

ОЛЬГА РАЗМАХОВА АННА КРАЙ

ТАК БУДЕТ НЕ ВСЕГДА



ИЛЛЮСТРАЦИИ НИКИ ВОЛВУА @nixelpixel

УДК 316.624
ББК 60.548-422
Р17

Размахова, О.

Р17 Домашнее насилие. Так будет не всегда / Ольга Размахова, Анна Край. — Москва: Издательство АСТ, 2021. — 240 с.: ил. — (Скандал рунета).

ISBN 978-5-17-119919-7

«Домашнее насилие. Так будет не всегда» — книжный проект Оли Размаховой и Анны Край, являющихся практикующими психологами, участницами различных социальных проектов. Из книги вы узнаете о том, как можно и нужно бороться против домашнего насилия, за законодательную защиту пострадавших и публичное освещение вопроса. К проекту привлечено большое количество людей, столкнувшихся с этой проблемой, экспертов, таких как Саша Митрошина, а также художница и феминистка Ника Водвуд (@pixelpixel).

УДК 316.624
ББК 60.548-422

ISBN 978-5-17-119919-7

© О. Размахова, А. Край, текст, 2020
© Н. Водвуд, иллюстрации, 2020
© Издательство «АСТ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ КНИГИ

Предисловие	5
Введение	8
Что такое домашнее насилие?	20
Подробнее о сексуальном насилии	38
Кто может попасть в ситуацию домашнего насилия?	48
Женщины	51
Дети	59
Люди с инвалидностью	79
Люди старшего возраста	90
Мужчины	94
ЛГБТИК+	117
Невидимое насилие	133
Бок о бок в борьбе с домашним насилием	134
Уличный активизм	136
Искусство как метод борьбы с домашним насилием: акции и перформансы против домашнего насилия	145
Блоги в интернете	150
Нас много, мы разные	154
Психология за права человека	155
Жестокое обращение	156
Особенности психологической помощи лицам, пережившим жестокое обращение	163
Особенности самопомощи в ситуации жестокого обращения	169
Как поддержать себя во время и после выхода из абьюза	172
Библиотерапия: как поддержать себя с помощью книг	200
Кризисные центры, группы поддержки: где искать помощь?	228
Что делать, если вы — автор насилия? Психологические особенности работы с авторами насилия	229
Послесловие	237

*Посвящается Шустовой Галине Геральдовне,
Без которой не смогло бы быть сотен правильных путей
и важных разговоров,
Без которой не было бы моего пути в психологии,
Которая всегда знала, что «так будет не всегда».
Вечная память.*

Анна

Предисловие

Вы держите в руках книгу про самый больной вопрос для всех, кто старается победить насилие в семье в нашей стране. Меня зовут Алена Попова. Я — соавтор законопроекта о профилактике семейно-бытового насилия. Когда-то я и не знала, что жертвами насилия в нашей стране, по данным Росстата, являются 16 млн человек в год. Чтобы визуализировать эту цифру, можно просто представить себе город Москва и всех приезжающих сюда транзитом, как жертв насилия. Это ужасающая цифра.

Я была слепа, глуха и нема, когда считала, что домашнее насилие есть только в тех семьях, которые называют «маргинальными». Не люблю это странное слово по отношению к семьям. Дурное какое-то слово. Проще говорить: тяжелая жизненная ситуация. А 7 лет назад мою подругу в живот ногами избил ее гражданский муж. Она была беременна. Живет она не в Москве. У нее прекрасное высшее образование. На свою машину, квартиру, вообще достойную жизнь она заработала сама. Без чьей-либо помощи. А он тоже работал. Тяжелой жизненной ситуации-то никакой не было вообще. Просто насилие, как я теперь знаю и всем говорю, не зависит от пола, возраста, вероисповедания, материального достатка или матримониального статуса: насилие в насильнике. Чтобы это понять, мне пришлось: увидеть синее тело своей подруги (она жива, но та картина, которую я увидела, до сих пор у меня перед глазами), получить второе высшее образование (а я теперь — юрист по уголовному праву, только и именно потому, что нам нужен закон о защите от насилия всех людей в партнерских отношениях), но главное — мне потребовались знания, опыт и желание огромного числа экспертов, активисток,

неравнодушных граждан помогать мне с этим. Многих людей, кто до меня, уже тогда, 20 лет, 10 лет занимался темой защиты от насилия в семье. За последние 10 лет закон о домашнем насилии в разных вариантах вносили 30 раз. Но никогда он не был вынесен на пленарное заседание Государственной Думы РФ.

