



ASOCIAȚIA LUTHELO  
creștem învingătoare

# CE ESTE ABUZUL EMOȚIONAL?

Abuzul emoțional este probabil cel mai des întâlnit și este atât de frecvent și de comun încât a ajuns să fie considerat "normal". Asta îl poate face greu de identificat și de recunoscut, atât de parteneri, cât și de cei afara relației.

Acest tip de abuz este un mod eficient de a obține o poziție de putere și dominație în relație. Deși nu lasă urme vizibile, e la fel de dăunător ca violența fizică – amenințările cu lovituri și cu agresiune sexuală, tipice abuzatorilor emoționali, îl apropie foarte mult de aceasta.

## **Recunoști abuzul emoțional atunci când partenerul / partenera:**

- Te amenință că se va sinucide sau că te va ucide pe tine sau pe alți membri ai familiei.
  - Ca să pară mai veridice, amenințările pot fi însoțite de detalii asupra modului în care va proceda;
  - Te etichetează în fel și chip. Te face "proastă", "curvă", "ticăloasă" și în multe alte feluri. Îți repetă aceste etichete până ajungi să-l crezi. E o modalitate sigură de a-ți face praf stima de sine. Fii linistită: nici una dintre etichete nu te reprezintă, e un joc de putere;
  - Te critică și te compară. Nici o supă nu e mai bună decât a bunicii lui, și va trebui să mai trăiești trei vieți ca să ajungi să gatești și să faci curățenie ca maică-sa;
  - Dă întotdeauna vina pe tine. El nu este niciodată vinovat și nu își asumă greșelile;
  - Te acuză de lucruri neadeverate;
  - Face mereu observații critice bazate pe presupuneri negative;
  - Îți distruge lucrurile – haine, mobila, mașina – ca să te intimideze;
  - Îți ia mașina și te lasă fără acces la telefon ca să nu poți cere ajutor.
- Aveți grijă:** abuzul emoțional nu lasă urme vizibile, dar face răni adânci, care se vindecă greu!

lata ce ne-a împărtășit o învingătoare - *Aura* - despre felul în care a marcat-o acest tip de abuz:

*"Atât de des am auzit-o în copilărie pe mama mea spunându-mi că nu sunt în stare să fac nimic, încât atunci când l-am auzit spunând același lucru pe soțul meu - și tatăl fetei noastre - i-am dat dreptate. Chiar ajunsesem să cred că nu sunt în stare de nimic. Dacă nu eram în stare de nimic, cum puteam eu să îmi găsesc un serviciu, o locuință, să mă întrețin pe mine și fetița mea? Această neîncredere m-a făcut să rămân blocată și să accept să rămân lângă el chiar dacă mă înșela și se purta oribil. Mi-am învins teama și am vorbit cu o prietenă virtuală.*

*Cu ajutorul ei și a Asociației Luthelo am reușit să îmi câștig încrederea în mine. Îmi permit o chirie, am un serviciu și fetița mea este înscrisă la o grădiniță minunată."*