

ТЕМА СТАТЬИ: что делать, если муж оскорбляет

Мечта каждой женщины - это дружная семья, любящий муж и счастливые дети. Каждая женщина желает, чтобы её муж был не только опорой, защитником, но и лучшим другом, человеком которому можно доверять абсолютно всё.

Женщина хочет, чтобы муж стал самым близким человеком в её жизни, в котором она никогда не усомнится, и который будет поддерживать в любых обстоятельствах.

Но, к сожалению, не всегда все наши мечты сбываются. И иногда, случается непредвиденное. Любимый муж начинает причинять боль: оскорблять, кричать и унижать. Возможно ли это исправить, и вернуть всё на круги своя?

Что делать, если муж оскорбляет и унижает?

Если ваш муж стал себя вести таким неподобающим образом, то необходимо выяснить что же послужило причиной этому. Задайте себе вопросы: как давно начались оскорбления, сколько они продолжаются, и что могло послужить тому причиной?

Если унижения и крики начались спонтанно, то подумайте что могло повлиять на его поведение. Может у него проблемы на работе, с друзьями, коллегами? А возможно, произошли какие-то неприятные события, происшествия? Вспомните всё до мелочей, либо постарайтесь узнать как-то, ведь это значительно поможет вам разобраться в ситуации.

Но если вспомнить не удалось, да и вы сами понимаете, что возникло всё это уже достаточно давно, то постарайтесь вывести мужа на честный и откровенный разговор. В процессе данного разговора, вам необходимо выяснить, в чём причина его поведения, и почему он стал так груб с вами.

Возможно, муж ждал этого разговора и ответит вам честно, объяснив, что же случилось на самом деле.

Почему муж начал кричать и угрожать?

Бывает, случается так, что муж не рассказывает, что с ним случилось, что способствовало его агрессии по отношению к вам. Вместо доверительного разговора, вы наблюдаете только крики и раздражительность супруга.

Причины возникновения данного поведения можно классифицировать несколькими позициями:

- Чувства супруга, по отношению к вам, остыли. Это может произойти в каждой супружеской паре. Ведь в череде повседневных забот и проблем, пара начинает забывать, как сильно любила, как хорошо было вместе. Муж, может не понимать, что происходит на самом деле, и вместо того, чтобы вновь разжечь огонь любви к супруге, он начинает агрессивировать на супругу и во всё её обвинять. Он может быть

недовольным внешним видом жены, её поведением, потерей страсти и нежности, поэтому свои недовольства выплёскивает посредством оскорблений, ора и унижений.

- У него появилась любовница. Сказать вам об этом мужчина не решается. Ведь это стыдно и мерзко. Он и сам это понимает. Да и смелости не хватает. Поэтому муж может начать выводить жену криком, вечными недовольствами и унижениями. Таким образом, он добивается, чтобы супруга сама решила уйти от него. А он как бы ни в чём не виноватый, да и кому же свободный остался в итоге.
- Мужу вы становитесь противны. Из-за того, что вечно ворчите, пилите, надоедаете. Ну и самое главное – вы запустили себя. Он то, влюбился в ту девушку, которую увидел впервые: окрылённую, лёгкую, красивую и ухоженную. А теперь стали простой домохозяйкой, и уже забыли наверно, когда покупали сексуальное платье себе. Поэтому муж теряет уважение и интерес к вам, и даже может оскорбить вас, и накричать и унижать. Он не понимает, куда делась та девушка, в которую он влюбился и почему сейчас он вынужден жить с совершенно другим человеком.
- Мужчина-павлин. Если мужчина красив и высокомерен, то существует большая опасность того, что он будет всегда унижать и оскорблять свою жену. Ведь она не достаточно хороша для него, недостаточно умна и красива. Да и кто, с ним может сравниться. У таких мужей в основном то и бывают жёны серые мышки. Ведь такие женщины имеют заниженную самооценку и постоянно молчат, а это предоставляет великолепные возможности для мужа – издеваться безнаказанно над супругой.
- Мужчина ощущает зависимость женщины к нему. Если супруга постоянно заглядывает в рот мужу, молчит и потакает каждому его слову, то она автоматически становится его жертвой. В данной ситуации супруг может постоянно оскорблять и унижать жену, зная, что она всё стерпит. Ведь его жена находится в позиции, нуждающейся в нём. Она старается не раздражать супруга лишним раз и проглатывает все оскорбления.
- Его раздражает ваш тотальный контроль. Муж - не ребёнок, и ваш контроль ему не понятен и вызывает раздражение. Особенно, если вы посягаете на его личное пространство: заглядываете в телефон, ищете информацию в компьютере или его блокноте. Уважайте личное пространство любимого. Не стоит следить за ним, и пытаться во всём контролировать. Ведь такое поведение может закончиться ссорой, криком и оскорблениями.

