

НЕМА СИНЦІВ ТА ПОДРЯПИН, ЯК У ПОТЕРПІЛИХ ВІД ФІЗИЧНОГО КРИВДЖЕННЯ, АЛЕ Є ШКОДА ПСИХІЧНОМУ СТАНУ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ САМООЦІНЦІ: ДЕПРЕСІЯ, БЕЗПОРАДНІСТЬ, ЗНЕВІРА В СВІТІ ТА В СОБІ, ДУМКИ І СПРОБИ САМОГУБСТВА – НАСЛІДКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ.

ПСИХОЛОГІЧНЕ (ЕМОЦІЙНЕ) НАСИЛЬСТВО Є ДОСИТЬ ПІДСТУПНИМ НЕГАТИВНИМ ЯВИЩЕМ, ОСКІЛЬКИ НЕ ЗАЛИШАЄ ЖОДНИХ ФІЗИЧНИХ УШКОДЖЕНЬ, ЙОГО НЕ ЗАВЖДИ ЛЕГКО РОЗПІЗНАТИ. ЧИМАЛО ОСІБ, ЯКІ Є АБО БУЛИ ЖЕРТВАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА, НАВІТЬ НЕ ЗДОГАДУЮТЬСЯ, ЩО ПОТРАПИЛИ В НЕБЕЗПЕКУ. ОСНОВНОЮ ПРИЧИНОЮ Є САМЕ НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ ОБІЗНАНОСТІ ЩОДО ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ.

ОКРІМ ТОГО, **ФІЗИЧНЕ НАСИЛЬСТВО ЧАСТО СЛІДУЄ ЗА ПСИХОЛОГІЧНИМ**. ТОБТО, ЯКЩО ВИ ПЕРЕБУВАЄТЕ В СТОСУНКАХ, ДЕ ВАС ЗНЕЦІНЮЮТЬ, КРИТИКУЮТЬ, ОБРАЖАЮТЬ, ТО ВИ ЗНАХОДИТЕСЯ В ЗОНІ РИЗИКУ. ІМОВІРНО, ЩО ПАРТНЕР НЕ ЗУПИНІТЬСЯ НА ЦЬОМУ І ПОЧНЕ ЗАВДАВАТИ ВАМ ФІЗИЧНОЇ ШКОДИ.

ЩОБ ЗУПИНИТИ ЦЕЙ ПРОЦЕС, ВАЖЛИВО ЗНАТИ ЩО ТАКЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО, РОЗРІЗНЯТИ, КОЛИ ВОНО ПОЧИНАЄТЬСЯ ТА ЯКІ ЙОГО КЛЮЧОВІ ОЗНАКИ.

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО — ЦЕ ПОВЕДІНКА, МЕТОЮ ЯКОЇ Є ЗАПОДІЯННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЧИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ШКОДИ. ВОНА МОЖЕ НЕ ЗАВДАВАТИ БОЛЮ ВАШОМУ ТІЛУ, ПРОТЕ МОЖЕ БУТИ ТРАВМАТИЧНОЮ. ПОДИНОКІ ОБРАЗИ НЕ МОЖНА ВВАЖАТИ ЕМОЦІЙНИМ НАСИЛЬСТВОМ, АЛЕ ЯКЩО ТАКА ПОВЕДІНКА СТАЄ СИСТЕМАТИЧНОЮ, ПОРОДЖУЄ В ІНШІ ЛЮДИНИ СТРАХ, ТРИВОГУ ТА ПОРУШУЄ БЛАГОПОЛУЧЧЯ — ТОДІ ЦЕ Є ПРОЯВОМ НАСИЛЬСТВА. ЖЕРТВОЮ ЖОРСТОКОГО СТАВЛЕННЯ МОЖНА СТАТИ В РІЗНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИНАХ, У ТОМУ ЧИСЛІ, У МІЖОСОБИСТИСНИХ СТОСУНКАХ ІЗ БАТЬКАМИ, РОМАНТИЧНИХ ЧИ ПРОФЕСІЙНИХ СТОСУНКАХ.

