КОГДА ОН ВЕРНЁТСЯ

ОТНОШЕНИЯ, ГРАНИЦЫ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Самопомощь для женщин, чьи мужья или партнёры готовятся к освобождению или уже вышли из заключения

ВВЕДЕНИЕ

Освобождение партнёра часто воспринимается как долгожданное событие. Однако возвращение домой не всегда означает, что все трудности сразу заканчиваются.

За время разлуки оба человека могли измениться. На отношения после освобождения могут влиять продолжительность разлуки, пережитый опыт, изменения в семье и те способы жизни, к которым каждый успел привыкнуть.

Женщина могла привыкнуть самостоятельно принимать решения, обеспечивать семью и справляться с трудностями. Мужчина мог пережить травматические события, унижение, насилие, длительную изоляцию или потерю контроля над собственной жизнью.

> После освобождения могут появиться радость, облегчение, тревога, отчуждение, раздражение и страх. Эти чувства могут существовать одновременно.

Вы не обязаны немедленно возвращаться к прежним отношениям или принимать решения под давлением ожиданий окружающих.

1. ОСВОБОЖДЕНИЕ – ЭТО НАЧАЛО НОВОГО ЭТАПА, А НЕ АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ К ПРЕЖНЕЙ ЖИЗНИ

В период разлуки люди могут представлять встречу как момент, когда всё станет хорошо. Но реальная жизнь может оказаться сложнее.

Потребуется время, чтобы:

- снова привыкнуть быть рядом и к повседневному общению
- определить бытовые обязанности
- обсудить финансы
- восстановить или пересмотреть близость
- понять, как изменились отношения
- учитывать потребности детей
- привыкнуть к различиям в образе жизни и привычках

> Необязательно решать все вопросы в первые дни. Важно двигаться постепенно и замечать, как вы себя чувствуете.

Если в семье есть дети, им тоже может потребоваться время, чтобы привыкнуть к возвращению близкого человека. Не стоит требовать от ребёнка немедленной близости или прежнего отношения. Его чувства и границы также важно учитывать.



2. ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО НА СОБСТВЕННЫЕ ГРАНИЦЫ

Возвращение партнёра из заключения
не лишает вас права на личное пространство,
собственные решения и отказ от того,
что вам неприятно или небезопасно.

Вы имеете право:

- не соглашаться на совместное проживание
- самостоятельно распоряжаться своими деньгами
- отказываться от сексуальной близости, если вы её не хотите
- проводить время отдельно
- не рассказывать всё о своей жизни
- отказаться от разговора, если на вас кричат или угрожают
- просить о помощи
- пересматривать решения об отношениях

Сочувствие к опыту партнёра не означает,
что вы должны терпеть угрозы, унижение,
контроль или насилие.

3. ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ НЕ ОЗНАЧАЕТ НАСИЛИЕ И НЕ ОПРАВДЫВАЕТ ЕГО

После тяжёлого или травматического опыта некоторые люди сталкиваются с тревогой, нарушениями сна, повышенной настороженностью, раздражительностью или другими трудностями. Однако наличие таких трудностей само по себе не означает, что человек будет вести себя агрессивно или совершать насилие.

Если человеку трудно справляться со своим состоянием, ему может быть полезна профессиональная помощь. При этом важно разделять объяснение поведения и его оправдание.

> Никакие травматические переживания не дают человеку права угрожать, запугивать, принуждать к сексу, контролировать передвижения или причинять физический вред.

Если партнёр говорит, что не может себя контролировать, это не означает, что вы должны взять на себя ответственность за его поведение. Ответственность за насилие несёт тот, кто его совершает.

4. ПРОВЕРЬТЕ, БЕЗОПАСНО ЛИ ВАМ ВОЗВРАЩАТЬСЯ К СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ

Перед совместным проживанием важно оценить не только желание быть вместе, но и реальную безопасность.

Обратите внимание:

- угрожал ли партнёр вам или детям
- проявлял ли ревность и стремление контролировать
- уважает ли ваш отказ
- признаёт ли ответственность за своё поведение
- пытается ли изолировать вас от других людей
- были ли раньше угрозы, физическое или сексуальное насилие
- можете ли вы свободно уйти из помещения или прекратить разговор
- есть ли у вас доступ к деньгам, документам и телефону

Обращайте внимание и на собственную реакцию. Если рядом с партнёром вы постоянно следите за его настроением, боитесь сказать что-то «не то», стараетесь не рассердить его или заранее думаете, как избежать его реакции, это тоже важно учитывать при оценке своей безопасности.

