

Nëse jeni viktimë e keqtrajtimit psikologjik apo manipulimit mendor, ju jeni viktimë e dhunës në familje.

Neni 248 i Kodit Penal të Kosovës e përcakton keqtrajtimin psikologjik si formë të dhunës në familje.

Raportojeni atë në polici!

Thirrni 192

ose vizitoni stacionin më të afërt policor



S'KA MAVIJOSJE

S'KA DHUNË

Shenjat e dhunës nuk janë gjithmonë të dukshme

Raporto dhunën psikologjike në Policinë e Kosovës

Thirr 192

ose shko në stacionin policor më të afërt

Keqtrajtimi psikologjik/Emocional

Keqtrajtimi jofizik që përdoret për të shkaktuar dëme emocionale, kërcënimet ose kufizimi i mirëqenies së viktimës janë gjithashtu forma të dhunës në familje. Keqtrajtimi psikologjik është përdorim i agresionit dhe keqtrajtit verbal dhe simbolik në një proces të vazhdueshëm në të cilin autori e zhvlerëson në mënyrë metodike mirëqenien e viktimës.

Është jashtëzakonisht e rëndësishme që të njihet dhe trajtohet keqtrajtimi psikologjik pasi një numër i konsiderueshëm viktimash raportojnë se ai është njësoj i dëmshëm apo edhe më i keq se keqtrajtimi fizik.

Keqtrajtimi psikologjik në dhunën e partnerit intim (DHPI) më së shpeshti i paraprin keqtrajtit fizik në DHPI.

A jeni viktimë e keqtrajtit psikologjik në një marrëdhënie familjare?

Disa prej shenjave të keqtrajtit psikologjik janë:

- Mos lejimi i takimeve me miq dhe kufizimi i kontaktit me familjen
- Dërgimi i mesazheve ose bërja e telefonatave të shpeshta për të kontrolluar vendndodhjen e viktimës
- Shfaqja e xhelozisë ekstreme kur viktimë kalon kohë me kontakte shoqërore
- Përpjekjet për t'i kthyer të tjerët kundër viktimës
- Shpërthimet e shpeshta me zemërim ndaj viktimës
- Kritikë e shpeshta ndaj shikimeve dhe veprimeve të viktimave
- Përpjekjet për t'i kontrolluar njerëzit që janë në sistemin e mbështetjes së viktimës
- Manipulimi mendor i viktimës për ta ndryshuar perceptimin dhe realitetin e viktimës
- Nënçmimi publikisht dhe privatisht
- Frikësimi nëpërmjet shikimeve ose veprimeve kërcënuese
- Të folurit për ose mbi viktimën^{1,2,3}

¹ <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-7998-0>

² <https://www.thehotline.org/identify-abuse/domestic-abuse-warning-signs/>

³ <https://www.allure.com/story/emotional-abuse-signs-relationship>

Manipulimi mendor

Manipulimi mendor (nga filmi Gaslight) është një formë e keqtrajtit emocional që përdoret për ta bërë viktimën t'i vërë në dyshim përvojat, kujtimet, gjykimin dhe mendjen e shëndoshë të saj. Ai përdoret për të shkaktuar dëme emocionale, prandaj, edhe për ta marrë dhe mbajtur kontrollin dhe pushtetin mbi viktimën.^{4,5}

A jeni viktimë e manipulimit mendor?

Disa prej shprehjeve që i përdorin manipuluesit mendorë janë:

- Ti je e çmendur
- Nuk e thashë këtë
- Nuk ndodhi kështu
- E bëj sepse të dua dhe kujdesem për ty
- Askush nuk do të rrinte kurrë me ty përveç meje
- Je kaq budallaçkë
- E di që ishe me atë djalë; dikush ju pa. Ti nuk mund ta mohosh atë
- Ti je paranojake
- Ti ke nevojë për ndihmë psikiatrike
- Nuk mund ta imagjinoj jetën time pa ty
- Të gjithë e dinë që je e çmendur, madje edhe prindërit e tu
- Mund ta telefonosh policinë, por ti e din që unë vetëm po të mbaja kur ti po më godisje
- Ishte vetëm një shaka
- Je shumë e ndjeshme^{6,7}

Manipulimi është gjithashtu një fenomen social i rrënjësor në strukturat e pushtetit të pabarazisë sociale.

Normat tradicionale gjinore që i përcaktojnë gratë si tepër emocionale dhe irracionale kontribuojnë në cenueshmërinë ndaj manipulimit mendor.

⁴ https://www.researchgate.net/profile/Veronica-Johnson-8/publication/354478943_It%27s_Not_in_Your_Head_Gaslighting_%27Splaining_Victim_Blaming_and_Other_Harmful_Reactions_to_Microaggressions/links/61786520ee53e51e1f0bc62/Its-Not-in-Your-Head-Gaslighting-Splaining-Victim-Blaming-and-Other-Harmful-Reactions-to-Microaggressions.pdf

⁵ oct19asrfeature.pdf

⁶ *oct19asrfeature.pdf

⁷ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/here-there-and-everywhere/201701/11-red-flags-gaslighting-in-relationship>