

tárgyát képezheti. Egy működő kapcsolat esetén a várható válaszok a figyelem és bevonódás köré csoportosulnak. A beszélgetés megnyílik.

Amennyiben az Ön kapcsolata működő, 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 feltárják Ön előtt társa valóságát („Én is magányosnak éreztem magam, és arra vártam, hogy te szólalj meg.”)

Amennyiben kapcsolata nem működő, 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?” [gúny, megalázás vagy bagatellizálás] „Állandóan nyávogsz valamiért.” „A nők meg az ő lelki életük!” [bántó általánosítás] „Te nem vagy épp eszű.” [sértegetés és vádaskodás] „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, előbb-utóbb szembe kell néznie a ténnyel, hogy párkapcsolata nem működik, és Ön egy-maga 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 ha felmerül ennek a lehetősége, mindenképpen keressen segítséget!

BÁNTÁS VAGY BÁNTALMAZÁS?

Olykor egy jól működő kapcsolatban is megesik, hogy bántjuk a társunkat. A fáradtságtól, az egyhangúságtól vagy a nem megfelelő gyerekkori beidegződéseink miatt néha mondhatunk vagy tehetünk 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, egyre erősebbek, és az elszenvető egyre kevésbé tudja megakadályozni vagy befolyásolni az eseményeket. A bántalmazás ismertető jegyei:

- **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 erőszakra hajlamos fél egyre feszültebb és idegebb 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 lelki függőség és uralom alá vonja őt. A lelki uralom megszerzése után jön az első pofon, majd a második. A pofonból lassanként rendszeres verés, nemi erőszak, netán gyilkosság lesz.
- **A bántalmazott fél érzései:** elszigeteltség, zavarodottság, megalázottság, félelem vagy rettegés az újabb erőszakkitöréstől.
- **A bántalmazásnak „neme” van:** mivel az erőszak használata a társadalmi nemi szerepekhez kötődő tanult viselkedés, a fizikailag bántalmazó párkapcsolatok 95%-ában férfi bántalmazza nőpartnerét.

Amennyiben úgy véli, bántalmazták, ajánlatos segítséget keresnie!

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.
Alice Miller: *A tehetséges gyermek drámája*. Budapest, 2002, Osiris Kiadó.
Alice Miller: *Kezdetben volt a nevelés*. Budapest, 2002, Pont Kiadó
Morvai Krisztina: *Terror a családban*. Budapest, 1998, Kossuth Könyvkiadó.
Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak*. Budapest, 2001, Agykontroll Kiadó.

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

Ez a szórólap a kanadai Partnership for Tomorrow támogatásával készült.
Szabadon fénymásolható!



Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület

A jól működő párkapcsolat

„A szeretet nem érzés,
hanem viselkedés.”

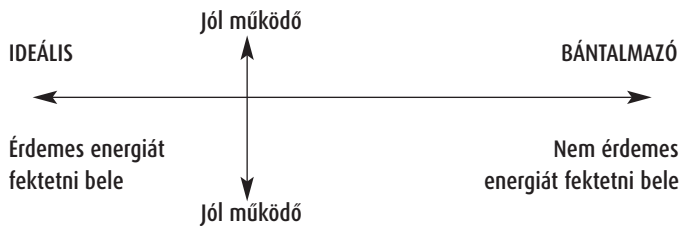
(Susan Forward)

A jól működő párkapcsolatnak nincsen biztos receptje, hiszen minden ember és minden kapcsolat más. Léteznek viszont olyan támpontok, amelyekkel eldönthető, hogy egy kapcsolat egyenrangú és erőszakmentes-e. Amennyiben ezek a feltételek adottak, jó esélye van rá, hogy kapcsolata – legyen az akár munka, akár baráti vagy szerelmi kapcsolat – kiegyenlített, mindkettőjük számára értékes, és a felmerülő konfliktusok közös erővel rendezhetők.

Minden párkapcsolatot el tudunk helyezni egy olyan képzeletbeli skála valamely pontján, amely az ideális, konfliktusmentes együttműködéstől egészen az egyik fél meggyilkolásáig eljutó bántalmazó kapcsolatig terjed. (A szerelmi és házastársi kapcsolatokon belüli gyilkosság jóval gyakoribb, mint hinnénk: évente csak Magyarországon több mint száz nőt öl meg (volt) férje vagy (volt) élettársa.)

