

alázás és bagatellizálás] „Állandóan nyávogsz valamiért.” „A nők meg az ő lelki életük!” [gúny] „Te nem vagy épeszű.” [sértegetés] „Nem vagyok hajlandó ezt tovább hallgatni.” [a további beszélgetés elől való merev elzárkózás]. Ha ilyen válaszokat kap, egyszer-kétszer még érdemes próbálkoznia, de ha a helyzet nem változik, hamarosan szembe kell néznie azzal a ténnyel, hogy párkapcsolata nem működik, és Ön egymaga semmit sem tehet azért, hogy ez megváltozzon. Ne feledje: *csak az egyik fél* erőfeszítése soha nem lehet elég ahhoz, hogy a párkapcsolat működjön.

FONTOS! Ha kapcsolatában testi vagy szexuális erőszak éri, vagy akár csak felmerül ennek a lehetősége, mindenképpen keressen segítséget!

BÁNTÁS VAGY BÁNTALMAZÁS?

Olykor egy jól működő kapcsolatban is megesik, hogy bántjuk a társunkat. A fáradtságtól, a frusztrációktól, vagy rossz minták, gyerekkori beidegződéseink miatt néha mondunk vagy teszünk olyasmit, ami a másik számára bántó.

Egy jól működő kapcsolatban az ilyesféle *bántások* viszonylag ritkán fordulnak elő, és őszintén megbeszélhetők. *Bántalmazásról* akkor beszélünk, amikor a bántások egyirányúak, idővel egyre gyakoribbá és súlyosabbá válnak, és az elszennvedő egyre kevésbé tudja megakadályozni vagy befolyásolni az eseményeket. A bántalmazás ismertetőjegyei:

- **Egyirányúság:** Mindig az egyik fél bántja a másikat, a másik pedig szomorú/fél, majd megbocsát, vagy legalábbis próbálja túltenni magát az eseten.
 - **Ciklikusság:** A bántást vagy verést bocsánatkérés, szerelmi vallomások vagy fogadkozások követik. Egy ideig minden rendben van, majd az erőszakos fél egyre feszültebb és idegesebb lesz, és előbb-utóbb kitör a vihar újabb bántások, újabb pofonok, újabb megalázás formájában.
 - **Fokozódás (eszkalálódás):** A bántalmazó először „csak” szóban bántja partnerét, majd egyre erősebb ellenőrzést gyakorol fölötte, elszigeteli, egyenlőtlen, függő viszonyt alakít ki. A lelki uralom megszerzése után jön az első lökdösés, pofon, majd a második. A pofonból lassanként rendszeres verés, szexuális erőszak lesz, amely akár gyilkosságig is fajulhat.
- Az egyirányú, fokozódó, ciklikus erőszak hatására az áldozat többnyire a következőket éli át: elszigeteltség, magány, zavarodottság, tehetetlenség, önvád, megalázottság, félelem az újabb erőszakkitöréstől.

Amennyiben a fentiek alapján az a gyanúja, hogy Ön vagy ismerőse bántalmazó kapcsolatban él, fontos, hogy megfelelő támogatást kapjon: [hívja a NANE Egyesület ingyenes segélyvonalát!](#)

AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK

- Lundy Bancroft: *Mi jár a bántalmazó fejében? Az erőszakos és uralkodni vágyó férfi.* Budapest, Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 2015.
- Anne Dickson: *A teljes jogú nő.* Budapest, Park Kiadó, 1989.
- Patricia Evans: *Szavakkal verve.* Budapest, Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 2004.
- Susan Forward: *Mérgező szülők.* Budapest, Háttér Kiadó, 2000.
- Judith Lewis Herman: *Trauma és gyógyulás.* Budapest, Háttér Kiadó – KávÉ Kiadó – NANE Egyesület, 2003.
- Dina McMillan: *De hiszen azt mondta, hogy szeret!* Budapest, Nyitott Könyvműhely – Stop-férfierőszak Projekt, 2009.
- NANE Egyesület: *Miért marad?* Budapest, 2006.
- Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak.* Budapest, Agykontroll Kiadó, 2001.
- Luis Bonino – Szil Péter: *Hétköznapi hímszovinizmus. A párkapcsolati erőszak, amit még nem nevezünk annak.* Budapest, Habeas Corpus Munkacsoport – Stop Férfierőszak-Projekt, 2006.
- Szil Péter: *Miért bántalmaz? Miért bántalmazhat? A családon belüli erőszak: a férfiak felelőssége.* Budapest, Habeas Corpus Munkacsoport, 2005.
- Tóth Olga: *Erőszak a családban.* TÁRKI Társadalompolitikai Tanulmányok, 12. 1999.