Поэтому, чтобы ответить на вопрос: «Что делать, если муж оскорбляет?», необходимо вначале задуматься о причине возникновения такого поведения.

Советы психолога

После того, как вы выяснили причину возникновения данной агрессии к вам, необходимо начать принимать меры.

Психологи советуют:

- Не стоит кричать на мужа в ответ и агрессивировать. Сохраняйте спокойствие. Не уподобляйтесь его поведению. Лучше расскажите ему, что вам очень больно и обидно когда он так поступает. Пусть ему станет стыдно, что он обижал вас.
- Не рассказывайте о поведении мужа всем подряд. Не выносите ссор из избы. Ведь если вы помиритесь скоро, то до него могут дойти эти слухи, и он опять станет на вас агрессивировать.
- Приведите себя в порядок. Как внешне, так и внутренне. Станьте уверенней в себе, смелее, грациознее и красивее.
- Пригласите мужа посетить те места, с которых у вас всё начиналось, которые вам стали очень дорогими. Пусть они напомнят вам о ваших нежных чувствах, о ваших трепетных свиданиях и первых поцелуях. Таким образом, вы сможете успокоить мужа и вернуть ему былые чувства.
- Пересмотрите ваш свадебный фотоальбом, ваши любимые фильмы. Сходите вместе на концерт, развейтесь. Заполните положительными эмоциями ваши взаимоотношения, чтобы оскорблениям и крику не осталось места в вашей жизни.
- Поговорите со своим супругом о том, как искоренить причины, которые вызывают такие негативные реакции. Вместе попытайтесь найти компромисс, чтобы подобное больше не повторялось.
- Постарайтесь успокоить мужа, своей нежностью и лаской. Скажите, что понимаете его, что на него много взвалилось, что у него уже не хватает сил и терпения, и поэтому он стал таким. Спросите, чем вы можете ему помочь, что вам сделать для него? Тогда, возможно, муж поймёт, что вы не враг ему, а вы на его стороне. Таким образом, вы успокоите мужа и сможете вернуть доверительные и гармоничные взаимоотношения с ним.

Но, если ваш мужчина не перестаёт унижать вас, то возможно он питается вашей энергетикой, и ему это доставляет удовольствие. Тут уже ничего не поможет. Совет один – расходитесь.

Как уберечь себя и детей.

Огромный вред от унижений мужа получает ваш ребёнок. Дети очень чутко воспринимают конфликты родителей. Они пропускают всё через себя, и запоминают это на всю жизнь.

Мы думаем, что ребёнок ничего не понимает ещё, и отстранен от конфликтов. Но на самом деле, именно мама является для ребёнка защитой и опорой, а когда её оскорбляют, то малыш не чувствует себя защищённым тоже. Он начинает испытывать страх и раздражение. Впоследствии конфликты родителей, очень негативно сказываются на психике ребёнка, нарушая её.

Поэтому, в ситуации, когда муж унижает жену при ребёнке, советы психолога однозначны – остановить это немедленно!

Можно отвезти ребёнка к бабушкам и поговорить с мужем наедине. Выяснить причину такого поведения, объяснить свою точку зрения, и пообещать друг другу: не повышать голос и больше не оскорблять друг друга!

Если же, это сделать не получается, то возможно обратиться за помощью к психологам, посетить психологические тренинги. Но это может помочь, только в том случае, если муж тоже хочет исправиться. А если его, это не особо волнует, и он не хочет меняться и продолжает унижать вас, то не травмируйте не себя, не ребёнка – уходите!

Что делать если бывший муж оскорбляет и унижает?

Случается и такое, что вы вроде бы уже в разводе, но бывший муж вас унижает.

