



## DUYGUSAL ŞİDDETİN 30 BELİRTİSİ

Duygusal şiddet gördüğünüz bir ilişkinin parçası olmak kadar özgüveninize ve kendinize olan inancınıza zarar verecek başka bir şey yoktur. Fiziksel şiddetin aksine duygusal şiddetin dışarıdan görünen hiçbir belirtisi yoktur. Hatta bazı vakalarda mağdur kendisine ne yapıldığının farkında dahi değildir.

En bilinen senaryo, erkeğin duygusal şiddeti uygulayan zorba, kadının ise duygusal şiddete maruz kalan mağdur olmasıdır. Ancak bazı araştırmalar duygusal şiddete maruz kalma oranlarının kadın ve erkek için eşit oranda olduğunu göstermektedir. Gerçekte duygusal şiddet her türlü ilişki biçiminde ortaya çıkabilir. Ebeveyn-çocuk, arkadaşlar, kuzenler, akrabalar arası veya meslektaşlar arası olması mümkündür.

Duygusal şiddet uygulayan kişilerin narsistik kişilik bozukluğu, sınır kişilik bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu gibi tanı alma ihtimalleri oldukça yüksektir.

Her duygusal şiddet fiziksel şiddetle sonuçlanmaz ancak her fiziksel şiddete duygusal şiddet eşlik eder.

Duygusal şiddete maruz kalan kişi bunu bir zorbalık olarak yorumlayamaz. Duygusal şiddetin yarattığı stresle baş etmek için durumu reddetmesini kolaylaştıracak savunma mekanizmaları geliştirirler. Uzun süren duygusal şiddetin sonunda kişide depresyon, kaygı, travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

Eğer duygusal şiddetin ne olduğu hala zihninizde canlanmadıysa aşağıdaki maddeler size faydalı olacaktır:

1. Başka insanların yanında sizi aşağılar, sizinle dalga geçer.
2. Sizin fikirlerinizi, önerilerinizi, ihtiyaçlarınızı göz ardı eder.
3. Kendinizi kötü hissetmeniz için sürekli sizinle dalga geçer.
4. Herhangi bir davranışından rahatsız olduğunuzu dile getirdiğinizde sizi "aşırı hassas" olmakla suçlar.
5. Sizi sürekli kontrol etmeye çalışır ve size sürekli çocukmuşsunuz gibi davranır.
6. Davranışlarınızı sürekli düzeltir ya da davranışlarınız nedeniyle sizi sürekli azarlar.
7. Herhangi bir şey yapmak için ya da bir yere gitmek için sürekli ondan izin almanız gerektiğini düşünürsünüz.





8. Sizin finansal durumunuzu kontrol eder ve para harcamanıza karışır.
9. Sizin başarılarınızı, hayallerinizi sürekli aşağılar ve küçümser.
10. Kendisinin sürekli haklı olduğunu, sizinse sürekli haksız olduğunuzu size hissettirmeye çalışır.
11. Size sürekli bakışlarıyla hakir görür ya da onaylamadığını hissettirir.
12. Sürekli sizin yanlışlarınızı, başarısızlıklarını ön plana çıkarır.
13. Doğru olmadığını bildiğiniz şeyler konusunda sürekli sizi suçlar.
14. Kendilerine gülemezler ve kendilerine güvenlere de tahammül edemezler.
15. Yeteri kadar saygı görmemeyi kabul edemezler.
16. Çok zor özür dilerler, davranışlarına sürekli bir gerekçe yaratırlar ve her zaman başkalarını suçlarlar.
17. Sürekli sizin sınırlarınızı ihlal ederler ve sizin isteklerinizi görmezden gelirler.
18. Kendi problemlerinizi, mutsuzluklarınızı ve yaşamda karşınıza çıkan problemler konusunda sürekli sizi suçlarlar.
19. Size hoşunuza gitmeyen isim takarlar ya da bıyık altından canınızı sıkacak kelimeler kullanırlar.
20. Çoğu zaman duygusal anlamda uzaktırlar.
21. Somurarak ya da kendilerini geri çekerek sizin dikkatinizi çekerler ve istediklerini almaya çalışırlar.
22. Size empati ya da şefkat göstermezler.
23. Her zaman mağdur rolünü oynarlar ve kişisel sorumluluk almaktansa bu noktada sizi suçlarlar.
24. Sizi cezalandırmak ya da korkutmak için bırakıp gitmekle, ihmal etmekle ve terk etmekle tehdit ederler.
25. Sizin duygularınızı umursamazlar ve önemsemezler.
26. Sizi bir birey olarak görmektense kendisinin bir uzantısı olarak görürler.
27. Sizi kontrol etmek için sizi cinsel ilişkiden mahrum bırakmayı bir seçenek haline getirirler.
28. Sizin hakkınızdaki özel bilgileri başkaları ile paylaşırlar.
29. Duygusal şiddeti gösteren davranışları ile yüzleştirdiklerinde reddederler.
30. Sizi korkutmak ve kontrol etmek için ince tehdit mekanizmaları kullanırlar.

### **Kaynakça:**

<http://liveboldandbloom.com/11/relationships/signs-of-emotional-abuse> adlı sayfadan çeviridir.

