**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?**



Учреждение «Наровлянский ТЦСОН»

г. Наровля, ул. Комсомольская, 19

Телефоны: 4-45-28, 4-45-06

Психолог: 4-45-91

**Домашнее насилие.   
Что с ним делать?**

Склонным к насилию человек не становиться в одночасье (если конечно в его жизни вдруг не произошли какие-то травмирующие события). Почему же не все обращают внимание на предостерегающие 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 боритесь 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 избавиться 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: забирали 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.

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.

**Если Вы пострадали от насилия в семье, стали жертвой торговли людьми и Вам необходим временный приют, обращайтесь по телефону 8(02355)4-45-91 (пн.-пт. с 8.30 до 13.00, с 14.00 до 17.30), круглосуточный номер телефона +375297385348 или по телефону 102.**