

Стоит заметить, что рядом с мужчиной, склонным к деспотизму, никогда не окажется женщина сильная, обладающая адекватной самооценкой и здоровыми амбициями!!! К таким притягиваются люди слабые, привыкшие к подчинению, имеющие заниженную самооценку.

Что должно тебя насторожить?

Для того чтобы система «удав – кролик» не давала сбоев, мужчина-агрессор пускает в ход тактику «выжженной земли»:

- обычно начинает с подруг. Жди невинных замечаний в их адрес типа: «неумная», «неаккуратная», «вульгарная», «завистливая» и т.д.

- часто идут попытки вызвать ревность: «Неужели ты не замечаешь, как она на меня смотрит».

Психологический портрет жертвы домашними насилия:

- погасший взгляд, вечная тень озабоченности на лице, поникшие плечи.

Что тебя ждет в отношениях с мужчиной-агрессором?

- *сначала ты начнешь созваниваться или встречаться с подругами тайком*, а поскольку это всегда будет связано с риском вызвать недовольствие любимого, то очень

быстро ты сведешь все дружеские отношения на «нет»!

- *далее начнется нейтрализация родных*. Скорее всего, посиделки в кругу семьи будут заканчиваться нудными лекциями на тему: «Они хотят разрушить наши отношения» и «твоя мать меня ненавидит». Упорства и методичности в преследовании своих целей домашним тиранам не занимать. Редкая женщина не сдастся увещаниям и не сократит до минимума встречи с друзьями и родственниками ради сохранения душевного спокойствия.

Так ты, незаметно переступая через себя, оказываешься во власти мужа-агрессора!!!

- *в прошлом остаются добрые друзья и подруги*, ты начинаешь курсировать по маршруту: «дом-работа-дом», изредка, тайком, навещаешь родственников, шмыгаешь по дому, как мышка, боясь вызвать недовольствие повелителя, лишим словом, жестом, действием.

- *над вашей семейной гаванью пронесся уже не один скандал, в котором обвинена ты сама*.

- *список твоих недостатков оглашается ежедневно и регулярно пополняется*.

- *твой словарь обогащается ненормативной лексикой*, направленной в твою сторону.

- *душа начинает наполняться страхом и отчаянием*. Ты мечтаешь, стараешься угодить, сгладить – все напрасно!

- *закрываешься в себе* – ведь рядом практически не осталось тех, с кем можно посоветоваться. В душе поселяется страх, который не оставляет места любви. Возвращение домой превращается в пытку: *что ждет сегодня – спокойный вечер или очередной скандал?*

Что же делать?

- отодвинуть в сторону эмоции, вытереть слезы, собрать волю в кулак и...задуматься. *Самый простой и наиболее распространенный прием, помогающий оценить ситуацию логически трезво – это разложить все на плюсы и минусы!!!*

- листок, который ты разделишь на две части и начнешь раскладывать все волнующие тебя проблемы на положительные и отрицательные стороны.

Например:

Характер супруга: «+» – смелый, целеустремленный, щедрый,

заботливый; «-» - эгоистичный, грубый, взрывной, зануда и т.д.;

Наши отношения: «+» – забота друг о друге, понимание; «-» – нетерпимость к недостаткам друг друга, ревность, недоверие...

Чего я хочу от семейной жизни: «+» – видеть рядом этого человека, заботиться о нем, не представляю жизни без него; «-» – хочу убежать на край света, боюсь находиться рядом, хочу жить одна.

Путем несложного анализа ты увидишь, что перевешивает на чаше весов, плохое или хорошее.

Помни, твоя забота о супруге должна быть не из страха, а из любви, ведь каждый человек самоценен и достоин самого лучшего, и ты - не исключение! Возвращай утраченные позиции – право общаться с подругами и близкими, планировать свою жизнь, право тратить время на свои увлечения.

Не пытайся переделывать партнера. Хочешь поговорить о недостатках – начни с похвалы, затем перейди к тому, что не очень устраивает и закончи опять позитивом. Тогда самая неприятная, правда, будет восприниматься более спокойно, а слова будут услышаны, выводы сделаны. Согласись, это лучше, чем биться в истерику.

И помни, не впускай поговорку «Бьет – значит, любит!» в свою жизнь. Помни, что, стерпев рукоприкладство один раз, тебе придется терпеть его неоднократно. Готова ты к этому?

Даже если после побоев муж падает на колени и в слезах вымаливает прощения – это не говорит о том, что такое больше не повторится. Вот если твой муж сам признает, что у него проблема с самоконтролем, попросит помощи и будет готов принять эту помощь, тогда у ваших отношений появится шанс. И то, если твой суженый будет активно работать над собой под руководством профессионала. Если же муж не выражает желания, ограничиваясь громкими словами и пылкими извинениями, знай: побои могут повториться в любой момент.



Подумай, ты для этого пришла в этот мир?

Научись уважать себя – только тогда тебя станут уважать окружающие!

Государственное учреждение
«Территориальный центр
социального обслуживания
населения
Полоцкого района»

**Отделение социальной адаптации
и реабилитации**

***Взаимоотношения с
мужчиной-агрессором и их
последствия***



Позвони нам!
Наш контактный телефон:
46 17 95

Наш адрес:
г. Полоцк,
ул. Ф. Скорины, 12/14
Кабинет психолога №24