AJÁNLOTT HONLAPOK

- www.nane.hu • www.facebook.com/NANEegyesulet
www.nokjoga.hu
www.patent.org.hu • www.facebook.com/patent.egyesulet

Kiadja a NANE
(Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) Egyesület.
1147 Budapest, Pf. 502.
www.nane.hu • e-mail: info@nane.hu
Bankszámlaszám: 16200010-10045143 (MagNet Bank Zrt.).
Adószám: 18060339-1-42

Ez a szórólap az EGT/Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával készült 2015-ben.
Szabadon fénymásolható!



A JÓL MŰKÖDŐ PÁRKAPCSOLAT

A SZERETET NEM ÉRZÉS,
HANEM VISELKEDÉS.
(SUSAN FORWARD)

SEGÉLYVONAL
BÁNTALMAZOTT NŐK
ÉS GYEREKEK SZÁMÁRA
06 80 505 101
h, k, CS, P 18.00–22.00
www.nane.hu • www.nokjoga.hu

NANE
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET

A jól működő párkapcsolatnak nincsen biztos receptje, hiszen minden ember és minden kapcsolat más. Azt azonban meg lehet állapítani, hogy két ember között egyenrangú és erőszakmentes-e a viszony. Ha egy kapcsolatunk – legyen az szakmai, baráti, családi vagy szerelmi – alapja az egyenlőség és erőszakmentesség, az biztonságot nyújt, a benne felmerülő konfliktusok pedig hatékonyan rendezhetők.

Minden párkapcsolatot elhelyezhetünk azon a képzeletbeli skálán, amely az ideális, konfliktusmentes együttműködéstől az akár gyilkosságig is fajuló bántalmazásig terjed. (A párkapcsolatokon belüli gyilkosság jóval gyakoribb, mint hinnénk: csak Magyarországon hetente legalább egy nőt öl meg jelenlegi vagy volt férje, illetve élettársa.)

Egy ideális párkapcsolatban a felek arra törekszenek, hogy feloldják az esetleges feszültségeket és megelőzzék a veszekedést, miközben a közös programok, a szex és az együttélés mindennapi feladatai mindkét fél számára örömet és kiteljesedést jelentenek. A skála másik végpontján a bántalmazó párkapcsolat áll, ahol az egyik fél módszeresen alázza társa önértékelését, nem hagy számára teret a fejlődésre, továbbá rendszeresen lelki, testi, szexuális vagy társadalmi-gazdasági erőszaknak teszi ki.

Ez a két végpont egy olyan egyenest jelöl ki, melyen meghúzható a jól működő és rosszul működő kapcsolatok közti határ is.



Az alábbi listák segíthetnek eldönteni, hogy kapcsolata hová esik a fenti egyenesen: ideális, jól működő, rosszul működő vagy bántalmazó.

A kapcsolat valószínűleg jól működő, ha:

- A problémákat meg lehet beszélni, és a közös megbeszélés változást hoz.
- A kapcsolatban az erőszakmentes kommunikáció használata eredményre vezet.
- Mindketten ugyanannyi energiát fektetünk a közös problémák megoldásába.
- Szabadon kifejezhetem az érzéseimet.
- A sikereimre partnerem boldogan és támogatóan reagál.
- Mindkettőnknek lehetősége van a változásra és a fejlődésre.
- A partnerem arra ösztönöz, hogy fejlődjek, úgy érzem, az életem egyre teljesebb.
- Egyre erősebbnek érzem magam.
- A partnerem elenged, ha szakítani akarok.

A kapcsolat rosszul működő, ha:

- A problémákat nem tudjuk megbeszélni.
- Beszélünk a problémákról, de semmi sem változik.
- A kapcsolatban az erőszakmentes kommunikáció használata nem vezet eredményre.

