

Жизнестойкость женщины в семейных отношениях: новый взгляд на виктимное поведение

О. В. Микуц, А. Н. Кимберг, г. Краснодар

Согласно S. Maddi, жизнестойкость — это паттерн установок, навыков, обеспечивающих храбрость, смелость, отвагу человека и стратегий, которые призваны обернуть стрессогенные обстоятельства в возможности роста. Жизнестойкость особенно значима в ситуациях и системах отношений, насыщенных трудностями. Вообще слово «hardiness», от которого произошла жизнестойкость, переводится как твердость, крепость, стойкость, выносливость. Значение жизнестойкость этому термину дал Д. А. Леонтьев.

А. Н. Фомина считает, что жизнестойкое поведение проявляется, прежде всего, в активном преодолении кризисных ситуаций, в мобилизации сил, в избегании крайностей, ориентации на сохранении и сбережении собственного здоровья и личностных ресурсов. Виктимное поведение представляет собой нечто обратное и ведёт к обеднению и истощению личности. Почему же многие женщины не проявляют жизнестойкость и подвергаются систематическому домашнему насилию? Для ответа на данный вопрос представляется целесообразным сопоставить виктимное и жизнестойкое поведение женщин в браке.

Домашнее насилие над женщинами принимает разные формы, общим для которых является психологическое унижение, которое осуществляется путем дискриминации, угроз и репрессий. Домашнее насилие — не отдельный акт насильственного поведения в семье. Оно представляет собой один из механизмов контроля, которые существуют для лишения женщин свободы и возможности самореализации, а в контексте общей дискриминации женщин в мире выступают одним из средств общего насилия над женщинами. Однако также известно, что проявлению домашнего насилия часто способствует поведение самих женщин [4, с. 2].

Отсутствие возможности удовлетворения большинства ведущих потребностей развития личности создаёт ощущение не-

контролируемости событий окружающего мира, чувство неудавшейся, «несчастной» жизни, которое генерализуется, затрагивая всё новые сферы. Оно формирует выученную беспомощность, которая с какого-то момента начинает управлять поведением женщины и воспроизводить её саморазрушительное взаимодействие с окружающими [2, с. 6]. Как известно, жизнестойкость, напротив, является тем личностным качеством, которое создает основу для полноценного физического и психологического здоровья [1; 3].

Саморазрушительное взаимодействие с другими (виктимное поведение) описывается как «подчинённость», «провокационность», «болезненная привязанность», «чрезмерная озабоченность», «способ адаптации к острому внутриличностному конфликту» [4, с. 2]. Виктимность или виктимогенность — приобретённые человеком физические, психические и социальные черты и признаки, характеризующие потенциальную или актуальную способность лица стать жертвой внешних обстоятельств и активности социального окружения [5, с. 9].

По мнению В. А. Лефтерова и Т. М. Вакулич, одним из главных отличительных признаков женщин-жертв выступает невозможность для них установить границы между собой и миром в большинстве сфер их жизни. Такая женщина не способна представить себе, чего она хочет, что ей нравится, что она чувствует и во что она верит. Она пассивно ждёт, когда у окружающих иссякнет поток требований по отношению к ней. Такая личность не может дифференцировать себя от других, не в состоянии определить, где заканчивается её «Я» и начинается «Я» другого человека. У женщин, страдающих от оскорбительных отношений, границы собственного «Я» настолько сильно размыты, что они не в состоянии отделить личные чувства, мысли и желания от чувств, мыслей и желаний других людей [4]. Возникает впечатление, что позиция зависимой от мира жертвы связана с ослабленным и/или незавершённым процессом самоопределения.

Самоопределение рассматривается как почти самостоятельный процесс социализации, особенность которого заключается в формировании у индивида цели и смысла жизни, готовности

быть самостоятельным. Этот комплекс формируется на основе соотношения личных желаний, качеств, требований и возможностей, которые предъявляются к нему со стороны окружающих и общества.