Эта книга, которую Вы держите в руках, крайне важна, потому что в ней есть все ответы на кучу вопросов о насилии. Все те ответы, которые мы все по крупицам собирали долгие годы, авторки этой книги уложили в труд, который Вы сейчас читаете или держите в руках.

Маргарита Грачева, которой муж отрубил руки, вывезя ее в лес, истязая там несколько часов, воткнув топор в бедро, осталась жива. Она еще без протезов, а с культей (тоже жуткое название) вышла на диван-шоу на центральном ТВ, с улыбкой выпрямила спину и сказала: «Нам нужен закон о защите жертв домашнего насилия. И я для этого сделаю все».

Авторки и эксперты этой книги также делают все, чтобы был такой закон, а также чтобы мы все, вы все знали, что такое насилие, каким оно бывает, как его отличать, где искать помощи, а также, что Вы не одни.

Долгое время я ждала, когда будут появляться такие важные книги. Когда наконец-то книжные полки заговорят с людьми, пережившими насилие, с людьми, которые, может быть, сейчас находятся в насильственных партнерских отношениях, с людьми, которые были свидетелями насилия в детстве или во взрослом возрасте, на одном языке. На языке помощи и объяснения, что в насилии никогда не виновата жертва, а всегда виноват насильник.

Буквально два дня назад Маргарита Грачева отмечала годовщину свадьбы. Она снова вышла замуж, она так хотела. Она много и часто говорит о том, что если бы ей рассказали, что ей нужна помощь, то руки, ее руки, были бы целы, как и психика, как и все тело. Но еще она говорит, что когда люди вовремя начнут выходить из тяжелейших насильственных отношений, когда им будет доступна терапия, когда общество станет активнее говорить на языке культуры, искусства, активизма, политики, журналистики и книг, тогда все те, кто ощущал или ощущает страх, боль, чье

подсознание помнит о насилии, даже те, кто не идентифицируют насилие как насилие, смогут быть счастливы. Счастливы, потому что перестанут винить себя и перестанут думать, что они одни. Рита смогла. И многие, кто прочитает эту книгу, смогут.

С огромной личной благодарностью Вам, кто читает эти строки. И низкий поклон авторкам и всем тем, кто сделал реальностью появление этой книги.

*Алена Попова, юрист, соавтор законопроекта
о профилактике семейно-бытового насилия*

Введение

Прежде, чем вы начнете читать эту книгу, нам важно обозначить некоторые детали, которые могут вызвать у вас непонимание и встать между вами и информацией, которую нам важно до вас донести. Мы осознанно не осуществляли редактуру и не меняли речь тех, кто пишет в рамках книги. У нее не будет единого выдержанного стиля. Здесь будет транслироваться очень разный опыт: профессиональный и экспертный; свой собственный эмоциональный и жизненный; активистский. Таким образом, мы надеемся, что некоторые особенности речи не оттолкнут вас, а, напротив, замотивируют задуматься о том, через какую оптику можно смотреть на мир и разнообразие в нем.

