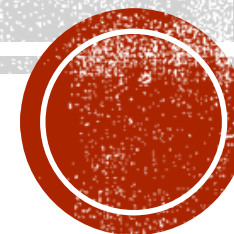


7 FORME EXTREM DE COMUNE ALE ABUZULUI VERBAL

Când oamenii se gândesc la abuz, adesea îl confundă cu
violența fizică, dar abuzul nu începe sau se termină aici.
Abuzul poate fi fizic, mental sau emoțional și tot ce poți să îți
imaginezi între ele. Oricine poate fi abuzat și oricine poate fi
un abuzator.



- Un studiu a constatat că 65% dintre participanți au fost victime ale abuzurilor verbale la un moment dat în viața lor. Abuzul verbal este una dintre primele forme de abuz în cadrul unei relații. Este important să înțelegeți că abuzul verbal nu se oprește în a vă spune că sunteți fără valoare sau prost/ă. Unele forme de abuz verbal pot fi mascate, lăsând victima întrebându-se dacă sa întâmplat ceva într-adevăr sau dacă reacționează excesiv. Această listă, speră să aducă în lumina reflectoarelor unele dintre cele mai comune forme ale abuzului verbal.



1. MINIMALIZAREA / CRITICA

- Această formă de abuz nu este atât de mascată, dar poate chiar să rănească destul de profund. Minimalizarea este o modalitate prin care abuzatorul să facă victima să se simtă mică sau proastă, fără a spune în mod special. Minimalizarea poate veni sub forma de ceva cunoscut sub numele de „înțepături”. Înțepăturile sunt mici comentarii menite să aibă un impact emoțional mare. Câteva exemple:
- E așa de drăguț când încerci să vorbești despre lucruri de care habar nu ai.
- Cel mai bine ar fi dacă ai renunța.
- Încearcă să nu iei lucrurile atât de personal.

Oricât ar încerca să sune grijuliu, de fapt sunt remarci sarcastice.

Modalitățile de contracarare includ:

- Ignorarea comentariului
- Recunoașterea că abuzatorul este toxic
- Impunerea unei distanțe



2. ÎȚI SPUN CINE EȘTI ȘI CINE AR TREBUI SĂ FII

- Un abuzator ar putea încerca să-și convingă victima că el îl/o cunoaște mai bine decât se cunosc ei înșiși. Ei pot spune victimelor lor că sunt prea sensibili sau greu de mulțumit. Sau ar putea spune victimei că nu e de încredere, că e fals/ă sau că întotdeauna minte. Obiectivul este făcă victima să creadă acele lucruri despre sine. Abuzul verbal este adesea destinat să facă victima să pară neputincioasă. Dacă abuzatorul poate face victima să creadă ceea ce spune, atunci poate câștiga un control mai mare asupra victimei.



Half Full

3. OPUNEREA

Half Empty

- Abuzatorul va contesta tot ceea ce spune victima. Nu contează dacă victima are dreptate în ceea ce spune, abuzatorul se va opune la fiecare pas. Nu vor exista argumente sau dovezi care să susțină partea abuzivă. Ei vor argumenta doar împotriva a ceea ce se întâmplă între ei și victimă. De multe ori va fi un simplu "nu" sau "te înșeli". Astfel, victima este izolată de propria gândire, e lăsată să se întrebe de ce nu are nici odată dreptate și ce poate să facă pentru a rezolva asta. Ne conștientizând că, cu acest tip de abuz, nu există absolut nimic ce ar putea să facă diferit, oricum nu va fi bine. Abuzul nu este niciodată în legătură cu ceva ce victima poate controla. Nu este vina lor, niciodată.



