

# Абьюз. Уйти Нельзя Остаться

В наше переполненное информацией время часто абьюзивными называют любые деструктивные, негармоничные отношения.

Любой неблагоприятный поступок партнера модно называть абюзом. Но это не верно. Вариантов деструкций в отношениях пар множество, а вот абьюзивными можно назвать отношения, которые обладают рядом свойственных только им симптомов.

Так какие они, абьюзивные отношения в паре? Основная и всегда присущая этим отношениям особенность - цикличность. **Абьюз - это циклический сценарий.**



1. «Медовый месяц» - **период идеализации.**

Абьюзер очень тонко чувствует потребности партнера, «считывая» их. Он «возносит на пьедестал», выполняет все сокровенные желания, он боготворит. Где-то в глубине души жертва понимает, что что-то не так, но противостоять такому буквально

шквалу любви если не нереально, то крайне сложно. От таких ярких эмоций не отказаться.



2. **Период напряжения.** Абьюзер как будто остывает, охладевает, начинает раздражаться из-за бытовых мелочей, стрессовых ситуаций. Он как бы разочаровывается в партнере и его/ее поведении. Виновата всегда жертва - мало внимания, недостаточно уважения и ... до бесконечности. Агрессия копится. Жертва в этот период может чувствовать вину, может пытаться смягчить, исправить ситуацию. Но это только ещё больше раздражает абьюзера.

3. **Период открытого выражения агрессии.** Акт насилия. От вербального (сарказм, унижение, крик, оскорбление) до физического или сексуального. Может пропасть на несколько дней без объяснения. Вариантов много. Всегда очень болезненно. Жертва всегда виновата. «Это ты меня довел/ла», «Ты знала,

что это меня раздражает и делал/ла специально», «До этих отношений я был/была нормальным человеком». Жертва чувствует опустошение, боль, вину.



**4. Период примирения.** Чувствуя, что жертва может уйти, абьюзер меняет тактику. Используя все методы, в том числе газлайтинг (ты всё неправильно понимаешь, этого не было/ это было не так, как тебе показалось) абьюзер пытается восстановить отношения. Дорогие подарки, клятвы, «только для тебя».... Очень эмоционально окрашено. Жертва буквально растворяется в потоке обрушившейся на неё любви и обожания.

И снова пункт 1. «Медовый месяц» Всё очень хорошо, абьюзер идеален, прекрасен и рядом с ним жертва чувствует нереальное счастье. Ровно до следующего цикла. И далее по кругу.



Но периоды «медового месяца» становятся короче. Акты насилия с каждым циклом грубее и опаснее. Жертва измотана и психологически и физически. Заканчиваются отношения обычно по инициативе абьюзера. Жертве очень трудно вырваться из этого рая/ада самостоятельно.

Очень часто люди, слыша о таких отношениях, задают вопрос: «Почему жертва не уходит?» Этому есть несколько причин. И все они очень весомые.

Психологический абьюз сложно распознать, находясь «внутри» этих отношений. Очень сложно поверить, что близкий человек играет твоими чувствами, использует твою искренность.

В отличие от прямого физического насилия, абьюз никогда не начинается с него. Сначала это, кажущиеся безобидными, неуместные комментарии, шутки, подколы. Обесценивание. Контроль. Но очень сложно понять когда абьюзер настоящий - когда заполняет твою жизнь любовью и обожанием или когда «маска» сползает? Жертва дезориентирована.

Тем более, что для окружающих, в том числе и родственников жертвы, это идеальная пара и если кто и «не дотягивает», то всегда жертва, поэтому что внешне поведение абьюзера идеально.

Жертва склонна считать, что сама виновата и провоцирует плохое отношение своим поведением.



Абьюзер ведёт себя так, что пойти на открытую конфронтацию с ним невозможно, но жертва чувствует ярость из-за несправедливого отношения, а любые попытки прояснить отношения вызывают со стороны абьюзера возмущение и обвинения в истеричности, несдержанности и неумении владеть собой.

«Что со мной не так?» самый частый вопрос жертвы.

Периоды вознаграждения, чередующееся с периодами наказания вызывают зависимость не только психологическую, но и физиологическую, воздействуя на гормональном уровне: то растёт уровень кортизола, то скачет дофамин, когда, наконец, поощряют.

Непредсказуемые вознаграждения высвобождают больше дофамина в мозге, чем предсказуемые. Жертва испытывает эмоциональные качели.

Абьюзер источник очень сильных эмоций. Жертва впадает в психологическую зависимость от

эмоциональных поощрений, от одобрения.

Утрата этих отношений для жертвы - трагедия, катастрофа, потеря. Ведь всё жизненное пространство жертвы - это отношения, мысли о причинах и следствиях непредсказуемых поступках абьюзера.

Если жертва пытается уйти и уходит, то ей не хватает той остроты ощущений, которые она переживала с абьюзером. Жизнь кажется тусклой, скучной и пустой. Наступает апатия, другие отношения не вызывают таких эмоциональных всплесков.

Люди, пережившие абьюзивные отношения, нуждаются в психологической помощи. Ведь так важно снова поверить в себя, обрести способность испытывать счастье и радость жизни.



Как показывают случаи из практики - это возможно!

Помощь рядом. Живите в счастье.

