

Абьюзер - это человек, использующий критику, обвинения, газлайтинг (психологическое насилие), манипуляции, а иногда и физическую силу в целях контроля других людей. Поговорим про отношения с ними.

Начинаются такие отношения, как правило, отлично и кажется, что большего счастья не найти. Все дело в том, что в абьюзивных отношениях присутствует идеализация. Он стремится максимально нравиться партнеру и всем окружающим.

Как правило, абьюзеры на людях, самые милые что ни на есть люди, так как постоянно стремятся получить одобрение и все происходит внутри отношений, абьюзеру очень не нравится «Выносить сор из избы», так как третьи лица могут дать не очень удобную оценку.

На следующей стадии, идеалы начинают рушиться. Как правило, спустя год отношений, но динамика в целом остается положительной. Размолвки сменяются примирениями. Страсти кипят, и происходит на этом этапе самое интересное. Не системные, не поддающиеся логике ссоры и обвинения, сменяются столь же не системными наградами. Вырабатывается огромное количество гормонов, отношения полны страсти. Формируется психологическая и биологическая привязанность.

Чтобы отличить абьюзивную динамику отношений от обычных кризисов окончания влюбленности и идеализации следует отметить следующие признаки.

1. Абьюзер всегда прав, потому что идеален. И он реально стремится к идеальному поведению со своей стороны, что дает ему превосходство в психологической игре.
2. Так как правы не вы, а он. Извиняться и идти на примирение тоже всегда вам. Если абьюзер когда-нибудь и извинится, то обобщенно, абстрактно и как бы между делом.
3. Ваша не правота заключается в том, что вы что-то делаете не так. И, как правило, вы

действительно что-то делаете не так. Вопрос лишь в том, что вы имеете на это право, но это не нравится абьюзеру. Не так говорите, не так думаете, не так спите, поздно пришли, не так моете посуду, не так посмотрели, не правильные друзья и родственники, не та философия жизни. Причины что не так находятся всегда.

4. Любые ваши средства защиты и попытка отстоять свои права расцениваются как неуважение к чувствам и интересам абьюзера, а еще круче неких общих интересов, которые почему-то его, а не ваши, что до ваших интересов, это ему совершенно не интересно, так как он идеален, а вы нет. И менять что-то в жизни должен не правильный человек, а правильный расскажет, что и как. Кто есть кто тут понятно.

5. Эмоциональные качели. Награды наказания бессистемны. Однако задним числом выясняется, что за проступки вы отвечаете по гроб жизни виной, которую вы должны нести, а за награды нужно платить, выполняя просьбы абьюзера.

Примерно на третий год жизни динамика отношений переходит в стадию называемую «Золотой ошейник». Если вы потакаете желаниям абьюзера он одаривает вас любовью, вниманием, подарками, страстью. Друзья, хобби, работа. Все уходит на второй план. Самым важным является зависимость от мнения и настроения абьюзера.

На четвертый или пятый год, в зависимости от темпераментов, жертва абьюза начинает чахнуть. Подбивается здоровье, падает энергия и мотивация, нарушается сон. И тут, как правило, существует всего **три варианта развития**.

1. До жертвы доходит, куда он попал и начинается война за личные права и границы, которая заканчивается тем, что абьюзер понимая, что все возможное уже получено, выходит из отношений, так же резко как в них зашел, так как ловить там уже нечего.

2. Жертва не осознает себя жертвой и закрепляет за собою рабское положение, превращаясь в безвольную серую массу, которой манипулируют и выжимают с нее все, что можно выжать. Это типичная история, в которой жена или муж может забрать всю зарплату и выдавать копейки. Решает что можно и что нельзя. Тут и алкоголизм, игромания, бытовое насилие.

3. Война кончается летальным исходом из-за болезней, бытового насилия или неадекватного поведения, например на дороге или на производстве.

Если вы попали в такие отношения. Что вам важно понять о себе:

1. Если вами можно так манипулировать, у вас есть слабое место, в области собственной значимости и самооценке. Важно понять, что в вашей жизни, ваши личные интересы важнее чьих-то желаний.

2. Если взбрело в голову сохранить отношения, все общение только через психолога. Лучшая тактика - это ожидание, когда остынет, попытка адекватного разговора и отступление, если не ладится обратно. Пока вы отдаете абьюзер будет с вами, пытаться пробить броню, но важно понимать, что как только вы перестанете приносить ресурсы – абьюзер уйдет от вас.

3. Ни в коем случае нельзя соглашаться, извиняться, потакать поведению абьюзера. Даете только, то, что хотите дать, а не то, что просят. Если вы потакаете его поведению, то, вы соглашаетесь на все.

Если вы столкнулись с абюзом? Вы можете обратиться к нашим специалистам за психологической помощью, предварительно записавшись по телефону **8 (388 22) 6-30-79**

или на круглосуточную службу Телефона доверия **8-800-2000-122.**