

FETA Füzetek

Beszéljünk az érzelmi
bántalmazásról

Psziché



Héjja Anna

***Mit tehet, aki azt észleli,
hogy érzelmileg bántalmazó
kapcsolatban van?***

5. oldal

***Miből láthatom, hogy az
ismerősöm vagy rokonom
érzelmileg bántalmazó
helyzetben van?***

6. oldal

***Mit tehetsz, ha az ismerősöd,
barátod érintett?***

7. oldal

Szerencsés esetben a környezet, amiben élünk, biztonságos és támogató számunkra, de sajnos ez korántsem általános. A nehézségeknek sokféle fajtája van, lehet egy család vagy párkapcsolat hozzánk nem illeszkedő, nem elég jó számunkra, diszfunkcionális, de akár bántalmazó is. Sokszor azonban nehéz ezt tisztán látnunk, mivel megítélésében leginkább a magunk érzésire, tapasztataira hagyatkozhatunk, melyekben könnyű elbizonytalanodni. Ez a cikk elsősorban a párkapcsolatban megjelenő érzelmi bántalmazás értelmezéséhez és felismeréséhez nyújt segítséget.

Érzelmi bántalmazás alatt az erőszaknak azon formáit értjük, amik fizikai tettelesség nélkül zajlanak, és alkalmazásukkal az elkövető az érintettet megalázza, önbizalmát és függetlenségét rombolja, aláássa. Fontos különbséget tennünk közöttük, hogy eseti helyzetről van-e szó, hiszen mindannyiunkkal előfordul, hogy olyat teszünk vagy mondunk, amivel megbántjuk barátunkat, családtagunkat, partnerünket. Érzelmi bántalmazás esetén azonban ez visszatérően és rendszeresen történik, sokszor az idő előrehaladtával fokozódik. Lényeges különbség egymás alkalmi megbántása és az érzelmi bántalmazás közt az, hogy utóbbi esetén hiába fejezi ki a megbántott fél a fájdalmát vagy kéri, hogy ez ne ismétlődjön, a bántalmazó fél újra és újra megismétli azt.

A másik fontos különbség, hogy míg egy diszharmonikus kapcsolatban gyakran mindkét fél fájdalmat okozóan beszél egymással, egy bántalmazó helyzetben ez egyoldalúan történik. Csakúgy, mint ahogy az erőviszonyok is aszimmetrikusak. A bántalmazó egy ilyen kapcsolatban „jól” érzi magát, elégedett: célja a partnere minél teljesebb kontrollja. A bántalmazott fél ellenben idővel erőtlenebb, önbizalomvesztettebb, szomorúbb lesz, ami akár súlyos hangulatzavarrá (vagy egyéb lelki problémává) is növekedhet.

Az érzelmi bántalmazás igen sokféle lehet. Szóbeli erőszakként jelenthet például megalázást, lekicsinylést, fizikai bántalmazással vagy öngyilkossággal fenyegetést. Nem szóbeli fajtái lehetnek többek között a féltékenykedés, a barátoktól, rokonoktól való elszigetelés, a hallgatással való büntetés, állandó hibáztatás, félelemkeltő viselkedés, telefonos vagy más kommunikációs csatornák kontrollálása.

Mit tehet, aki azt észleli, hogy érzelmileg bántalmazó kapcsolatban van?

Sokszor maga a felismerés is sok időbe telhet, mivel ezzel nagyon nehéz lehet szembesülnünk. Ha gyanítod, hogy érzelmi bántalmazás áldozata vagy, segítséget jelenthet, ha szakértői forrásokból tájékozódsz. Az is nagyon megerősítő lehet, ha a NaNe segélyvonalán (a **06 80 505 101**-as zöld számon) kérsz információt vagy segítséget. A változtatás, a kilépés egy ilyen helyzetekből sokszor igen nehéz, és legtöbbször külső segítséggel vihető végbe.

