

## 5 шагов к избавлению от мужа-тирана

### 1. Самоанализ: зачем мне муж — тиран?

Поскольку изменить другого человека не в нашей власти, то единственная область приложения усилий — мы сами. Потому придется заняться работой над собой, а именно — самоанализом. Спросите себя: Зачем мне муж тиран и какие бонусы я от этого имею? Придется честно признаться себе в бегстве от ответственности, в паразитических установках и в удовольствии от страдания. Да, страдания доставляют удовольствие — жалеть себя очень приятно, а главное, они очень многое оправдывают — страдальцу прощается практически все, по крайней мере, он сам себе прощает. Это тоже форма безответственности.

Понять причины и свои скрытые «выигрыши» от общения с мужем тираном может помочь книга Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно». В этой же книге есть хорошие рекомендации относительно того, что с этими открытиями делать дальше, и как выйти из привычной игры с тираном — ведь играет не только он, но и вы.

### 2. Берем ответственность за свою жизнь

Да, нужно принять на себя ответственность за свою жизнь и свои отношения. Не в том смысле, что «муж стал тираном потому, что вы не идеальная жена», а в том, что вы **сами** выбрали тирана и живете с ним, потому что вы этого хотите, и это приносит вам определенные бонусы. Тут уж придется сделать выбор: или уважение к себе и нормальные отношения + ответственность, или бонусы безответственности «за каменной стеной» с «сильным плечом» + унижения и страдания от тирана.

Или вы хотите быть личностью и жить полноценной здоровой жизнью свободного от болезненных зависимостей человека — или вы выбираете болезнь с ее играми в «слабую женщину». В принципе, тоже вариант — но тогда не жалуйтесь, а «расслабьтесь и получайте удовольствие», как в том анекдоте про изнасилование. У некоторых, кстати, получается — они воображают себя «богинями», любят свою женственность, мудростью и совершенством и ежедневно внушают себе, что подчинение и страх — это настоящее счастье и высокое предназначение, а для компенсации тиранят детей.

Очень устойчивая система, если не считать того, что целиком стоит на самообмане. Муж-тиран эту богиню считает глупой курицей (о чем в минуты «откровений» ей и сообщает) и просто пользуется ее услугами служанки, а временами «наказывает» ее за нерадивость или просто срывает на ней неудачи по работе. Никакого личностного роста у нее не происходит — все усилия души направлены на поддержании себя в эйфории и избегании взглянуть правде в глаза. Дети растут глубоко травмированные — особенно мальчики. Ну и что? Зато она обрела «женское счастье»!

### *3. «Меняем голову»*

Если Вы все же выбрали вариант здоровья, то придется серьезно изменить свое мировоззрение. Представления о мире, жизни, отношениях и своей в них роли в нашей голове складываются в стройную картину — и именно в эту картину логично вписался тиран. Чтобы избавиться не только от него, но и от опасности в дальнейшем встретить такого же, нужно изменить свою картину мира — главным образом, отношение к себе, к другим, к мужчинам, к работе. В некоторых случаях необходимо пересмотреть и некоторые религиозные установки.

В принципе, можно «поменять голову» самостоятельно. Поможет чтение психологической литературы: книг немецкого психоаналитика Карен Хорни, нашего соотечественника Михаила Литвака, основателя клуба КРОСС (у него есть не только книги, но и записи семинаров, да и живые семинары можно посетить). Также стоит познакомиться с «играми» Э. Берна, и конечно, гуманистической психологией Э. Фромма — он посвятил много лет исследованию авторитарного характера, а это и есть наша беда. Список из 7 полезных книг по психологии отношений и личности, с кратким описанием, есть в статье о книгах для развития. С увлечением же эзотерикой, если оно у вас было, придется попрощаться — это мировоззрение по сути несовместимо с ответственностью.

Самостоятельная терапия сложна и можно обратиться к специалисту, но и в этом случае вам придется работу над собой проводить самой — психоаналитик будет только руководить процессом и помогать вам не сбиться с пути. Излечение займет много времени — эта хитрая болезнь будет манить в свои сети... Но оно того стоит — результате вы станете хозяйкой своей жизни, избавитесь от тревожности и обретете массу душевных сил, которые тратились на подавление бессознательных конфликтов. У вас просто «вырастут крылья»!

