



## İstismarcı Kişiliğin Belirtileri

---

Bazen istismarcı olma olasılığınızı ya da istismarcı olmaya meyilli olduğunuzu tahmin etmek mümkündür. Aşağıdaki listede istismarcı kişilikte yaygın olan davranış ve özellikler yer almaktadır. Bunlar genelde uyarı sinyalleri olarak bilinir. Bütün istismarcılar aynı belirtileri göstermeyebilir, ya da eğilimler aynı boyutta görülmeyebilir, kişi aşağıdaki davranış özelliklerinin bir kısmını gösteriyorsa istismarcı olmaya güçlü bir eğilimi vardır. Genellikle şiddete yönelik istismar türünde bu belirtilerin daha çok görüldüğünü söyleyebiliriz. Bazı vak'alarda istismarcıda bu davranış özelliklerinden sadece birkaçı gözlenebilir, fakat çok abartılı bir şekilde. İstismarcı sıkça bu davranışını sevginin bir işareti olarak açıklar, başlangıçta bu kurbanın gururunu okşayabilir, ancak zamanla bu davranış daha çok şiddetini arttırarak egemen olur ve kurbanı idare ve kontrole dönüştür.

### Kıskançlık

İlişkinin başlangıcında, istismarcı daima kıskançlık sevginin belirtisidir der. Her zaman gün boyunca kiminle konuştuğunuza ya da görüştüğünüze dair sorular sorabilir, sizi flört etmekle itam edebilir, ya da onsuz ailenizle, çocuklarınızla, veya hobilerinizle zaman geçirmenizi kıskanabilir. Kıskançlık ilerleme kaydetmesiyle, gün boyunca sıkça arayabilir, beklenmedik anda çıkagelir. Başkalarıyla tanışmanızdan korktuğu için çalışmanıza karşı çıkabilir, arabanın km'sini kontrol edebilir ya da arkadaşlarından (birilerinden) gözünün sizin üzerinizde olmasını isteyebilir. Kıskançlık sevginin kanıtı değildir, güvensizliğin ve sahip olmanın belirtisidir.

### Yönetme Davranışı

Davranış kontrolü sıkça gizli olarak, ya da açık bir şekilde umursama olarak ortaya konur. Güvenliğiniz için endişelenme, duygusal veya fiziksel sağlığınız için endişelenme, ihtiyacınız

olan zamanınızı doğru kullanma veya sağlıklı karar vermeniz yönünde endişelenmeler. İştten, arkadaş ziyaretinden, alışverişten vs. geç geldiğinizde, ona geç geleceğinizi söyleseniz bile, istismarcınız üzgün ya da kızgın olabilir. İstismarcınız, nerede olduğunuzu, kiminle konuştuğunuzu, her konuşmanın içeriğini ya da yaptığınız her ne ise neden onsuz yaptığınızı sorgulayabilir. Bu davranış kötüleşerek ilerlediğinde kılık kıyafetinizle ilgili, evle ilgili, ya da zamanınızı veya paranızı nasıl harcayacağınıza dair kişisel kararlar vermenize izin verilmeyebilir, hatta evden ya da odadan ayrılmak için bile izin almanız gerekebilir. Teorikte kendi kararınızı vermenize izin verse bile, yanlış karar verdiğinizde cezalandırılırsınız. Sevdiğimiz biri için belli düzeyde endişelenmemiz normaldir, her hareketini kontrol etmek değil.

