

## A bántalmazás lélektanáról (részletek)

*Klubrádió – Női vonal, 2012. április 17., Jaksity Katalin*

**Jaksity:** – A mai egy órában bántalmazott nők ülnek itt körülöttem és az ő történeteiken keresztül szeretnénk egy kicsit bemutatni a bántalmazás lélektanát. Az elmúlt időszakban, amikor beindult az aláírásgyűjtési akció – ugye 50000 aláírást kell összegyűjteni ahhoz, hogy a családon belüli erőszak önálló törvényi tényállássá váljon és így büntethető legyen Magyarországon is; ez a törvény egyébként csak Magyarországon, Észtországban és Olaszországban hiányzik, mindenhol máshol már létezik –, és egy másik ügy, ami most azt gondolom, hogy a médiában nagy port kavart, Palácsik Tímea és Damu Roland ügye, megmutatta azt, hogy Magyarországon még mindig egy áldozathibáztató magatartás van a társadalom nagy részének részéről, vagyis a legtöbben rögtön azt gondolják, hogy „már pedig megérdemelte az, aki a verést kapta vagy elszenvedte és úgy kell neki”. {...} A másik fontos kérdés ebben, amit szintén sokan nem értenek meg, nyilván aki nem került szerencséjére közelébe semmilyen esetnek – tehát az ismeretségi körében sem látott akár lelki bántalmazást, nem hogy fizikai bántalmazást –, nem tudja megérteni, hogy ezek a nők miért nem hagyják ott a bántalmazót, és ezt szeretnénk most néhány nő, anyuka történetén keresztül is bemutatni. {...} És van még egy vendégünk, Soltész Kriszta életvezetési tanácsadó, pszichológus, aki az utóbbi időben kimondottan a bántalmazott nőkre fordítja energiáit.

**Soltész:** – Így van. Üdvözlöm a kedves hallgatókat! Én a praxisomban való munkám során elsősorban a lelki bántalmazással találkoztam és azt vettem észre, hogy nagyon-nagyon sok pszichés probléma, szorongásos zavarok, hangulatzavarok mögött egyfajta lelki bántalmazás áll, és az én figyelmem ezért irányult erre a témára. Igazából a társadalom figyelmét szeretnénk volna felhívni erre a jelenségre, mert ezt általában elbagatellizálják. Vannak ugye ezek a közhelyek, hogy „az asszony verve jó”, meg „az asszony köténye sok mindent eltakar” stb. – erről órákat tudnék beszélni, és szoktam is, hogy milyen sztereotípiák vannak –, amik miatt ez a lelki bántalmazás nincs a társadalom figyelmének fókuszában, és ezért hívtuk létre az alapítványunkat, „A Nők Világa Alapítványt”, amely főként lelki bántalmazottaknak próbál segíteni, és elsősorban a médiában szeretnék ezzel szerepelni, hogy tudják az emberek, hogy ez igen is probléma. Ugyanis a fizikai bántalmazás előszobája a lelki bántalmazás, tehát ahhoz, hogy valakit fizikailag bántalmazni lehessen, és kénytelen legyen benne maradni ebben a helyzetben, ahhoz először a lelkét kell leamortizálni. Az önbizalmát kell olyan szinten lebontani, hogy ő megmaradjon ebben. {...} Az önbizalmát veszi el a bántalmazó a másiktól, különböző lépéseken keresztül. Először jön az elszigetelés; kritizálja a családtagokat, a barátokat vagy akár leszidja; veszekedést generál akkor, ha ő találkozik a családtagokkal, barátokkal; megalázza; leértékeli; állandóan kritizálja, nem építő jellegűen, hanem rombolóan. Illetve nagyon fontos, hogy olyan manipuláció zajlik, ami miatt a bántalmazottnak állandó büntudata van, mert mindig azt érzi, hogy ő rontott el valamit.

{...}

**Jaksity:** – Hallottunk az előbb egy kirívó esetet, ahol az apa a feleségét terrorizálta, a kislányokkal pedig...

**Soltész:** – Itt a szexuális abúzus esete állt fenn. És akkor az anyukában felmerül a kérdés, hogy egyrészt kihez fordulhat, másrészt pedig, hogy meddig normális ez? Azt gondolom, hogy semmeddig nem normális. Amikor már arra vannak ráutaló jelek, hogy ez az atyai szeretetnél sokkal több, mert olyan testtájakat érint meg apaként, akkor bizony az már mindenképpen gyanús. Egyébként a gyerekrájkoból nagyon jól látszik, a gyerekek általában kirajzolják magukból ezeket a negatív élményeket – én nem vagyok gyerekpszichológus...

**Jaksity:** – És ez feltétlenül negatív élmény? Itt is nehéz...

**Soltész:** – Bizarr, furcsa.

**Jaksity:** – ...Mivel az édesapjukban van minden bizalmuk, tehát ők nem gondolják, hogy az, amit a papa velük csinál, az rossz lehet...

