



Хто такий аб'юзер і як з ним поводитись

Навчитися безпечно спілкуватися з аб'юзером — завдання здійсненне, але складне. А от вміти розпізнати в людині аб'юзивні тенденції — це, мабуть, завдання найважливіше. Після чого ви вже самі вирішуватимете, чи можете знайти найбільш оптимальні способи турботи про свою безпеку та протистояння жорстокості в контакті з такою людиною, чи краще просто розірвати стосунки.

Існують справжні професіонали психологічного насильства, спілкування з якими може погано вплинути на вас і навіть призвести до інвалідизації. Особливо небезпечним це може бути при тривалому спілкуванні з такою людиною. Ті, хто тривалий час зазнавав емоційного насильства, у майбутньому ризикують зіткнутися з такими наслідками як тривожний розлад, депресія, хронічні болі та зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, наркотики).

Аб'юзер - це людина, яка спочатку входить у довіру, що робить об'єкт його уваги ще більш вразливим. Ці люди знущаються та принижують оточуючих без видимої причини, це їхня звичка жити та спілкуватися. Таких людей називають аб'юзерами (від англійської abuse — жорстоке поводження, зловживання владою). Але що найнебезпечніше - такі люди існують серед нас і зовні нічим не відрізняються. Як же розпізнати аб'юзера і що з цим робити?

Існує міф, що аб'юзер – людина агресивна і це обов'язково чоловік. Наприклад, чоловік, що випиває, який піднімає руку на свою дружину та дітей. Хоча в нас уже почали говорити про аб'юзерів-чоловіків, але це поняття набагато ширше: існують дружини-аб'юзери, батьки-аб'юзери, дідусі та бабусі-аб'юзери, начальники та колеги-аб'юзери. На відміну від фізичного та сексуального насильства, емоційний аб'юз - найпідступніший вид насильства, який одразу можуть не помітити друзі, члени сім'ї і навіть самі жертви. З його допомогою маніпулятор отримує майже безмежний контроль у стосунках.

Як розпізнати аб'юзера

Тобі здалося

Аб'юзер часто використовує методи газлайтингу, тобто заперечує ваші почуття та думки, спотворюючи дійсність. Таким чином він намагається вплинути на ваше сприйняття реальності, заперечуючи чи спотворюючи те, що відбувається насправді. Він каже щось на кшталт „Ти вигадуєш, такого не було“ чи „Я ніколи не говорив/робив цього“, „Тобі здалося“. Згодом від подібних заяв може виникнути почуття невпевненості в собі та у власному сприйнятті, що робить вас ще більш уразливим для аб'юзера.

Любить не любить

Без очевидних причин аб'юзер може бути по відношенню до вас то занадто теплий, то занадто холодний. Якийсь час він випромінює любов, обсипає похвалою, захоплюється вами, але потім раптово стає холодним і недоступним, відмовляється від спілкування. Ви ламаєте собі голову і не можете зрозуміти причину, як би не намагалися, і через відсутність пояснень починаєте звинувачувати себе. Потім на зміну холодності та ігнорування приходять зізнання у великому коханні, що вимотує жертву і підсаджує її на потребу у схваленні. Досить часто подібне спілкування може перетворити вас з незалежної людини на неспокійну невпевнену в собі особу, яка намагається будь-якими способами повернути прихильність аб'юзера.

Кохання схоже на сон

Аб'юзер активно переконує вас, що саме він любить вас, як ніхто інший. І саме ця їхня особливість і змушує багатьох терпіти емоційне насильство, адже аб'юзери переконують, що всі їхні принижувальні дії, всі отруйні слова, весь контроль, що задушує, - виключно з почуття любові. Зауважте, мова не обов'язково про партнера - маніпулювати коханням цілком можуть і родичі, наприклад, бабуся, яка вселяє онуку, що тільки вона любить його по-справжньому і ніхто його так більше ніколи в житті не любитиме. Аб'юзери маніпулюють найсвятішим поняттям «любов», вважаючи, що за це їм будуть готові пробачити все.

Неконтрольована агресія

На що варто звертати увагу? Придивіться до людини: наскільки вона вміє керувати своєю агресією, наскільки вона вміє бути стриманою. Чи дозволяє вона собі кричати, жбурляти речі, щось розбивати? Адже якщо людина не вважає за потрібне стримуватися, то й надалі це продовжуватиметься й посилюватиметься. Якщо людина звикла власну напругу скидати у бійках, це теж не дуже добре. Якщо вона конфліктна і періодично вступає у сварки, які доходять до фізичної взаємодії, це також може бути дзвіночком, що скоріше за все ставлення буде жорстоким і до вас. Не обов'язково дійде до фізичного насилля, але емоційно познущаються добре.

Ти займаєшся якоюсь нісенітницею

Знецінення – ще одна тактика аб'юзера. Таким чином він руйнує свою жертву та її самооцінку. Знецінюватися може і особистість жертви, і її життя, та інші людей: "Твої інтереси не такі важливі, як мої", "Твої друзі погано на тебе впливають", "Ти займаєшся якоюсь нісенітницею".

