



ΧΕΙΡΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ, ΒΡΕΣ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΟΥ

● Προσωπικό σημείωμα

Αν διαβάζεις αυτό το κείμενο, πιθανόν κάτι μέσα σου σου ψιθυρίζει ότι κάτι δεν πάει καλά. Κάτι σε πονάει, σε κρατάει πίσω ή σε κάνει να αμφιβάλλεις για εσένα. Ίσως να μην είσαι σίγουρη/ος. Ίσως να έχεις ακούσει φράσεις όπως «είσαι υπερβολική», «δεν καταλαβαίνεις το χιούμορ μου», ή «όλα είναι στο μυαλό σου».

Αυτό το e-book δεν γράφτηκε για να σου πει τι να κάνεις. Γράφτηκε για να σου θυμίσει τι αξίζεις. Και να σου δώσει τα εργαλεία για να αναγνωρίσεις, να κατανοήσεις και –αν το χρειάζεσαι– να απομακρυνθείς από μια χειριστική σχέση.

Με ενσυναίσθηση,

Νικολέττα Σεφέρου

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας | Δημιουργός του all-about-mental-health.gr



1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΧΕΙΡΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ

- Ορισμός της χειριστικότητας και πώς εκδηλώνεται σε ρομαντικές σχέσεις.
Ο χειριστικός σύντροφος χρησιμοποιεί τη δύναμη του λόγου, των συναισθημάτων και της ψυχολογικής πίεσης για να ελέγξει ή να επηρεάσει τον άλλον. Η χειραγώγηση δεν είναι πάντοτε φανερή. Μπορεί να είναι κρυφή, σταδιακή και να σε κάνει να αμφισβητείς τον ίδιο σου τον εαυτό.
- Διαφορά ανάμεσα σε υγιή επιρροή και χειρισμό.
Στις ανθρώπινες σχέσεις, είναι φυσιολογικό να επηρεάζουμε ο ένας τον άλλον. Η επιρροή από μόνη της δεν είναι κάτι αρνητικό – είναι μέρος της επικοινωνίας, της σύνδεσης και της συνεργασίας. Όμως υπάρχει μια λεπτή αλλά σημαντική διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στην υγιή επιρροή και τον χειρισμό.

Υγιής επιρροή

Βασίζεται στον σεβασμό και την αμοιβαιότητα.

Ο άνθρωπος εκφράζει την άποψή του, χωρίς να προσπαθεί να επιβληθεί ή να προκαλέσει ενοχές.

Υπάρχει διάλογος και η άλλη πλευρά έχει ελευθερία επιλογής.

Ο σκοπός είναι η κατανόηση ή η κοινή απόφαση, όχι ο έλεγχος.

Συχνά προκύπτει σε σχέσεις εμπιστοσύνης, όπου ο ένας εμπνέει τον άλλο με θετικό τρόπο.



✖ Χειρισμός

Στόχος είναι η κρυφή ή φανερή επιβολή της θέλησης του ενός πάνω στον άλλον.

Χρησιμοποιούνται φόβος, ενοχή, ντροπή, ή σύγχυση για να "λυγίσει" ο άλλος. Υπάρχει κρυφή ατζέντα, παραπληροφόρηση ή διαστρέβλωση της πραγματικότητας.

Ο χειριστικός άνθρωπος δεν σέβεται τα όριά σου και προσπαθεί να σε κάνει να αμφιβάλεις για τον εαυτό σου.

Δεν υπάρχει χώρος για αυθεντική επιλογή ή διαφορετική άποψη – μόνο για υποταγή.

💡 Ένα παράδειγμα:

Υγιής επιρροή: «Ανησυχώ για την υγεία σου. Σκέφτηκες να μιλήσεις με έναν ειδικό; Αν θες, είμαι εδώ για να σε στηρίξω.»

Χειρισμός: «Πάντα κάνεις του κεφαλιού σου. Αν αρρωστήσεις, να μην περιμένεις τίποτα από μένα. Μόνο εγώ νοιάζομαι, αλλά ποτέ δεν με ακούς.»

2. RED FLAGS: Ο ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΥ

 Συμπεριφορά	 Ερμηνεία
Σε μειώνει δημόσια	Θέλει να σου χαλάσει την αυτοπεποίθηση
Δεν δέχεται την ευθύνη	Σε κάνει πάντα εσένα να φταις



Ελέγχει τις σχέσεις σου	Σε απομονώνει από την υποστήριξή σου
Χειραγωγεί τα συναισθήματά σου	Χρησιμοποιεί την στοργή σαν όπλο
Σου λέει « κανείς άλλος δεν θα σε αγαπήσει»	Σε κρατά με τον φόβο

3. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΓΙΔΕΣ

Ένας χειριστικός σύντροφος σε μπλέκει σε έναν συναισθηματικό κυκεώνα.