4. SCONTAREA

- Această formă de abuz verbal are scopul de a face victima să se simtă ca și cum nu are dreptul să simtă ceea ce simte. Abuzatorul poate spune ceva de genul "wow, cred că nici măcar nu poți să înțelegi o glumă" atunci când victima este ofensată de ceva. Obiectivul este acela de a face victima să se simtă prost pentru modul în care se simte, indiferent cât de valabil este acel sentiment. Lucrul pe care trebuie să vi-l amintiți în legătură abuzul verbal este că abuzatorul nu va permite niciodată victimei să creadă că ceea ce simte este valid și la locul lui.



5. ÎNTRERUPEREA PERMANENTĂ

- Aceasta este o tactică folosită pentru a face victima să se simtă ca și cum ceea ce are de spus nu este important. Nu contează ce spune victima, abuzatorul o va întrerupe în mod constant. De asemenea, pot folosi acest lucru ca o modalitate de a câștiga superioritate și de a controla victima și conversația. Abuzatorul ar putea termina propozițiile victimelor sau pur și simplu vorbește în locul victimei. Ideea este de „a-i lua vocea victimei”.



6. BLOCAREA

- Această formă de abuz este utilizată de abuzator pentru a controla conversația, la fel ca și în cazul întreruperii. Abuzatorul ar putea să-i spună victimei că vorbește prea mult, nu vorbește în momente oportune sau se plânge prea mult. Victima va fi apoi liniștită, ceea ce permite abuzatorului să vorbească ori de câte ori și oricum doresc. De asemenea, abuzatorul ar putea folosi acest lucru ca o oportunitate de a schimba subiectul victimei. Probabil folosind acest lucru pentru a minimaliza victima în ochii altora, pentru a face victima să se simtă cât ai jos posibil. În cazul abuzului fizic totul este despre control și nici abuzul verbal nu este diferit.



7. AMENINȚAREA

- Amenințarea este o formă foarte evidentă de abuz. Amenințările ar putea fi ceva de genul "dacă continui să te comporti astfel, te voi lăsa aici". De asemenea, poate escalada la "îți va fi rău când vom ajunge acasă dacă vei continua să te comporti așa". Abuzatorul poate folosi această formă de abuz pentru a controla victima dacă aceasta ar încerca să părăsească relația. De exemplu, ar putea amenința că se sinucide dacă victima ar încerca vreodată să rupă relația. Sau ar putea amenința să spună secretele victimei dacă relația va fi vreodată dizolvată. Toate aceste exemple sunt destinate să lovească teama în inima victimei. O victimă care este speriată este mai ușor de controlat, deoarece va dori să reducă la minimum pagubele care le-ar putea produce.



- Abuzul este o situație foarte gravă, indiferent de tipul de relației. Abuzul verbal nu se întâmplă doar în relațiile intime. Un membru al familiei ar putea fi agresorul sau chiar un prieten sau coleg. Dacă ești îngrijorat/ă că ai putea fi victima unui abuz, te rog să căutați ajutor. Poți să discuți cu consilierul școlar sau cu cineva din familie. Trebuie să conștientizezi că nu ești singur/ă. Cineva din exterior mereu te poate ajuta să înțelegi ce se întâmplă cu tine și relația ta.



■ Știți despre alte forme ale abuzului verbal? Ați întâlnit vreodată careva dintre formele de abuz verbal?



BIBLIOGRAFIE:

- Brogaard, Berit. “5 Types of Subtle Verbal Abuse in Relationships.” Psychology Today, Sussex Publishers, 26 Apr. 2017, www.psychologytoday.com/blog/the-mysteries-love/201704/5-types-subtle-verbal-abuse-in-relationships.
- Brogaard, Berit. “15 Common Forms of Verbal Abuse in Relationships.” Psychology Today, Sussex Publishers, 27 Mar. 2015, www.psychologytoday.com/blog/the-mysteries-love/201503/15-common-forms-verbal-abuse-in-relationships.
- O’Campo, Patricia, et al. “Verbal Abuse and Physical Violence among a Cohort of Low-Income Pregnant Women.” Women’s Health Issues, Elsevier, 18 Oct. 2005, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1049386705801070.

