

В добрые руки

Нечистокровная такса ищет дом

10 декабря найдена собака в возрасте шести месяцев, нечистокровная такса. Гладкошёрстная девочка чёрного окраса с коричневыми пятнами на лбу, очень ласковая. Животное осмотрено ветврачом, здорово, активно.

Если найдутся желающие стать хозяевами этой малышки, я готова простерилизовать её за свой счёт. У себя оставить собачку нет возможности.

Телефон 8-922-638-99-95, Екатерина.

kiosk.magmetall.ru
Электронный сервис
КИОСК



Приём рекламы,
объявлений,
поздравлений
и соболезнований
в газету «ММ»

Поздравляем!

Ольгу Васильевну ВАСИЛЬЕВУ, Марата Ахмедовича БАЯЗИТОВА, Георгия Николаевича ЗАЙЦЕВА – с юбилеем!
Пусть в любой день и в любую погоду у вас будет всё замечательно, пусть всегда будут те, кому можно подарить свои крепкие объятия, пусть всегда будут те, кто наполнит вашу жизнь светом счастья.

Администрация, профком, совет ветеранов ЛПЦ-10

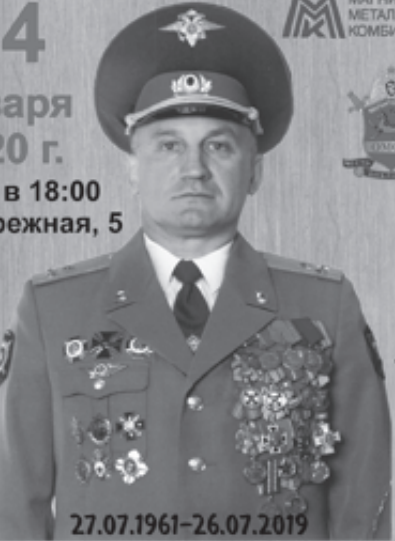
Владимира Федоровича ЗАЙЦЕВА – с юбилеем!
Желаем крепкого здоровья, благополучия, долгих лет жизни.

Администрация, профком и совет ветеранов энергоцеха



**Традиционный Турнир
«Самсон»**
памяти полковника милиции
Ветерана боевых действий Сергея Попова
Главный судья соревнований Лариса Денисова
УЧАСТИЕ И ВХОД – БЕСПЛАТНО

24
января
2020 г.
Начало в 18:00
ул. Набережная, 5


27.07.1961–26.07.2019
При поддержке УВД и Россгвардии г. Магнитогорска

МАГНИТОГОРСКИЙ
МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ
КОМБИНАТ

**Клуб
«Самсон»**

6+

Объявления. Рубрики «Услуги» и т. д. – на стр. 13

Продам

- *Однокомнатную в р. горгаза. Т. 8-904-932-94-19.
- *Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
- *Дрова, горбыль. Т. 43-33-99.
- *Дрова. Т. 8-951-464-79-97.

Куплю

- *«ВАЗ». Т. 8-904-975-72-14.
- *«ВАЗ». Т. 8-902-891-27-58.
- *Автовыкуп. Т. 8-903-090-00-95.
- *Стиральную машину, холодильник, а также другую бытовую технику. Т. 8-908-066-24-29.
- *В любом состоянии варочные поверхности, духовые шкафы, микроволновки, холодильники. Т. 43-11-27.
- *Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
- *Чугунную ванну, стиральную машину, холодильник, стальную дверь и пр. Т. 8-919-312-30-46.
- *Ванну, дверь, батарею. Т. 29-00-37.
- *Неисправную микроволновку и кофемашину. Т. 8-906-898-06-96.
- *Автовыкуп. Т. 8-951-817-13-99.

Психология

«Всё равно его не брошу...»

Как партнёры домашних тиранов обманывают себя



Почему многие жертвы нарциссов и домашних тиранов не могут бросить своих партнёров? «Зачастую они сами ищут поводы, чтобы остаться, убеждая себя, что всё не так уж и плохо или наладится в будущем», – объясняет психотерапевт Шэри Стайнес.

Порой слишком сложно посмотреть в глаза правде. Признать, что тот, кого мы любим, просто над нами издевается. Гораздо проще обмануть себя, сделать вид, что всё хорошо и скоро станет прекрасно, и поверить в это. Портал psychologies.ru рассказывает о десяти разновидностях подобного самообмана.

