

## Как правильно вести себя с абьюзером и отбиваться от его атак

«Абьюз» — насилие во всевозможном его проявлении. Оно может быть физическое, эмоциональное, финансовое, а может быть и все вместе. Многие, слыша это странное слово, считают, что с таким человеком они никогда не столкнутся или же сразу от него уйдут. Однако абьюзеры не так просты, их сложно вычислить, особенно если они относятся к вашим родственникам. В такой ситуации стоит спросить, а можно ли от них как-то защититься, ведь не всегда есть возможность разорвать отношения.



### Когда стоит поставить отношениям «диагноз»

Как только вы понимаете, что у вас постоянная депрессия, самооценка занижена ниже некуда, чувствуете себя беспомощным, утратили чувство своего достоинства, можете быть уверены в вашем окружении есть абьюзер.

Психологи сравнивают состояние после таких отношений с посттравматическим стрессом. При этом отыскать такого злодея легко не получится. Ведь им может оказаться любимая бабушка, родная матушка, дорогая сестрица или любимейший человек, без которого вы жизни не видите. Все они действуют по одному сценарию сперва втираются в доверие и делают все, чтобы подчинить вас и закрепить ваши отношения, потом только начинают действовать, при этом так давят на вас, что вы уверены в том, что действительно виноваты.

Фразы, по которым можно определить абьюзера:

#### 1. Попытка обесценить вас или ситуацию

- Ты прекрати ныть, бывают ситуации и похуже твоей.
- Чего ты ноешь, да здесь же справиться любой дурак, а ты раздуваешь из мухи слона.
- Да разве это проблемы, вот у меня...!

По этим фразам сразу можно понять, что ваши чувства никого вообще не волнуют.

#### 2. Давят на вас возрастом:

- Вырастишь поймешь!
- Чего ты себя ведешь словно детсадовец!
- Да я в твоём возрасте...
- Вот Пете десять, а он уже.... А ты вырос и толку никакого...



Типичные абьюзерные отношения родитель-ребенок.

3. Пытаются вызвать чувство вины:

- Вот я тебя столько лет растила.
- Да если бы не я тогда.
- Да как ты можешь!
- Друг называется, даже помочь не можешь.

Все попытки вызвать вину не более чем манипуляция.

4. Газлайтинг

- Ты все делаешь неправильно, сейчас я расскажу, как надо.
- Неужели не помнишь? Я столько раз тебе об этом говорил.
- Меня беспокоит твое поведение. Ты какой-то странный.

Это одно из самых страшных давлений. Как только человека начинают обвинять в психологической несостоятельности повышается риск развития психологических заболеваний.

5. Постоянная безосновательная критика

- Тебе бы научиться критику принимать.
- Чего ты постоянно обижаешься то.
- Не обижайся, но...
- Скажу тебе честно, у тебя с твоим опытом никаких шансов.

Бегите, перед вами может быть вовсе не друг, а абьюзер.

6. Запугивание

- В дворники пойдешь!
- Ты, между прочим, моложе не становишься.
- Года то идут.
- Ты недостойн всего, что для тебя делают.

Такая критика пытается показать бесперспективность, и запугать жертву, что у неё ничего так и не получится.

7. Пассивная агрессия

- Ты смотри, справился, хотя ничего в этом не смыслишь.
- Ты так сильно похудел, неужто заболел?
- Ты вообще отдаешь себе отчет в том, кто на самом деле виноват в произошедшем.
- Мог бы и сам додуматься!

