21 признак эмоционального насилия

Может ли человек состоять в токсичных отношениях и не подозревать об этом?

Домашнее насилие нередко становится главной темой новостных сводок. Нередко героями статей или телепередач на тему насилия становятся известные спортсмены, актеры и другие знаменитости. Однако, как правило, все это – случаи физического насилия. А вот такой тонкий манипулятивный вид абьюза, как психологическое или эмоциональное насилие, часто остается за кадром. Во многом, благодаря тому, что данный вид насилия может не осознаваться как объектом, так и субъектом абьюза.

Находясь в токсичных отношениях, человеку все время приходится балансировать на краю пропасти. Психологический абьюз в паре происходит тогда, когда один партнер пытается контролировать информацию, доступную другому, с целью манипулировать его ощущением реальности и адекватности происходящего. Психологическое насилие предполагает манипуляции и угрозы, цель которых – заставить жертву подчиняться воле и исполнять желания абьюзера.

Любой абьюз бьет по самооценке жертвы. Она начинает чувствовать безысходность и безнадежность ситуации. Особенно изощренные абьюзеры могут убеждать жертву в том, что она заслужила подобное к себе отношение. В какой-то мере, жертва эмоционального абьюза действительно ответственна за то, что с ней происходит. Она не может отвечать за поведение своего партнера, скорее всего, манипуляции и эмоциональное давление – его бессознательное поведение и механизмы, усвоенные еще в детстве. Можно сказать, что решение оставаться с абьюзером – это выбор жертвы, и здесь нельзя перекладывать ответственность на манипулятора или третьих лиц. Но, к сожалению, как уже отмечалось выше, жертва не всегда осознает неадекватность происходящего, как правило, вследствие предыдущего неблагоприятного опыта.

Наиболее изощренной разновидностью психологического насилия является газлайтинг. Это психологическое насилие, которое абьюзер умышленно использует на протяжении долгого времени, цель которого – заставить человека сомневаться либо в адекватности собственного восприятия действительности, либо в объективности того, что его окружает. Со временем жертва начинает сомневаться в собственных воспоминаниях, восприятии и способности здраво мыслить. Например, абьюзер может отрицать предыдущие эпизоды насилия или убеждать жертву в том, чего в действительности не было.

Эмоциональное насилие может принимать весьма завуалированные формы. Например, фраза «Я люблю тебя, но…» является весьма распространенным примером эмоциональной манипуляции. Как правило, за этим «но» обычно идет критика или угроза. Данная формулировка означает: «Я люблю тебя сейчас, но если ты не сделаешь то, что я говорю, моя любовь закончится». Абьюзеры активно используют слово «Люблю», так как в их устах оно становится волшебным средством занижения самооценки и контроля жертвы.

Неотъемлемой частью динамического цикла эмоционального насилия являются попытки абьюзера загладить свою вину. На время он (или она) становится милым, говорит комплименты или дарит подарки. Однако такое поведение редко бывает искренней попыткой изменить ситуацию к лучшему. Все дело в том, что жертва ждет этих моментов и буквально живет ими. Абьюзеру это хорошо известно, и он этим пользуется. Человек может годами находиться в токсичных отношениях именно благодаря их цикличности, храня теплые воспоминания о хороших моментах и надеясь, что они повторятся.

Психологическое насилие может выглядеть как:

- Унижение и попытки смутить другого человека,
- Постоянный контроль,
- Чрезмерная критика,
- Отказ общаться,
- Игнорирование,
- Измены,
- Провокативное поведение, призванное обратить на себя внимание противоположного пола,
- Использование сарказма, передразнивание,
- Беспричинная ревность или зависть,
- Частые смены настроения, которые отражаются на партнере,
- Высмеивание, неуместные шутки,
- Фраза «Я люблю тебя, но…»,
- Фраза «Если ты не…, то я…»,
- Попытка доминировать,
- Отказ от проявления чувств,
- Попытка загладить свою вину.
- Убеждение партнера в том, что происходящее – его вина,
- Попытка изолировать партнера от семьи и друзей,
- Использование денег как средства контроля,
- Постоянные звонки/сообщения, когда вы не вместе,
- Угроза покончить с собой, если партнер оставит его.

Жертве насилия необходимо помнить, что неадекватное поведение партнера не является их виной. Абьюзеры – мастера манипуляций, которые легко могут убедить жертву в том, что она виновата в происходящем. Они знают, что у каждого человека есть слабые стороны и с удовольствием используют слабые стороны своего партнера против него.

Абьюзеры могут легко убедить жертву в том, что она не заслуживает лучшего к себе обращения или что такое обращение с ней вызвано желанием помочь. Некоторые манипуляторы очень мило ведут себя на публике, пытаясь произвести хорошее впечатление на окружающих. Именно поэтому жертве не всегда верят, когда она сообщает об истинном лице абьюзера.

Если человек понял, что отношения, в которых он состоит, токсичны, а он является жертвой эмоционального насилия, важно отдавать себе отчет в том, что надежды на изменение отношений в лучшую сторону, практически нет. Абьюзеру требуется огромная мотивация и саморегуляция, чтобы измениться. Вполне закономерно, что такие случаи крайне редки. Психотерапия является наиболее экологичным способом выхода из токсичных отношений и реабилитации после них. Работа с жертвой, как правило, начинается с восстановления самооценки. Именно здоровая самооценка позволяет осознать происходящее, изменить ситуацию и взять на себя ответственность за собственную жизнь.

Оригинальная статья: Marni Feuerman, - 21 Warning Signs of an Emotionally Abusive Relationship. PsychCentral, July 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология отношений, эмоциональное насилие, отношения, семья, эмоции, токсичные отношения

Источник фото: globalwomenconnected.com