Для нашей, в частности, речи будут характерны феминитивы (имена существительные женского рода), когда мы будем говорить конкретно о женщинах, и гендер гэпы, когда мы будем употреблять множественное число (подчеркивание, применяющееся в существительных, использующихся для обозначения людей, которое предназначено для того, чтобы напомнить, что, помимо мужского и женского, существует множество иных гендеров, о существовании которых мы часто забываем). Для нас важно повышать видимость разных людей, и мы хотим, чтобы наша речь не оставляла никого за ее пределами (подробнее о языке вы можете прочесть в ресурсах про инклюзивность в речи). В то же время мы осознаем, что наша речь не может быть идеальной, и мы надеемся на понимание тех, кто почувствует дискомфорт при чтении последующих страниц. Мы будем благодарны за вашу критику и открыты к развитию собственно-го языка в целях повышения его инклюзивности и этичности.

Эта книга не могла быть создана без участия неравнодушных людей, которые не только осознают актуальность вызовов, которые ставит перед нами проблема домашнего насилия, но и ежедневно ведут борьбу за право человека на безопасность, за экологичность отношений, за мир, в котором насилие будет значительно снижено.

Данная книга — не только наш проект, но проект большого количества наших коллегинь и коллег, наших подруг и друзей. Нам ценно создать возможность для объединения нашего опыта, и мы благодарны всем, кто стал частью проекта.

Данная книга — результат поддержки нескольких тысяч людей. Мы надеемся, что она станет плечом для тех, кто в настоящее время сталкивается с домашним насилием, информацией для тех, кто хочет лучше понять и осознать проблему, возможностью для тех, кто является актором насилия и хочет изменить свое поведение.

Данная книга — «спасибо», которое мы говорим как представительницы психологического сообщества всем тем активисткам, которые сегодня ведут борьбу за качественный закон о домашнем насилии, и тем, кто когда-то вкладывал так много сил в движение за права человека. Мы верим, что книга однозначно укажет на необходимость системных изменений в России и что нас однажды услышат.

Мы выражаем благодарность студенткам Зимней Психологической Школы СПбГУ, которые стали частью нашего сквозного проекта и обучались работать с людьми, пережившими домашнее насилие. Мы знаем, что с каждым годом специалисток будет становиться все больше, а значит — качественной помощи. Мы благодарны вам за активность, внимательность и желание жить в мире без насилия, дискриминации и стигматизации. Нам важно указать людей, которые вдохновили нас расширить книгу до того объема, который вы можете сейчас наблюдать, а также оказались для нас поддержкой. Мы не знаем, что может быть важнее, чем видеть столь неравнодушных молодых людей, которые ответственно относятся к миру, в котором мы все живем.

Спасибо, Агния Сергеюк, Ксения Высоцкая, Наталья Шишкина, Полина Иванова, Дмитрий Коробенков, Алина Смирнова, Наталья Павлюкевич, Алена Хомич, Максим Лихачев, Ксения Денисенко, Ольга Горшкова, Таисия Прилепская, Вероника Кабанова, Полина Алексеева, Мария Сулова, Анна Некрасова, Кристина Пшонова, Полина Казакова, Екатерина Артамонова, Александра Чаусова, Вероника Попова, Екатерина Мотаева, Лина Логинова, Ирина Седенкова, Мария Александрова, Анна Чай.

Отдельная благодарность рок-группе «Операция Пластилин» за распространение материалов о книге и поддержку.

Ольга:

Два года назад я писала книгу о социальной тревоге и говорила о том влиянии стигматизации и дискриминации, которое может привести человека к очень острому психологическому состоянию, предельно снизить качество его или ее жизни. За эти два года я стала еще больше работать с людьми, которые страдают от внешних факторов: от культуры насилия, от стереотипов, от равнодушия и жестокости государства. Я вела группы поддержки для женщин и много говорила о домашнем или партнерском насилии.

За эти годы мы (представительницы феминистского движения) смогли значительно поднять видимость проблемы домашнего насилия. Сегодня о нем снимают фильмы персоны с большим социальным и медийным ресурсом. Сегодня на федеральных каналах обсуждают законопроекты. Сегодня все больше СМИ подробно освещают судебные процессы тех, кто пережил домашнее насилие. Этого не могло случиться, если бы огромное количество активист_ок, юрист_ок и блогер_ок ежедневно не вели борьбу за справедливость и безопасность.