Причин этому может быть несколько:

- Он злится на вас ещё со времени супружеской жизни.
- Есть много чего недосказанного.
- Возможно, он пожалел о том что, вы расстались, и хочет вернуть вас. Но вы его не принимаете назад, поэтому он агрессивен.
- Если вы запрещаете ему видеться с ребёнком, то бывший может начать вас оскорблять.
- Он узнал, о том, что вы о нём нелицеприятно отзывались.

Когда вы видите, что бывший муж, желает общаться с ребёнком, а вы ему запрещаете, то вызываете очередной скандал. Зачем вам это необходимо? Поймите и его! И дайте шанс наладить взаимоотношения с ребёнком.

Не рассказывайте ничего плохого про бывшего мужа, ведь эти разговоры до него скоро дойдут, и вызовут волну негодования. Он ведь когда то был вашим супругом, уважайте свой выбор. Если вы сказали что-то плохое про бывшего, и он узнал это, то искренне извинитесь перед ним. И у него не будет больше поводов вас оскорблять.

Если же муж злится на что-то давнее, и есть много чего недосказанного, то выведите его на спокойный разговор. Обсудите всё, что вас обоих тревожит, и этого может стать вполне достаточно, чтобы сохранить мирные цивилизованные отношения.

Ну а когда прийти к миру не получается, то попытайтесь свести ваше общение к минимуму. Или же вообще прекратите общаться.

Что делать, если муж бьёт?

Самое страшное, что может произойти в отношениях – это рукоприкладство. Но такое, увы, тоже встречается. Что же делать в данном случае?

- Необходимо сразу же показать супругу, что для вас это недопустимо! Объясните мужу, что вы такое терпеть не намерены.
- Не в коем случае не находите ему оправдание. Ведь простив его, вы только развяжите ему руки ещё больше.
- После данного поступка, пригрозите ему милицией или скажите, что всё расскажете близким, вам есть, кому затупиться за вас. И выгоните мужа из дома. Или уйдите сами. Муж должен осознать всю содеянную им горечь поступка. Он должен понимать, что с вами поступать так нельзя!
- Если муж бьёт постоянно, то ему просто необходима психологическая помощь. Ведь это уже мужчина-тиран. У него куча комплексов и огромная неуверенность к себе, в первую очередь. Помочь разобраться ему, в данном случае поможет только психолог. Но прийти к этому он должен осознанно!

Если же муж меняться не собирается, то выход остаётся один - бежать от него как можно скорее. И не начать ценить себя!

Выводы

Необходимо понять простую истину: ситуация не сможет измениться сама по себе. Вы должны задать себе вопросы:

- Как я могу повлиять на ситуацию?
- Что именно я могу предпринять, что бы муж перестал меня унижать и оскорблять?
- Есть ли в этом моя вина?

Когда вы ответите себе искренне на эти вопросы, то появится возможность всё изменить и стать на верный путь. Да плакаться подружкам, жалуюсь на мужа, и оскорблять его в ответ – это намного легче, но совершенно безрезультатно.

Конечно, выговориться необходимо, но только близкому человеку, которому доверяете, и который не расскажет ваши проблемы другим. Да, и поплакаться можно. А иногда и нужно, но вот только недолго. Ведь любую ситуацию необходимо исправлять конкретными действиями.

Поэтому возьмите себя в руки, хоть это будет и нелегко, и начните действовать. Необходимо всё распланировать до мелочей, можно даже записать подробный план действий. Вы должны чётко понимать и осознавать, как поведёте себя в случае очередного неадекватного поведения супруга.

Если же, вы опустите руки и смиритесь с подобным поведением супруга, то всё станет гораздо хуже. И вы не только потеряете кучу времени, но возможно и уже не сможете вернуть былые отношения. Ситуация усугубиться в разы. Он поймёт, что его никто не останавливает, ему всё дозволено, поэтому он будет продолжать вас оскорблять и

унижать, уже возможно даже при людях. Терпеть и страдать – это не выход! Вы разве так хотите прожить всё свою жизнь?

Нет, вы достойны лучшего! Поэтому осознайτε полностью свою ответственность и начните действовать в правильном направлении. И возможно уже скоро, ваша ситуация изменится в лучшую сторону, или же совсем разрешиться.