

ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΙΑ
ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΦΥΛΟΥ

ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΒΙΑ
ΣΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

Δρ Βικεντία Χαριζοπούλου

Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Μαιευτικής ΠαΔΑ

Μέλος ερευνητικής ομάδας ATHENA Study

Περιεχόμενα

1. Ορισμός ψυχοσυναισθηματικής βίας
2. Χαρακτηριστικά και εκδηλώσεις ψυχοσυναισθηματικής βίας
3. Συνέπειες ψυχοσυναισθηματικής βίας
4. Στρατηγικές υποστήριξης
5. Εργαλεία-Κλίμακες για την εκτίμηση της συναισθηματικής (ή ψυχολογικής) κακοποίησης σε σχέσεις

Ορισμός ψυχοσυναισθηματικής βίας (Emotional Abuse)

Η ψυχοσυναισθηματική βία (ή ψυχολογική βία) σε μια σχέση αναφέρεται σε συμπεριφορές ή πράξεις που στοχεύουν στη **συναισθηματική** και **ψυχική καταπίεση** και **χειραγώγηση** του/της συντρόφου, με σκοπό να του προκαλέσουν συναισθηματική ζημιά, να τον/την υποτιμήσουν, να τον/την αποδυναμώσουν ή να τον/την ελέγξουν

Αυτή η μορφή βίας μπορεί να είναι εξαιρετικά **επιζήμια**, καθώς δεν αφήνει πάντα εμφανή εξωτερικά σημάδια, αλλά έχει σοβαρές **συνέπειες** για την ψυχική υγεία του θύματος

What is Emotional Abuse?



Επικριτικός/-ή



Αγνοεί τα όρια και παραβιάζει την ιδιωτικότητά σου



Κτητικός/-ή



Χειριστικός/-ή



Απορρίπτει συχνά εσένα και τα συναισθήματά σου



ConnectionsWellnessGroup

Χαρακτηριστικά της ψυχοσυναισθηματικής βίας (1/3)

Εκδήλωση με:

- **Υποτίμηση και προσβολές**

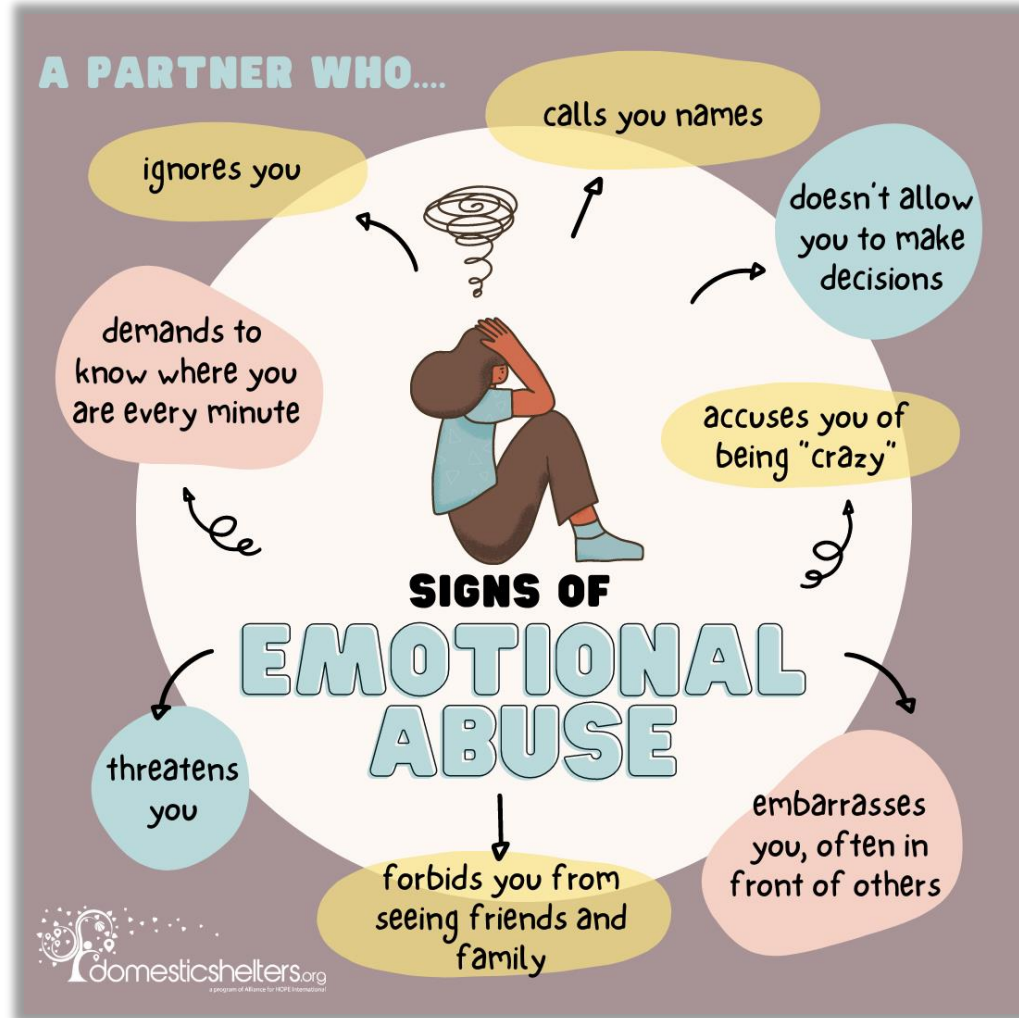
- Με στόχο να μειώσει την αυτοεκτίμηση του/της συντρόφου του, όπως εκφράσεις όπως «είσαι άχρηστος/η», «κανείς δεν σε αγαπά», «δεν αξίζεις τίποτα», ή άλλα λόγια που προσβάλλουν την αξία του ατόμου