Последние годы я сотрудничала со многими, и мне бы хотелось, чтобы в этой книге звучало намного больше голосов, чем вы впоследствии в ней увидите. Но работа с насилием сложна и болезненна, она заставляет нас выгорать, забирает у нас время и силы. Работа с насилием опасна и несет за собой много рисков. За годы ведения групп поддержки я получала угрозы, на меня было организовано покушение. Исходя из собственного опыта, мне важно сказать, что эта книга — посвящение всем вам. Всем, кто работает в помогающих профессиях, организывает акции и митинги, идет в политические партии и инициативы или распространяет информацию, делая вышеперечисленную работу более видимой. Когда мне становится очень страшно и одиноко, я закрываю глаза и чувствую за своей спиной мощный тыл. Это каждый и каждая, кто разделяет мои взгляды и ценности, и мне важно знать, насколько вас много.

Сегодня, как соосновательница движения «Психология за Права Человека», я хочу напомнить о том, что мы требуем от правительства принятия качественного закона о домашнем насилии и не отступим до тех пор, пока он не будет содержать все запрашиваемые требования специалист_ок, а также действительно работать и осуществлять качественную защиту людей.

Движение «Психология за Права Человека» (особая благодарность за реализацию Марине Козиной и Кириллу Федорову) инициировало создание открытого письма с требованием принять в России закон о домашнем насилии. Письма подписали десятки российских правозащитных организаций и благотворительных фондов. Именно с этого письма мне хотелось бы начать эту книгу:

Мы, представители российского гражданского общества, считаем необходимым принятие закона о профилактике семейного насилия и выступаем в поддержку законопроекта рабочей группы Совета по правам человека и развитию гражданского общества при президенте РФ. Проект закона включает в себя введение понятия «семейное/бытовое насилие», разработку системы охранных ордеров и создание комплексной системы помощи пострадавшим от насилия в семье (кризисные центры/убежища).

Долгое время домашнее насилие, избиение и унижения со стороны родственников, супругов, партнеров оставались невидимой проблемой. Российское общество потрясли истории Крестины, Марии, Ангелины Хачатурян, Маргариты Грачевой, Яны Савчук, Дарьи Рубцовой, Галины Каторовой, Кристины Шидуковой, Елены Вербы, Марем Алиевой и Валерии Володиной. Это лишь несколько имён, которые появились в публичном информационном пространстве, а тысячи и тысячи женщин, детей, пожилых людей подвергаются истязаниям каждый день (мужчины тоже могут пострадать от домашнего насилия, но гораздо реже). По статистике Росстата, от домашнего насилия пострадала каждая пятая женщина в нашей стране. Из-за отсутствия чётких и прозрачных правовых механизмов защиты и профилактики пострадавшим от домашнего насилия приходится прибегать к самообороне, что часто заканчивается смертью для агрессора. Согласно исследованию команды «Медиазоны», сделанного

на хакатоне «Новой газеты», 80% приговоров, вынесенных женщинам по части 1 статьи 105 УК («убийство») с 2016 по 2018 год, связано с защитой от домашнего насилия.

73% россиян заявили в опросе ВЦИОМ (опубликован в декабре 2018 года), что считают проблему насилия в отношении женщин важной для страны. Онлайн-петицию, созданную правозащитницей Аленой Поповой, подписало свыше 760 тысяч человек. Не раз высказывала своё беспокойство по данному вопросу уполномоченный по правам человека в РФ Татьяна Москалькова.

В июле 2019 года Европейский суд по правам человека вынес решение по делу «Володина против России» (но. 41261/17) и постановил, что существующие в России уголовно-правовые нормы не способны адекватно защитить пострадавших от насилия в семье, что является нарушением статей 3 (запрет пыток) и 14 (запрет дискриминации) Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод.

