

Что такое абьюз?

Встречали супружескую пару, в которой один - образец добродетели и воплощение обаяния, а другой - закатывает истерики и плохо выглядит? Недоумевали, как можно быть таким несчастным, имея столь восхитительного партнера?

А может вам самим случилось встретить свою идеальную половинку? Помните, вас словно пронзила молния? Внутренний голос шепнул «это судьба». У вас совпало все: фильмы, музыка, книги, мечты. Вы вместе. Но яркое счастье быстро сменилось болью. Вы недоумеваете и корите себя за то, что недостойны такого замечательного человека.

Не спешите с выводами. Возможно, вы угодили в коварное зазеркалье абьюза, где все не так, как выглядит.

Что же такое абьюз? В буквальном переводе с английского - злоупотребление. В сфере отношений абьюз означает насилие над человеком, с целью получения выгоды и ресурса. Насилие разных видов: психологическое, сексуальное, физическое, экономическое.

Как вы представляете себе абьюзера? Жестокий взгляд, неприятный голос, грубое поведение? В этом и опасность. На первый взгляд это милейшие люди - вежливы с официанткой, приветливы с соседями. Многие из них - волонтеры, спасающие животных, леса или мир. Им хочется доверять.

Они прикладывают много усилий, чтобы создать и поддержать этот прекрасный образ. Зачем? Так легче внушить жертве, что насилия нет, ей показалось. А когда она попытается сбежать и найти поддержку у знакомых - ей просто никто не поверит.

Пытки используются разнообразные: газлайтинг, манипуляция, понижение самооценки, игнорирование, обесценивание, создание ситуаций нелогичности и неопределенности, эмоциональные качели, тонкое внушение партнеру, что он источник всех проблем. Жертва теряет опору под ногами, перестает понимать, что хорошо, что плохо, где правда, а где иллюзия. Мучитель выдает контроль за заботу, подавление - за любовь, унижение - за честность.

Не торопитесь думать «такое случается только с глупыми, неуверенными людьми». Это не так. Мы привыкли считать, что жертвы - надломленные, беспомощные мазохисты. Однако такое состояние лишь следствие «обработки», но не причина.

Здесь уместно сказать пару слов о различии между абюзом и манипуляцией. При манипуляции выгода состоит в том, чтобы получить обманым путем ресурс, принадлежащий жертве: время, деньги, услугу. При абюзе - ресурсом и выгодой является сама жертва, ее личность, эмоции, желания и силы. Поэтому мишень абьюзера - это успешная, интересная, яркая личность, тонко чувствующая, живая и ... вкусная!

Конечная цель мучителя - дезориентация личности жертвы, ее разрушение, опустошение, моральная, а порой и физическая смерть. Абьюзер - эмоциональный инвалид, он неспособен к чувствам и эмпатии. Его единственное удовольствие - контроль, подчинение и разрушение того, чем сам он обладать не может.

Отношения с абьюзером - это всегда искаженный мир. Его нельзя исцелить и переделать. Единственный способ спасти себя и свою жизнь - бегство.

Автор: Юлия Тё
E-mail: rebel-yu@mail.ru
Вид работы: копирайтинг
Тип текста: информационная
статья
Тема: психология отношений