

gyakrabban. A fenti listán szereplő módszerek mindegyike a másik ember feletti uralom fenntartására szolgál. A börtönökben, koncentrációs- és hadifogoly-táborokban ezeket a technikákat gyakran tudatosan alkalmazzák, hogy megtörjék a foglyok lelki ellenállását. Az ilyen technikákat összefoglalóan „agymosás” néven ismerjük.

Hogy miért kell az agymosás? Azért, mert az emberek felett akkor sem lehet tökéletesen uralkodni, ha be vannak zárva. A rácsok és az örök csupán a külső kereteket biztosítják. Ahhoz, hogy valakit teljes irányítás alá lehessen vonni, a lelkét és a gondolatait is uralni kell. Ezt a leggyakrabban úgy lehet elérni, ha elhitethetjük vele, hogy gyenge és értéktelen. Ha valaki rémült, ha tehetetlennek és értéktelennek érzi magát, akkor nem próbál meg a helyzetén változtatni, bármilyen rossz legyen is az. Ha a fentiek Önre is igazak, akkor ennek nagy valószínűséggel a partnere az oka. Lehet, hogy Ön is agymosás áldozata.

Nem biztos, hogy partnere tudatosan csinálja Önnel ezeket a dolgokat. Talán még magának sem vallja be, hogy amit Önnel csinál, az agymosás és érzelmi erőszak. Lehet, hogy azt mondja, csak azért csinálja, mert aggódik Önért és szereti. Tudnia kell azonban, hogy a szeretet nem érzés, hanem viselkedés. Ha valaki azt mondja, hogy szeret bennünket, ám a szavaival és tetteivel megaláz, fájdalmat okoz, kicsívé és gyengévé tesz, akkor ez nem szeretet! A szeretetnek nemcsak a szavakban, hanem elsősorban a viselkedésben kell testet öltenie.

Ha Ön úgy érzi, Önnel is ilyesmi történik, meg kell törnie a hallgatást és az elszigeteltséget. Beszélgessen erről a szórolapról egy megértő családtagjával, barátjával vagy egy pszichológussal. Ha a partnerével akarná megbeszélni, készüljön fel rá, hogy ellenségesen vagy agresszíven reagálhat. Ha nincs a környezetében megértő ember, hívja a NANE Egyesület segélyvonalát vagy bármilyen más lelki segélyvonalat, ahol megértik és elismerik a lelki erőszak problémáját. Beszéljen a dolgról olyan emberekkel, akik tudják, hogy mi történik Önnel, és gyakorlati segítséget tudnak nyújtani abban, hogy mit tehet.

Ajánlott olvasmányok

- Anne Dickson: *A teljes jogú nő*. Budapest, 1989, Park Kiadó.
Patricia Evans: *Szavakkal verve*. Budapest, 2004, Háttér Kiadó – NANE Egyesület.
Susan Forward: *Mérgező szülők*. Budapest, 2000, Háttér Kiadó.
Judith Lewis Herman: *Trauma és gyógyulás*. Budapest, 2003, Háttér Kiadó – Kávé Kiadó – NANE Egyesület.
NANE Egyesület: *Miért marad?* Budapest, 2006.
Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak*. Budapest, 2001, Agykontroll Kiadó.
Tóth Olga: *Erőszak a családban*. TÁRKI Társadalompolitikai Tanulmányok, 12. 1999, Tárki.
<http://www.tarki.hu/kiadvany-h/soco/soco12.html>
Szil Péter: *Miért bántalmaz? Miért bántalmazhat? I. A családon belüli erőszak: a férfiak felelőssége*. Budapest, 2005, Habeas Corpus Munkacsoport.
<http://www.stop-ferfieroszak.hu/files/miert.bantalmaz.pdf>
Luis Bonino – Szil Péter (Kuszing Gábor közreműködésével): *Hétköznapi hímsovinizmus. A párkapcsolati erőszak, amit még nem nevezünk annak*. Budapest, 2006, Habeas Corpus Munkacsoport – Stop Férfierőszak-Projekt.
http://www.stop-ferfieroszak.hu/files/hh_hu.pdf
Kuszing Gábor és Szil Péter szerkesztésében: *Férfierőszak. Írások a nők és gyerekek elleni erőszakról*. Budapest, 2007, Habeas Corpus Munkacsoport – Stop Férfierőszak-Projekt.
http://www.stop-ferfieroszak.hu/files/ant_web.pdf
Gerd Johnsson-Latham: *Patriarchális erőszak. Támadás az emberi biztonság ellen*. Budapest, 2007, Habeas Corpus Munkacsoport – Stop Férfierőszak-Projekt.
http://www.stop-ferfieroszak.hu/files/pe_web.pdf

További hasznos információk, valamint hazai és nemzetközi linkgyűjtemény található a www.nane.hu címen.



Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület

Érzelmi erőszak

„Ki vesz láttelepet a lelki sebekről?”

(Ancsel Éva)

Kiadja a NANE Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület

1447 Budapest, Pf. 502.; Telefon: 36-1-267-4900
Segélyvonal: 06-80-505-101 szerda kivételével 18⁰⁰–22⁰⁰
info@nane.hu; www.nane.hu

Szabadon fénymásolható!

Előfordul, hogy partnere (barátja, barátnője, férje, felesége vagy élettársa) rossz érzéseket kelt Önben anélkül, hogy megütötte volna? Előfordul, hogy azon gondolkozik, vajon Ön tehet-e arról, amiért nem bánik Önnel jobban? Ha igen, akkor ez a szórólap hozzáfűzheti, hogy világosabban lásson. Az itt következő kérdések segíthetnek eldönteni, hogy csak rossz passzban vannak, vagy netán partnere bántalmazza, és Ön érzelmi erőszak áldozata.

Érzelmi erőszak teszt – Gyakran Néha Soha

Jelölje a leginkább igaz választ: „gyakran”, „néha” vagy „soha”.

I. Elszigetelés

- | | | | |
|---|----|---|---|
| 1. Dühös a partnere, ha Ön mással beszélget vagy telefonál? | GY | N | S |
| 2. Felbontja az Ön leveleit? | GY | N | S |
| 3. Távol tartja a barátnőitől vagy barátaitól? | GY | N | S |
| 4. Dühös, ha Ön később ér haza? | GY | N | S |
| 5. Megkívánja, hogy Ön mindig otthon legyen, amikor ő otthon van? | GY | N | S |

II. Állandó aggódás

- | | | | |
|--|----|---|---|
| 6. Aggódik amiatt, hogy le fogja szólni a sminkjét vagy ruháját? | GY | N | S |
| 7. Szokott tőle engedélyt kérni, hogy találkozzon valakivel, vagy elmenjen valahová? | GY | N | S |
| 8. Szokott arra figyelni, hogy nehogy olyasmit mondjon, amitől feldühödik? | GY | N | S |
| 9. Szokta azt érezni, hogy a társaságában „tojáshéjon jár”? | GY | N | S |

III. Megalázás, lenyomás

- | | | | |
|---|----|---|---|
| 10. Van olyan, hogy lehülyézi Önt, picsának vagy kurvának nevezi? | GY | N | S |
| 11. Szokta mások előtt részletezni, hogy „mi a baj” Önnel? | GY | N | S |
| 12. Csináltatott Önnel olyasmit, amitől Ön szégyellte magát? | GY | N | S |
| 13. Szokta azt mondani, hogy „úgyse kellenél másnak”? | GY | N | S |

IV. Fenyegetés

- | | | | |
|--|----|---|---|
| 14. Szokott azzal fenyegetőzni, hogy elhagyja Önt? | GY | N | S |
| 15. Mondta már, hogy ha Ön elhagyja, beleőrül, elveszi Öntől a gyerekeket vagy öngyilkos lesz? | GY | N | S |
| 16. Volt olyan, hogy nem engedte el Önt valahová, mert nem azt csinálta, amit ő mondott? | GY | N | S |
| 17. Fenyegette azzal, hogy megveri, vagy verte már meg, amikor nem engedelmeskedett? | GY | N | S |

V. Rosszullét és fáradtság

- | | | | |
|---|----|---|---|
| 18. Előfordult már, hogy nem hagyta Önt békén, amíg mindent el nem mondott régebbi párkapcsolatairól? | GY | N | S |
| 19. Igaz Önre, hogy annyira igyekszik partnere kedvében járni, hogy teljesen ki van merülve? | GY | N | S |
| 20. Előfordul, hogy betegnek érzi magát, miközben nem tudja, hogy mi baja? | GY | N | S |
| 21. Vannak dolgok, amik a megismerkedésük óta már nem mennek olyan könnyen, mint azelőtt? | GY | N | S |