ОЗНАКИ, ЗА ЯКИМИ МОЖНА ВІЯВИТИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО:

- ПОСТІЙНА ОБРАЗЛИВА КРИТИКА, МАНІПУЛЮВАННЯ, КОНТРОЛЬ НАД ЖИТТЯМ ЖЕРТВИ;
- ЗВИНУВАЧЕННЯ, ЗАСУДЖЕННЯ, СЛОВЕСНІ ОБРАЗИ;
- ОБЗИВАННЯ НЕЦЕНЗУРНИМИ СЛОВАМИ, ПРИНИЖЕННЯ;
- ІГНОРУВАННЯ ЯК СПОСІБ «ПОКАРАННЯ» (ЯК СЕРЕД ДОРΟΣЛИХ, ТАК І ЩОДО ДІТЕЙ);
- ПОКАРАННЯ ТА ПОГРОЗИ ПОКАРАННЯ, ПОГРОЗИ ЖИТТЮ Й ЗДОРОВ'Ю, ЗАБОРОНА ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЮ ДУМКУ, ВІЛЬНО ПЕРЕСУВАТИСЯ ПОЗА ДОМОМ ТА СПІЛКУВАТИСЯ З БЛИЗЬКИМИ;
- ЗНЯТТЯ ЛЮДИНОЮ ІЗ СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖЕРТВИ;
- ВІДМОВА СПІЛКУВАТИСЯ, ЩОБ ЗМУСИТИ ЖЕРТВУ ПОЧУВАТИСЯ ВИННОЮ, ПРИНИЗИТИ ЇЇ;
- ІЗОЛЮВАННЯ ЖЕРТВИ ВІД СПІЛКУВАННЯ З ДРУЗЬМИ ЧИ РОДИНОЮ, КОНТРОЛЬ НАД СПІЛКУВАННЯМ ЧЕРЕЗ ПРОЧИТАННЯ ОСОБИСТОЇ ПОШТИ І ПОВІДОМЛЕНЬ У СОЦМЕРЕЖАХ;
- ЗНЕЦІНЕННЯ ЛЮДИНИ, ЦІЛКОВИТИЙ КОНТРОЛЬ НАД УСІМА СФЕРАМИ ЇЇ ЖИТТЯ.



ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ ХМЕЛЬНИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ
УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО



НАСЛІДКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА РІЗНОМАНІТНІ, ЗАЛЕЖНО ВІД КОНКРЕТНОЇ ТИПОЛОГІЇ.

НАСЛІДКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА В СІМЕЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

- АМБІВАЛЕНТНІСТЬ ПОЧУТТІВ ПО ВІДНОШЕННЮ ДО ТОГО, ХТО ЗДІЙСНЮЄ ЗЛОВЖИВАННЯ. ВІН ВІДЧУВАЄ СТРАХ, А ТАКОЖ ПРИХИЛЬНІСТЬ І ЛЮБОВ.
- ТРИВОГА І САМОВИНУ ЗА ВІРУ В ПРИЧИНУ ЯКОЇСЬ ПРОБЛЕМИ, НАПРИКЛАД, СІМ'Я.
- ПОСТІЙНА ВТРАТА САМООЦІНКИ, НЕВПЕВНЕНІСТЬ.
- СТРЕС ЧЕРЕЗ ТИСК З БОКУ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА. ЦЕ ПОВ'ЯЗАНО З ТИМ, ЩО ЙОГО ОТОЧЕННЯ, ДРУЗІ ЧИ СІМ'Я СПОНУКАЮТЬ ЙОГО ЗАЛИШИТИ ПАРТНЕРА АБО НАВПАКИ: ЗАЛИШАТИСЯ З НИМ.
- ТРУДНОЩІ З ЕФЕКТИВНИМ КОНТРОЛЕМ СВОЇХ ІМПУЛЬСІВ.
- УСКЛАДНЕННЯ ДЛЯ ВИРАЖЕННЯ ПРИХИЛЬНОСТІ.



НАСЛІДКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА НАД ДІТЬМИ

ЗГІДНО З ДОСЛІДЖЕННЯМ, ПРОВЕДЕНИМ М. ГОМЕСОМ ДЕ ТЕРРЕРОСОМ:

- НА РІВНІ ДУМОК, ТАКИХ ЯК ПОЧУТТЯ НИЗЬКА САМООЦІНКА (ВКЛЮЧАЮЧИ ПОВЕДІНКУ, ПОВ'ЯЗАНУ З ЦИМ), НЕГАТИВНИЙ ПОГЛЯД НА ЖИТТЯ, СИМПТОМИ ТРИВОГИ ТА ДЕПРЕСІЇ, А ТАКОЖ ДУМКИ ПРО САМОГУБСТВО.
- ПРО ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я, ТАКЕ ЯК ЕМОЦІЙНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ, ПРИКОРДОННА ЧИ ПРИКОРДОННА ОСОБИСТІСТЬ, ВІДСУТНІСТЬ ВІДПОВІДНИХ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ, ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ ІМПУЛЬСІВ, ГНІВ, ПОВЕДІНКА, ЩО ЗАПОДІЮЄ СОБІ ШКОДУ, ХАРЧОВІ РОЗЛАДИ ТА ЗЛОВЖИВАННЯ НАРКОТИКАМИ.
- ПРО СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ, ВКЛЮЧАЮЧИ АСОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ, ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКІВ, ОБМЕЖЕНА СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, ВІДСУТНІСТЬ СИМПАТІЇ ТА ЕМПАТІЇ, СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ, ТРУДНОЩІ З АДАПТАЦІЄЮ ДО ПРАВИЛ, СЕКСУАЛЬНА ДЕЗАДАПТАЦІЯ, ЗАЛЕЖНІСТЬ, АГРЕСИВНІСТЬ ТА НАСИЛЬСТВО, ПРАВОПОРУШЕННЯ ЧИ ЗЛОЧИННІСТЬ.
- ПРО НАВЧАННЯ, ПОГАНУ УСПІШНІСТЬ У ШКОЛІ, ТРУДНОЩІ У НАВЧАННІ ТА ТРУДНОЩІ В МОРАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ.
- ЩОДО ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я, ВІДМОВИ ВІД ПРОЦВІТАННЯ, СОМАТИЧНИХ СКАРГ, А ПОГАНЕ САМОПОЧУТТЯ ТА ВИСОКА СМЕРТНІСТЬ.



НАСЛІДКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА ЩОДО ЖІНОК У ПОБУТОВІЙ СФЕРІ

- ТРИВОГА
- ДЕПРЕСІЯ, ВТРАТА САМООЦІНКИ ТА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ
- СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ
- ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ
- СТАТЕВІ РОЗЛАДИ



НАСЛІДКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

- ГЕНЕРАЛІЗОВАНИЙ ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД
- ПАНІЧНІ РОЗЛАДИ
- ДЕПРЕСІЯ
- ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ СИНДРОМ
- ПОРУШЕННЯ СОМАТИЗАЦІЇ, ТАКІ ЯК МІГРЕНЬ, ВТОМА, РОЗЛАДИ ТРАВЛЕННЯ
- ЗАЛЕЖНОСТІ
- ПЕРМАНЕНТНІ ЗМІНИ В ОСОБИСТОСТІ
- ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ТУПИСТЬ ТА ПОГІРШЕННЯ СТАНУ ТА ВТРАТА ПАМ'ЯТІ
- ВТРАТА ЗДАТНОСТІ КОНЦЕНТРУВАТИСЯ
- ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ І ОДЕРЖИМІСТЬ ДОМАГАННЯМ, ЩО ЗАЗНАЛИ ВИКЛЮЧЕННЯ З РЕШТИ ЖИТТЄВИХ СФЕР ЛЮДИНИ, ТАКИХ ЯК СІМ'Я ТА ДРУЗІ
- СОЦІАЛЬНА ТА ПРОФЕСІЙНА ІЗОЛЯЦІЯ
- НЕМОЖЛИВІСТЬ ВИПРОБУВАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ
- НЕЧУТЛИВІСТЬ АБО ЗНЕОСОбЛЕННЯ
- ВІДМОВА ВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
- СИТУАЦІЯ ПОСТІЙНОГО ОПОВІЩЕННЯ
- ПОРУШЕННЯ СНУ ТА АПЕТИТУ
- БІЛЬША ВРАЗЛИВІСТЬ ДО ІНФЕКЦІЙ (КОН'ЮНКТИВІТ, ОТИТ, ЗАСТУДА ТОЩО) ЧЕРЕЗ ВПЛИВ НА ІМУННУ СИСТЕМУ



ЯК ВИЙТИ З АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКІВ ТА ВЗАЄМИН?