- **Έλεγχος και χειραγώγηση**

- Η ψυχολογική βία συχνά περιλαμβάνει συμπεριφορές ελέγχου, όπου ο θύτης προσπαθεί να ελέγξει τη ζωή του θύματος με τρόπο καταπιεστικό. Μπορεί να ελέγχει τις κινήσεις του/της συντρόφου, τις κοινωνικές του σχέσεις, τις ενέργειες ή επιλογές του/της (π.χ. με το τι μπορεί ή δεν μπορεί να φορέσει, με ποιον μπορεί να μιλήσει, κλπ)

- **Απειλές και εκφοβισμός**

- Συχνά ο θύτης απειλεί το θύμα με καταστροφή της εικόνας του/της ή με εκδίκηση αν το θύμα δεν υπακούσει στους κανόνες ή τις απαιτήσεις του/της. Οι απειλές μπορεί να αφορούν την οικογενειακή ζωή, την κοινωνική φήμη, ή ακόμα και τη σωματική βία.



Signs of Emotional Abuse To Be Aware Of

- Name-calling
- Yelling
- Public Embarrassment
- Monitoring Your Whereabouts
- Giving Direct Orders
- Trivializing
- Blaming You for Their Problems
- Withholding Communication
- Demanding Respect
- Disputing Your Feelings



Calm Sage



www.calmsage.com

**YES, LYING IS
EMOTIONAL ABUSE;
HERE'S WHY**

Χαρακτηριστικά της ψυχοσυναισθηματικής βίας (2/3)

Εκδήλωση με:

- **Ανατροπή της πραγματικότητας (Gaslighting)**
 - Ο θύτης μπορεί να προσπαθήσει να διαστρεβλώσει την πραγματικότητα ή να επιβάλλει αμφιβολία στο θύμα για τις δικές του/της αντιλήψεις, συναισθήματα ή μνήμες. Ο στόχος είναι να κάνει το θύμα να αμφισβητήσει την ίδια την αντίληψη της πραγματικότητας, προκαλώντας σύγχυση και απομόνωση
- **Ενοχοποίηση και ντροπή**
 - Ο θύτης μπορεί να χρησιμοποιεί τεχνικές ενοχοποίησης, κάνοντάς το θύμα να πιστεύει ότι είναι αποτυχία ή ότι ευθύνεται για την κακοποίηση που δέχεται. Αυτή η τακτική ενισχύει το αίσθημα ντροπής και ενοχής, που κρατά το θύμα παγιδευμένο στη σχέση.
- **Αδιαφορία και συναισθηματική απόρριψη**
 - Ο θύτης μπορεί να συμπεριφέρεται με συναισθηματική αποστασιοποίηση και να μην δείχνει καμία συμπάρασταση ή ενδιαφέρον για τα συναισθήματα ή τις ανάγκες του/της συντρόφου του. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αποδοχή ή την άρνηση της παρουσίας του θύματος, τη σιωπή ή τη συναισθηματική απομάκρυνση.

GASLIGHTING

DENIAL

'That never happened'

SHIFTING BLAME

'It is all your fault'

MINIMIZING

'You are overreacting'

WITHHOLDING

'I don't know what you're talking about'

COUNTERING

'You never remember things correctly'

DISCREDITING

'Everyone thinks you are crazy'

DEFLECTION

'What about the time that you did X?'

LOVING WORDS AS WEAPONS

'I would never hurt you on purpose'

REWRITING HISTORY

'You yelled at me for no reason'

simplypsychology.org

- Μέθοδος ψυχολογικής χειραγώγησης με την οποία ο θύτης προσπαθεί να σπείρει αμφιβολίες στο θύμα, έτσι ώστε να μην είναι βέβαιο για την ίδια του τη μνήμη, την αντίληψη και τη λογική
- Χρησιμοποιώντας συνεχή άρνηση, παραπλάνηση, αντιφάσεις και ψεύδη προσπαθεί να αποσταθεροποιήσει το θύμα και να απαξιώσει τις πεποιθήσεις του
- Η τεχνική χρησιμοποιείται από τους κοινωνιοπαθείς και ναρκισσιστές

Δεν συνέβη
ποτέ αυτό!

Είσαι πολύ
ευαίσθητη!

Δεν θα σε
πλήγωνα ποτέ
σκόπιμα!

Το θυμάσαι
λάθος;

Είσαι τρελή εάν το
πιστεύεις αυτό!

Όλοι πιστεύουν
ότι είσαι τρελή!

Δεν το είπες
ποτέ αυτό!

Κανείς άλλος δεν
το βλέπει έτσι!

Για όλα φταίς εσύ!

Πάντα
υπερβάλλεις!

Όλοι οι άλλοι
πιστεύουν
διαφορετικά!

Ποτέ δεν θυμάσαι
σωστά τα
γεγονότα!

- Αμφιβάλλεις για τη δική σου αντίληψη και σκέψεις
- Συχνή αμφισβήτηση των όσων θυμάσαι
- Αλλαγή της πραγματικότητας
- Αίσθημα απομόνωσης ή ντροπής
- Ανακολουθία λόγων και πράξεων
- Αίσθημα συγχυσμένης ταυτότητας
- Υποτίμηση των συναισθημάτων
- Εκφοβισμός μέσω ενοχοποίησης

AM I BEING GASLIGHTED?

SOME SIGNS THAT MAY INDICATE SOMEONE IS GASLIGHTING YOU

You doubt your own feelings and emotions

You always end up apologizing

You question whether your feelings and experiences are accurate

You often defend the gaslighter's behavior

You are afraid of expressing your real emotions

Often feeling confused

You start believing the negative things the gaslighter says about you

You feel alone, powerless, and passive

You lie to friends and family to protect the gaslighter

simplypsychology.org

Χαρακτηριστικά της ψυχοσυναισθηματικής βίας (3/3)

Εκδήλωση με:

- **Υποκίνηση του φόβου**

- Δημιουργία ενός κλίματος φόβου μέσα στη σχέση, με σκοπό να υποτάξει το θύμα και να το ελέγξει. Ο θύτης μπορεί να ενισχύει τις συναισθηματικές και ψυχικές πιέσεις, δημιουργώντας ένα διαρκές αίσθημα ανησυχίας ή φόβου για το μέλλον της σχέσης

