

ВОЗМОЖНО, ВЫ ПРИМЕНЯЕТЕ НАСИЛИЕ

Если Вы подозреваете, что по отношению к Вам применяют насилие, либо Вы применяете насилие по отношению к Вашему партнёру, пройдите тест, который позволит Вам сориентироваться.



«ВОЗМОЖНО, ВЫ ПРИМЕНЯЕТЕ НАСИЛИЕ?»

ответьте на предлагаемые ниже вопросы:

1. Ваш партнер говорит, что иногда боится Вас?
2. Вы ревнуете своего партнера?
3. Вы должны постоянно знать, где Ваш партнер, с кем и что делает?
4. Считаете ли Вы себя дома хозяином?
5. Иногда Вас вынуждают навести порядок в Ваших отношениях?
 1. Вы когда-нибудь били, толкали, оскорбляли или подавляли своего партнера?
 2. Ваш партнер просто не мог бы выжить без Вашей помощи?
 3. Вам необходимо чувствовать себя нужным?
 4. Вы когда-нибудь говорили: "Не заставляйте меня сердиться!"?
 5. Вы когда-нибудь угрожали своему партнеру?
 6. Пугался ли Вас партнёр, когда Вы шутили?
 7. Вы когда-нибудь говорили или думали: "Если ты не будешь моей, то не будешь ничьей!"?
 8. Правда ли, что все Ваши партнеры через какое-то время начинали Вас раздражать и приводили в бешенство?
 9. Вы когда-нибудь занимались сексом вскоре после случая насилия?
 10. Вы когда-нибудь бросали, ломали вещи во время ссоры?
 16. Заставляете ли Вы партнера регулярно делать что-то вопреки его/её желанию?
 17. Нуждаетесь ли Вы в том, чтобы контролировать партнёра?
 18. Как Вы думаете, Ваш партнер иногда заслуживает того, чтобы быть побитым?
 19. Как Вы думаете, Вашему партнеру иногда хочется быть побитым?
 20. Вы когда-нибудь улыбались или смеялись, когда Вашему партнеру

было больно?

21. Арестовывала ли Вас милиция за агрессивное поведение по ошибке, или незаслуженно?

22. Сажали ли Вас в тюрьму за преступления с применением насилия, потому что:

- судья был идиотом, или просто был настроен против Вас?
- у Вас был некомпетентный адвокат?
- Вас спровоцировали на насилие?

23. Вы когда-нибудь намеренно наносили вред домашним животным?

24. Ломали или портили вещи, которыми дорожил Ваш партнер?

25. Боялись ли Вы рассказать кому-нибудь о том, что произошло между Вами и Вашим партнером, потому что опасались, что Вас не поймут, или что могут быть неприятности с законом?

26. Вы уверены, что у Вас нет проблемы с агрессией, потому что:

- другие поступают ещё хуже, чем Вы?
- Вы не хотели никого обидеть?
- Вы безобидный и хороший человек?
- Вы бы никогда не поступали с Вашим партнёром плохо?
- Вы думаете, что Вы лучше или умнее, чем агрессоры?
- Вы любите Вашего партнера?
- Вы никогда не били своего партнера?
- Ваш партнер провоцирует Вас?
- Все ваши друзья говорят, что это нормально?

27. У Вас есть проблемы с агрессией?

28. Вы считаете, что Вы окружены людьми, которые глупее Вас?

29. Вы считаете, что Вам нужно защитить свою семью от вмешательства посторонних лиц, которые не хотят понять, как обстоят в ней дела?

30. Бывало ли, что Ваш партнер уступал, а Вы продолжали кричать на него или неё?

31. Говорил ли Ваш партнер, что боится Вас?

32. Боитесь ли Вы обратиться за помощью в решении проблем Вашего поведения, потому что:

- Вы можете потерять работу?
- Вы можете потерять друзей?
- это будет слишком дорого для Вас?
- Вы можете потерять семью?
- Вы не хотите меняться один?

33. Вы не принимаете от партнёра отказа?

34. Вы когда-нибудь останавливали своего партнера от ухода с помощью силы?

35. Важно ли для Вас, чтобы другие люди, особенно Ваш партнер, были

согласны с Вами?

36. Хотите ли Вы избавиться от агрессивного поведения?

37. Другие люди говорили вашему партнеру, что Вы:

- эгоист?
- тиран?
- критичны?
- упрямы?
- манипулятор?
- жестоки?
- высокомерны?
- лицемерны?

38. Отвечая на эти вопросы, думаете ли Вы «Да, это так, но ...»?

39. Вы когда-нибудь угрожали или пытались убить себя или партнера?

40. Вы подозреваете, что применяете насилие к партнеру, но не знаете, что с этим делать и как это остановить?



ЕСЛИ ВСЕ ВАШИ ОТВЕТЫ "НЕТ"

Вы мужчина мечты любой женщины.

ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ «ДА»

Даже на несколько вопросов списка, даже если Вы думаете, что для ответов есть веские причины, Вам нужна помощь.

Если Вы отрицаете проблему насилия или рационализировать причины, это может поставить Вас и Вашу семью в опасность эскалации насилия, которая может привести к смерти.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Первым шагом в прекращении насилия будет признать его и взять на себя ответственность. Недостаточно сказать: "Я никогда не буду делать

этого снова. Дело в том, что готовность измениться - мало что значит, если у тебя нет инструментов для её реализации. Значит сожаление - не более, чем часть цикла насилия – "Медовый месяц". Вы должны искать помощи извне, от людей, которые имеют опыт работы с внутренними проблемами и насилием. Приготовьтесь к тому, что работу над собой придётся делать самому.