

Jakie są oznaki przemocowego związku?

SŁOWA KLUCZOWE

kontrola | zazdrość | izolacja | gaslighting | ból



Kiedy związek jest zdrowy, ludzie doświadczają w nim szacunku, wsparcia, akceptacji, dobrej komunikacji, zaufania i zrozumienia, pozytywnego rozwiązywania konfliktów, komfortowego fizycznego wyrażania miłości i odrębnych tożsamości.

Jednak **rozkład lub brak tych czynników** może sygnalizować, że związek jest **przemocowy**.

Przemoc w związku sprawia, że odczuwamy **dyskomfort, brak szacunku, strach, złość, smutek lub odrętwienie**. Jednak przemoc nie zawsze jest łatwa do zauważenia, zwłaszcza jeśli przekonano nas, że obraźliwe zachowanie jest "normalne" lub bagatelizuje się jego powagę.

Niezależnie od tego, czy jest to przemoc fizyczna, seksualna, emocjonalna, niewerbalna czy nawet cyfrowa, nie jest to w porządku. Przeanalizujmy te rodzaje nadużyć i ich oznaki, aby pomóc Ci lepiej zidentyfikować, czy jesteś z kimś, kto podnosi Cię na duchu, czy ciągnie w dół.

- **Przemoc fizyczna** obejmuje wszelkiego rodzaju użycie siły, takie jak bicie lub policzkowanie, a nawet mocne chwytywanie partnera w ferworze kłótni.
- **Przemoc seksualna** ma miejsce, gdy ktoś wywiera na Ciebie presję lub zmusza Cię do jakiegokolwiek aktywności seksualnej bez Twojej wyraźnej i entuzjastycznej zgody, np. nalegając na seksting.
- **Znęcanie się emocjonalne** ma miejsce, gdy ktoś Cię poniża lub nieustannie krytykuje, kontroluje (np. izoluje od bliskich lub decyduje o tym, jak masz się ubierać lub zachowywać), uprawia gaslighting (np. zaprzeczając temu, co powiedział lub zrobił, sprawiając, że czujesz się zdezorientowany i kwestionujesz swoje zdrowie psychiczne) i negatywnie wpływa na Twoją samoocenę.
- **Przemoc niewerbalna** może przejawiać się poprzez różne działania, gesty lub zachowania, takie jak ciągłe przewracanie oczami, lekceważący lub zdegustowany wyraz twarzy, zastraszające spojrzenia, a także naruszanie przestrzeni osobistej, ignorowanie partnera lub omijanie go milczeniem oraz powstrzymywanie uczuć lub aprobaty jako formy kontroli.
- Jest też **przemoc cyfrowa**, która ma miejsce, gdy technologia jest wykorzystywana do kontrolowania, manipulowania lub nękania, np. gdy ktoś żąda dostępu do Twoich mediów społecznościowych lub udostępnia Twoje prywatne zdjęcia innym.



Wszystkie te obraźliwe zachowania wiążą się ze **znakami ostrzegawczymi**. Potraktuj je jak dym przed pożarem. Należą do nich: skrajna zazdrość, poniżanie, naruszanie prywatności, fałszywe oskarżenia, nadmierne dawanie prezentów, wybuchy złości, niszczenie rzeczy, niespodziewane wizyty i monitorowanie za pośrednictwem mediów społecznościowych.

Wiemy, że poruszanie się w tej kwestii może być trudne, zwłaszcza gdy w grę wchodzi emocje. Ale zgadnij? Nie jesteś sam, a **kochanie kogoś nie oznacza, że możemy lub powinniśmy tolerować znęcanie się**. Są ludzie, którzy troszczą się o Ciebie i chcą Ci pomóc. Jeśli kiedykolwiek zaczniesz zastanawiać się, czy Twój związek jest przemocowy, rozmowa z przyjacielem, członkiem rodziny lub zaufaną osobą dorosłą może pomóc Ci lepiej zrozumieć sytuację.

Istnieje również szereg **usług eksperckich**, do których można uzyskać dostęp telefonicznie lub online, aby sobie radzić z przemocowym związkiem.

Jeśli jesteś po drugiej stronie i podejrzewasz, że ktoś w Twoim życiu doświadcza przemocy i chciałbyś pomóc, zapoznaj się z naszą infografiką [tutaj](#).

Zaufaj swojemu instynktowi, a **jeśli coś nie jest w porządku, prawdopodobnie nie jest**. Zaslugujesz na związek, który przynosi Ci radość, rozwój i o którym możesz powiedzieć: ta osoba wydobywa ze mnie najlepszą wersję mnie.

RELACJE ROMANTYCZNE

