

Συμπτώματα

Αν αναρωτιέσαι μήπως σε κακοποιεί συναισθηματικά ο σύντροφός σου κοίτα τις παρακάτω ερωτήσεις. Αν στις περισσότερες απαντήσεις θετικά, θα πρέπει να κοιτάξεις τη σχέση σου λίγο πιο προσεκτικά

- Αγνοεί τα συναισθήματά σου
- Δεν σε σέβεται
- Σε γελοιοποιεί ή σε προσβάλλει και μετά σου λέει ότι έκανε πλάκα, ή ότι δεν έχεις καμία αίσθηση του χιούμορ
- Γελοιοποιεί τις πεποιθήσεις σου, τη θρησκεία σου, το φύλο σου, τα οικονομικά σου, την κοινωνική σου καταγωγή, τις γνώσεις σου, τη μόρφωσή σου, τα ενδιαφέροντά σου
- Δεν σου προσφέρει αποδοχή, εκτίμηση ή τρυφερότητα
- Φεύγει χωρίς να απαντήσει
- Σε προκαλεί με τη σιωπή του/της
- Σε κριτικάρει, σε αποκαλεί ονόματα, σου φωνάζει
- Σε προσβάλλει όταν είσαστε μόνοι σας ή μπροστά στους άλλους
- Αποφεύγει να σε κοιτάει όταν του/της μιλάς

- Δεν θέλει να συναναστρέφεται με τους φίλους σου ή την οικογένειά σου
- Σε αναγκάζει να τον ακολουθείς στις κοινωνικές του υποχρεώσεις ακόμα και αν δεν θέλεις
- Φροντίζει αυτό που θέλεις ποτέ να μην το παίρνεις
- Σου λέει ότι είσαι πολύ ευαίσθητη/ος
- Σε πληγώνει κυρίως όταν δεν νιώθεις καλά
- Τρέφεται από τους καβγάδες, ενώ οι καβγάδες εσένα σε εξαντλούν
- Έχει απρόβλεπτες αλλαγές στη διάθεσή του/της, χωρίς προφανή λόγο
- Έχει πολύ καλή εικόνα στον έξω κόσμο και είναι συμπαθής από τους άλλους
- Αλλάζει τα λόγια σου, ώστε αυτά που είπες να χρησιμοποιηθούν εναντίον σου
- Προσπαθεί να ελέγχει τις αποφάσεις, τα λεφτά, τα σχέδιά σου, τη δουλειά σου, ακόμα και το στυλ των μαλλιών σου ή αυτά που φοράς
- Παραπονιέται για το πόσο άσχημα του/της φέρεσαι
- Σε απειλεί ότι θα φύγει ή ότι θα σε διώξει

- Σου λέει πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις καλά, αλλά κάνει πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις άσχημα
- Σε έχει κάνει να νιώθεις μπλεγμένη/ος
- Σε έχει απειλήσει ότι θα κάνει κακό σε σένα ή στην οικογένειά σου
- Σε έχει σπρώξει ή χτυπήσει ακόμα και «κατά λάθος»
- Προκαλεί καβγάδες και προβλήματα ακόμα και αν φαίνεται ότι έχετε αρχίσει να ερχόσαστε πιο κοντά
- Κακοποιεί κάτι που αγαπάς
- Σου κάνει θετικά σχόλια για να είσαι χαρούμενη/ος, από την άλλη σου ασκεί κριτική για να νιώθεις ανασφαλής
- Σου υπόσχετε ότι δεν θα ξανακάνει κάτι να σε πληγώσει
- Σου μιλάει για πραγματικές ή φανταστικές του/της σχέσεις
- Υποβαθμίζει τις σχέσεις που είχες εσύ στο παρελθόν
- Σου λέει ψέματα και πέφτει σε αντιφάσεις
- Καταστρέφει πράγματα
- Φέρεται εγωιστικά και σε κατηγορεί για αυτή του/της τη συμπεριφορά

- Αμφισβητεί κάθε σου κίνηση, κάθε σου κίνητρο, τις ικανότητές σου
- Σε διακόπτει
 - Ακούσει αλλά στην πραγματικότητα δεν σε παρακολουθεί
- Σε κάνει νιώθεις αδύναμη/ος
- Σε προκαλεί να εκραγείς από οργή και μετά σε κατηγορεί ότι εσύ φταις για αυτό
- Προσπαθεί να σε πείσει ότι εσύ φταις για όλα ενώ αυτός/ή δεν φταίει πουθενά
- Λέει πράγματα που τα αρνείται μετά και σε κατηγορεί για παρανόηση
- Σου φέρεται σαν να είσαι αντικείμενο το σεξ, απαιτεί να κάνετε σεξ ανεξάρτητα με το πώς νιώθεις και όταν θέλεις εσύ συχνά αρνείται

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Αρχίζεις να λες τη γνώμη σου όλο και λιγότερο
- Πιάνεις τον εαυτό σου να προσέχει την κάθε κουβέντα που λέει
- Περιμένεις να φανεί η ευαίσθητη πλευρά του συντρόφου σου
- Δικαιολογείς την άσχημη συμπεριφορά του/της

- Νιώθεις συναισθηματικά ανασφαλής
- Δεν νιώθεις καλά να μιλάς με τους άλλους για τη σχέση σου
- Πιστεύεις ότι τα πράγματα θα αλλάξουν μέσα από την αγάπη και την κατανόηση
- Αρχίζεις να αμφιβάλεις για τη μνήμη σου ή την αίσθηση της πραγματικότητας
- Αμφιβάλεις για την κρίση σου
- Αμφιβάλεις για τις ικανότητές σου
- Νιώθεις ευάλωτη/ος και ανασφαλής
- Νιώθεις όλο και περισσότερο καταθλιμμένη
- Νιώθεις όλο και πιο πολύ παγιδευμένη/ος και αδύναμη/ος
- Φοβάσαι το σύντροφό σου
- Ο σύντροφός σου σε έχει χτυπήσει, ακόμα και μία φορά