*Этой проблемой женщины редко делятся даже с близкими подругами. Поэтому социологам сложно подвести статистику о жертвах психологического насилия. Но несмотря на то что слова не оставляют синяков и шрамов, часто они ранят больнее кулака.*

 У **эмоционального насилия** много обличий, которые, к сожалению, помогают ему маскироваться под обычные семейные ссоры. Но в отличие от участников бытовых конфликтов, вспыхивающих внезапно и заканчивающихся примирением, настоящий агрессор всегда хладнокровен и знает, что делает. А главное – мучитель выбирает в качестве жертвы человека, который от него зависит. Того, кого проще ранить, - родного, близкого, любящего.

**Самые распространенные формы психологического прессинга** – унижение, оскорбления, угрозы, строгий неусыпный контроль, допросы, принудительные ограничения круга общения и т.д.

 **Один из самых распространенных мифов о насилии** – нежелание жертвы расстаться с мучителем. На деле, женщины, ставшие «заложницами» положения, не в силах противостоять насилию. Причин тому множество: одни боятся осуждения родственников или общественного мнения, другие не хотят разводиться из-за детей или зависят от агрессора материально. Впрочем сама тактика, которую используют «насильники», мешает их жертвам понять, что спасаться от таких людей можно только бегством.

 **Эмоциональное насилие циклично и проходит через четыре повторяющиеся стадии.**

 Сначала жертва замечает, как растет напряжение в отношениях. Мучитель ходит как в воду опущенный или раздражается по пустякам, пока не наступит кульминация – вторая стадия. Агрессор унижает жертву до тех пор, пока не почувствует, что та опустошена.

Тогда он немедленно извиняется, объясняя причину своей жестокости непростыми обстоятельствами, в которых он оказался, или перекладывает вину на жертву. Бывает, что «насильник» и вовсе отрицает произошедшее и убеждает пострадавшую сторону, что она раздувает из мухи слона. Обычно агрессор приводит столь убедительные аргументы, что его обессилевшей после конфликта жертве не остается время ничего другого, как поверить в искренность его раскаяния и простить.

 Наступает так называемый «медовый месяц»: получивший эмоциональную разрядку мучитель успокаивается и какое – то время радуется жизни, одаривая жертву вниманием. Но за этим периодом непременно следует новое «обострение».

Вырваться из ловушки агрессора сложнее чем кажется. Он умеет убеждать, казаться потерянным, давить на жалость, взывать к чувству долга и напоминать о тех счастливых моментах, которые вы пережили вместе.

А некоторые особенно изощренные мучители убеждают жертву, что она всего лишь получает то, чего заслуживает.

**Если в паре вам отведена роль жертвы** – пора спасаться. Не тешьте себя надеждой, что любимый одумается. И не ждите перемен: если они и будут, то только к худшему: не найдя выхода для своей агрессии, мучитель может поднять на вас руку.

Увы, разговоры в такой ситуации не помогут. Мучитель обязательно нарушит свои обещания, когда почувствует эмоциональный дискомфорт.

Не пытайтесь терпеть унижения ради детей – своей покорностью вы воспитаете в них потенциальных жертв, которые в будущем не смогут постоять за себя.

Когда примете решение уйти, не оборачивайтесь и не возвращайтесь. Это не игра и не фильм с хорошим концом, а ваша жизнь, которой нужно дорожить.

Не пренебрегайте своими чувствами: каким бы идеальным ни был человек, если он может унижать вас, держаться за него не стоит.

***Если у вас возникнут вопросы по данной теме, вы можете обратиться к нам по адресу:***

 ***г. Ельск, ул. Дзержинского,5 (каб.2.13.1)***

***«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» (802354) 4-29-39***

**Психолог** (каб.2.11), **тел.: 4-33-70**

Учреждение «Ельский территориальный центр социального обслуживания населения»

Эмоциональное насилие:

уйти нельзя терпеть

Отделение социальной адаптации и реабилитации