### *Чувство собственного достоинства*

Обретение чувства собственного достоинства и повышение самооценки — первоочередная задача. Ведь связываются с тиранами женщины, которые о себе невысокого мнения. Полюбите себя, причем не только в форме хождения по салонам красоты, — гораздо лучше заняться своим развитием. Это может быть учеба, работа с профессиональным ростом, даже хобби. Какие-то ощутимые результаты ваших действий и уважение других людей дают неплохую основу для самоуважения. Работа, к тому же, поможет подготовить «отходные пути», выйти из материальной зависимости от тирана, что немаловажно.

### *4. Меняем отношения с мужем — тираном*

Задача здесь — выйти из игры, перестать в нее играть. То есть не нужно бороться за свободу и независимость, качать права и обижаться — во всех этих случаях вы продолжаете быть жертвой. Постарайтесь от него внутренне «отцепиться» — ничего не ожидать от него и не реагировать на провокации. Представьте, как бы вы реагировали, если бы так себя вел посторонний человек, которому вы ничего не должны? Так вот, мужу-тирану вы тоже ничего

не должны. Да, в отношениях есть некоторая взаимная ответственность., но его манипуляции вашим чувством вины — это не отношения, а игра. На личностные же отношения этот человек не способен.

В ответ на его агрессивные выпады не нужно оправдываться или защищаться — тирана это только заводит. Можно попрактиковаться в применении методов психологического айкидо. Это позволит вам пропускать психологические удары, сохраняя чувство собственного достоинства. Формально тирану придраться будет не к чему, но есть одна опасность. Когда вы выходите из игры, вы лишаете его необходимой для жизни «подпитки» — и ему станет очень плохо. В состоянии «ломки» он начнет беситься и способен на очень некрасивые поступки. В лучшем случае — найдет «спасителя», то есть любовницу, или будет бегать по друзьям.

Скорее всего, ваши отношения на этом закончатся. Когда устойчивая связь «тиран-жертва» распадается, то часто оказывается, что кроме болезненной игры людей ничего и не связывало. А если один выздоровел и прекратил игру, то совершенно не обязательно другой тоже захочет выздоравливать — вероятно, он пойдет искать другую жертву...

## *5. Развод*

Если ваш муж оказался тираном, то оставьте надежду на то, что его можно перевоспитать. Умилостивить тирана так, чтобы все было «хорошо и мирно» не удастся — ему не нужны ваши услуги и не нужно чтобы все было хорошо. Его ненасытная потребность жаждет постоянных подтверждений власти и доминирования — и он будет изводить вас придирками, унижениями, оскорблениями. Только страдания и унижение жертвы дают ему удовлетворение. Поэтому не страдать и сохранять достоинство вам будет нелегко — для него это будет, как нож острый, и он пойдет на любые меры, чтобы «выбить вас из седла», вплоть до применения силы.

Не принимайте его близко к сердцу и не бойтесь остаться одна, согласившись в душе с тем, что он так долго вам внушал: «кому я такая нужна?» В первую очередь вы должны быть нужны самой себе. И если вы по-настоящему будете нужны этому главному в вашей жизни человеку, то вы уже точно не попадетесь в ловушку тирана и сможете построить нормальные отношения с достойным человеком — если захотите, а не потому, что вы зависите от нездоровых отношений.

Если вы живете с тираном «ради детей», то подумайте, какой пример эти дети видят? Мальчик вырастет копией отца, а девочка выберет себе в мужа такого же тирана... Стоит ли овчинка выделки? Конечно, ребенку нужен отец, но для чего он нужен? — для того, чтобы иметь пред глазами мужской пример, пример нормальных семейных отношений и пользоваться вниманием и любовью двух родителей. В случае отца-тирана ничего из перечисленного у ребенка нет, и его психика только калечится.

Попробуйте сделать эти 5 шагов, и ваша проблема с мужем — тираном решится или приблизится к решению.