Существует миф, что это придуманная проблема и повестка, которая навязывается нашему обществу США и Европой. Во всём мире, по данным Всемирной Организации Здравоохранения, 38% всех убийств женщин совершается их супругами/партнёрами. Законы, защищающие от семейного насилия, приняты в 144 государствах мира, включая все государства постсоветского пространства (за исключением Узбекистана, России и Беларуси). Насилие в семье не является специфической российской проблемой. Как показывают исследования, домашнее насилие существует во всех странах, но его распространённость снижается, как только появляется закон, направленный на профилактику и защиту пострадавших.

Социальные работники, психологи, юристы, правозащитники, занимающиеся этой темой, знают, как отличить насилие от обычного конфликта. Поэтому все страхи того, что после принятия соответствующего закона начнут наказывать за все подряд, не имеют под собой реальных оснований.

Домашнее насилие касается самых разных социальных групп. Исследования и работа с людьми показывают, что наличие

каких-либо уязвимых признаков (например, ВИЧ-положительно-го статуса или инвалидности) повышает вероятность того, что человек столкнётся с насилием со стороны членов своей семьи.

Мы, нижеподписавшиеся, со своей стороны готовы многое сделать (и делаем) для того, чтобы изменить ситуацию с домашним насилием в нашей стране, но без чёткой и оформленной в соответствующем законодательстве позиции государства гражданское общество не сможет решить эту проблему.

Нашей стране необходим закон о профилактике насилия в семье. Это вопрос безопасности и здоровья наших граждан. Семья — не место для страха и насилия.

Подписавшиеся:

1. Кризисный центр для женщин «Анна», г. Москва
2. Межрегиональная благотворительная организация «Ночлежка»
3. Независимый благотворительный Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры», г. Москва
4. Международная правозащитная группа Агора
5. ИНГО. Кризисный центр для женщин, г. Санкт-Петербург
6. Проект Благотворительного фонда помощи осужденным и их семьям «Русь сидящая»
7. АНО «Женщины за развитие», г. Грозный
8. Комитет против пыток, г. Нижний Новгород
9. Общероссийская ассоциация женских общественных организаций «Консорциум женских неправительственных объединений»
10. Фонд «Общественный вердикт», г. Москва
11. Ресурсный центр «Развитие», г. Грозный
12. Региональная общественная благотворительная организация помощи беженцам и мигрантам «Гражданское содействие», г. Москва
13. Российское феминистское объединение «Она»
14. Общественная правозащитная организация «Солдатские матери», г. Санкт-Петербург

15. Сеть взаимопомощи женщин «Ты не одна»
16. Проект «Правовая помощь»
17. Кризисный Центр для женщин «Екатерина», г. Екатеринбург
18. Благотворительный фонд помощи социально-незащищенным гражданам «Нужна помощь», г. Москва
19. АНО помощи женщинам с детьми в трудной жизненной ситуации «Мать и Дитя», г. Санкт-Петербург
20. Фонд помощи людям, живущим с ВИЧ «СПИД.ЦЕНТР», г. Москва
21. Феминистское сообщество «Голос женщин», г. Ростов-на-Дону
22. Общероссийское общественное движение «За права человека»
23. Фонд «Безопасный дом», г. Москва
24. АНО «Центр правовой помощи и просвещения», г. Москва
25. Ассоциация пациентов и специалистов, помогающих людям с ВИЧ, вирусными гепатитами и другими социально значимыми заболеваниями «Е. В. А»
26. Некоммерческая Организация «Журавлик» и антибуллинговая Программа «Травли NET», г. Москва
27. Дальневосточное общественное движение «Маяк», г. Владивосток
28. Движение «Серебряная Роза», г. Санкт-Петербург
29. Благотворительный фонд профилактики социально значимых заболеваний «Астарта», г. Санкт-Петербург
30. Просветительский проект «Школа феминизма»
31. Движение «Психология за права человека»
32. Инициативная группа «Феминистки поясняют», г. Санкт-Петербург
33. АНО «Центр психологической помощи и социальной адаптации, поддержки добровольчества и профессионального развития специалистов помогающих профессий «Форсайт», г. Санкт-Петербург