В психологическом плане раскрытие сущности самоопределения личности, опирается на субъективную сторону самосознания — осознание своего собственного «я». «Самоопределившаяся личность» для авторов является синонимом «социально созревшей» личности. В психологическом плане самоопределившаяся личность — это личность, которая осознала, чего она хочет, какие у неё цели, жизненные планы, идеалы, что она может, то есть, какие у неё есть возможности, склонности, дарования, и что она есть, то есть какие у неё личностные и физические свойства. Здесь также подразумевается, что от данной личности хочет или ждёт коллектив, общество. Это человек, который готов функционировать в системе отношений.

Близко к самоопределению понятие commitment, которое также описывает процесс самоопределения личности и его результат. В концепции жизнестойкости установка вовлечённости (commitment) определяется как убеждённость в вовлечённости, которая даёт максимальный шанс найти стоящее и интересное для личности.

Человек с развитым компонентом вовлечённости получает удовольствие от собственной деятельности, чего не скажешь о виктимных женщинах. Да, они вовлечены в происходящее, даже чересчур, однако, они не получают от этого удовольствия. Мечтая о свободе, словно рабыни, они ведут жёсткое существование. У них нет своих чувств, стремлений и целей, зато есть чужие. В ущерб себе, отказываясь от себя, своего самоопределения, они исполняют чужую волю, и именно в это они и вовлечены. Однако, такая вовлечённость идет только во вред, потому что женщина не получает от этого никакого удовольствия и морального удовлетворения. Эти женщины отчуждены, и отчуждены, прежде всего, от самих себя, своих целей и интересов. Это ведёт к раздваиванию личности, к внутриличностному конфликту. Женщина не понимает сама себя.

Многие люди в стрессовых ситуациях пытаются отстраниться от происходящего, например «уйти в себя». В группе жизнестойких таких настроений нет. Здесь срабатывает убежденность в том, что если уж ты за что-то взялся, то имеет смысл посвятить этому максимум усилий, времени и внимания. Такой подход помогает им оставаться сфокусированными, несмотря на стресс, и сохранять интерес к своей деятельности.

Виктимные женщины в стрессовых ситуациях не могут сфокусироваться на своих целях, потому что их у них просто нет. В таких ситуациях женщина, как правило, испытывает страх, как бы её не наказали за какую-либо оплошность. Как упоминалось ранее, виктимная женщина сама провоцирует подобное отношение агрессора. У неё нет своих целей, она не знает, к чему стремится, и, самое главное — она боится. Боится, что в итоге агрессор от нее уйдет, и она останется в одиночестве. Одиночество для такой женщины неприемлемо, это и заставляет её соглашаться на унижительные для себя условия, не считаться со своими личными интересами.

После исполнения условий, она, как и другие «нежизнестойкие», уходит в себя. Она старается подавить в себе отрицательные эмоции, только бы не разжигать конфликт снова. Подавление эмоций приводит к тому, что у женщины образуется внутриличностный конфликт. Она не понимает сама себя, живет в дисгармонии. Женщина, которая не может найти взаимопонимание, сама с собой легко уязвима, потому что она не знает, чего она хочет и поэтому ею легко управлять.

Среди особенностей виктимного поведения женщин-жертв выделяется ещё одна черта — пассивность. В обстановке, в которой требуются решительные действия, когда, например, муж ведёт себя не просто неуважительно, а оскорбительно по отношению к жене, и в такой ситуации просто нужно от него уйти, такая женщина часто остается бездеятельной и никого не бросает. Она не умеет действовать решительно потому, что боится потерять мужа-агрессора, боится остаться одна. Она боится ошибиться, сделать что-то неправильно, в результате неизменно идет по известному пути: поступает всегда одинаково. Именно это и напо-

минает «замкнутый круг», из которого нет выхода, потому что решения всегда одинаковы. Женщина боится поступить по-новому, боится рискнуть и увидеть, что же будет, если она не будет унижаться. Это напоминает состояние выученной беспомощности.

