УО «Молодечненский государственный медицинский колледж»

**«МУЖЧИНА-ТИРАН», БУДЬ НА ЧЕКУ**

****

Материал подготовила

 педагог социальный

 А.И.Макей

2018

Отличить тирана очень непросто, обычно его худшие черты начинают проявляться уже после свадьбы. Обычно девушки выходят замуж за «обстоятельного и хозяйственного, надёжного и способного защитить», а оказываются в плену деспота. Но есть признаки, которые позволят заранее заподозрить худшее:

* ***Частая и беспочвенная критика, которая может касаться буквально всего: манеры одеваться, говорить и двигаться, внешности, способностей и достижений.*** Поначалу она бывает ненавязчивой, мужчина может называть девушку  глупенькой, неопытной или посмеиваться над её увлечениями, работой. Она даже может маскироваться под желание помочь «несчастной глупышке». Постепенно тиран формирует в жертве чувство собственной несостоятельности и буквально «убивает» её самооценку.
* ***Ограничение внешних контактов.*** Мужчина начинает контролировать круг общения избранницы и сам решает, с кем и когда ей общаться. Первое время он может мотивировать это тем, что друзья «тянут её вниз», а она лучше их и т.д. Постепенно женщина остаётся одна и вынуждена общаться только с мужем, что делает её ещё более зависимой.

Поначалу тиран может казаться обходительным и приятным

На этапе ухаживаний будущие деспоты кажутся очень заботливыми, они окружают вниманием, делают сюрпризы, клянутся в любви, часто звонят и пишут СМС-ки с признаниями. К сожалению, это не признаки истинной привязанности, а желание контролировать всё свободное время девушки. Кроме того, многие тираны патологически ревнивы. Они могут найти признаки измены на ровном месте, или придумать их сами, а после этого закатить скандал.

**Как муж становится тираном?**

***Если девушка никак не реагирует на первые признаки тирании со стороны кавалера, она постепенно попадает в кабалу, где её ждут всё большие унижения.*** Но интенсивность их обычно нарастает постепенно, жертва может сама не ощущать, как теряет волю в руках манипулятора.

Через некоторое время женщина обычно замечает что:

* Мужу нереально угодить, он критикует буквально всё — еду, обстановку в доме и её поведение в постели.
* Он уже не просит, а требует и приказывает, не обращая внимания на робкие попытки не соглашаться. Поначалу это выглядит как проявление сильного мужского характера, но со временем женщина просто теряет право голоса.
* Супруг ограничивает материальные траты, передвижение и развитие, даже если женщина имеет свои деньги. Кстати, многие тираны сами уговаривают жену бросить работу, обещая обеспечить семью, а затем упрекают её в неспособности заработать на себя и зависимости.
* Она и сама уже ощущает себя слабой, никчёмной и не способной прожить без мужа.

На этом этапе можно сказать, что тиран уже добился своего – самооценка жертвы разбита, она не способна на активные действия и будет терпеть всё.

Страх и бессилие жертвы — главная цель тирана

Дальше насилие может продолжаться в психологической форме или перейти в физическое воздействие. Женщина смиряется с таким поведением и лишь пытается его успокоить.При этом муж не испытывает никаких угрызений совести, полагая, что он не бьёт свою жену, а наказывает и воспитывает, и делает это исключительно для её блага.  Нередко тиран оправдывает себя, говоря, что «это она сама довела до такого». ***Хуже всего то, что обычно жертвы уверены, что действительно заслужили такое отношение*.** Но нужно снять «розовые» очки и принять тот факт, что этот мужчина – тиран и деспот, и с этим надо бороться.

**Что можно сделать, чтобы защититься**

Если вы оказались в ловушке у деспота, и уже осознали это, приходит время принять решение — уйти или остаться. Большинству женщин очень сложно решиться на развод, так как их самооценка и способность к принятию решений бывает полностью разбитой жестоким мужем*.* ***Но нужно понимать, что переделать тирана практически невозможно***. Он будет отпираться до последнего.

Нелегко бросить деспота — он будет стараться удержать женщину, может стать слишком агрессивным, и тогда даже жизнь его жертвы окажется в опасности. В любом случае надо всё спланировать и хорошо подготовиться. Избавиться от ига, формировавшегося годами, будет очень непросто.

**Как правильно уйти?**

***Большинство психологов рекомендуют жёнам бросать домашних тиранов, ибо перевоспитать взрослого мужчину, параллельно самой избавляясь от психологии  жертвы, практически невозможно.***

Уйти от тирана нелегко. Поэтому лучше всё подготовить заранее. Убегать в неизвестность рекомендуется только тогда, когда мужчина не ограничивается моральным насилием и применяет физическое воздействие.

Если вашей жизни и здоровью пока ничего не угрожает, можно потратить немного времени на подготовку ухода. Но нельзя чтобы муж заподозрил, что вы хотите его бросить. Он постарается предпринять любые шаги, лишь бы этого не допустить.