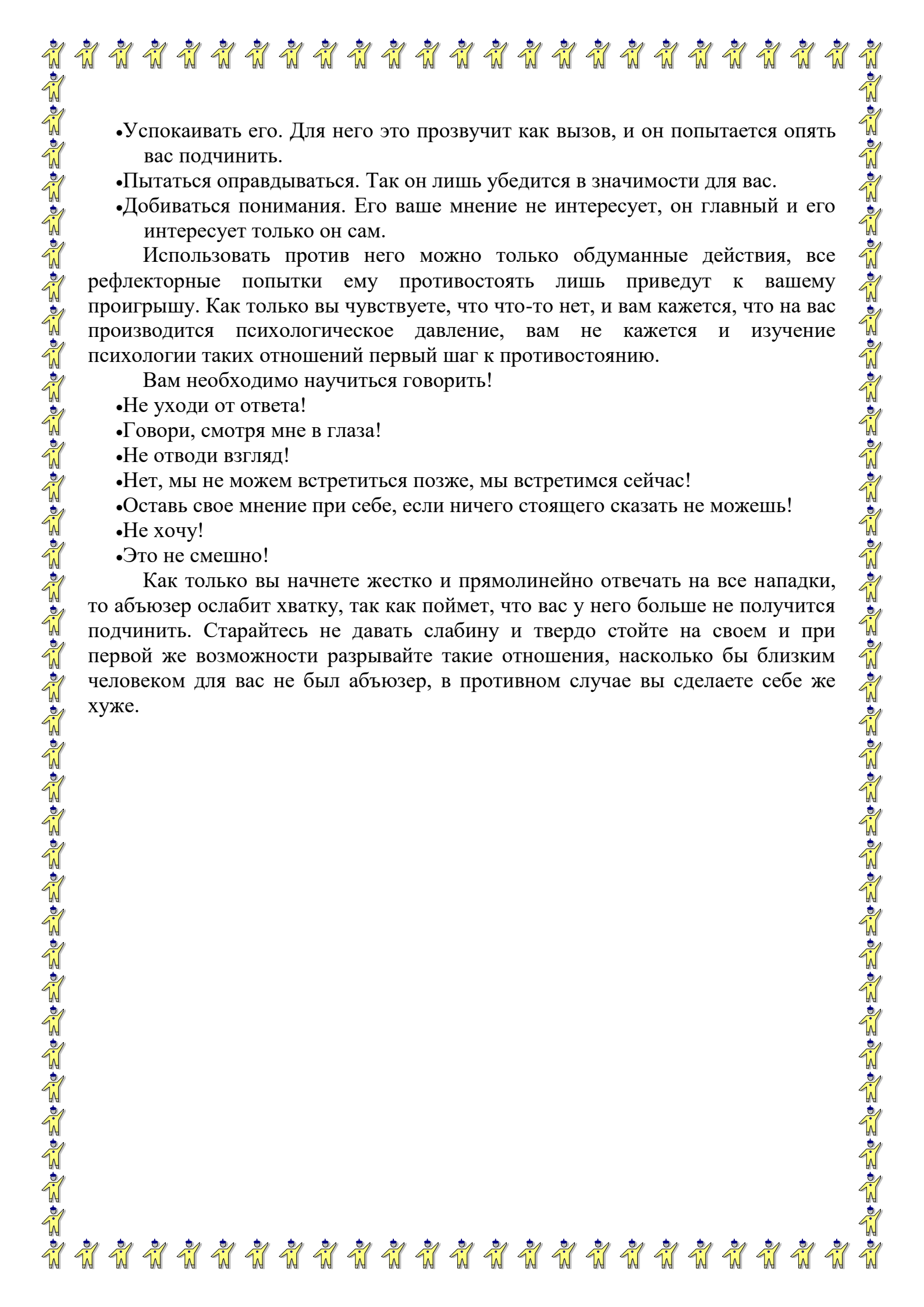
Таким образом в вас пытаются подавить чувство гнева. Как только чувствуете, что вместо поддержки на вас сваливается очередной груз ответственности, то можете быть уверены, перед вами абьюзер.

**Способы противостоять**

Стоит сказать, что абьюзинг сложно распознать, так как кажется. Что человек абсолютно прав. Однако поговорив с ним, вместо чувства облегчения, вы испытываете чувство вины и опустошения, это уже главные признаки того, что перед вами абьюзер.

Стоит помнить, что с абьюзером нельзя:

- Спорить! В любом случае вы только проиграете против абьюзера, так как ваши эмоции сыграют против вас.

- 
- Успокаивать его. Для него это прозвучит как вызов, и он попытается опять вас подчинить.
  - Пытаться оправдываться. Так он лишь убедится в значимости для вас.
  - Добиваться понимания. Его ваше мнение не интересует, он главный и его интересует только он сам.

Использовать против него можно только обдуманное действие, все рефлекторные попытки ему противостоять лишь приведут к вашему проигрышу. Как только вы чувствуете, что что-то нет, и вам кажется, что на вас производится психологическое давление, вам не кажется и изучение психологии таких отношений первый шаг к противостоянию.

Вам необходимо научиться говорить!

- Не уходи от ответа!
- Говори, смотря мне в глаза!
- Не отводи взгляд!
- Нет, мы не можем встретиться позже, мы встретимся сейчас!
- Оставь свое мнение при себе, если ничего стоящего сказать не можешь!
- Не хочу!
- Это не смешно!

Как только вы начнете жестко и прямолинейно отвечать на все нападки, то абьюзер ослабит хватку, так как поймет, что вас у него больше не получится подчинить. Старайтесь не давать слабину и твердо стойте на своем и при первой же возможности разрывайте такие отношения, насколько бы близким человеком для вас не был абьюзер, в противном случае вы сделаете себе же хуже.