В концепции жизнестойкости установка беспомощности является противоположной контролю. Чем больше выражен контроль, тем сильнее человек уверен в эффективности собственной активной позиции. И, наоборот, чем меньше выражен контроль, тем слабее человек верит в то, что в его действиях есть смысл, он «предчувствует» бесплодность собственных попыток повлиять на ход жизненных событий. Эта убежденность в отсутствии контроля над происходящим порождает состояние выученной беспомощности.

Женщины-жертвы беспомощны и бессильны в борьбе с домашним насилием, именно поэтому они и страдают от оскорбительных отношений. Беспомощность лишает этих женщин возможности изменить ситуацию в свою пользу.

Одним из главных мотивов женщин, являющихся жертвами домашнего насилия — это страх перед реакцией и поведением других людей вообще, а мужчины-агрессора особенно, потому что женщины изначально ждут шквал новых обид. Этот страх вызвать неодобрение, гнев, раздражение и в итоге оказаться брошенной является основой поведения таких женщин. Страх делает женщин-жертв легкой мишенью для манипуляций, так как агрессор без труда выигрывает, как только начинает запугивать или угрожать. Этот страх прогрессивно растёт, особенно у женщин, которые страдали ещё в детстве, и может перерасти в состояние отчаяния и тревоги перед будущим. Такие женщины становятся не способными принимать любые решения из-за страха ошибиться. Страх перед одиночеством является одним из самых сильных для этих женщин, удерживает их в оскорбительной ситуации верой, что они не смогут без обидчика справиться [4, с. 4].

В концепции жизнестойкости чувство угрозы прямо противоположно установке принятия риска. Ощущение угрозы — это свидетельство восприятия ситуации, как конфликтной. Для некоторой категории людей любой конфликт независимо от причин

его возникновения является ситуацией повышенной опасности для сложившихся у человека представлений о себе и своего идеального «Я». Для тех, кто не готов к встрече со своим реальным «Я», конфликт — это ситуация повышенной психологической опасности и повышенного психологического риска (В. А. Гиляровский).

В данном случае человек, испытывающий чувство угрозы, не стремится к новым возможностям и переменам. Он воспринимает стрессы, как потенциальную угрозу; не извлекает из ситуации ценный опыт, который мог бы помочь в развитии личности, мог бы принести новые знания и углубить понимание жизни. Такое отношение к трудностям мотивирует женщин выбирать уже известный путь — смиряться перед оскорбительным отношением, поэтому им сложно адаптироваться к переменам и увидеть в происходящем светлые позитивные стороны. Страх одиночества ограничивает свободу и автономию, заставляя двигаться в неизменном направлении.

Связь жизнестойкости и виктимного поведения женщин-жертв прослеживается не только в установках.

Ещё одной из характерных особенностей данных женщин является ригидность. Эти женщины характеризуются так называемым дихотомическим или экстремальным мышлением. Крайности мнений являются постоянным признаком их мышления. Мировосприятие отличается перфекционизмом. Ригидными установками, чувствами, формами поведения женщины пытаются сохранить иллюзию построенного ими мира. Отрицание реальности, жизнь в постоянном стрессе и вытеснение отрицательных эмоций часто приводит к возникновению у женщин-жертв не только психологических или эмоциональных, но так же и физиологических расстройств [4, с. 5–6].

Жизнестойких людей, напротив, отличает умение принимать действительность такой, какова она есть. Такие люди отличаются реализмом: их отличает трезвый и прагматичный взгляд на жизнь.

Если женщина-жертва невольно идеализирует мужа-агрессора, возводя его на пьедестал, то жизнестойкая твердая женщина

видит реального человека перед собой и не строит иллюзий. Она видит, что её окружает не внимание, любовь и забота, а недоверие, неуважительность и презрение. Она понимает, что её здесь не уважают и с её мнением считаться не будут, поэтому иллюзии любви она откладывает в сторону и принимает меры, в отличие от виктимной женщины, которая предпочитает терпеть унижения и смиряться ради высокой любви и страха остаться одной.

