



## Психотравма Униженного - абьюзер

Покинутым сложно определить Униженного при знакомстве. Этот чек лист поможет выявить отклонения в поведении партнера чтобы заранее понимать во что превратятся такие отношения. Униженные бывают двух видов: 1) Униженный+Предательство 2) Униженный+Несправедлиовсть В первом варианте это всегда мелкий тиран самый опасный для Покинутой. Во втором варианtee это всегда подкаблучник, который вызывает в итоге разочарование. В зависимости от того на сколько человек психотравмирован на столько будут проявлены признаки.

1. Партнер заставляет вас чувствовать себя никчемной, стремясь возвыситься за ваш счет.

*Мужчина с психотравмой Униженного воспринимает женщину как приз, она толком и не человек, она – объект для использования: повышения самооценки и решения бытовых вопросов. Как только девушка «подает голос», ее быстро ставят на место, заставляя почувствовать себя ничтожеством. С такими мужчинами остаются партнерши травмированные в детстве психотравмой Покинутого из-за чего стараются доказать что они чего то стоят и их любовь обязательно "перевоспитает" его. Они могут годами «сжигать» свою жизнь в пограничном костре в надежде вытянуть любимого из пучины эмоциональных и или финансовых проблем.*

2. Партнер играет на эмоциональных контрастах и провоцирует.

*Сегодня вы для него лучшая, восхитительная и обворожительная. А завтра вдруг ваш обед пришелся ему не по вкусу, он разочарован и ждет компенсации ущерба. Так со временем вы начинаете плясать под его дудку, чтобы не расстроить его и заслужить одобрение и расположение. Порой он может снова становиться «добрым», бросая «косточку» вашей изголодавшейся душе. Но это ненадолго. Он не дает ясных посланий о том, как он к вам относится. Он все время разный: то «хороший», то разрушающий. Но счастья вам отношения с ним тоже не добавят.*

3. Он не справляется с агрессией, может кинуть тяжелый предмет, замахнуться и даже ударить.

Он выдает себя фразами «Не хочу делать тебе больно», «Я опасен», «Я – тяжелый человек». Даже если агрессия направлена на официантов, кошек и стариков, знайте, настанет и ваш черед. Человек не может быть агрессивным с одними и душкой с другими. Крайние формы Униженного: психопат, социопат и нарцисс. Они влияют на других людей через страх. Здоровая личность всегда в состоянии сдержать свой гнев, получить желаемое, не запугивая, но мозг психопата с этой задачей не справляется. Это, увы, не изменится от вашей любви, заботы и принятия, хотя такая иллюзия есть у многих женщин.

- 4. Поначалу он может казаться идеальным, тем, кого вы ждали всю жизнь, при этом все как будто слишком быстро: одержимость, чрезмерность, настораживающая скорость сближения, огромные финансовые вложения.

Поначалу их восхищение и уровень ухаживания впечатляют, как и количество их присутствия в вашей жизни. В какой-то момент вы смутно ощущаете странность происходящего, но обычно игнорируете этот сигнал. А зря, у психически здорового мужчины не бывает таких ярких проявлений, такой страсти «на грани», такой скорости. У не психотравмированных все постепенно, потихоньку развивают близость и безопасность. Спустя какое-то время карета превращается в тыкву. Он будет угрожать суицидом, если уйдете, свернет в бараний рог, будет унижать и оскорблять, заставит подчиняться и благодарить за его вложения.

- 5. Он позиционирует себя грандиозным или ничтожным. Некоторые абьюзеры – мастера самопрезентации. Коммуникация – их конек. Такие мужчины красивы, ухожены, остроумны, убедительны. Они могут превозносить себя, унижая женщину, или наоборот, превозносить жен

Такой мужчина говорит: «Что бы я без тебя делал?», «Моя жизнь без тебя не имеет смысла», «Только ты можешь меня спасти, ты же ангел во плоти. Здоровый человек не будет так, с ходу себя принижать в ваших глазах. Абьюзер же явно хочет, чтобы вы его спасли или чтобы утонули вместе с ним. И обычно добивается этого. На самом деле для них важны лишь они сами. Уверенность Униженного непоколебима: они используют других людей для достижения своих целей. При этом они легко входят в ампула мученика, право страдать закрепляет только за собой. Его страдания как будто всегда важнее ваших.

- 6. Он берет у вас деньги.

Сперва мелочи: добавить на пиво, одолжить до зарплаты. Потом крупнее: не хватает на айфон или оплату квартиры. Если вы не даете денег, он не может с этим смириться: обзывает, манипулирует, говорит колкости за вашей спиной. Брать деньги у женщины –

сильное нарушение границ, на которое в редких случаях идут мужчины здорового, невротического спектра. Чаще всего такая нечувствительность и пренебрежение к женщине – пограничная черта человека, лишенного эмоций, эмпатии и простейших представлений о социальных нормах. Абьюзер легко использует ваше тело, душу и кошелек без зазрения совести.

7. Он скрытный и лживый.

Сложно сформировать о нем ясную картину. Он ничего не говорит о себе. Во-первых, сам толком не понимает, кто он, у него нет ясного образа себя. Во-вторых, боится быть раскрытым, боится, что другие рассекретят его нездоровую внутреннюю реальность, боится сам себе признаться, что с ним что-то не так, боится быть уличенным во лжи. Если абьюзер и рассказывает о себе, то достаточно вольно обращается с фактами. Он может спокойно говорить неправду даже в случае, когда ложь легко опровергнуть. Некоторые психопаты настолько патологически лживы, что порой врут без какой-либо причины, просто чтобы врать.

8. Он причиняет боль и не слышит вас, если вы просите этого не делать.

Интересы окружающих его не волнуют. Ему в целом не хватает эмоциональной зрелости. Ведет себя как ребенок: зависим, эгоистичен, требователен, импульсивен, безразличен к другим, не учитывает последствия своих действий. Может «наказать» вас за любую мелочь. Так ведут себя дети, когда требуют у родителей игрушку, игнорируя все остальное – просто надо сейчас. Он же «хотел как лучше». Он «ничего не обещал». Он «не то имел в виду»... Все объясняет логично – не подкопаться. С ним бесполезно взывать к «моральным правилам», «нормам общества». Уверен, что может избежать наказания за свое поведение.

9. Он не берет на себя ответственность.

Униженные не заботятся о последствиях своих поступков, причем не имеет значения, в какой степени они повлияли на окружающих. Они всегда найдут объяснение, почему именно так. Униженный мастер трех вещей: манипуляции, отвлечения внимания и обмана. И это всегда помогает ему держаться на плаву. «Побочный эффект» неспособности брать на себя ответственность – это склонность завязывать отношения без обязательств. К числу признаков пограничного спектра относятся беспорядочное сексуальное поведение и многочисленные краткосрочные отношения.

10. Игнорирование. Психологи считают избегание формой абьюза и даже дали ему красивое название «неглект» (от англ. neglect – пренебрежение).

*Игнор зачастую более разрушителен, чем оскорбления, ведь это подсознательный сигнал: «Тебя нет. Тебя не существует. Ты мертва». У нее нет выбора, нет контроля, она не может избежать этого. Женщина чувствует себя отвергнутой, одинокой, немой, невидимой, начинается психосоматика: головные боли, боли в желудке и другой дискомфорт. В результате женщина начинает думать, что она правда недостойна своего партнера. Нарцисс использует избегание в качестве наказания за проступки, чтобы в будущем женщина стала такой, как он хочет, чтобы сломать ее волю.*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?