Уход в фантазии

Некоторые жертвы жестокого обращения словно живут в альтернативной реальности, убеждая себя, что партнёр их любит, просто у него проблемы или «он(а) это не всерьёз». Это попытка оправдать неподобающее поведение партнёра.

Завтра будет лучше

Принято считать, что такой тактикой пользуются в основном манипуляторы. На самом деле их жертвы и сами нередко себя обманывают, воображая, что всё будет прекрасно после какого-то периода. При этом они забывают о реальности настоящего и живут в полностью вымышленном будущем.

Если я уйду, пострадают дети

Многие жертвы семейного насилия убедили себя, что детям обязательно нужны оба родителя в семье – даже если у них нездоровые и неблагоприятные отношения. Они не понимают, что токсичные отношения между родителями могут принести детям не меньший вред, чем развод.

У него (неё) есть проблемы

Жертвы пытаются себя в этом убедить, поскольку им тяжело признать, что партнёр может на самом деле их не любить. Их также могут убеждать

в этом окружающие. «Да, он ругается на меня матом и швыряет вещи, но я знаю, что в глубине души он меня любит». «Да, она флиртует с другими мужчинами, но всегда возвращается домой ко мне».

Любовь проявляется в действиях. Если кто-то вас любит, он как минимум старается не делать вам больно. Да, в любых отношениях партнёры иногда невольно ранят чувства друг друга. Неблагополучные отношения также следуют определённым шаблонам. Жертвы зачастую убеждают себя, что партнёр их любит, несмотря на то, что он совсем не заботится об их чувствах.

Я справлюсь

Говоря себе эти слова, жертвы преуменьшают боль. Они убеждают себя, что недопустимое положение в семье на самом деле вполне приемлемо. Но даже если человек способен справиться с этой ситуацией, стоит ли подвергать себя такому испытанию?

Просто не может сдержаться

Жертвы обманывают себя, временно оправдывая недостойное поведение любимого человека. Они убеждают себя, что партнёр на самом деле не отвечает за свои поступки. Сами нарциссы и тираны охотно подерживают это заблуждение. Иногда они объясняют своё недостойное поведение алкоголем, психическими проблемами или стрессом. Всё это не может быть оправданием для насилия и издевательств, но жертвы часто этого не понимают. Они ищут любой повод сохранить отношения, ведь им кажется, что если расстаться, будет ещё хуже.

Всё может измениться

Жертвы домашнего насилия часто спрашивают у своих психотерапевтов, сможет ли их партнёр измениться, если тоже начнёт терапию. Специалисты уверенно отвечают на этот вопрос «нет». Тиран и мучитель не изменится. Измениться может только тот, кто сам этого хочет.

В этом случае жертвы либо уверены, что сами виноваты в издевательствах,

либо полагают, что, если они изменятся, их партнёр тоже станет другим человеком.

Иногда жертва понимает, что вина лежит целиком на партнёре, но верит, что существует какая-то волшебная формула, которая всё изменит. Часто им кажется, что нужно просто сильнее его/её любить. Из-за этого жертвы не решаются уйти, надеясь, что в будущем смогут всё исправить.

Пожалуй, главная проблема здесь в том, что поведение партнёра-тирана остаётся без последствий, что ещё больше укрепляет его ощущение безнаказанности.

Многие партнёры домашних тиранов осознанно жертвуют собой ради любимого человека и семьи. В результате никому не становится лучше, а жертва теряет себя. Любой, кто хочет помочь, должен в первую очередь убедить её, что недопустимо терпеть насилие и издеательства.

Амнезия

У многих возникает своего рода избирательная амнезия – они «забывают» о случаях насилия и издевательств, помня только о радостных моментах в отношениях. У них возникает ложное представление об идеальных отношениях, при этом они отчуждают и подавляют собственную душевную боль.

На самом деле домашние тираны издеваются над партнёрами совершенно осознанно. Они не бессильные жертвы, неспособные себя контролировать. Их поступки приносят им удовольствие или выгоду. Причиняя боль другим, они ощущают силу и власть, мстят за обиды или просто получают садистское удовлетворение.

«Если ваш партнёр – нарцисс или жестоко с вами обращается и вы хотите изменить ситуацию, в первую очередь нужно пересмотреть свои убеждения относительно отношений. Постарайтесь объективно посмотреть на собственные реакции и шаблоны поведения. Решите, что вы больше не будете заниматься самообманом и не будете любой ценой пытаться сохранить отношения с человеком, который к вам жесток. Цените себя и помните, что вы достойны лучшей жизни!» – советует Шэри Стайнес.