## Çabucak Bağlanma

İstismar kurbanlarının çoğunluğu, nişanlanmadan ya da birlikte yaşamaya başlamadan önce istismarcılarını 6 aydan daha kısa bir süre flört etmiş, veya tanımıştır. İstismarcı genelde 'ilk görüşte aşık olma', 'birbirimiz için yaratılmışız' iddialarında bulunur, ya da ömründe bu kadar açık (iştten) konuştuğu ilk insanın siz olduğunu, sizinle birlikte iken kendini evinde hissettiğini, onu en iyi anlayanın siz olduğunuzu söyler. Birbirinizi çok kısa süredir tanımanıza rağmen, ömründe hiç kimseyi bu kadar sevmediğini ve hiç kimse tarafından bu kadar sevilmediğini söyleyebilir. Birine aşırı istek duyar ve ilişki o aşamaya varmadan, ona teslim olmanız, onunla sevişmeniz konusunda size aşırı baskı yapacaktır. Kendinizi ona teslim etmediğinizde size suçluluk duygusu yaşatabilir.

## Gerçekçi Olmayan Beklentiler

İstismarcı sizin mükemmel karı, sevgili, koca, anne, ve arkadaş olmanız beklentisi içinde olabilir. Bütün ihtiyaçları konusunda size çok bağımlı olabilir, sevgili, arkadaş ve eş olarak bütün ihtiyaçlarınıza cevap verebileceğini söyleyebilir. "Beni seversen her şeyimle senin olurum", "Bütün ihtiyacım olan sensin" en çok kullanılan sözlerdir. İstismarcınız duygusal, pratik, finansal, ve manevi olarak onun için her şeyi sağlamanızı sizden bekleyebilir, ve sonra mükemmel olmadığınız için ya da ihtiyaçlarını karşılayamadığınız için sizi suçlayabilir.

## İzolasyon

İstismarcı sizin sosyal etkileşimlerinizi kısıtlamayı deneyebilir. Arkadaşlarınızla ve ailenizle zaman geçirmenizi engelleyebilir ve bu şekilde bir yerlere sadece birlikte gitmenizi isteyebilir. Sizi annenizin önlük bağı olmakla, ilişkiye bağlı olmamakla suçlayabilir, ya da arkadaşlarınızı sorun çıkarmakla suçlayabilir, veya arkadaşlarınızla ilişkilerinizi bozmaya çalışabilir. Telefonu, ulaşımı olmayan bir köyde yaşamak isteyebilir, çalışmanıza ya da kalite ve kapasitenizi geliştirmeye yönelik herhangi bir etkinliğe katılmanıza izin vermeyebilir.

## Problemlerden Dolayı Başkalarını Suçlama

İstismarcı kişiliğin bir olumsuz durum ya da problemin sorumluluğunu aldığı çok nadir görülür. Eğer işsizseler, bir işte tutunamıyorlarsa, üniversiteden atılmışlarsa, aileleri ile geçinemiyorlarsa, her zaman bu başkalarından kaynaklanan problemdir, bu patron olabilir, devlet olabilir, ya da anneleri olabilir. Birinin her zaman için yanlış yaptığı, ya da ona zarar vermek istediği hissine kapılabilirler. Hatalar yapar ve sonra da istediğini yapmasına engel olmadığınız için ya da onu üzdüğünüz için sizi suçlarlar.

## Duygulanımlarından Dolayı Başkalarını Suçlama

İstismarcı duyguların kaynağının kendisi olduğunu inkar eder, onları sizin davranış ve tutumlarınıza tepki olarak görür. Size, 'beni sen kızdırdın', 'yapmanı istediğim şeyi yapmadığın için beni üzüyorsun' diyebilir, ya da üzgün, kızgın hissetmemesi için ona yardım edemediğinizden dolayı vs. Duygulanım sizi idare etmek için de kullanılabilir. Pozitif duygular istismarcıdan uzak görünse de bazen bunu tespit etmek pek de kolay değildir. örneğin 'Beni mutlu ettin', 'Kendimi iyi hissetmemi sağladın' gibi söylemlerde istismarcınız onu mutlu etmek, onun iyi hissetmesini sağlamayı sizin sorumluluğunuz olarak gördüğünün belirtileri olabilir. Her durumda onun kendisini iyi ve kötü hissettiğinde sebep olarak zihninde siz varsınız, duygusal sağlığından ve mutluluğundan siz sorumlusunuz. Sık sık olumsuz duygulanımlarında (kızgın, üzgün, depresyon) sizi suçlar.