A kapcsolat bántalmazó, ha rosszul működő és ezen felül a felsoroltak valamelyike is igaz:

- A partnerem a sikereimre vádaskodással, bagatellizálással vagy dühvel reagál.
- Gorombán vagy durván viselkedik velem, ha kettesben vagy ha társaságban vagyunk.
- Gyakran levegőnek néz: úgy tesz, mintha ott se lennék, nem szól hozzám és nem válaszol, ha kérdezem.
- Csak a partnerem változhat, fejlődhet és növekedhet, én sosem.
- Az életem egyre jobban beszűkül (eltűnnek belőle a barátaim, rokonaim, régi hobbijaim, céljaim és vágyaim).
- Egyre gyengébbnek és tehetetlenebbnek érzem magam.
- A partnerem nem enged el, ha szakítani akarok. Az érzelmeivel, a betegegével, a gyerekekkel stb. zsarol, vagy azzal fenyeget, hogy öngyilkos lesz vagy megöl, ha elhagyom.
- A partnerem testi erőszakkal fenyeget.
- A partnerem néha meglök, megüt, vagy olyan szexuális tevékenységre vesz rá, amelyre nem vágyom.

AZ ERŐSZAKOS ÉS AZ ERŐSZAKMENTES (ASSZERTÍV) KÖZLÉS

Az erőszakmentes kommunikáció az érzéseink és szükségleteink kifejezésének az a módja, amikor érzéseinkért nem a másikat vádoljuk, hanem egyszerű állítások formájában közöljük vele, hogy bizonyos események mit jelentenek a számunkra, milyen reakciót váltanak ki belőlünk. Egy jól működő párkapcsolatban az ilyen kommunikációt nyitottan fogadják.

HA RENDSZERESEN AZT TAPASZTALJA, HOGY PARTNERE MIND A TÉNYEKET, MIND AZ ÖN ÉRZÉSEIT MEGKÉRDŐJELEZI, IGÉNYEIT ÉS KÉRÉSEIT PEDIG KINEVETI VAGY FIGYELMEN KÍVÜL HAGYJA, AKKOR A KAPCSOLATA ROSSZUL MŰKÖDŐ VAGY BÁNTALMAZÓ, ÉS NEM ÉRDEMES ENERGIÁT FEKTETNI BELE.

Az erőszakos kommunikáció modellje:

- Összehasonlítás, vádaskodás
- Általánosítás
- Erkölcsi ítélezés („jó/rossz”, „normális/ beteges”, „helyes/helytelen”)
- Sértések és gorombaság
- Az érzéseinkért való felelősség átruházása
- Fenyegetés, büntetés

Példa: *Azért hagytalak ott tegnap egy szó nélkül [büntetés], mert egy bunkó vagy [ítélkezés]. Soha nem szólsz hozzám [általánosítás], és mindig felhúzol [saját érzéseinkért való felelősség átruházása]. Másokkal bezzeg mindig jópofizol [vádaskodás]. Visszataszító vagy [sértés]! Kevés ember van, aki egy ilyen támadó közlésre türelemmel és empátiával reagál. A várható válaszok jó eséllyel a vitatkozás, megsértődés, viszont-sértegetés és lefagyás közül kerülnek majd ki. Ez a fajta kommunikáció bezárja a beszélgetést.*

Az erőszakmentes kommunikáció modellje:

1. Megfigyelés
2. Érzés
3. Szükséglet
4. Kérés

Példa: *Amikor tegnap a villamoson nem szóltál hozzám [megfigyelés], nagyon magányosnak éreztem magam [érzés]. Szükségem van rá, hogy amikor veled vagyok, egy kicsit foglalkozz velem [szükséglet]. Szeretném, ha máskor nem utaznál mellettem némán, és ha bármi bajod van, akkor elmondanád [kérés].*

Ebben a közlésben nincs olyan elem, amely vita tárgyát képezheti. Egy működő kapcsolat esetén a partnerből az ilyen kommunikáció odafordulást és bevonódást vált ki. *A beszélgetés megnyílik.*

Amennyiben az Ön kapcsolata működő, az erőszakmentes kommunikációra előbb-utóbb olyan válaszokat fog kapni, amelyek elismerik az Ön valóságát („Nem akartalak megbántani. Sajnálom.” „Értem. Nem bírod, ha nem beszélek hozzád, amikor együtt utazunk.”) vagy pedig feltárják Ön előtt társa valóságát („Én is magányosnak éreztem magam, és arra vártam, hogy te szólalj meg.”).

Amennyiben azonban a kapcsolata rosszul működő vagy bántalmazó, partnere erőszakos kommunikációval fog reagálni. *„Nem is úgy volt. Te nem szóltál hozzám.” [vita a tényeken] „Ezt a baromságot!” „Túl érzékeny vagy.” [az Ön érzéseinek megkérdőjelezése vagy minősítgetése] „Hát te nem vagy normális.” „Nincs nagyobb problémád?” [meg-*