ПІСЛЯ ПЕРШОГО ВІЯВУ НАСИЛЬСТВА У ЖЕРТВИ Є ДВА СЦЕНАРІЇ – ПІТИ АБО Ж ПРОБАЧИТИ. ЧАСТО ВОНА НЕ РОЗУМІЄ ПРИЧИНИ ЗМІН ПОВЕДІНКИ І ЗА ІНЕРЦІЄЮ ВІРІТЬ У ТЕ, ЩО ЇЇ ПАРТНЕР НАСПРАВДІ ХОРОШИЙ, А ТО БУВ ПРОСТО «НЕВДАЛИЙ ДЕНЬ». ДО ТОГО Ж, **АБ'ЮЗЕР ПЕРЕКОНУЄ ЖЕРТВУ, ЩО ВИННА ВОНА** – НЕ ТАК ПОДИВИЛАСЯ АБО НЕ ТЕ СКАЗАЛА. ВОНА ВИБАЧАЄ ПЕРШИЙ РАЗ І ПІСЛЯ ЦЬОГО ВІН УЖЕ НЕ ПОВИНЕН БУТИ ІДЕАЛЬНИМ. НА ЦЬОМУ ЕТАПІ ЖЕРТВА САМА СОБІ ВИГАДУЄ ЛОГІЧНЕ ПОЯСНЕННЯ І СПРАВДІ ВВАЖАЄ, ЩО «ЗАСЛУЖИЛА». АЛЕ ВОНА ВПЕВНЕНА, ЩО ПАРТНЕР БУДЕ «ПОВОДИТИСЯ ДОБРЕ» Й ВОНИ ЗАЖИВУТЬ, ЯК У КАЗЦІ.

ТУТ ВАЖЛИВО ВМІТИ ЗУПИНИТИСЬ, ТВЕРЕЗО ОЦІНИТИ СИТУАЦІЮ, ЩОБ ВИЙТИ ІЗ ТАКИХ НЕЗДОРОВИХ ВЗАЄМИН. ТАКОЖ ІНОДІ ЕКСПЕРТИ РАДЯТЬ ПОГОВОРИТИ ІЗ ПАРТНЕРОМ-АБ'ЮЗЕРОМ, ЯКЩО ВІН БАЧИТЬ ПРОБЛЕМУ І ХОЧЕ ЇЇ ВИРІШУВАТИ. ПРОТЕ, У БІЛЬШОСТІ СИТУАЦІЙ, ЦЕ НЕМАЄ СЕНСУ. СПРАВА В ТОМУ, ЩО АБ'ЮЗЕРИ НЕ ЗМІНЮЮТЬ СВОЄІ СТРАТЕГІЇ ДО ТИХ ПІР, ПОКИ НЕ ВТРАЧАЮТЬ ПАРТНЕРА. **АБ'ЮЗ – ЦЕ ЇХ СПОСІБ БУДУВАТИ ВЗАЄМИНИ, ЇХ РЕГУЛЮВАТИ, І, ПОКИ ЇМ ЦЕ ВДАЄТЬСЯ, ПОКИ ПАРТНЕР ПОРУЧ З НИМИ, ВСЕ ПРАЦЮЄ.**

НАЙБІЛЬШ ДІЄВИМИ У ЦЬОМУ КЛЮЧІ ВВАЖАЮТЬ ТАКІ ДІЇ:

- ПЕРЕСТАТИ ВИПРАВДОВУВАТИ АБ'ЮЗЕРА. ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА НАСИЛЬСТВО ЛЕЖИТЬ НА ТВОРЦІ НАСИЛЬСТВА.
- ВСТАНОВИТИ ОСОБИСТІ КОРДОНИ. ПЕРЕСТАТИ ВІДПОВІДАТИ НА ПРОВОКАЦІЇ І БІЛЬШЕ НЕ ВСТУПАТИ В КОНФЛІКТИ З АБ'ЮЗЕРОМ.

ОСОБИСТІ КОРДОНИ У СТОСУНКАХ І НЕ ТІЛЬКИ – ДЛЯ ЧОГО ВОНИ ТА ЯК ЇХ ЗАХИЩАТИ?