## Aşırı Duyarlılık

İstismarcıların büyük çoğunluğunun özgüveni yetersiz olduğundan kolayca incinir veya üzürlürler. Çok kızdıklarında duygularının çok incindiğini söylerler, ya da yersiz eleştirileri kişiliklerine saldırı olarak algılayabilirler. Normal iş ve görevleri (fazla mesai, kendilerinden yardım istenmesi, park cezası vs.) kendilerine yönelik kişisel adaletsizlikler olarak algılayabilirler. Onların tercihlerinden farklı tercihler yapmanız durumunda (Örn. Yatak örtüsü olarak o mavi renk beğenmişken sizin pembe olanı tercih etmeniz) kendilerini ve tercihlerini kritize ettiğiniz şekilde değerlendirebilirler.

## Hayvanlara İşkence

İstismarcı hayvanları çok acımasızca cezalandırabilir, onların acı çekmelerine ve acılar içinde kıvrınmalarına, zarar görmelerine karşı duyarsız kalabilir. Hayvanları günlerce aç, susuz bırakabilir, aşırı derecedeki sıcağa veya soğuğa maruz bırakabilir. Araştırmalar hayvanlara işkence yapmakla aile içi şiddet arasında güçlü korelasyon olduğunu göstermektedir.

## Çocuklara İşkence

İstismarcının partnerinden gerçekçi olmayan beklentileri sıkça çocuklara yönelik tavrına da yansır. Çocukların küçük yetişkinler olduğunu düşünür ve onları sorumluluk taşımamakla, anlamamakla ya da duyarsızlıkla suçlar. Çocuklardan onların kapasitelerinin üstünde tavırlar bekler. Örneğin: İki yaşındaki bir çocuk pantolonunu ıslattığı için, ya da halının üzerinde uzanmaktan hasta olduğu için, gece uyandığı için, veya kabusla uyandığı için kızgınlık gösterebilir). Bu gibi konularda çocuğu dikkatli olmamakla cezalandırabilir. İstismarcı Çocuğu ağlayıncaya kadar azarlar, veya yeterli olduğuna inandığı oranda cezalandırır. Çocuklar sessiz durmadıkları sürece masada yemelerine izin vermeyebilir, ya da kendisi eve gelinceye kadar odalarından dışarı çıkmalarına izin vermeyebilir. İstismarcılar bütün ilginizin kendilerine yönelmesini istediklerinden, siz çocuklarınızın ihtiyacı olan zamanı onlara ayırmanıza gücenirler. Çocuk istismarı ile aile içi şiddet arasında da güçlü bağlantı var.

## Sevişmede Şiddet

İstismarcı sevişme sırasında şiddet kullanmayı, ya da fantezi oyunları önerebilir ki bu şekilde sizi çaresiz bırakabilir. Erkek istismarcı tecavüzün kendisini çok heyecanlandığını söyleyebilir, rıza gösterdiğiniz takdirde de istismarı gerçek boyutuyla yaşarsınız. Siz uyurken seks yapmaya başlar, hasta olduğunuz zamanlar, yorgun olduğunuz zamanlar seks yapmak ister. Bu tür davranış ve beklentiler seksüel olarak istismarcılığın ya da seksüel şiddetin belirtileri olabilir.

## Katı Cinsiyet Rollerini

İstismarcılar genellikle kalıplaşmış cinsiyet rollerine inanırlar. Erkek genellikle kadının kendisine hizmet etmesini, evde oturmasını, her konuda onun emir ve isteklerine uymasını bekler. Erkek istismarcı kadınları her bakımdan erkeklerin altında görür, ilişki içinde olmayan bir kadının bütün bir insan olamayacağına inanır. Kadın istismarcılar ihtiyacı olan her şeyi erkeğin karşılaması gerektiği beklentisine sahiptir, kendisinin iyi olması erkeğin sorumluluğudur, herhangi bir zayıflık veya duygusallık gösterdiğinde onun gerçek bir erkek olmadığına yönelik sorgulamaya başlar.