- **Αποδοχή ή απόρριψη του θύματος**

- Μερικές φορές, η ψυχολογική βία συνίσταται στην αποδοχή ή την αντίστροφη απόρριψη του συντρόφου, ανάλογα με τη διάθεση του θύτη. Μπορεί να χρησιμοποιεί υπερβολική στοργή και προσοχή για να κάνει το θύμα να νιώσει ότι χρειάζεται τον/την θύτη, ακολουθούμενη από απόρριψη ή σιωπή για να προκαλέσει συναισθηματική εξάρτηση.

WHAT DOES EMOTIONAL ABUSE SOUND LIKE?

1. Overprotection

"You aren't allowed to go out without me"
"Nobody else should get to spend time with you"
"You can't take care of yourself, you need me"

2. Gaslighting

"You should hear how crazy you sound right now"
"I'm sorry you think that I hurt you when I didn't"
"You are way too sensitive"

3. Gradual Isolation

"I'm the only person that actually cares about you"
"I know you better than anyone, nobody else cares enough"
"You don't need anyone except for me"

4. Destructive Criticism

"I wish you were better at this"
"You never do this right"
"Why aren't you more like this?"

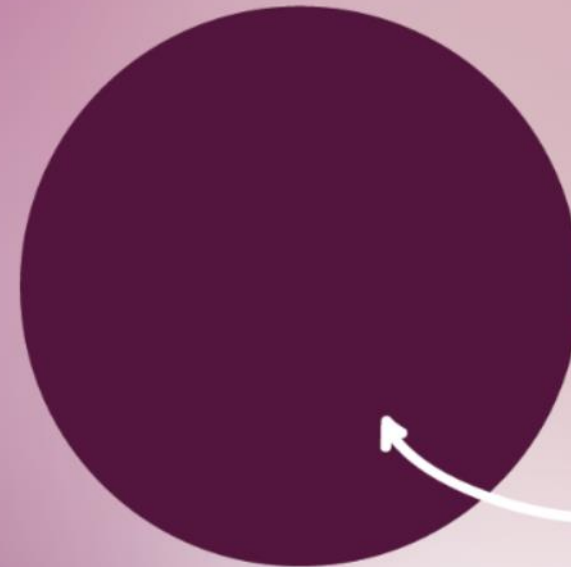
5. Guilt-tripping

"How can you be so selfish?"
"I need you right now, please forgive me"
"It won't happen again, I'll change"

Narcissistic Abuse is:



