

Виды психологического насилия

1. Мгновенные переключения на холод.

2. **Частичное игнорирование.** Фильтрация вопросов в соответствии со своими целями. Если разрезать блинный торт, то на срезе он полосатый. Так же выглядит «на срезе» общение с моральным насильником. Одни ответы получить удастся, другие нет.

3. Пристальный взгляд без комментариев.

4. **Газлайтинг.** Ваш друг делает мелкие гадости (например, все время немножко врет) или даже какую-то крупную (тратит общие деньги на свое личное альпинистское снаряжение, шантажом заставляет вас сделать аборт). А потом говорит одну из фраз: «Что с тобой не так?», «У тебя плохое настроение?», «Неправда, мы договаривались», «Ты сама этого хотела», «Ой, ты опять начинаешь?», «Я не это имел в виду», «Ты неправильно меня поняла», «Этого никогда не было». Если вы имеете дело с моральным насильником, очнувшись от любви, вы обнаружите себя в отношениях, где вы ничего не решаете, и где все против вас, если вы с этим не согласны. А на вопрос «почему все так?» он скажет: «ты же сама этого хотела». И будет прав.

5. **Шантаж, вызывание чувства стыда или вины и соблазнение.** Манипуляция виной, попытка застыдить/напугать, шантаж разрывом отношений. Если вы одумаетесь и сразу пообещаете все, от чего вчера отказались, немедленно сделается мил и загладит конфликт прогулкой в вашем любимом парке.

6. **Игнорирование, исчезновение с целью наказания.** Подергайся, перебери нашу ссору по кадрику. Найди ошибку, догадайся, где ты была не права. А послезавтра я, быть может, прощу тебя.

7. **На самом деле жертва — он.** Когда шантаж перестает работать, а соблазнение неуместно, он давит на жалость. Вы смягчаетесь, и все начинается снова.

Смысловой стержень любого насилия — объектное манипулирование другим человеком. Даже обернутое в вежливость, обольщение или хитрость, насилие выдает себя по главному признаку — в отношениях вы предмет, а не субъект, не личность, не человек, обладающий своими чувствами и волей. И с вами обращаются, как с предметом: манипулируют функционально, перебирая разные техники, подыскивая отмычки. Если вы податливы, пользуются мягкими приемами. Если мягкие не эффективны, используют давление.

Очень часто партнёр, склонный к психологическому насилию, чередует агрессию с соблазнением. Против моральных насильников есть всего одно средство, но его достаточно. Нужно точно знать, чего хочешь (или не хочешь) и уметь говорить это вслух.



Психолог Е.И. Буглак