Az ideális párkapcsolatban soha nincs feszültség és veszekedés, a közös programok, a szex és az együttélés mindennapi feladatai mindkét félnek örömet jelentenek és kreatív kiteljesedést biztosítanak. A skála másik végpontján a bántalmazó kapcsolatok állnak, ahol az egyik partner rendszeresen és módszeresen aláássa társa önértékelését és önbizalmát, nem hagy számára teret a fejlődésre, továbbá rendszeresen lelki, testi vagy szexuális erőszaknak teszi ki.

A két végpont között van valahol az a határ, amely a „jól működést” jelzi.



Az alábbi gondolatok segíthetnek eldönteni, hogy kapcsolata a „Jól működő” határ melyik oldalára esik.

A kapcsolat valószínűleg jól működő, ha:

- A problémákat meg lehet beszélni, és a közös megbeszélés változást hoz.
- A kapcsolatban van mód az erőszakmentes kommunikáció használatára.

- Mindketten ugyanannyi energiát fektetünk a problémák megoldásába.
- Szabadon kifejezhetem az érzéseimet.
- A sikereimre partnerem boldogan és támogatóan reagál.
- Mindkettőnknek lehetősége van a változásra és a fejlődésre.
- A partnerem ösztönzi, hogy egyre több legyek és fejlődjek. Úgy érzem, az életem egyre teljesebb.
- Egyre erősebbnek érzem magam.
- A partnerem elenged, ha szakítani akarok.

A kapcsolat nem jól működő, ha:

- A problémákat nem tudjuk megbeszélni.
- A problémákat meg tudjuk beszélni, de semmi sem változik.
- A kapcsolatban nincs mód az erőszakmentes kommunikáció használatára.

A kapcsolat bántalmazó, ha a fentiekén túl a továbbiak 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 a barátaim, rokonaim, képességeim, régi hobbijaim, álmaim és vágyaim).
- Egyre gyengébbnek és tehetetlenebbnek érzem magam.
- A partnerem nem enged el, ha szakítani akarok. Az érzelmeivel, betegségével, a gyerekekkel stb. zsarol vagy azzal fenyeget, hogy öngyilkos lesz, vagy megöl, ha el- hagyom.
- A kapcsolatban felmerül az erőszak vagy az erőszakkal való fenyegetés lehetősége.
- A partnerem néha megüt, vagy akaratom ellenére gyengésséggel vagy nyers erőszakkal szexre kényszerít.

AZ ERŐSZAKOS ÉS AZ ERŐSZAKMENTES (ASSZERTÍV) KOMMUNIKÁCIÓ

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 milyen érzéseket váltanak ki belőlünk, és ezek számunkra pozitív vagy negatív töltetet hordoznak. Egy jól

működő párkapcsolatban az ilyen kommunikációt nyitottan fogadják. Amennyiben azt tapasztalja, hogy partnere mind a tényeket, mind az Ön érzéseit megkérdőjelezi, igényeit, kéréseit pedig kineveti vagy figyelmen kívül hagyja, csaknem bizonyos, hogy a kapcsolat nem működtethető.

Az erőszakos kommunikáció modellje:

1. Összehasonlítás, vádaskodás
2. Általánosítás
3. Erkölcsi ítélezés („jó/rossz”, „normális/ beteges”, „helyes/ helytelen”)
4. Sértések és gorombaság
5. Az érzéseinkért való felelősség átruházása
6. Fenyegetés, büntetés

Példa: *Azért hagyta ott tegnap egy szó nélkül [büntetés], mert egy mogorva dög vagy [sértés]. Soha nem szólsz hozzám [általánosítás], és mindig felhúzol [saját érzéseinkért való felelősség átruházása]. A barátaiddal bezzeg mindig jópofizol [általánosítás]. Visszataszító vagy [sértés]!*

Kéves ember van, aki egy ilyen agresszív és támadó közlésre türelemmel és empátiával reagál. A várható válaszok jó eséllyel a vitatkozás, megsértődés, viszontsértegetés és lefagyás közül kerülnek majd ki. Ez a fajta kommunikáció bezárja a beszélgetést.

Az erőszakmentes kommunikáció modellje:

1. Tény
2. Érzés
3. (Gondolat/vélemény)
4. Igény
5. Kérés

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

Ebben a közlésben (a harmadik pont kivételével, amely egyéni véleményt fogalmaz meg) nincs olyan elem, amely vita