



# Psichologinis smurtas

*Psichologinis smurtas – tai pasikartojantis žodinis ar nežodinis asmens veikimas skaudinant, menkinant, žeminant, išjuokiant kitą žmogų. Kitaip tariant tai toks elgesys (ar net veikimo nebuvimas, nereagavimas, nepriežiūra), dėl kurio kitas asmuo patiria neigiamų pasekmių.*

Psichologinis (kitai – emocinis) smurtas gali būti sąmoningas ar nesąmoningas, veikiama suvokiant apie emocinę prievartą, žalingą, skaudinantį poveikį arba veikiama automatiškai, nesąmoningai, nesuvokiant elgsenos tikslų ir pasekmių.

Ši smurto rūšis nepalieka matomų žaizdų kūnui (vis dėlto itin žeidžia tolesnį asmens veikimą), tad yra gana sunku pastebėti ir atskirti emocinę prievartą, suvokti jos sąmoningą ar nesąmoningą panaudojimą. Emocinė prievarta retai nustatoma, nors yra gana dažna artimoje aplinkoje, pasitelkiama sprendžiant tarpasmeninius, šeimos narių santykius, yra panaudojama kaip įrankis konflikto ar ginčo metu. Neretai psichologinis smurtas vis dar laikomas tinkama ir paveikia vaikų auklėjimo priemone, nežinant kitų drausminimo būdų, nesusimąstant ar net nesuvokiant apie naudojamą prievartą. Atsainumo kaina didelė – vaiką toks elgesys žaloja, o pasekmės gali išlikti visą gyvenimą. Dažniausiai vaikai, o paskui ir suaugusieji, patyrę psichologinį smurtą, turi žemesnę savivertę, labiau išreikštų psichosomatinį sunkumą, potrauminio streso simptomų, didesnę nerimą. Tokie žmonės turi didesnę riziką sirgti depresija. Tad savalaikė pagalba ir savipagalba yra gyvybiškai svarbi. Kalbant apie vaikus, ypač patyrusius ilgalaikį psichologinį traumavimą, itin svarbu, jog pagalba sau ieškotų bei kitokius veikimo būdus taikytų ne tik vaikas, bet ir visa jo šeima, artimiausia aplinka.

## Kaip atpažinti, kad esate linkę į psichologinį smurtą?

Svarbu skirti laiko ir išanalizuoti pasikartojančius savo elgsenos būdus, pasverti jų tinkamumą, atpažinti ir įsisąmoninti, rodos, savaime išskylančias reakcijas, veiksmus, įprastus atsakymus, vartojamas frazes ar posakius. Ypač neapgalvotus, sakomus skubant, susierzinus, netekus kantrybės. Kadangi emocinė prievarta ne visuomet naudojama sąmoningai, galite nepastebėti ir nesuvokti, jog jos imatės. Vis dėlto kartojantis situacijoms vertėtų sunerimti ir ieškoti pagalbos sau, kitokios elgsenos mokymosi būdų, jei:

- nuolat mėgstate išsakyti neigiamas pastabas, kritiką ir dažnai nemalonių sarkazmų;
- nuvertinate kitų pasiekimus ar iš(si)keltus tikslus;
- mėgstate kitus apkaltinti dėl savo blogos savijautos;
- su piktdžiuga parodote kitiems, ko jie negeba;
- skaudinančiai šaipotės iš kito asmens, neva juokais, aplinkui esant kitiems klausytojams;
- esate linkę kitus išjuokti ar pažeminti;
- mielai skleidžiate šmeižtą bei melagingus faktus apie kitą asmenį;
- galite pagrasinti kitiems, jog juos sužeisite ar ką nors jiems padarysite;
- galite apkaltinti kitą asmenį nebūtais dalykais;
- esate linkę kontroliuoti kitus (tikrinant ir įtarinėjant);
- esate prate (ir / ar mėgstate) už kitus priimti sprendimus neatsiklausę.