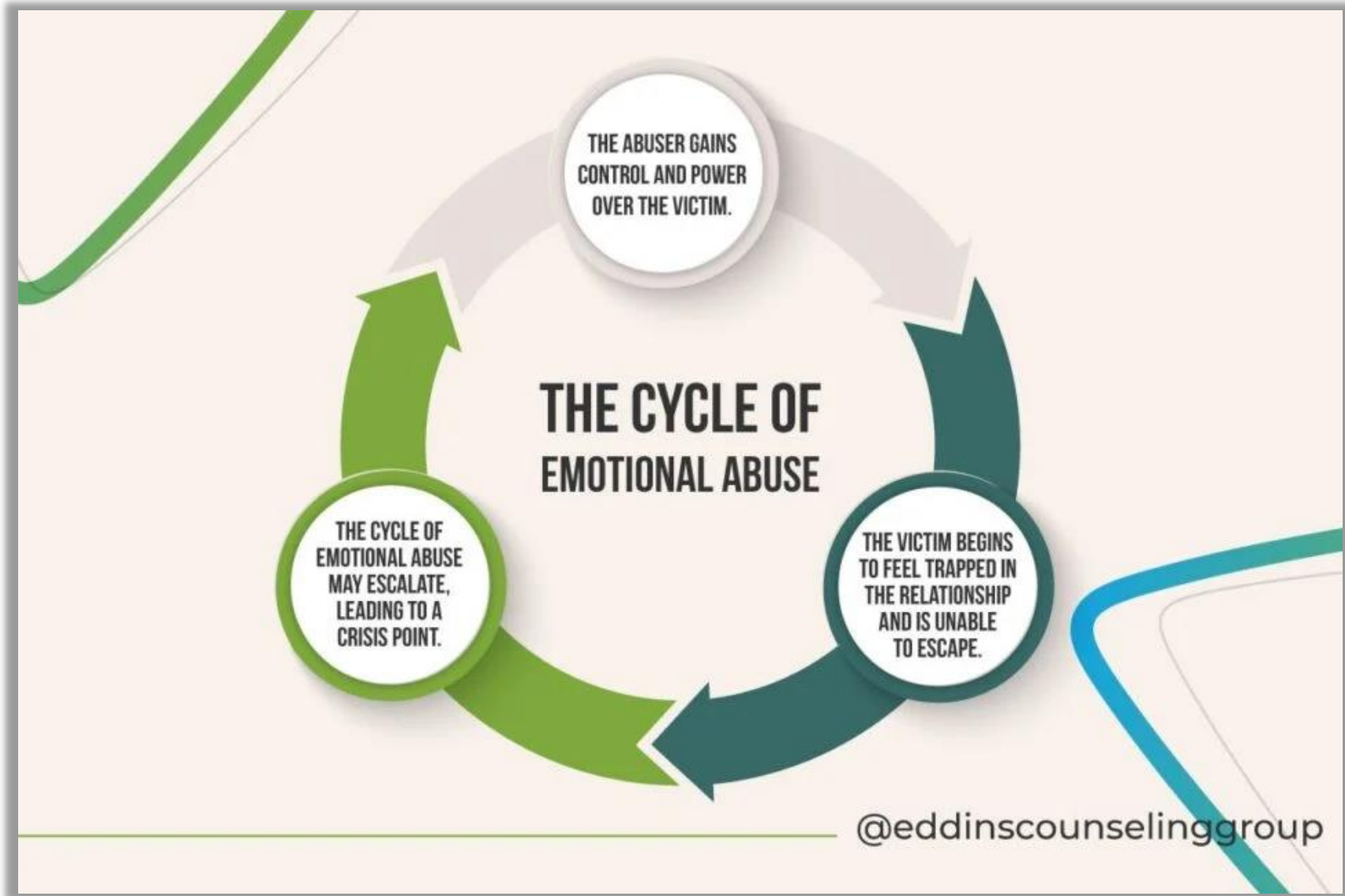
Reasons Why He Is Abusive:



- lost control of his Anger
- addiction
- drug/alcohol use
- traumatic childhood
- untreated mental illness
- he was abused as a child
- you made him
- he chose to be because he feels he has exploitative privilege

Συνέπειες ψυχοσυναισθηματικής βίας (συναισθηματικές και ψυχικές)

- **Άγχος και κατάθλιψη:** Ο συνεχής συναισθηματικός εκφοβισμός και η αποδόμηση της αυτοεκτίμησης μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές ψυχικές διαταραχές, όπως άγχος και κατάθλιψη
- **Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD):** Η συνεχής έκθεση στην ψυχολογική βία μπορεί να οδηγήσει σε τραυματική ψυχική κατάσταση με έντονες αναδρομές και φόβους
- **Χαμηλή αυτοεκτίμηση και συναισθηματική εξάρτηση:** Η συνεχής καταπίεση μπορεί να προκαλέσει αίσθημα κατωτερότητας και αδυναμία της προσωπικής ενδυνάμωσης, αφήνοντας το θύμα συναισθηματικά και ψυχολογικά εξαρτημένο από τον θύτη
- **Απομόνωση:** Τα θύματα της ψυχολογικής βίας συχνά αισθάνονται μοναξιά και απομόνωση από φίλους και συγγενείς λόγω του ελέγχου και των υποτιμητικών επιθέσεων του θύτη



Στρατηγικές υποστήριξης

- Αναγνώριση και αποδοχή του προβλήματος από το θύμα
- Επικοινωνία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας για υποστήριξη
- Υποστήριξη από φίλους, οικογένεια ή υποστηρικτικές οργανώσεις
- Ανάληψη δράσης για να εγκαταλείψει το θύμα τη σχέση εάν είναι ασφαλές να το κάνει



How to Deal With Emotional Abuse



Mantras for healing from emotional abuse:

@btr.org

My feelings and
needs matter.