- ВИЙТИ З ЦИХ ВЗАЄМИН АБО ОБСТАВИН. МОЖЛИВО, ПЕРЕД ЦИМ ВАМ ЗНАДОБИТЬСЯ СТВОРИТИ ПЛАЦДАРМ – ЗНАЙТИ РОБОТУ, ВІДНОВИТИ МИНУЛІ ЗВ'ЯЗКИ.
- НЕ НАМАГАТИСЯ ВХОПИТИСЯ ЗА МИНУЛЕ І ДАВАТИ ЧЕРГОВИЙ ШАНС АБ'ЮЗЕРУ.
- ДАТИ СОБІ ЧАС НА ВІДНОВЛЕННЯ. ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ПІДТРИМКОЮ ДО СІМ'Ї І ДРУЗЬМ. ЗНАЙТИ ХОРОШОГО ПСИХОЛОГА.

ЩОДО ОСТАННЬОГО ПУНКТУ – ВІН ВІДІГРАЄ ОСОБЛИВУ РОЛЬ У ВІДНОВЛЕННІ ПІСЛЯ «ТОКСИЧНИХ» АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКІВ. АДЖЕ ЛЮДИНА ПІСЛЯ НИХ МОЖЕ ЗАЛИШАТИСЯ НЕ ТІЛЬКИ ПСИХОЛОГІЧНО ТРАВМОВАНОЮ, АЛЕ І БОЯТИСЯ ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ТА ПІДТРИМКОЮ ДО ІНШИХ.

КНИГИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ РОЗПІЗНАТИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО



ТАКІ ПСИХОЛОГІЧНІ КНИГИ ПРО НАСИЛЛЯ ТА ЙОГО НАСЛІДКИ ЯК **"ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА ТА ШЛЯХ ДО ВИДУЖАННЯ" ДЖУДІТ ГЕРМАН** СТАЮТЬ ПОМІЧНИКАМИ ТА ПІДТРИМКОЮ В ЧАСИ, КОЛИ ВОНА НАЙБІЛЬШ НЕОБХІДНА. ГЕРОЇ КНИГИ – ЖЕРТВИ ПОЛІТИЧНОГО, СЕКСУАЛЬНОГО, СІМЕЙНОГО НАСИЛЬСТВА, ЩО НЕ ПОБОЯЛИСЯ ВІДКРИТО ЗАЯВИТИ ПРО СВОЇ НЕГАРАЗДИ ТА СТАЛИ НА ПУТЬ ОДУЖАННЯ, АБИ НАДИХНУТИ ІНШИХ.



ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ, КНИГИ ДЛЯ ВИКРИТТЯ ЯКОГО Є ДОСТАТНЬО ВАЖЛИВИМИ І КОРИСНИМИ. ІНОДІ ДОСИТЬ НЕЛЕГКО ВИОКРЕМИТИ ТА ПОМІТИТИ, БО ТОЙ, ХТО ЙОГО ЗАСТОСОВУЄ МОЖЕ ВИЯВИТИСЯ ДОСТАТНЬО МАЙСТЕРНИМ ЧИ ВЗАГАЛІ НЕ ПОМІЧАТИ, ЩО РОБИТЬ ІНШІЙ ЛЮДИНІ БОЛЯЧЕ. **"ЖІНКИ, ЩО КОХАЮТЬ ДО НЕСТЯМІ" РОБІН НОРВУД** СТАНЕ ДОРОГОВКАЗОМ ТА ВІДКРИЄ ОЧІ НА РЕАЛЬНИЙ СТАН РЕЧЕЙ, ЯКИЙ БУВАЄ ТАК ВАЖКО ВИЗНАТИ.



ПСИХОЛОГІЧНІ ІГРИ Є ЗВЧАЙНИМ ЕЛЕМЕНТОМ ПОВСЯКДЕННИХ КОМУНІКАЦІЙ. ТА ЯК НЕ СКОТИТИСЯ ДО ІСТЕРИК ТА МАНІПУЛЯЦІЙ І НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ЧИЙОСЬ ВИБРИКІВ? ЗАЗИРНІТЬ ДО КНИГИ **ЕРІКА БЕРНА "ІГРИ, У ЯКІ ГРАЮТЬ ЛЮДИ"**, ЩО ЗНАЙОМИТЬ ІЗ НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНИМИ ПАТТЕРНАМИ ПОВЕДІНКИ У РІЗНИХ СФЕРАХ СПІЛКУВАННЯ, ОПИСУЄ ЯК ТРИМАТИ ПСИХІЧНИЙ СТАН У ГАРМОНІЇ ТА ВИВЕРНУТИ БУДЬ-ЯКУ СИТУАЦІЮ СОБІ НА КОРИСТЬ.