Дітей треба бити

Аб'юзер часто грубий по відношенню до тварин і дітей, і це ознака, яка не вимагає особливих коментарів. Грубе ставлення та жорстокі зауваження (“Всіх дітей треба бити, щоб знали, хто в сім'ї головний!”, “Я би приспав усіх дворняг”) демонструють внутрішню потяг людини до насильства.

Що ти напнула?

Аб'юзер постійно критикує. Від близької людини ви регулярно чутимете, що постать у вас жахлива, одягнені вічно не так (“Що як повія вирядилася?!”, “Ну в такому одязі ти як бомж виглядаєш!”), дітей виховуєте неправильно (“Нормальні матері годують дитину

грудьми до трьох років! "), поведіться не так, як треба ("Ну чого ти рознився! Теж мені мужик"). Втім і про інших людей — колег, начальників, колишніх партнерів, сексуальних і національних меншин — він також відгукуватиметься вкрай зневажливо, звинувачуючи у всіх гріхах і засуджуючи за кожну провину.

Вам не подобається, як новий знайомий каже про інших? Насторожіться: може пройти зовсім небагато часу, перш ніж він почне так само поводитися з вами.

Де ти була?

Аб'юзер постійно контролює та допитує вас. У сім'ї він прагне вирішувати всі головні питання і знати, що, де, коли і з ким ви робили, тримає в своїх руках бюджет і змушує вас питати дозволу з кожного приводу. А якщо це малознайома людина, вона постарасться якнайшвидше отримати право контролювати вас - умовлятиме швидше з'їхатися, оформити відносини, кинути роботу, завести дитину, при цьому не особливо цікавлячись вашими планами на життя.

Твоя мама погано на тебе впливає

Аб'юзер повільно та впевнено ізолює свою жертву від інших людей, навіть від найближчих друзів та родичів. При цьому видаватиме це за турботу про вас - "Я краще знаю, що для тебе корисно, я вбережу тебе від поганого впливу". Також він сильно і відкрито ревнує, коли ви проводите час із кимось іншим, навіть із родичами. Примушує вас завжди виправдовуватися за те, що ви приділяєте йому недостатньо уваги, любить казати: "Твоя мама погано на тебе впливає, не ходи до неї". Він ображає та критикує всіх неугодних йому родичів, друзів та знайомих, забороняє спілкуватися з певними людьми. Якщо людина часто змушує вас йти проти своєї волі, відчувати приниження та почуття провини, при цьому посилено переконуючи у своїх добрих намірах та ігноруючи ваші почуття, то він аб'юзер.

Що робити, якщо поряд аб'юзер

Для початку визнайте: ви невинні, що над вами чинять насильство.

Якщо це малознайома людина, тікайте від неї і намагайтеся не контактувати. Якщо це неможливо (наприклад, колега на роботі), не зближуйтеся з ним і постарайтеся емоційно відгородитися від нього.

Якщо це хтось із близьких, наприклад мама, тато чи чоловік, все одно найкраща порада для вашого психічного здоров'я — тікати. Проте розірвати тісні зв'язки буває дуже важко. У такому разі обов'язково бережіть стосунки з друзями та рідними, які зможуть надати вам підтримку, зберігайте хоча б крихти власної незалежності, у тому числі матеріальної, і намагайтеся емоційно від нього відгородитися (у цьому може допомогти психолог).

Але не завжди є можливість розірвати контакт з аб'юзером. На цей випадок існують дієві методи самодопомоги у відносинах з аб'юзером.

1. Помічати аб'юз на свою адресу

Багато жорстоких проявів людини з аб'юзивними рисами може губитися за його чарівністю та маніпуляціями. Важливо нагадувати собі, з ким ви маєте справу, і називати речі своїми іменами, а неприйнятну поведінку не виправдовувати та не ігнорувати.

2. Практикувати самопідтримку

Важливо встановлювати із собою теплу, дружню розмову, підтримувати високий рівень довіри своїм відчуттям. Почніть знову вірити всім своїм органам почуттів, розуму та серцю.

3. Відмовитися від ілюзій та очікувань

Бути у відносинах прихильності — одна з наших психологічних базових потреб.

4. Прийняти, що аб'юзер - не зміниться

Якщо ви любите людину, схильну до насильства, то дуже складно приймати її такою, якою вона є, без надії на те, що вона зміниться. Але, мабуть, це найважливіший

крок по виходу з токсичної залежності — почати бачити людину такою, якою вона є, а не такою, якою хотілося б, щоб вона була.

5. Вибудувати чіткі межі

У відносинах з аб'юзером важливо приділяти особливу увагу цілісності своїх кордонів, адже з такою людиною вони зазнають регулярної атаки. Якщо ви не дбаєте про власний психологічний комфорт, розставляючи знаки "стоп" там, де ви хочете їх поставити, партнер з токсичним стилем поведінки проламуватиме ваші кордони і підминатиме під себе і свої інтереси.

6. Регулювати обсяг спілкування

Пам'ятайте про те, що ви вільні регулювати дистанцію та кількість часу, який готові проводити з людиною, яка схильна до жорстокого поводження. Навіть якщо це ваш найближчий родич або найдавніша подруга. Якщо вам погано від спілкування з людиною, ви маєте право це спілкування скоротити або відмовитися від нього. Коли йдеться про життя та здоров'я, інші аргументи відступають на задній план.

І будьте щасливі!