

# Kaip apsiginti nuo vyro agresijos?

*Laba diena,*

*Man reikia pagalbos. Jeigu leis vėliau finansai ...susiųsiu asmeniškai, bet gal taip patarsite...Esu ištekėjusi 9 metus ir turime su vyru 2 vaikus. Esame išsilavine, gerus darbus dirbantys žmonės, aplinkiniams, kurie mažai mus žino, atrodo ideali šeima. Gyvename su vyru tėvais. Deja vyras priklausomas nuo tėvų. Kiti jau pasako „mamyčiukas“. Uošvienei pastoviai neįtinku, o vyras visada ją gina.. Bet čia ne didžiausia bėda. Patiriu sunkų psichologinį smurtą šeimoje. Neleidžia turėti savo nuomonės, pastoviai žemina, pravardžiuoja. Retai kada girdžiu savo vardą. Prie vaikų mane menkina. Gal išties aš bloga, nesu gera namų šeimininkė, mama, bet stengiuosi. Vyras gerai uždirba, bet iš tėvų nenori išeiti (jau dabar būtų galimybė, finansai leidžia). Kai tik apie tai pradedu kalbėti jis įsiunta arba atsako „žiūrėsim“, o jo žiūrėsim reiškia kad nieko. Ant manęs tėvams girdint šaukia. Jaučiuosi tarsi nebeturiu energijos, gyvenimui džiaugsmo...nebežinau kaip apsiginti, nes jeigu tai darau, tai jis su manimi gali savaitėm, mėnesiais nebendrauti. O noriu, kad vaikai jaustųsi saugūs, ramūs namie. Nebežinau ką daryti. Domiuosi kelis metus vedomis, bet...man tai nepasiteisino. Taikiau visus patarimus, bet matyt aš nesugebu. Bijau skirtis, nes aš nesugebėsiu gyventi viena su vaikais. Klausimas toks: kaip apsiginti, kaip sumažinti agresiją...kaip pačiai energetiškai tapti stipresnei?*

Sveiki,



Neaišku ką jūs vedose studijavote, ką taikėte ir ar tikrai teisingai supratote tas žinias. Kas kliūna labiausiai yra jūsų baimė išeiti iš vyro. Baimė, kad galite likti be vyro trukdo jums imtis veiksmų, kurie gali būti būtini tam, kad išlaikytumėte pagarbą sau. Viena iš pagrindinių taktikų tokiu atveju (vyro nepagarbos), apie kurią plačiai kalba vedų ir kitų mokymų mokytojai yra atsitraukti nuo vyro, palikti jį tada, kai jis elgiasi netaktiškai. Palikti jį kuriam laikui ramybėje vieną išėjus pagyventi atskirai, kad jis galėtų apsvarstyti ir padaryti išvadas. Kol jūs negalite to padaryti, negalite leisti jam suprasti, jog nekentėsite vardan kentėjimo ir nebūsate šalia jei jis elgsis su jumis kaip jam patinka ir skyrybos yra viena iš realių galimybių – jis taip elgsis ir toliau. Ką jis turi prarasti? Nekalbėti ir nebendrauti su jumis mėnesiais jam ne problema. Jis turi ant ko išlieti savo prastą nuotaiką, turi atpirkimo ožį, kuriuo savo noru patapote. Jei ieškote būto, kaip išspręsti pagarbą vyrui vien tik švelniu elgesiu, nerasite. Jei bandymas apsiginti yra puolimas atgal, irgi nieko nebus. Deja, kol bijosite, kad galite likti be vyro, liksite priklausoma nuo jo, jo gyvenimo būdo ir bendravimo su jumis įpročių.

Kas buvime vienai taip labai blogiau nei tokiame gyvenime, kokį turite dabar? Ką, be finansinio palaikymo, jei jis toki duoda, dar gaunate iš gyvenimo tokiomis sąlygomis? Kiek kainuoja jūsų energija ir gyvenimo džiaugsmas? Su baime būti vienai, baime, kad neišgyvensite, tek padirbėti pačiai. Toliau ieškokite pagalbos, ieškokite kas padėtų atstatyti energijos

lygį (kreipkitės asmeniškai, galėsime šį tą parekomenduoti), ieškokite mokymų, kurie padėtų susitvarkyti su baime ir pakilti iš tų pelenų į kuriuos baigiate subyrėti. Jei vedos nepadedą, gali būti, kad suprantate jas neteisingai arba klausotės mokytojų, kurie neapima pakankamai platų spektrą žinių. Dalis stiprių mokytų perspėja, kad žmonės dažnai neteisingai interpretuoja žinias iš užuot padėję sau, tik pakenkia, tad jums būtų naudinga pakalbėti su išmanančiais žmonėmis asmeniškai ir pažiūrėti ar nedarote kardinalių klaidų.

Linkėjimai,

Silvija ir Šarūnas Mažuoliai