Уходить лучше, когда мужа нет дома. Большинство тиранов ограничивают свою жертву в финансах, поэтому вам придётся хорошенько постараться, чтобы собрать денег. Придётся найти дополнительный заработок, но так, чтобы он об этом не знал*.* ***Если вы не работаете, то надо будет трудоустроиться*.** Мужу можно сказать, что делаете это ради него, чтобы он мог больше отдыхать.

***Начните общайться с другими людьми*.** Тираны обычно ограничивают контакты жён, поэтому у них нет подруг, а родственники бывают не в курсе их семейных проблем. Не бойтесь показаться навязчивой, найдите человека, которому можно верить, расскажите о своей ситуации и попросите о помощи. Подойдет как поддержка психологическая, так и, возможно, материальная.

Если вы всё ещё сомневаетесь, стоит ли уходить от тирана, поговорите с теми, кто уже на это решился. Практически все женщины жалеют, что не сделали этого намного раньше.

***Заблаговременно найдите себе жильё.*** Очень хорошо, если вы сможете переехать к кому-то из родных или друзей, кто сможет при необходимости поддержать и защитить. Спланируйте всё так, чтобы во время вашего ухода мужа не было дома. Власть тиранов над их жёнами очень сильна. Он может запросто убедить вас, что никуда уходить не надо, или даже применить физическое насилие для удержания.

Нередко попытки уйти провоцируют всплески насилия

***Обязательно надо подать заявление на развод.*** Желательно посоветоваться с адвокатом. Он подскажет, как правильно разделить имущество и получить алименты на детей (если они есть). Также он сможет посоветовать методы защиты от мужа в случае угрозы.

***Как избавиться от насилия, если приходится остаться?***

Иногда ситуация складывается так, что женщине приходится оставаться с тираном, чаще всего из-за его хорошего материального положения.  В такой ситуации надо быть готовой бороться за свою свободу воли и достоинство.

***Нельзя оставлять безнаказанным любое проявление неуважения к вам.*** Если у вас робкий характер, придётся «отрастить клыки». Многие тираны на самом деле трусы и самоутверждаются за счёт унижения более слабой женщины. Стоит только дать отпор, как они сразу отступают.

Всегда нужно быть готовой дать отпор

***Ни в коем случае нельзя поддаваться, если муж старается ограничивать ваши контакты, особенно с родными*.** Он может называть их непутёвыми, утверждать, что они используют вас или его положение. Но это ваши близкие люди, и вы имеете право с ними видеться, кем бы они ни были. Именно они смогут помочь, если вам надо будет срочно покинуть тирана.

Никогда не забывайте о детях. Они – невинная жертва вашего конфликта. Пребывая ежедневно в доме с неблагополучной эмоциональной обстановкой, им будет сложно научиться строить правильные отношения.  Многие женщины терпят тиранов «ради детей», не понимая, что им, возможно, было бы лучше в неполной и небогатой, но счастливой и спокойной семье.

***Всегда держите под рукой телефон социальной службы или благотворительных организаций, которые помогают женщинам в сложной ситуации.*** Не бойтесь обратиться за помощью, в том числе и психологической.

Всегда старайтесь развиваться, следить за собой и не терять чувства собственного достоинства. Забитая и униженная жертва – это то, что надо тирану. Перед красивой и самодостаточной женщиной он может и спасовать.

**Как не допустить тирании: советы психологов**

Если вы заметили у своего мужа характерные черты будущего домашнего деспота, нужно постараться не допустить тирании. Для этого психологи советуют:

* ***Всегда стараться зарабатывать себе на жизнь.*** Женщине, которая может себе позволить прожить без мужа, реже приходиться терпеть унижения.
* ***Не позволять собой манипулировать.*** Вы не должны чувствовать вины из-за общения с друзьями или коллегами, а ваши родственники не обязаны нравиться парню. Но он должен проявить уважение к ним.
* ***Сразу дать мужу понять, что не позволите себя унижать, и жестокость с его стороны не останется безнаказанной.***Его неприглядные поступки можно предать огласке, чтобы близкие были готовы при необходимости защитить вас, а он знал, что вы не побоитесь призвать его к ответственности.
* ***Не держаться за воспоминания.*** Многие женщины вспоминают, каким заботливым был муж раньше, и надеются, что всё вернётся. Но оценивать надо только то, что вы имеете на данный момент.
* ***Не бояться его потерять*.** Никакая любовь не оправдает поломанную жизнь, вашу и детей. Если мужчина не согласится уважать вас и воспринимать как равноправного партнёра – не стоит о нём горевать.

В большинстве случаев единственным способом защитить себя от домашнего тирана является развод и полный разрыв отношений, так как изменить или перевоспитать мужчину слишком сложно. Но обычно жертвы настолько обезволены, что не могут оказывать достойного сопротивления, и винят в любых проблемах себя. Поэтому очень важно при первых попытках психологичного насилия отреагировать правильно и пресечь их в самом начале. А если сделать этого вовремя не удалось, соберите волю «в кулак», вспомните, что **жизнь — одна**, **воспользуйтесь любой помощью, которой только возможно, и спасайтесь!**