



Рекомендации студентам: «Абьюзивные отношения»

Абьюзивные отношения - это причина, по которой стоит разорвать отношения и начать новую жизнь

Абьюз - что это?

Термин «абьюзивные отношения» появился в психологии недавно, поэтому неспроста возникает вопрос по поводу того, что это за отношения и абьюзер – кто это? Слово «абьюз» имеет английские корни и переводится как «жестокое обращение», «насилие», «оскорбление». Абьюзер - это человек, который издевается над своей второй половинкой, притесняет его, подавляет или игнорирует его желания, оскорбляет, принуждает к определенным поступкам или проявляет к нему физическое насилие.

В абьюзивных отношениях второй человек будет выступать в роли жертвы, не имеющей права голоса и периодически или систематически испытывающей на себе со стороны партнёра психологическое или физическое давление. В силу своих психологических особенностей жертва может долго терпеть абьюзивные отношения, провоцируя этим абьюзера на жестокие действия и насилие.

Абьюз имеет такие виды:

психологический абьюз – скрытое или прямое насилие над партнёром психологического плана;

физический абьюз – физическое насилие над человеком;

сексуальный абьюз – принуждение к физической близости без учёта желаний и физического состояния;

экономический абьюз – партнёра ставят в полную зависимость путём контроля финансовых средств.

Психологический абьюз проявляется в угрозах, унижении, оскорблении личности. Спутнику внушается, что он никчёмный, неинтересный, глупый, ни на что не способный. Такое отношение приводит к снижению самооценки у партнера, появлению подавленного и депрессивного настроения, нежеланию общаться с другими людьми.

Психологический любовный абьюз имеет два вида проявлений:

Открытый абьюз. Абьюзер проявляет своё негативное отношение к спутнику жизни в открытом виде в присутствии других людей. Он может при всех заявить, что его партнёр является глупым и никчёмным, обладает негативными качествами характера и ужасными привычками.

Скрытый абьюз. Абьюзер крайне обходителен с партнером на людях, но деспотичен наедине. Он постоянно предъявляет претензии к партнёру, выражает недовольство по поводу его поведения, указывает на недостатки, говорит оскорбительные слова, унижает. Абьюз – это насилие, поэтому узнать этот вид отношений легко. В абьюзивных отношениях могут использоваться различные методы, цель которых унижить и оскорбить личность партнёра.

Абьюзивные отношения имеют следующие признаки:

Ревность. Партнёр старается контролировать общение своего супруга или супруги, особенно, если речь идет о коммуникации с человеком противоположного пола.

Допросы. Партнёр требует постоянных отчётов по поводу того, чем занимался, где был и когда.

Придирки. Мелочные придирки абьюзера по любому поводу способны довести партнёра до суицидальных мыслей, агрессивного состояния или депрессии.

Обвинения. В абьюзивных отношениях один партнёр всегда является виноватым во всех проблемах или виновным в том, что абьюзеру пришлось неверно поступить.

Обидчивость. Абьюзер обижается по любому поводу, а шага к примирению всегда ждёт от партнёра.

Лабильность настроения. Настроение абьюзера может меняться по любому поводу, зачастую в сторону негативного и агрессивного. После всплеска эмоций он быстро успокаивается, в то время, как партнёр может ещё долго отходить от его эмоциональной или физической вспышки.

В 90% случаев абьюзерами являются мужчины. Это связано с доминирующей ролью мужчин на протяжении многих веков и с наличием у них высокого уровня гормона тестостерона, ответственного за агрессию. Абьюзера-мужчину можно узнать по таким признакам:

- у него разные требования к себе и к своей партнёрше: то, что не позволительно женщине, он считает позволительным для себя;
- во время конфликта использует повышение голоса, крик;
- демонстрирует своё физическое превосходство, угрожает физической расправой;
- оставляет в одиночестве в незнакомом месте;
- обвиняет партнёршу во лжи, проявляет недоверие к её словам;
- контролирует телефонные разговоры партнёрши, проверяет сообщения;
- абьюзер ревнует к любому человеку, с которым общается партнёрша. Чем лучше общение, тем больше ревность.

Как вести себя с абьюзером?

Абьюз в отношениях – это причина, по которой стоит разорвать отношения и начать новую жизнь. Человек, ставший абьюзером, не может без помощи специалиста изменить своё поведение и перестать унижать партнёра и проявлять агрессию. Чем больше партнёр старается подстроиться под обидчика и ничем не вызывать его гнев, тем дальше абьюзер заходит. Такой вариант семейных отношений является тяжелым для всех членов семьи, поэтому наилучшим выходом из ситуации является разрыв таких отношений.

Как перестать быть абьюзером?

Человеку, ставшему абьюзером, тяжело самостоятельно справиться с собой. Он считает своё поведение вынужденным, вызванным неправильным поведением партнёра. Первое, что необходимо сделать для того, чтобы перестать быть абьюзером, - это осознать проблему. Ему следует понять, что основная причина кроется в нём самом, а не в окружающих людях.

***БЕРЕГИТЕ СЕБЯ,
НЕ ВСТУПАЙТЕ В АБЬЮЗИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ!***

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

***(использована информация педагога-психолога ГБПОУ
«Томский коммунально-строительный техникум» Лейциной О.М.)***