

## Что делать, если супруг тиран?

Автор: Dalagar  
13.09.2009 06:20 -

---

Брак накладывает определенные ограничения на поведения обоих из супругов. Но как понять, что брак перерос в психологическое насилие и манипулирование, одним словом в тиранию одного из супругов над другим? Мы говорим супругов, поскольку женское насилие над мужчинами тоже довольно частое явление в жизни.

Признаками тирании можно считать желание одного из супругов

- знать с кем общается по телефону другой.
- что лежит у супруга в сумке.
- контролировать время возвращения с работы или время необходимое для похода в магазин.
- одевать вас в соответствии с его вкусом.
- контролировать (а точнее запрещать) общение с друзьями (в некоторых случаях с родственниками).
- решать за вас, где и за какую зарплату вам работать.
- подавлять вашу волю так, что у вас не остается сил отстаивать свою точку зрения.
- обвинять вас в своих неудачах.
- контролировать каждый ваш шаг.
- оскорблять, унижать, внушать вам ваши надуманные им недостатки.
- внушить, что без него ты никому ненужное пустое место.

Для многих юных девушек то внимание и та помощь тирана в решении ее проблем, которые он оказывает на первых свиданиях, являются главным привязывающим фактором к будущему мужу. С ним на первый взгляд спокойно и надежно, ведь он всегда знает, как ответить хулигану нахамившему вам. Но постепенно он становится другим человеком, и он уже не заботиться о вас, а использует и издевается.

Есть женщины, которые себя ценят не высоко и потому самоутверждаются за счет подавления мужа. Конечно, делают они это не открыто, с помощью женских уловок. Постоянно унижая супруга, она постепенно становится главой семьи. Жены – диктаторы часто поощряют алкоголизм своих мужей, для того чтобы еще больше «возвыситься» над ними. Но такие отношения бывают непродолжительными, и один из супругов вскоре решается на развод.

Тиран преднамеренно манипулирует супругом, игнорируя его волю и права. Демонстрирует пренебрежительное отношение с целью потери жертвой самоуважения. И так как сутью любого насилия является унижение жертвы, можно судить о том, что таким образом тиран пытается «опустить» жертву до своего уровня и ниже. Ведь только таким образом он искусственно «поднимается» и не чувствует себя ущербным.

Теперь непосредственно вернемся к вопросу, ставшему в название материала «Что делать, если супруг тиран?»

- прежде всего, поймите, поведение вашего супруга – признак слабости.
- не стоит молча переносить все унижения – это только провоцирует его, убеждая во вседозволенности.
- но демонстрация ваших страданий тоже его не остановит, а только повысит

## Что делать, если супруг тиран?

Автор: Dalagar  
13.09.2009 06:20 -

---

активность тирана. Воспротивьтесь насилию. Однако если ваши отношения тянутся долго, то сопротивление может вызвать большую агрессию.

Поэтому чтобы у него появилась реальное понимание «кто силен», лучше решится и отказаться от постоянных унижений. Что вас держит рядом с человеком, который постоянно унижает вас? Неужели вы хотите быть жертвой в собственном доме?

Если вы все-таки хотите сохранить семью, то без помощи психолога вам не обойтись. Причем помощь эта должна в полной мере оказываться как жертве, так и тирану.

Если же вы решите разорвать ваши отношения, то для реабилитации и восстановления самоуважения, вам тоже придется прибегнуть к помощи психологов. Психотехники и тренинги личностного роста помогут вам со временем почувствовать себя вновь сильной самостоятельной личностью.