

Бьет - значит любит? Вовсе нет, рукоприкладство не является признаком светлого чувства, а психологи утверждают, что жертва не меньше виновата в происходящем, чем агрессор. Но как выйти из плена семейного насилия, как не допустить его в своем доме?



Почему вы стали жертвой агрессора?

Агрессивность это такой недостаток, который можно обнаружить достаточно легко. Склонным к насилию человек не становится в одночасье (если конечно в его жизни вдруг не произошли какие-то травмирующие события). Почему же не все обращают внимание на предупреждающие сигналы? Вот несколько причин, по которым женщины связываются с агрессивными и склонными к насилию партнерами:

1. Склонность к созависимостям. Например, вам может не хватать адреналина в жизни, или вы страдаете депрессиями. Жизнь с постоянным выяснением отношений встряхивает вашу нервную систему, и вы испытываете возбуждение. Если вы боретесь с депрессией, то подсознательно ищите ситуаций, поддерживающих вас в возбужденном состоянии.

2. Вы с детства привыкли к похожим отношениям в семье. Если это так, то вам такое поведение кажется нормальным. На уровне подсознания у вас возникает узнавание и доверие к такому человеку.

3. Вам трудно дать выход своим чувствам. Очень часто мы привлекаем к себе своих подсознательных оппонентов – тем самым мы как бы компенсируем свой внутренний дисбаланс. Например, женщина, привыкшая не давать выход своим чувствам, притягивает мужчин, склонных к агрессии.

4. У вас низкая самооценка и вы готовы к роли жертвы. Если вы ощущаете себя беспомощным человеком, то к вам словно магнитом будут притягиваться агрессивные люди. Даже если вы достигли успеха в жизни, то можете тянуться к мужчинам, которые будут унижать вас. Если же вы материально зависите от мужа, то вполне можете

ощущать себя обязанной ему и бояться остаться без поддержки, несмотря на его тяжелый характер. Обычно серьезное насилие в подобных семьях начинается тогда, когда женщина пытается вырваться из-под опеки мужа и стать самостоятельной.

Что делать?

Агрессивное поведение нельзя скорректировать. Поскольку в его основе лежат тяжелые душевные травмы, требуется серьезная работа с психологом по выявлению и лечению именно глубинных причин.

Поэтому не пытайтесь оправдывать, терпеть и лечить агрессию самостоятельно, надеясь, что ваша любовь изменит все. Если ваш партнер агрессивен и буен, расстаньтесь с ним. Возобновите отношения только тогда, когда он полностью избавится от своего недостатка.

Хотя очевидно, что лучше разорвать отношения с агрессором, не всегда просто бывает это сделать. Вот несколько советов, которые помогут выйти из замкнутого круга:

1. Осознайте то, что ваш мучитель на самом деле слаб. Все, что он делает, он делает только из-за страха потерять вас и контроль над ситуацией. Он тоже боится.

2. Если вы безмолвно переносите унижения, то только провоцируете тирана

на дальнейшие проявления и укрепляете в нем чувство вседозволенности. Но с другой стороны, слезы, крики и прочая демонстрация ваших страданий также не приведет ни к чему хорошему, а только разозлит мучителя и приведет к еще более ярким вспышкам насилия. Подобные проявления нужно пресекать в самом начале, но если бы вы могли это сделать спокойно и уверенно, показав свою внутреннюю силу, то никогда бы не попали в зависимость от агрессора. Если же вы уже с ним, следовательно, ситуация уже зашла слишком далеко и нужно действовать постепенно.

3. Разберитесь, что вас заставляет долгое время жить с подобным человеком. Что вы потеряете и что приобретете, если уйдете от него? Можете ли вы еще где-то получить то хорошее, что привлекало вас в насильнике? Вам нужно будет принять решение: пожертвовать чем-то ради своего счастья и свободы, либо продолжать жить в унижении и опасности. Подумайте, куда вам можно уйти, чтобы не общаться с агрессором и не быть в его досягаемости. Не устраивая сцен, спокойно сделайте это. Если ситуация зашла слишком далеко, то сделайте это тайком и обязательно попросите помощи.

4. Будьте решительны и не поворачивайте назад. Есть много случаев,

когда женщины, решаясь на разрыв, заручившись помощью, вдруг резко меняли свои намерения: забирала заявления из милиции, возвращались обратно к мужу тирану вместе с детьми и т.п. В этом случае вы делаете хуже только себе, поскольку агрессор еще больше ощущает свою безнаказанность и расширяет границы дозволенного. Ваш уход выглядит, как способ привлечь к себе его внимание, что очень характерно для психологии «жертвы». Зависимость «жертва-насильник» бывает очень сложно прервать, поэтому обратитесь за профессиональной помощью, если попали в подобную ситуацию, не полагайтесь на свои силы.

5. Если вы не можете уйти от агрессора не смотря на принятое решение, обратитесь к помощи психолога или в кризисный центр, где занимаются проблемами насилия в семьях. В подобных центрах могут не только оказать психологическую помощь, но и помочь с жильем и с безопасностью.

Даже если вы расстались с агрессором, вам предстоит большая работа по изменению себя, поскольку только это гарантирует, что ваши последующие отношения будут счастливыми. Если вы выявите свою негативную эмоциональную программу заставляющую связываться с людьми подобного типа, то сможете разорвать

зависимость, изменяя свои взаимоотношения с миром и достигая внутреннего баланса. Изменив себя, вы откроете пространство для новых отношений, полных любви и гармонии, без всякого насилия.

Семейное насилие: что с ним делать?