Πώς;

Με την ενοχή: «Εγώ φταίω που θύμωσε;»

Με την σύγχυση: «Μήπως εγώ το κατάλαβα λάθος;»

Με τον φόβο: «Κι αν μείνω μόνη/ος;»

4. ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ

Οι μηχανισμοί που χρησιμοποιεί ένας χειριστικός σύντροφος δεν είναι τυχαίοι:

Απομόνωση: Αποκόπτει σιγά-σιγά τους γύρω σου.

Υπονόμευση: Παρουσιάζει τις επιτυχίες σου ως ασήμαντες.

Αντιστροφή ρόλων: Γίνεται εκείνος/η «θύμα».

Ασταθής αγάπη: Από υπερβολική στοργή σε αδιαφορία.



5. ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗΣ

Αν αποφασίσεις να αποχωρήσεις, τα βήματα δεν είναι εύκολα, αλλά είναι απελευθερωτικά.

1. Καταγραφή αλήθειας – Κράτα ημερολόγιο. Δες τι συμβαίνει.
2. Δικτύωση – Μίλησε με άτομα εμπιστοσύνης.
3. Οριοθέτηση – Θέσε σαφή, μη διαπραγματεύσιμα όρια.
4. Σχέδιο εξόδου – Αν χρειάζεται, ζήτησε υποστήριξη ειδικού.
5. Μείνε σταθερή/ος – Οι επιστροφές είναι συχνά παγίδα.

Χρήσιμες φράσεις: «Αυτό δεν μου ταιριάζει.» «Δεν είμαι υπεύθυνη/ος για τα συναισθήματά σου.» «Δεν δέχομαι να μου μιλούν έτσι.»

6. MINI TEST: ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ;

- Απάντησε ΝΑΙ ή ΟΧΙ στις παρακάτω ερωτήσεις:
 1. Νιώθεις συχνά ότι περπατάς «σε τσόφλια αυγών»;
 2. Αμφισβητείς την πραγματικότητα ή τη μνήμη σου;
 3. Νιώθεις ότι ο/η σύντροφός σου σε ελέγχει;
 4. Φοβάσαι να εκφράσεις συναισθήματα ή όρια;
 5. Έχεις απομακρυνθεί από φίλους και οικογένεια;
 6. Νιώθεις συνεχώς ενοχές ή ανεπαρκής;
- 0-2 ναι: πιθανόν να μην είναι χειριστική η σχέση, αλλά κράτησε τα μάτια σου ανοιχτά.
- 3-4 ναι: υπάρχουν ενδείξεις χειριστικής συμπεριφοράς.
- 5+ ναι: είναι σημαντικό να αναζητήσεις υποστήριξη.



7. ΆΣΚΗΣΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ: «Η ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ»

- Κλείσε 1 ώρα μόνος/η σου με ένα τετράδιο.
- Κατέγραψε: Πώς με κάνει να νιώθω αυτή η σχέση; Πότε ένιωσα τελευταία φορά ήρεμος/η;
- Ποια κομμάτια μου νιώθω ότι έχω εγκαταλείψει;

8. ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΒΉΜΑΤΑ ΑΠΟΔ΄ΕΣΜΕΥΣΗΣ

- 1. Αναγνώριση και αποδοχή της αλήθειας.
- 2. Μίλα σε έναν ειδικό – είναι σημαντικό να μην είσαι μόνος/η.
- 3. Στήριξη από φίλους/δίκτυο εμπιστοσύνης.
- 4. Κατάστρωσε ένα πλάνο αποχώρησης (ειδικά αν υπάρχει οικονομική ή συναισθηματική εξάρτηση).

9. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Άσκηση 1 – Η Φωνή σου:

Γράψε σε ένα χαρτί 3 πράγματα που θα ήθελες να πεις και δεν έχεις τολμήσει. Μίλησε σου σαν να είσαι η καλύτερή σου φίλη.

Άσκηση 2 – Ο Καθρέφτης:

Κάθε πρωί, κοίτα τον εαυτό σου στον καθρέφτη και πες: «Αξίζω αγάπη χωρίς φόβο. Είμαι αρκετή.»

Άσκηση 3 – Σώμα & Συναισθημα:

Κατέγραψε κάθε μέρα τι νιώθεις στο σώμα σου όταν συναντάς δύσκολες συμπεριφορές.

- Σκάνανε το QR παρακάτω για να ακούσεις ένα χαλαρωτικό μουσικό κομμάτι που μπορεί να σε συνοδεύσει στις ασκήσεις αυτοφροντίδας.



- Εδώ θα βρεις χώρο για ελεύθερη γραφή ή δημιουργία – προσωπικές σκέψεις, παρατηρήσεις, μικρούς στόχους.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A large, light gray watermark with the text "ALL ABOUT ME!" is oriented diagonally from the bottom left towards the top right. The watermark is composed of bold, sans-serif capital letters. There are approximately 20 horizontal lines visible on the page.