Ю. Ю. Стрельникова также говорит о том, что жизнестойких отличает гибкость, а нежизнестойких личностей — ригидность.

В результате теоретического исследования видно, что виктимные женщины — это нежизнестойкие женщины, которых отличают нежизнестойкие установки, нежизнестойкое поведение и нежизнестойкие черты.

Сравним полученные результаты:

1. Во-первых, это особое чувство угрозы. Виктимные женщины постоянно чувствуют опасность, они боятся остаться брошенными и одинокими. Это заставляет их идти по «замкнутому кругу», принимать одни и те же решения в пользу известности.

2. Во-вторых, это жесткий способ существования и функционирования, который проявляется в вовлечённости, которая не доставляет им никакого удовольствия. Виктимные женщины делают всё, лишь бы угодить агрессорам-мужьям. Чем больше они угождают, тем больше агрессии в свой адрес провоцируют. При этом они забывают о своих увлечениях, потребностях и интересах. Всё это происходит по причине зависимости, которую эти женщины принимают за любовь. Муж для них как наркотик, и ради этой зависимости они готовы пожертвовать последним. Они не видят перед собой реального человека.

3. В-третьих, это беспомощность. В ситуации стресса, в ситуации оскорбления и унижения, такие женщины не в силах постоять за себя. Они не могут оставить агрессора и начать жизнь заново. Каждый раз они выбирают одни и те же стратегии — угождают и смиряются. В конце-концов, их боль притупляется, и обиды становятся не такими тяжёлыми, как раньше.

4. В-четвертых, перфекционизм. Эти женщины стараются сделать всё идеально и живут иллюзиями.

Теперь сравним жизнестойких твердых женщин. Их отличают:

1. Умение действовать решительно. Они контролируют ситуацию и, когда надо, умеют постоять за себя, сказать нет, очертить свои границы.

2. Умение жить увлечённо. У таких женщин помимо мужа есть свои цели и интересы, и с замужеством она не отказывается от них.

3. Они не боятся потерять и остаться в одиночестве. Для них муж не является ценностью, которая выше их собственной жизни. Они не боятся действовать нетривиально, конструктивно, по-новому, находить новые более оптимальные решения для тех же проблем.

4. Их отличает реальный взгляд на мир. Они умеют видеть реальную сущность мужчины и не строить в его отношении иллюзий.

В результате виктимная женщина не может удовлетворять свои три основные психологические потребности, согласно E. Deci и R. Ryan, в автономии, компетентности и отношении. Потребность в автономии блокирована, потому что виктимные женщины боятся рисковать и предпринимать решительные новые шаги из-за чувства угрозы. Потребность в компетентности блокирована из-за беспомощности и пассивности. Потребность в отношении блокирована из-за оскорбительного и неуважительного отношения к этой женщине. У неё нет своих границ, нет своей личности, она только исполняет чужую волю. К ней не относятся как к равной. Неудовлетворение потребностей ведёт к хроническому неблагополучию. Именно поэтому эти женщины зачастую несчастны и недовольны судьбой.

Для прояснения данного вопроса работа нуждается в дальнейшем исследовании.

Литература

1. Агапитова Е. С., Левина Н. А. Психологические ресурсы жизнестойкости и проблема предупреждения эмоционального выгорания у сотрудников МЧС // Социально-экономические явления и процессы. 2012. №7–8 (041–042). С. 238–243.

2. Волкова В. В. Социально-психологические особенности индивидуальной виктимности женщин-клиенток кризисного центра // Вестник Московского государственного областного университета. № 4. 2014. С. 11.
3. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл. 2006.
4. Лефтеров В. А., Вакулич Т. М. Психологические особенности виктимного поведения женщин в ситуациях домашнего насилия // Журнал «Психология и право». 2013. № 2. С. 1–11.
5. Малкина-Пых И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы: новейший справочник психолога. М.: Эксмо, 2010.