



Что значит Абьюз.

Абьюзер — это тот, кто вас оскорбляет, унижает и заставляет вас делать что-то против вашей воли. Он пользуется вашей зависимостью от его внимания, зависимостью от любви, вашим хорошим отношением к людям, вашей неспособностью причинить боль другому человеку.

Как вычислить абьюзера:

Отсутствие радости в отношениях.

У абьюзера пассивно-агрессивное поведение ко ВСЕМ! БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ! Он держит вас в недоумении: что здесь вообще происходит? Вы поделились хорошей новостью. В ответ можете услышать:

- *Делать тебе нечего. Полы бы лучше помыла.*

- *Целый день сидишь дома, на всем готовом с жиру бесишься.*

- *Куда полезла, все равно ничего не выйдет!*

Обесценивание вашей личности

Первое что он сделает — поступками докажет, что вы обычный, такой же, как все, человек, ничего из себя особенного не представляете, а значит довольствуйтесь тем, что есть. Точнее тем, что абьюзер считает нужным вам дать от своих щедрот. И не смейте просить или ожидать больше или по-другому.

«Принимайте меня таким, какой я есть», — коронная фраза абьюзера.

Лицемерное поведение

Абьюзер на публике склонен изображать идиллию в отношениях. Когда такая модель поведения в семьях плотно приживается, люди начинают бояться оставаться наедине друг с другом.

Как избавиться от эмоционального насилия мужа или жены

Для начала ответьте себе на три простых вопроса:

1.



В

чьих руках ресурсы? Квартиры, деньги, машины, дачи, источники дохода?

2. *Готовы ли вы сами нести за себя ответственность?*

3. *Есть желание заняться своим образованием и развитием себя как личности?*

Абьюзер не может зацепиться за всех подряд. Он всегда четко вычисляет жертву: человека слабого, уязвимого, в чем-то ленивого, безынициативного, со своими комплексами и ограничениями, страхами и постоянной попыткой переложить ответственность за свою жизнь на других.

Чтобы выйти из душных объятий абьюзера, НЕ надо заниматься его воспитанием. И НЕ надо работать над отношениями с ним.

Работать надо ТОЛЬКО над собой.

Самое лучшее средство от абьюзеров — самому себе стать источником силы и энергии.

Конкретные действия:

1. Избавьтесь от внутреннего одиночества. Внешнее насилие и страх одиночества — это связанные вещи. Пока страх потеряться, остаться ненужным, невостребованным, брошенным будет внутри вас, вы будете притягивать абьюзеров.

2. Научитесь быть самодостаточным, влиятельным и креативным человеком. Когда вы сами себе честно можете сказать о своих минусах, недоработках, где что не получается или не вытягиваете, то исчезает предмет для насилия и повод вас дергать. Ниточки резко обрываются.

3. Станьте самому себе ресурсом. Перестаньте общаться с людьми ради денег, еды и крыши над головой. Хорошие отношения возникают, когда каждый уже научился удовлетворять свои потребности просто выживать. Отношения про котлету и карманные

деньги обречены на эмоциональное насилие.

4. Позаботьтесь саморазвитии. Получите хорошее образование, поддерживайте у себя постоянный интерес к учебе и саморазвитию.

5. Занимайтесь физическими упражнениями.

Начните посещать тренировки, где можно развивать и укреплять тело. Например, тайский бокс.

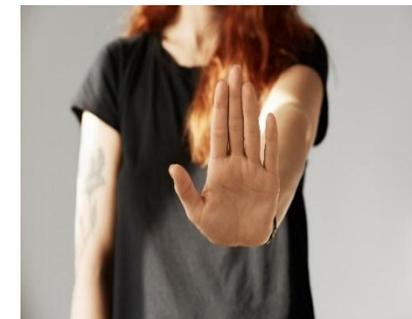
Сложность противостояния абьюзу состоит в том, что жертва абьюза чаще всего запугана и боится обратиться за помощью или даже просто рассказать о своих проблемах а признаки указывающее на ее эмоциональное состояние, не всегда видны окружающим. В таких случаях оптимальным вариантом является анонимная консультация с онлайн-психологом для получения квалифицированной помощи.

Как помочь уйти от абьюза

Следует понимать, что каждая ситуация индивидуальна, поэтому единого средства

помощи от абьюза нет. Эксперты советуют:

- если вы находитесь в оскорбительной ситуации — постарайтесь уйти без каких-либо агрессивных действий;
- знайте, что вы не виноваты в поведении другого человека;
- если вы подвергаетесь насилию или вам известны факты абьюза в отношении детей или пожилых людей — постарайтесь сообщить об этом в соответствующие службы;
- поговорите с кем-либо из родных и близких, кому вы доверяете, и расскажите о своей проблеме.



Татьяна Владимировна Черных,
психолог
213-18-20