VI. Apró követelések

- | | | | |
|---|----|---|---|
| 22. A partnere elvárja, hogy az étel percre pontosan kerüljön az asztalra? | GY | N | S |
| 23. Elvárja, hogy a lakás mindig ugyanolyan tiszta és rendezett legyen? | GY | N | S |
| 24. Részletesen beszámoltatja arról, hogy Ön hol volt, kivel találkozott és mire költi a pénzt? | GY | N | S |

VII. Mézes-mázos beszéd és fenyegetés

- | | | | |
|---|----|---|---|
| 25. Előfordul, hogy partnere goromba vagy durva Önnel, utána pedig maga a megtestesült kedvesség és gyöngédség? | GY | N | S |
| 26. Előfordul, hogy megüti Önt, majd ajándékot hoz vagy elviszi Önt vacsorázni? | GY | N | S |
| 27. Amikor úgy dönt, hogy elhagyja őt, fogadkozik, hogy megváltozik? | GY | N | S |

VIII. „Megőrijtés”

A partnere az egyik nap ezt mondja, a másik nap pedig pont az ellenkezőjét. Esetleg lényegtelen dolgokról hazudik, majd később kijelenti, hogy Ön bolond, és csak képzelődik. Teljesen elbizonytalanítja és összezavarja Önt. Talán már Ön is kezdi azt gondolni, hogy megőrült.

28. Történik Önnel ilyesmi? GY N S

IX. Elhanyagolás, semmibevevés

A partnere nem figyel Önre, amikor Ön beszél hozzá, nem válaszol az Ön kérdéseire. Nem törődik az Ön sikereivel, gondolataival és érzéseivel. Sosem beszél a saját teveiről, gondolatairól vagy érzéseiről. Szándékosan hátráltatja az Ön tanulását vagy munkáját, nem ad pénzt ételre vagy a gyerekek ellátására.

29. Történik Önnel ilyesmi? GY N S

Nézze át, hogy a válasza hányszor volt „néha” és „gyakran”. Ha több mint kétszer, akkor előbb-utóbb szembe kell néznie azzal, hogy kapcsolatában rendszerszerűen van jelen az uralom és az érzelmi erőszak. Az érzelmi erőszakra nemcsak azért kell tudnia, mert szomorú és fájdalmas dolog olyan emberrel együtt lenni, aki bántja Önt, hanem azért is, mert a partnerüket testileg vagy szexuálisan bántalmazó emberek minden esetben érzelmi erőszakkal „készítik elő” a későbbi veréseket vagy szexuális erőszakot. Ha ez a teszt megerősítette a rossz érzéseit, hogy a kapcsolatában valami nem stimmel, egy dologban biztos lehet: a kapcsolat nem lesz jobb, sőt: valószínűleg egyre rosszabbá válik majd.

Fontos tudnia, hogy az alkalmankénti bántás nem ugyanaz, mint a bántalmazás. Időnként mindenkivel előfordulhat, hogy türelmetlen vagy fáradt, és ezért goromba, vagy valamilyen módon megpróbál uralkodni a másik felett. Egy jól működő kapcsolatban ezek az epizódok ritkán történnek meg, és meg lehet őket beszélni. Az érzelmi bántalmazás alapja az egyirányúság és a rendszeresség, amellyel az egyik fél a másikat az érzelmein keresztül uralom alatt tartja.

A rendszeresség azt jelenti, hogy partnere ismétlődő cselekedetekkel próbálja Önt rávenni az engedelmesre. Gyakori, hogy úgy viselkedik, mintha Ön nem tudna önálló döntéseket hozni, és úgy kezeli Önt, mint egy „hülyét” vagy megbízhatatlan kisgyereket. Vagy fenyegeti, amikor Ön el akarja hagyni. Esetleg hirtelen megváltozik, és ezzel próbálja rávenni Önt, hogy maradjon. Néha édes és kedves Önnel – de éppen csak annyira, hogy életben tartsa Önben a reményt.

Érdemes újra elolvasnia a fenti kérdéscsoportok címeit, és átgondolnia, hogy Ön melyikfajta erőszaktól szenved a leg-