It's okay to feel deeply.

I am not asking
for anything
unreasonable.

Wanting and needing
support is normal and
not a sign of weakness.

My needs are
as important as
anyone else's.

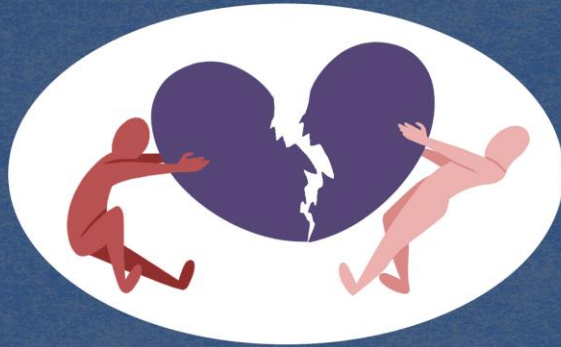
I am enough, just as I am.

Those who care will
honor my requests
and respect my needs.

There are trustworthy
people that can hold
space for me.

BTR.ORG





End the
relationship



Limit
exposure



Set boundaries
and keep them



Seek therapy and
support from loved ones

What to Do About Verbal Abuse

Εργαλεία-Κλίμακες για την εκτίμηση της συναισθηματικής (ή ψυχολογικής) κακοποίησης σε σχέσεις

- The Psychological Maltreatment of Women Inventory (PMWI)
- The Conflict in Relationships Scale (CRS)
- The Abuse Assessment Screen (AAS)
- The Hurtful Behavior Scale
- The Domestic Violence Questionnaire (DVQ)
- The Relationship Abuse Measure (RAM)

Παραδείγματα ερωτήσεων που περιλαμβάνουν:

Ο σύντροφός σου ποτέ σε έχει υποτιμήσει ή προσβάλλει μπροστά σε άλλους;

Έχεις ποτέ νιώσει ότι ο σύντροφός σου σε ελέγχει ή σε απομονώνει από φίλους και οικογένεια;

Ο σύντροφός σου σε κάνει να αμφιβάλλεις για την αντίληψή σου ή τα συναισθήματά σου;

Ελληνικά: Κλίμακα διερεύνησης κακοποίησης γυναικών (WAST)

1)	Πως θα περιγράφατε την σχέση σας με τον/την σύντροφο σας;
	☐ με μεγάλες εντάσεις ☐ Εντάσεις από καιρού εις καιρόν. ☐ Καθόλου εντάσεις
2)	Μπορείτε να επιλύσετε μια διαφωνία σε έναν διάλογο με τον/την σύντροφο σας;
	☐ Πολύ δύσκολα. ☐ Αρκετά δύσκολα. ☐ Καθόλου δύσκολα.
3)	Οι διαπληκτισμοί αυτές σας κάνουν να νιώθετε εξαντλημένος/η και κακά με τον εαυτό σας;
	☐ Συχνά. ☐ Μερικές φορές. ☐ Ποτέ.
4)	Κατά την διάρκεια των διαπληκτισμών υπάρχουν σπρωξίματα ή άλλου τύπου φυσική βία;
	☐ Συχνά. ☐ Μερικές φορές. ☐ Ποτέ.

Η ψυχοσυναισθηματική βία

Αποσκοπεί στην περιφρόνηση του άλλου με στόχο την αποδυνάμωση και υποταγή του, τον έλεγχο και τη διατήρηση της εξουσίας

Λειτουργεί πολύ συχνά συμπληρωματικά με τη σωματική βία και ενισχύει τη δράση της

Δεν πρέπει να υποτιμώνται τα τραύματα που προκαλούνται μέσω του ψυχολογικού βασανισμού του θύματος.