



## DUYGUSAL ŐİDDETİN 30 BELİRTİSİ

Duygusal Őiddet gördüğünüz bir ilişkinin parçası olmak kadar özgüveninize ve kendinize olan inancınıza zarar verecek başka bir Şey yoktur. Fiziksel Őiddetin aksine duygusal Őiddetin 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 Őiddete maruz kalan mağdur olmasıdır. Ancak bazı araştırmalar duygusal Őiddete maruz kalma oranlarının kadın ve erkek için eşit oranda olduğunu göstermektedir. Gerçekte duygusal Őiddet her türlü ilişki biçiminde ortaya çıkabilir. Ebeveyn-ocuk, arkadaşlar, kuzenler, akrabalar arası veya meslektaşlar arası olması mümkündür.

Duygusal Őiddet uygulayan kişilerin narsistik kişilik bozukluğu, sınır kişilik bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu gibi tanı alma ihtimalleri oldukça yüksektir. Her duygusal Őiddet fiziksel Őiddetle sonuçlanmaz ancak her fiziksel Őiddete duygusal Őiddet eşlik eder.

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

Eğer duygusal Őiddetin 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 çıkartır.
13. Doğru olmadığını bildiğiniz şeyler konusunda sürekli sizi suçlar.
14. Kendilerine gülemezler ve kendilerine gülenlere 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 büyük altından canınızı sıkacak kelimeler kullanırlar.
20. Çoğu zaman duygusal anlamda uzaktırlar.
21. Somurtarak 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 yüzleştirildiklerinde reddederler.
30. Sizi korkutmak ve kontrol etmek için ince tehdit mekanizmaları kullanırlar.

