts+%26+Anger%3A+Finding+Freedom+from+Negative+Emotions+By+Dwight+L.+Carlson). (Преодолевая обиды и гнев: как найти свободу от негативных эмоций). Автор Дуайт Карлсон.

Overcoming Hurts & Anger помогает людям справляться с чувством обиды и гневом, которые наносят ущерб многим отношениям. В этом тщательно переработанном и расширенном издании своего бестселлера Дуайт Карлсон представляет сбалансированное библейское понимание и сбалансированный и честных взгляд на проблему сильных эмоций, которые каждый когда-либо испытывает.

*Emotional Abuse Hurts* Brochure (брошюра «Эмоциональное насилие причиняет боль»). Мичиганский университет.

Описывает эмоциональное насилие, его симптомы и способы борьбы с ним. <https://www.med.umich.edu/abusehurts/abuse_emotional.pdf>

**Другие книги[[20]](#footnote-20)**

1. Patricia Evans, *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How to Respond*, Holbrook, Ma. Bob Adams, Inc. 1992
2. Patricia Evans, *Verbal Abuse Survivors Speak Out: On Relationship and Recovery*
3. Patricia Evans, Teen Torment: *Overcoming verbal abuse at home and school*.
4. Gregory L. Jantz, *Healing the Scars of Emotional Abuse*
5. Susan Forward and Donna Frazier, *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You.*Perennial Currents, 1998*.*
6. Albert Ellis and Marcia Grad Powers. *Secret of Overcoming Verbal Abuse: Getting off the Emotional Roller Coaster and Regaining Control of Your Life*(Wilshire Book Company, 2000).

**—КОНЕЦ—**

# **Практическое задание**

**ВАРИАНТЫ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ**

**Ответ обидчику за счет установления здоровых границ**

*Выберите партнера и обсудите ваши ответы на словесные оскорбления. По очереди сыграйте роль* ***обидчика*** *и жертвы,* ***пережившей******насилие****.*

1. Иногда словесные выпады можно **погасить юмором**. Это ставит вас на равных в глазах обидчика и лишает его той силы, которую он ищет, принижая вас.
2. **Прием повторения** того, что вам говорят, также эффективен, когда используется **спокойным тоном.**

**Обидчик:** “Ты глупая”

**Ответчик:** "Ты сказал, что думаешь, что я не знаю, что делаю?".

**Обидчик:** (*отвечает, дерзко повторяя оскорбление)* “Да, ты глупая”.

**Ответчик:** *(отвечает, сохраняя спокойствие)* "я не согласна" или "я на это смотрю по-другому" или "я точно знаю, что делаю".

1. В некоторых случаях словесные оскорбления лучше парировать **решительными заявлениями**.

**Обидчик:** “Ты глупая”.

**Ответчик:** " Ты сказал, что думаешь, что я не знаю, что делаю?"

**Обидчик:** “Да, ты тупая”.

**Ответчик:** “Прекрати!”, “Не разговаривай со мной так!”, “Это унижает меня!”, “Не обзывайся!”, “Не повышай не меня голос!”, “Не разговаривай со мной таким тоном!”, “Я не подчиняюсь приказам” и т.п.

1. Таким образом, вы установите **границы и покажете, как хотите, чтобы с вами обращались**, а также восстановите свой авторитет.

**Обидчик:** *(говорит что-то, чтобы высмеять или установить контроль)*

**Ответчик:** *(решительно ответьте обидчику)*

**Обидчик:**“Или что ты сделаешь?”

**Ответчик:** “Я не буду продолжать этот разговор”.

1. Как правило, обидчик может стать еще более резким; в этом случае вы продолжаете действовать **таким же образом, как и до этого**, чтобы ответить на выпады.

**Обидчик:** *(говорит что-то, чтобы высмеять или контролировать)*

**Ответчик:** *(решительно ответьте обидчику)*

**Обидчик:** *(угрожает в ответ):*

**Ответчик:** “Если будешь продолжать – я выйду из комнаты”, что вы и сделайте, если оскорбления продолжатся.

Если вы продолжаете устанавливать границы, злоумышленник получит сообщение о том, что манипуляции и злоупотребления не эффективны. Отношения могут измениться к лучшему, могут остаться такими же или могут возникнуть более глубокие проблемы. В любом случае, вы восстанавливаете свою уверенность в себе и чувство собственного достоинства, а также изучаете важные навыки по установлению границ.

