

## Как определить потенциально жестокого и агрессивного партнера

*Исправить злого мужчину невозможно, он умеет ловко притворяться, но никоим образом не видоизменяется*

**1. Слушайте, когда ваш партнер рассказывает о своей жизни.** Если он восторженно рассказывает о том, как толкнул кого-то или ломал вещи – задумайтесь. Так как если он гордится насильственным поведением по отношению к посторонним, а особенно по отношению к тем, кого должен любить – следует бежать очень быстро и очень далеко. Такие люди опасны.

**2. Смотрите на темперамент.** У многих людей есть темперамент, но не все из них имеют жестокость. Есть разница между уходом в обиду и полетом в ярость. Кто-то с буйным темпераментом станет пробивать стены, ломать вещи или кричать на собаку, прежде чем перейдет на вас. Не стоит питать иллюзии, - люди с неконтролируемым гневом, рано или поздно найдут вас на своем пути. Оставьте их в покое.

**3. Обвинять других – это красный флажок.** Если человек во всем обвиняет другого человека, например, экс - супругу в том, что сердится, пьет или бьет – тогда берегитесь. В следующий раз он может винить вас в своей обиде. Понаблюдайте за людьми с по-настоящему сильными и/или непредсказуемыми перепадами настроения.

**4. Понаблюдайте за злоупотреблением психоактивными веществами.** Алкоголь и наркотики очень часто способствуют агрессивному поведению. Люди, которые не могут контролировать свою вспыльчивость, часто не контролируют свое остальное поведение. Остерегайтесь людей, которые становятся абсолютно другими под воздействием алкоголя или других веществ.

**5. Не прельщайтесь его ревностью.** Ревнивый человек – это неразумный человек, и очень ревнивый человек просто опасен. Не нормально для человека хотеть, чтобы вы были с ним все ваше время. Также не нормально, если человек хочет оградить вас от общения с семьей, друзьями. Человек, который любит вас не нуждается в том, чтобы держать вас вдали от всех, кто также любит вас. Если он так делает, тогда это болезненная динамика отношений. Не просто уходите, а бегите, и подальше.

**6. Остерегайтесь требований и настойчивости,** особенно в тех вещах, в которых вам некомфортно. Например, загнанность в эмоциональный или физический дискомфорт в сексе - это действительно очень плохой знак. Это не улучшение. Как правило, не секса хочет партнер, а возможности заставить вас сделать то, чего вы не хотите.

**7. Остерегайтесь чрезмерно требовательного и чрезмерно контролирующего человека.** Если человек угрожает убить себя, если вы не любите его, это является болезненным контролем. Бежите от тех, кто хочет контролировать все деньги, или кто набрасывается с угрозами на вас или на кого-либо, кого вы знаете. Слишком требовательные люди могут манипулировать, чтобы их потребности были удовлетворены. Они могут быть более опасными, так как они преподносят себя беспомощными.

**8. Уходите, пока есть возможность.** Тот, кто бил, насиловал и убивал – является агрессивным партнером, с которым опасность растет каждый день. Легко можно оказаться в такой статистике. Но нет ничего, ради чего такой риск был бы оправдан. Просто уходите.

Помните, агрессивность не исчезнет сама по себе. Необходима длительная терапия. И у многих нет улучшений, несмотря на помощь.