## Sözlü İstismar

İster toplum içinde isterse baş başayken olsun, sözlü istismar çok incitici ve yıkıcı olabilir. İstismarcı sık sık size 'aptal'sın, 'geri zekalı'sın ben olmadan hiç bir şey yapamıyorsun gibi sözler sarf eder. Bütün gece boyunca sizi uyutmadan sözlü hakaretlerine devam eder, hatta gecenin bir saatinde sizi uyandırır ve sözel olarak sizi istismar eder. Bazen istismarcı sizin yüzünüze karşı çok nazik olabilir, fakat akraba ve arkadaşlarınızla konuşurken hakkınızda kötü şeyler söyleyebilir.

## İçeride Başka, Dışarıda Başka

İstismarcıların içeride ve dışarıda aynı imajı verdikleri çok nadirdir. Sıklıkla istismarcıların dışarıdaki imajları çok saygın, güvenilir, ve toplumda önemli biri görünümü verirler, ve evde size karşı bunun tam tersi bir tavır içindedirler. İstismarcı her zaman açıkça acımasızca istismar etmesine karşın, başkalarının yanında çok nazik ve beyefendi/hanımefendi görünümü verebilir. Bu ani değişimi çoğu zaman kurbanı bile şaşırtabilir. Kurbanların çoğu ani duygu değişimlerine vurgu yapmaktadır, bir dakika çok iyiyken diğer dakika içinde isterik ve patlamaya hazır olabilir, ya da bir dakika mutlu ve sonraki dakika üzgün olabilir. Bu durum bazı ruhsal problemlerin göstergesi değil, fakat tipik istismarcı kişilik, ve aşırı hassasiyetin karakteristiğidir.

## Alkol ya da Madde İstismarı

Alkol ve madde kullanımı istismarcı kişiliğin belirtileri olmamasına rağmen, yüksek miktar ve dozda alınan alkol ve madde istismarcı kişiliğin belirtileri olabilir, özellikle şiddetin yer değiştirmesi olarak değerlendirilebilir. Bir kişi alkol veya madde alımından sonra şiddete başvurabileceğini biliyorsa ve buna rağmen alkol veya madde alıyorsa bu istismarı isteyerek seçtiği anlamına gelir. Uyuşturucu kullanımı ile aile içi şiddet arasında bağ olup olmadığı araştırılmış ve elde edilen sonuca göre alkol ve madde kullanımının şiddete sebep olmadığı, ancak şiddete başvurma riskini attırdığı saptanmıştır.

## Dayak ve Seksüel Şiddetin Gelişimi

İstismar ve şiddetin tek bir olay olarak kalması çok istisna bir durumdur. Dayakçı bir erkek birlikte olduğu her kadını tokatlayacaktır, seksüel istismarcı biri yakın olduğu bütün partnerlerini istismar edecektir. Duruma bağlı koşullar kişide istismarcı kişilik oluşturmaz. Bazen aile ve arkadaşlar istismarcı kişi hakkında sizi uyarmaya çalışabilir. Bazen istismarcının kendisi geçmişte birini vurduğunu veya birine tecavüz ettiğini size söyleyebilir. Bazen bunu size açıklamaya çalışabilirler: 'O bunu yapmamı istedi', ya da o buna zemin hazırladı gibi sözlerle olayın sorumluluğunu kurbanı atmaya çalışırlar. Size karşı bu tür tavırları takınmayacağını çünkü sizin bu durumlara mani olacak kadar onu sevdiğinizi, ya da 'Sen beni o düzeyde kızdıracak kadar aptal olamazsın' gibi sözler sarf edebilir. Bu

tavır bir kere daha bu yaptıkları istismarda kendi sorumluluklarını inkar etmektir, ve sizinle ilişkilerinde istismarın yaşanıp yaşanmayacağına sorumluluğunu ilişkinize yüklemektedirler. Geçmişteki istismar bu tavrın süreklilik arz edeceğinin en güçlü kanıtıdır. Mümkünse onun önceki kız arkadaşları ile konuşmayı deneyiniz.

