В последние годы в медиапространстве широко распространены термины «абьюз», «абьюзер», «абьюзивные отношения».

За этими словами скрывается крайне актуальная тема неуважительного отношения, нарушения личных границ и насильственных действий со стороны близких людей.

Абьюз, или абьюзивные отношения – это отношения с четко прослеживаемой ролевой моделью «агрессор»−«жертва». Агрессор нарушает личные границы жертвы, оказывает психологическое давление и подавляет волю, применяет эмоциональное, физическое, сексуальное и другие виды насилия.

*Сам термин «абьюз» происходит от английского слова «abuse» со значениями «злоупотребление, оскорбление, плохое обращение».*

Можно отметить несколько распространенных видов абьюза, которые агрессор может совмещать:

**Психологический абьюз**

Эта форма насилия направлена на подавление воли, обесценивание, разрушение самооценки и формирование полного контроля над жертвой. Основные признаки и методы:

Эмоциональные качели. Агрессор регулярно подает жертве противоречивые сигналы. Слова о большой любви и привязанности (*«Я без тебя жить не могу!»)* сменяются холодом и игнорированием *(«Мне нет до тебя дела»/ «У меня были дела, я был занят»*) или даже оскорблениями, обвинениями *(«Ненавижу тебя! Чтоб ты сдохла! Испортила мне жизнь!»*). На смену жестокости снова приходят извинения и уверения в любви. Такие качели сопровождаются яркими скачками настроения у жертвы – от эйфории до острой душевной боли. Цель такой техники насилия – ее также называют «приближение и отдаление» − истощить моральный ресурс жертвы, сформировать у нее хроническую тревожность, «подсадить» на потребность в одобрении и выработать эмоциональную зависимость от агрессора.

Манипуляция чувством вины. В абьюзивных отношениях жертва всегда «виновата». Агрессор переносит на нее ответственность за все ссоры, происшествия – и за свое собственное нездоровое поведение.

Гиперопека и социальная изоляция. Чтобы заполучить полный контроль над жертвой, агрессор старательно ограждает ее от любого внешнего влияния и тех сфер жизни, в которых жертва остается одна и может почувствовать свою независимость. Это подается как забота.

**Экономический абьюз**

Наряду с гиперопекой и социальной изоляцией часто идет экономический абьюз – стремление агрессора отрезать жертву от самостоятельных источников дохода и полностью контролировать ее финансовую жизнь. Так абьюзер отрезает своей второй половинке «пути отступления»:

*«Я тебя обеспечу, тебе не нужно работать!»*

*«Просто проси у меня деньги, когда тебе нужно!»*

*«Обязательно увольняйся, тебя там не ценят/это не твоя сфера!»*

Эта тактика начинается с заботы, но заканчивается тяжелой экономической зависимостью с обвинениями в адрес жертвы.

**Физическое насилие**

Как и с другими видами абьюза, здесь агрессор обычно постепенно прощупывает почву и заходит все дальше:

· Появляются лишь «звоночки» насилия: человек громко кричит, подходя вплотную к жертве, ломает мебель и разбивает посуду.

· «Предупредительные выстрелы»: броски вещей в жертву, разбивание предметов над ее головой, замахи рукой.

· Прямое физическое воздействие – толчки, удары.

**Сексуальный абьюз**

Еще одна форма абьюза – сексуальное насилие. Его характерные черты:

Игнорирование потребностей партнера. Агрессор ставит во главу угла свои собственные желания и потребности:

*«Я захотел, и все!»*

*«Мне это просто необходимо!»*

*«Я же знаю, что ты хочешь!»*

Прямое принуждение к сексу. И, наконец, агрессор может переходить к прямому физическому принуждению жертвы – изнасилованию. При этом свои действия он объясняет провокацией со стороны партнера или сильными чувствами:

*«Я просто слишком сильно тебя люблю, и не могу терпеть!»*

*«Я видел, что ты сама этого хотела, просто боялась признать!»*

Как правило, абьюзивные отношения длятся годами и отличаются цикличностью.

Важно понять, что ситуация не изменится, со временем она может только усугубится.

Очень важно предпринять шаги для ее предотвращения на ранних этапах взаимоотношений.

**Правило трех раз**

*Если человек делает что-то не так в третий раз, разрывайте отношения. Следование этому правилу на ранней стадии знакомства с людьми избавит вас от боли и убережет от вложений в недостойных людей в долгосрочной перспективе. Это также хороший способ избегать взаимодействия с волками в овечьей шкуре, которые скрывают свою хищную сущность.*

Возможно, общество убедило вас, что чувствительность — это слабость, однако она может быть и самой сильной стороной. Это ваша внутренняя сигнализация и щит, срабатывающий в случае опасности. Секрет в том, чтобы настроиться на нужную волну и слушать свой внутренний голос. Помните, за ваше психологическое пространство отвечаете только вы.