Nézd meg ezt a **videót** az érzelmi bántalmazás 7 jeléről!

Nagyon sokat segíthet továbbá, ha egy vagy több bizalmassal (baráttal, rokonnal vagy akár tanárral) beszélsz arról, ami történik veled, és amennyire lehetséges aktív kapcsolatban maradsz velük. Ne feledd: az, hogy bántalmaznak téged, az elkövető felelőssége, neked pedig jogod van segítséget kérni! Az érzelmi bántalmazás 2013 óta a párkapcsolati erőszak jogi definíciójának is a részét képezi.

Miből láthatom, hogy az ismerősöm vagy rokonom érzelmileg bántalmazó helyzetben van?

Van, hogy külső szemlélőként könnyebb beazonosítani, hogy egy ismerősünket a partnere érzelmileg bántalmazza-e. Valószínű erre utalhat, ha ismerősödet korlátozza abban, hogy találkozatok (fokozatosan eltűnik a közös találkozókról, baráti összejövetelekről különböző indokokkal), vagy az ismerősöd beszámol arról, hogy megalázza, kritizálja (akár társaságban is) a partnere; a kapcsolatban ismerősöd önbizalma csökken, kedvetlenebb, mint általában, tartósan rosszkedvű vagy lehangolt. A bántalmazás sokszor négy fal közt történik, lehet, csak annyit veszel észre az ismerősödnél, hogy kedvetlenebb, evésproblémái vannak, zárkózottabb. Az is előfordulhat, hogy ha rákérdezel, hogy a partnere miatt vannak-e mindezek, kitérő választ ad vagy védi őt. Nehéz lehet akár a legjobb barátunk előtt is felvállalnunk, hogy ilyen nehézséggel küzdünk.

Mit tehetsz, ha az ismerősöd, barátod érintett?

Próbáld meg vele kapcsolatban maradni valamilyen módon és próbáld türelmesen meghallgatni. Lehetőleg ne adj tanácsod, és ne kritizáld a viselkedését, akkor is, ha sokszor ellentmondásosak az érzései. Próbáld abban segíteni, amire ő kér. Érdeemes szem előtt tartanod, hogy ha provokálod a bántalmazó felet, annak a levét az ismerősöd issza meg, és a bántalmazása fokozódni fog, ezért lehetőség szerint ezt kerüld el. Segíthet, ha bátorítod őt arra, hogy segítséget kérjen, például hívja a NaNe segélyvonalat (**06-80-505-101**), vagy keressen fel hozzáértő segítő szakembert. Ha tovább informálódnál a témáról, hasznos információkat olvashatsz **ezen az oldalon**. Mindeközben tartsd szem előtt a te saját biztonságod és jól-léted is, tudva, hogy ez neked is nagyon megterhelő lehet!

Fontos hozzátenni, hogy az érzelmi erőszak csupán egy alcsoportja a bántalmazásnak, és sokszor csupán az első jele annak, hogy a partner erőszakos, ezért kiemelten fontos, hogy ezekre minél korábban felfigyeljünk, és adott esetben merjünk segítséget kérni és/vagy kilépni egy ilyen helyzetből. Az érzelmi bántalmazás sajnos sokszor tovább fokozódhat fizikai, szexuális és/vagy gazdasági erőszakká is! Tévhit, hogy csak alacsonyabb jövedelmű vagy iskolázatlan emberekkel történhet meg, hogy ilyen helyzetbe kerülnek, sajnos ugyanolyan gyakori bármilyen anyagi helyzetű vagy iskolai végzettségű társadalmi csoportban.

Ha azt érzed, ilyen cipőben jársz, fontos tudnod, hogy nem vagy egyedül: rengetegen élnek hasonló helyzetben, és rengeteg érintettnek sikerült már ezen változtatnia. Neked is sikerülhet! Segítséget kérni nem a gyengeség jele, hanem a belátásé.