

Koło władzy i kontroli

Model pokazuje, że przemoc w bliskiej relacji rzadko jest pojedynczym wybuchem. To zestaw zachowań, które razem służą jednemu: zdobyciu i utrzymaniu władzy nad drugą osobą. Przemoc fizyczna i seksualna jest obręczą, która spina całe koło.



Przymus i groźby

Groźenie krzywdą, odejściem albo samobójstwem, straszenie, że ucierpią bliscy, śledzenie i nękanie.

Zastraszanie

Wywoływanie strachu spojrzeniem, gestem, krzykiem, niszczeniem rzeczy albo zastawianiem wyjścia.

Przemoc emocjonalna

Poniżanie, wyzwiska, ośmieszanie, wpędzanie w poczucie winy, podważanie tożsamości i własnego zdania.

Izolowanie

Kontrolowanie, z kim się spotykasz i gdzie bywasz, ograniczanie kontaktów, rozliczanie z każdego wyjścia.

Umniejszanie, zaprzeczanie, obwinianie

Mówienie, że nic się nie stało albo że to twoja wina, przerzucanie odpowiedzialności, nazywanie przemocy „zwykłą kłótnią”.

Wykorzystywanie dzieci

Wpędzanie w poczucie winy wobec dzieci, przekazywanie przez nie wiadomości, groźenie ich odebraniem.

Wykorzystywanie przywilejów

Traktowanie drugiej osoby jak służby, podejmowanie wszystkich ważnych decyzji, narzucanie ról w związku.

Przemoc ekonomiczna

Utrudnianie pracy lub nauki, wydzielanie pieniędzy, zabieranie kart, odcinanie od wspólnego majątku.