## **Kadınlara Karşı Olumsuz Tutum**

Bazı erkekler size şimdiye kadar tanıdığı kadınların tamamından farklı olduğunuzu söyleyebilir, Onların bu tutumu genel olarak kadınlara değer vermediklerini veya şimdiye kadarki karılarına veya kız arkadaşlarına değer vermediklerini gösterir. Sizin diğerlerine benzemediğinizi, özel olduğunuzu, kendilerini de yeryüzündeki en özel kadını buldukları için yeryüzünde yaşayan en şanslı erkek olarak addedebilirler. Bu kişilerin sizin bir kadın olduğunuzu ve onların alakalarına layık olmadığını hatırlamaları uzun sürmeyecektir.

## **Şiddetle Tehdit Etme**

Bu her çeşit fiziksel baskıyla tehdit olabilir. Örneğin: "Eğer onunla bir daha konuşursan seni öldürürüm", ya da "Eğer benim karım falancanın karısının yaptıklarını yaparsa anında ona gününü gösteririm". Tehditler sizi kontrol etmek, böylece yerinizden ayrılmamanız, ve kendi kararınızı vermemeniz için düzenlenmiştir. İnsanların çoğunluğu eşlerini tehdit etmezler, fakat istismarcılar bu davranışlarına bahane bulmak için "herkes böyle konuşur", "ilişki ya da siz onun için çok önemli olduğunuz için bu şekilde konuşur" derler. Bu tehditlerden üzüldüğünüz için 'gereğinden fazla hassas' olduğunuzu, veya açıkçası onu incitmek istediğinizi söylerler. Bazen tehditler çok açık olmayabilir; "Beni terk edersen kendimi öldürürüm", ya da "Sen çok harikasin, asla gitmene izin vermem/sensiz yaşayamam".

## **Nesneleri Vurup Kırma**

İstismarcı kişi değerli eşyalarınızı kırabilir, masa-sandalyeyi yumruklayabilir, size veya sağa-sola eşyaları fırlatabilir. Size ait eşyaları kırmak sıklıkla hayalindeki sizin bir parçanızı yok etmeye yönelik bir ceza olarak kullanılmaktadır. İstismarcı bazen bu tavrını şimdi onunla olduğunuz için bu şeylere ihtiyacınızın olmayacağı şeklinde savunulmaktadır. Size ait şeyleri kırmak sizi yeniden kişiselleştirmek, bireyselliğinizi inkar etmek, ya da aslında

geçmişinizle bağlarınızı koparmaktır. Mobilyaları kırma, eşyaları fırlatma onu çok yaraladığınızı, dolayısı ile kontrolünü kaybettiğini söylemesi ile desteklenir. Böylece bütün bunların sebebi siz olursunuz, amaç terör çıkararak sizin boyun eğmenizi sağlamaktır. Sadece yeterince gelişememiş insanlar ya da istismarcı insanlar ortalığı kırıp dökerek, terör estirerek diğer insanları korkutup kontrol kurmaya çalışır.

## **Tartışmada Güç Kullanma**

İstismarcı biri fiziksel olarak odayı terk etmenizi engelleyebilir, elleriyle veya başka bir nesneyle sizi itebilir, sizi duvara sıkıştırabilir ya da yüzünüze yakın mesafeden bağırabilir. Basitçe tartışma süresince kullanılan gücün her şekli gerçek şiddetin güçlü belirtisi olabilir.

-----

A guide to recognizing behaviors of abusive persons, ve Signs to look in a battering personality adlı çalışmalardan uyarlanmıştır.

İmdat Artan

Sosyal Hizmet Uzmanı

[imdat@psikososyalhizmet.com](mailto:imdat@psikososyalhizmet.com)