

Как бороться с эмоциональным давлением?



1. ***Нужно вспомнить, что вы обладаете всеми теми же правами, что и эмоциональный тиран.*** Это понимание станет первым кирпичиком в процессе восстановления психологического стержня из веры в собственные силы и возможности.

2. ***Обозначьте границы допустимого общения в спорных и конфликтных ситуациях.*** В некоторых случаях это отрезвляюще действует на любителей психологического прессинга, и они начинают себя вести корректнее.

3. ***Ограничьте общение с агрессором.*** Если вы с ним семья, а просветления в отношениях не предвидится, постепенно готовьте площадку для разрыва отношений: позаботьтесь о финансовой подушке, работе, крыше над головой.

4. ***Позаботьтесь о команде поддержки:*** другие родственники или люди, имеющие авторитет в глазах психологического тирана, могут усовестить его и повлиять на его отношение к вам. Иногда попытки эмоционально подмять другого человека под себя возникают из-за желания выглядеть солиднее и опытнее партнера.

5. ***Курс коррекции отношений под кураторством хорошего семейного психолога позволит направить развитие отношений по нормальному руслу.*** Противостоять психологическому насилию сложно, если изо дня в день соглашаться с тираном в нелестной оценке самого себя.

