

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТЕХ, КТО
СОМНЕВАЕТСЯ

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ В ОТНОШЕНИЯХ С АБЬЮЗЕРОМ



Психолог
Кристина
Садовникова

Привет, давай знакомиться!

Меня зовут

Кристина Садовникова.

Я когнитивно-поведенческий,
клинический, перинатальный
психолог, эксперт в области
психологического абьюза, член
Ассоциации когнитивно-
поведенческой психотерапии.
Убеждена, что КАЖДЫЙ достоин
жить в гармонии с собой, миром
вокруг.

Насколько ты чувствуешь себя
счастливой в отношениях?
Находишься ли ты в отношениях
с вербальным абьюзером?

Чек-лист поможет ответить
на эти вопросы

**Абьюз - форма контроля
и доминирования одного
человека над другим.
Чаще всего абьюзу
подвергаются женщины.**

Признаки вербального абьюза:

1

Ты часто задаешься вопросами: «Как мне себя изменить? Со мной что-то не так? Как мне говорить, чтобы он точно понял, что я хочу до него донести? Почему я не могу до него достучаться? Почему не получается договориться?».

Ты находишься в эмоциональной зависимости от партнера. Что это значит? Твой день зависит от того, в каком расположении духа будет находиться твой партнер. Ты всегда не знаешь, что от него ожидать, возможно, сегодня он будет добродушнее, а возможно, ты в свой адрес услышишь агрессивные высказывания. Твои мысли: «Что сегодня будет? Каким он сегодня будет? Чего мне ожидать/опасаться?»

3

Твоя точка зрения никогда не принимается им во внимание. Когда ты пытаешься что-то высказать, партнер перебивает тебя: «Ты не понимаешь о чем ты говоришь. То, что ты говоришь - какой-то бред. Не интересно».

Твои слова и поступки, действия или бездействия часто выводят его из себя, и ты этого никогда не ожидаешь, вспышки гнева выбивают почву под ногами, ты к этому не бываешь готова. «Что я такого сделала, что такого в том, что я сказала? Почему он агрессивно повел себя? Неужели я, действительно, так странно себя веду?»

5

Мужчина часто обесценивает твои личные качества, твои достижения, сделанную тобой работу. «Это обычное дело. Для этого не надо много ума. Думаешь, ты такая умная?».

6

Мужчина в отношениях хочет тебя «улучшить», доделать/переделать, перевоспитать, скорректировать твои «недостатки».

Ты испытываешь контроль со стороны мужчины. Ему важно знать, где, с кем и когда ты общаешься. Важно читать твои переписки, иметь пароли к социальным сетям. Это может оправдываться с его стороны тем, что «ты глупая, маленький ребенок, за которым нужно всё проверять и контролировать». Мужчина может говорить о том, что ты предала его доверие, и теперь он может только так с тобой продолжать отношения, контролируя, потому что он тебе больше не может доверять.

Ты в отношениях имеешь все меньше социальных контактов или вообще их не имеешь. Мужчина постепенно «открывает» тебе глаза на твою родительскую семью, утверждая, что тебе не следует с ними общаться. Не разделяет выбор твоих друзей, пытается минимизировать твое общение с подругами или категорически запрещает тебе с кем-либо общаться.

9

Ты часто испытываешь замешательство, чувство потерянности, ощущение, что у тебя выбили почву из под ног.

10

Ты часто выслушиваешь в свой адрес оскорбления: «Какая же ты дура. Какая же ты тупая» и т.п.

Ты чувствуешь, что с тобой не общаются на равных. Мужчине важно твоё подчинение, признание его правоты и власти.



Если большинство пунктов являются отражением твоих отношений с мужчиной - скорее всего ты подвержена вербальному абьюзу.

Важно помнить, что отношения - это место для восстановления твоих ресурсов, а не источник проблем. Отношения - это источник вдохновения, он не должен высасывать из тебя энергию, не должен порождать неуверенность в себе и формировать убеждение, что счастье нужно «выстрадать» и оно обязательно будет однажды.

Абсолютно каждая женщина достойна быть счастливой здесь и сейчас.

Ты можешь записаться на online консультацию, написав в direct, приходи и тебя ждёт прекрасное и удивительное путешествие вглубь себя)

Психолог Кристина Садовникова



<https://psywill.com>



+79158887911