

Κρυφή κακοποίηση

Η «κρυφή» κακοποίηση έχει να κάνει περισσότερο με το συναισθηματικό εκβιασμό. Κάποιος για παράδειγμα χρησιμοποιεί το φόβο, την αίσθηση του καθήκοντος, την ενοχή προκειμένου να παραπλανήσει τον άλλο. Τα άτομα που κακοποιούν κρυφά τον άλλο είναι ύπουλα, μοχθηρά και λειτουργούν παραπλανητικά και υπόγεια. Το πρώτο πράγμα που έχει να κάνει κανείς είναι να εντοπίσει μία τέτοια προσωπικότητα.

Η «φανερή» συναισθηματική κακοποίηση είναι εύκολο να εντοπιστεί. Κάποιος σου φωνάζει, σε αποκαλεί με υποτιμητικούς και προσβλητικούς χαρακτηρισμούς, κλπ. Η «κρυφή» είναι πολύ δύσκολο να εντοπιστεί. Το θύμα καλείται να αντιδράσει για κάτι που του λείπει, όπως ο σεβασμός, η επιβεβαίωση, ο καθησυχασμός, μία εξήγηση, κλπ. Μπορεί να συνυπάρξει με την φανερή κακοποίηση ή να ενταθεί όταν το θύμα προσπαθεί να σταματήσει την κακή συμπεριφορά.

Πολλές φορές, όταν το θύμα συνειδητοποιήσει τι γίνεται και αρχίσει να αλλάζει συμπεριφορά η συναισθηματική κακοποίηση από φανερή γίνεται πιο κρυφή, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν παύουν να υπάρχουν και εκρήξεις φανερής συναισθηματικής κακοποίησης. Ο κακοποιητής βρίσκει νέους τρόπους να ενοχλεί το θύμα του και να μειώνει την αυτο-πεποίθησή του.

Μερικά παραδείγματα κρυφής κακοποίησης είναι:

- Ο κακοποιητής εσκεμμένα δημιουργεί καταστάσεις που προκαλούν στο θύμα ανασφάλεια και αβεβαιότητα. Μπορεί να ακυρώσει ένα ραντεβού χωρίς να πει το λόγο, ή να αργήσει ένα βράδυ να γυρίσει σπίτι προβάλλοντας δικαιολογίες που αφήνουν περιθώρια αμφισβήτησης.
- Φέρεται στους άλλους, και κυρίως στις γυναίκες με περισσότερο σεβασμό και προσοχή από ότι στο θύμα. Αν πέσει το θύμα σε αυτή την παγίδα, νιώθει ότι κατηγορείται για ζήλια και ανασφάλεια.
- Χτυπάει το τηλέφωνό του και δεν το σηκώνει, το βάζει στο αθόρυβο, μιλάει στο τηλέφωνο χωρίς να πει με ποιονμίλαγε. Κάνει ότι είναι δυνατό για να νιώσει ο άλλος ανασφάλεια.

- Αποφεύγει να κάνει στο θύμα του κολακευτικά σχόλια. Πχ. η κοπέλα έχει ετοιμαστεί για μία βραδινή έξοδο και δεν της λέει τίποτα.
- Βρίσκει χρόνο να κάνει πάντα αυτό που θέλει, αλλά δεν βρίσκει χρόνο για το θύμα του
- Θέλει «χώρο» και λέει ότι νιώθει καταπίεση
- Μιλάει πιο πολύ με τους φίλους ή την οικογένεια του από ότι με το θύμα, κάνοντάς του να νιώθει στο περιθώριο
- Ξεχνάει επετείους, γιορτές, γενέθλια κλπ
- Όλοι και όλα έρχονται πρώτα από το θύμα. Το θύμα πάντα νιώθει δεύτερο ή τελευταίο στη λίστα...
- Τα συναισθήματά του και των άλλων είναι πιο σημαντικά από αυτά του θύματος
- Το θύμα νιώθει ότι θεωρείται δεδομένο

Το θύμα τελικά, δεν νιώθει καλά, νιώθει χαζό, ανασφάλεια, ζήλια, αδυναμία, ανικανότητα να σταθεί στο ύψος του και να μιλήσει.

Για να το καταλάβουμε καλύτερα, ας προσπαθήσουμε να αντιστρέψουμε την κατάσταση. Πως θα φερόσουν εσύ στον σύντροφό σου αν τα πράγματα ήταν ανάποδα? Δεν θα προσπαθούσες να τον καθησυχάσεις, να τον ηρεμήσεις, να του εξηγήσεις, να του δείξεις ότι τον υπολογίζεις και τον σέβεσαι? Αν εσύ είσαι διατεθειμένη να αντιδράσεις με αυτόν τον τρόπο, αναρωτήσου γιατί ο σύντροφός σου δεν το κάνει. Με άλλα λόγια, θα λέγαμε, έχει να κάνει με αυτόν παρά με εσένα.