> Если вы опасаетесь партнёра, не нужно проводить разговор о границах наедине в ситуации, где невозможно безопасно уйти. Обратитесь к специалистам или в службы поддержки, чтобы составить индивидуальный план безопасности.



5. ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ

План безопасности должен учитывать вашу реальную ситуацию. Не все меры подходят каждой женщине: важно выбирать только те действия, которые не увеличивают риск именно в ваших обстоятельствах.

Он может включать:

- человека, которому вы можете срочно позвонить
- безопасное место, куда можно уйти
- доступ к документам, деньгам, лекарствам и телефону
- если это безопасно – заранее подготовленные необходимые вещи и некоторую сумму денег
- договорённость с близким человеком о кодовом слове
- сохранение важных контактов
- безопасный доступ к телефону, банковским приложениям, электронной почте и другим важным электронным ресурсам
- понимание, куда обращаться при непосредственной угрозе

Если вы подозреваете, что партнёр контролирует ваш телефон, сообщения, геолокацию или аккаунты, учитывайте это при поиске помощи и планировании своих действий.

Если в семье есть дети, необходимо учитывать их безопасность и не возлагать на них обязанность вмешиваться в конфликт или защищать взрослого.

> При наличии угроз или насилия план безопасности по возможности лучше составлять вместе со специалистом службы, которая помогает людям, столкнувшимся с домашним насилием.

6. РАЗГОВОРЫ О СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ

Если вы чувствуете себя в безопасности, можно постепенно обсуждать конкретные вопросы:

- Где и с кем мы будем жить?
- Как будут распределяться бытовые обязанности?
- Как мы будем решать финансовые вопросы?
- Как мы хотим разговаривать друг с другом, в том числе во время конфликтов?
- Что мы будем делать, если возникает конфликт?
- Как мы будем учитывать потребности детей?
- Готов ли каждый из нас обращаться за профессиональной помощью?

Если обсуждение совместной жизни превращается в давление, угрозы или требование немедленно принять условия партнёра, это уже не равноправный диалог.

7. ИНТИМНАЯ БЛИЗОСТЬ И ПРАВО НА СОГЛАСИЕ

После длительной разлуки у партнёров могут быть разные ожидания относительно сексуальной близости. Один человек может хотеть восстановить интимную близость сразу, а другому может требоваться время или он может вообще её не хотеть.

> *Близость возможна только тогда, когда оба человека этого хотят и свободно на неё соглашаются. Каждый из партнёров может передумать в любой момент.*

Брак, прежние сексуальные отношения или длительное отсутствие близости не создают обязанности соглашаться.

Отсутствие сопротивления из-за страха, растерянности или опасения последствий не означает добровольного согласия.

Если вы сталкиваетесь с угрозами, принуждением или страхом, это не вопрос «неправильного поведения жены». Это ситуация, в которой необходима оценка безопасности и профессиональная поддержка.

8. НЕ ПРИНИМАЙТЕ РЕШЕНИЕ ИЗ ЧУВСТВА ДОЛГА

Жизнь не укладывается в один правильный сценарий – и в этом одна из её прекрасных сторон.

> Вы можете поддерживать человека и одновременно не быть готовой продолжать отношения. Вы можете любить партнёра и понимать, что совместная жизнь сейчас небезопасна или разрушительна для вас.

Вы также можете хотеть продолжить отношения, но не быть готовой сразу жить вместе или возвращаться к прежнему устройству семьи. Решение не обязательно принимать один раз и навсегда.



Перед важным решением попробуйте спросить себя:

- Чувствую ли я себя рядом с ним в безопасности?
- Уважаются ли мои границы?
- Могу ли я свободно выражать несогласие?
- Есть ли у меня возможность сказать «нет» без угроз?
- Как эта ситуация влияет на детей?
- Есть ли у партнёра готовность признавать проблему и получать помощь?
- Принимаю ли я решение по собственному желанию или из страха, вины и давления?

Вам не нужно отвечать на все вопросы сразу. Но ваши чувства и безопасность должны учитываться не меньше, чем переживания партнёра.

> Если вы опасаетесь, что вам или детям могут причинить вред, в первую очередь постарайтесь оказаться в безопасном месте и обратиться за экстренной помощью. Не пытайтесь самостоятельно урегулировать опасную ситуацию, если это может увеличить риск.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возвращение партнёра может стать началом восстановления отношений, их изменения или завершения. Не существует единственного правильного решения, подходящего всем женщинам.

> Вы имеете право двигаться в своём темпе, получать помощь, устанавливать границы и ставить свою безопасность и безопасность детей на первое место.

> Поддержка другого человека не должна означать отказ от самой себя.