**—КОНЕЦ—**

1. Краткий отчет (2 марта 2018 г.), подготовленный в результате национального опроса, проведенного в 2010 г. Центром по контролю и профилактике заболеваний США, и посвященный вопросам взаимоотношений между интимными партнерами и сексуальному насилию. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf>. В национальном исследовании взаимоотношений между интимными партнерами и сексуального насилия 2010 года, проведенном во всех 50 штатах США, 18 049 человек (9 970 женщин и 8079 мужчин) ответили на различные вопросы относительно жестокого обращения, с которым они сталкиваются по жизни, а также о злоупотреблениях в отношении них, которые они пережили в течение последних 12 месяцев. В этом исследовании 48,4% женщин и 48,8% мужчин (почти половина) сообщили о том, что всю жизнь страдают от психологической агрессии, которая выражается в форме открытой агрессии или контроля на основе принуждения. Гендерная разница была заметна в разновидностях эмоционального насилия, с которым сталкиваются респонденты. Меньше мужчин (32% или 3 из 10) сообщили о том, что их интимный партнер проявлял открытую агрессию, чем женщин (40% или 4 из 10), но коэффициенты контроля на основе принуждения были сходными (42,5% у мужчин и 41,1% у женщин - около 4 из 10). [↑](#footnote-ref-1)
2. Reinert, K. Campbell, J., Bandeen-Roche, K., Sharps, P., & Lee, J. (July 15, 2015), Gender and Race Variations of the Intersection between Religious Involvement, Early Trauma and Adult Health. Journal of Nursing Scholarship, 47(4), 318-327. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4969318/> 10,283 участников, из которых 6,946 женщин и 3,333 мужчин. [↑](#footnote-ref-2)
3. Власти округа здравоохранения Фрейзера заявляют, что эмоциональное насилие имеет место, когда «человека устно оскорбляет, кричит, угрожает или унижает кто-то из близких». В Канаде правительство береговой охраны Ванкувера определяет эмоциональное насилие как «любое обращение, которое принижает личность, чувство собственного достоинства и самооценку». [↑](#footnote-ref-3)
4. <https://www.psychologytoday.com/blog/traversing-the-inner-terrain/201609/when-is-it-emotional-abuse> [↑](#footnote-ref-4)
5. <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse> [↑](#footnote-ref-5)
6. Ellen G. White, *The Desire of Ages*, p. 483. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ellen G. White, *Patriarchs and Prophets*, p. 667. Retrieved online March 2, 2018 <http://www.whiteestate.org/books/pp/pp65.html>. [↑](#footnote-ref-7)
8. Ibid. *The Signs of the Times*, Nov. 14, 1892, AH 198.2 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.877#896> [↑](#footnote-ref-8)
9. Ibid. *Adventist Home,* AH 106.4 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.459> [↑](#footnote-ref-9)
10. Ibid. *The Ministry of Healing*, p. 362, AH 112.4 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.488> [↑](#footnote-ref-10)
11. <https://www.psychologytoday.com/blog/toxic-relationships/201704/forms-emotional-and-verbal-abuse-you-may-be-overlooking> [↑](#footnote-ref-11)
12. Ibid. [↑](#footnote-ref-12)
13. <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive> [↑](#footnote-ref-13)
14. <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive> [↑](#footnote-ref-14)
15. National Association for Christian Recovery <http://www.nacr.org/abusecenter/verbal-and-emotional-abuse> [↑](#footnote-ref-15)
16. <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse> [↑](#footnote-ref-16)
17. <http://www.lilaclane.com/relationships/emotional-abuse/male-victim-abuse.html> [↑](#footnote-ref-17)
18. <https://www.dangerassessment.org/> [↑](#footnote-ref-18)
19. Указана страница оригинала на английском (прим.перев.) [↑](#footnote-ref-19)
20. [Ibid.](http://www.nacr.org/abusecenter/verbal-and-emotional-abuse) [↑](#footnote-ref-20)