ТАМЗЕН ФАДАЛЬ І ЇЇ "ЗНОВУ ВІЛЬНА" – ІНСТРУКЦІЯ ДО ЖИТТЯ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ, ПРИПРАВЛЕНА ТЕПЛИМИ ПОРАДАМИ ТА ДОБРИМ ГУМОРОМ. УСІ ДОВКОЛА ТАК І ЛІЗУТЬ ЗІ СВОЇМИ НЕЗРУЧНИМИ ОСОБИСТИМИ ЗАПИТАННЯМИ, ЩО АЖ НІЯК НЕ ПОКРАЩУЮТЬ СТАН ДУШІ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІДНОСИН. ЯК ПЕРЕЖИТИ ПОДІБНИЙ СУСПІЛЬНИЙ ТИСК, ПОВЕРНУТИ ВІРУ В СЕБЕ ТА СТАТИ ВІДКРИТОЮ ДЛЯ НОВИХ СТОСУНКІВ? ЦЯ КНИЖКА ДАСТЬ ВІДПОВІДЬ.



ІДЕЮ ПРО ТЕ, ЩО ВСІ НЕГАРАЗДИ МІЖ ЧОЛОВІКАМИ ТА ЖІНКАМИ ВІДБУВАЮТЬСЯ ЧЕРЕЗ ЇХ ПОХОДЖЕННЯ З РІЗНИХ ПЛАНЕТ РОЗВИВАС У СВОЇЙ КНИЗІ **"ЗА МЕЖАМИ МАРСА ТА ВЕНЕРИ. МАГІЯ СТОСУНКІВ" ДЖОН ГРЕЙ**. ЗРОЗУМІТИ, ДЕ Є РІЗНИЦЯ МІЖ ЗВЧАЙНИМИ НЕПОРОЗУМІННЯМИ ЧЕРЕЗ ВІДМІННОСТІ У СВІТОГЛЯДАХ ТА ЖОРСТКИМ ТИСКОМ І АБ'ЮЗОМ ІНОДІ НЕПРОСТО, АЛЕ ЦЯ КНИГА ДОПОМОЖЕ РОЗСТАВИТИ КРАПКИ НАД "І".



НА ЖАЛЬ, Є СТОСУНКИ, ДЕ ОДИН ІЗ ПАРТНЕРІВ ВДАЄТЬСЯ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ. КНИГИ В ТАКИХ ВИПАДКАХ ДОЗВОЛЯТЬ ПОГЛЯНУТИ НА СИТУАЦІЮ ІНАКШЕ ТА УСВІДОМИТИ, ЩО ТРЕБА ЗМІНИТИ. **"ПАСТКА ПРИСТРАСТІ" ДІНА ДЕЛІСА ТА КАССАНДРИ ФІЛЛІПС** РОЗКАЖЕ ПРО УСТАНОВКИ ТА МОДЕЛІ ПОВЕДІНКИ, ЯКІ ЗАВАЖАЮТЬ БУДУВАТИ ГАРМОНІЙНІ ВІДНОСИНИ НА РІВНИХ, ЗМУШУЮТЬ ВЕСТИСЯ НА МАНІПУЛЯЦІЇ ЧИ ВДАВАТИСЯ ДО НИХ.



"ЯК ЗВІЛЬНИТИСЯ ВІД ТОКСИЧНИХ СТОСУНКІВ І НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ" ДЖЕКСОН МАК-КЕНЗІ – КНИГА ПРО АБ'ЮЗ, НЕРІВНІ ВІДНОСИНИ, З ЯКИХ КРАЩЕ ТІКАТИ, АБИ ЗБЕРЕГТИ СВОЄ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я. РОЗПІЗНАВАТИ РУЙНІВНІ ОСОБИСТІ ТА РОБОЧІ ВІДНОСИНИ, ФІЛЬТРУВАТИ ОТОЧЕННЯ ТА ЦІНУВАТИ СВОЙ ЧАС І ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС НАВЧИТЬ ВАС ЦЯ ЧУДОВА КНИЖКА.