**Soltész:** – Ebben igazad van, tehát egy kor után már tudják, hogy mi az, ami tabu és mi az, ami nem. Egészen kicsi korban sajnos ez valóban csak akkor derül ki, ha ezt látja az édesanya vagy valamely más családtag.

**Jaksity:** – Vagy csak úgy mesélnek róla, és akkor feltűnik az anyukának...

**Soltész:** – Vagy mesélnek róla, igen, csak akkor nagyon nehéz, hogy ez a gyerek fantáziája vagy pedig a valóság. Tehát ez egy nagyon nehéz eset, de amint gyanú van, akkor érdemes figyelemmel lenni, és elmenni gyerekpszichológushoz, aki rajzoltatással jobban rá tud világítani arra, hogy valóban mi is történhet, hogy ez csak a fantáziában vagy a valóságban is zajlik.

{...}

**Jaksity:** – Egy kívülállónak, aki nem él ilyenben, nem érthető, hogy ha valakit már ennyiszer leszólnak, miért nem lép ki a kapcsolatból.

**Soltész:** – Egyrészt azért, mert a lelki bántalmazás finomabb, cizelláltabb módszerekkel kezdődik. Először csak az elszigetelés van általában, és utána kezdődik a szisztematikus megalázás és az önbizalom lebontása. Másrészt pedig egy olyan manipuláció folyik, ami által a bántalmazott úgy érzi, hogy ő hibás azért, amiért a kritikát kapja. Egy állandó büntudatkeltés zajlik, és állandóan javítani próbál, és abban bízik, hogy egyszer majd ez rendben lesz, egyszer majd meg fog tudni felelni, ki fogja tudni javítani az összes hibáját. És nagyon fontos, hogy a másik nagyon közel van, ő egy nagyon fontos ember, hiszen szerelmes, általában szerelemmel kezdődik ez az egész bántalmazás. És mivel nagyon fontos referenciaszemély, az ő véleménye minden mást kizár. Neki kell megfelelni.

**Jaksity:** – Jobban hisz neki, mint akár a családjának vagy a barátainak.

**Soltész:** – Így van. Annyira közel van, hogy az a valóság. És minden egyéb vélemény a háttérben van és nem lényeges. Egy idő után a bántalmazott már elhiszi {amit mond neki a bántalmazó}, és valóban úgy elkezd öltözködni – ez is nagyon gyakori –, hogy gyakorlatilag a saját nőiességét nem vállalja fel utána már a nő.

Most ez itt nagyon ki van hegyezve a férfiakra, ha a fizikai bántalmazásról beszélünk, és általában ugye erejénél fogva a férfi bántalmazza a nőt fizikailag, bár ritkán van fordítva is. Lelki bántalmazást viszont nagyon gyakran látom fordított esetben is.

**Jaksity:** – Ezt akartam is említeni. Nehéz lenne találni olyan apukát, férfit, aki ezt vállalja. Náluk még nehezebb, hiszen a férfihoz az tartozik, hogy ő igenis erős, ki tud állni magáért, tehát azt még nehezebben fogadják, hogy egy férfi kerül olyan állapotba, hogy annyira megalázott lelkileg, hogy nem is mer kiállni. De a múlt héten foglalkoztunk a Női vonalban ezzel az oldallal.

**Soltész:** – Így van. Arra is szeretném felhívni a figyelmet, hogy miért alakul ki vajon a bántalmazóban ez az egész viselkedésmód. Azt tapasztalom, hogy nagyon sokszor ők aszimmetrikus családi kapcsolatokban nőnek fel, tehát alá-, fölérendeltségi viszonyban, nagyon gyakran gyerekkorukban bántalmazottak, pszichés szempontból elhanyagoltak voltak. És ezt az aszimmetrikus kapcsolati mintát átviszi a felnőttkorára, csak nagyon sokszor megpróbálja a dominanciáját életben tartani. Tehát gyakorlatilag a bántalmazott az, aki „öt dominánsnak engedi érezni magát” – most ezt csúnyán fogalmaztam meg –, tehát a domináns viselkedését a bántalmazotton tudja kiélni.

**Jaksity:** – És ehhez az eszköze többnyire az agressziója.

**Soltész:** – Először a megalázás, a lelki bántalmazás, ami által teljes mértékben kiszolgáltatottá teszi magának a bántalmazottat, és utána már sajnos a fizikai bántalmazást is eltűrik nagyon sokan. Bár azt tapasztalom, hogy sok nőnek azért a fizikai bántalmazás egy olyan jel, olyan határvonal, amikor észreveszik, hogy „hoppá itt valami zajlik”.

**Jaksity:** – Igen, pont ezért is beszélgetünk erről a témáról – ugye mi már beszélgettünk erről korábban, most az aláírásgyűjtés újabb apropót adott –, mert sokan egyébként épp a beszélgetés után eszmélnek rá, hogy egy lelki-bántalmazói kapcsolatban élnek, mert hogy azt annyira hagyjuk valahogy.

**Soltész:** – Így van. De nagyon fontos, hogy a bántalmazott hiszi azt, mert azt mondja neki a másik, hogy „megváltozok, ennek vége, ez volt az utolsó”.

**Jaksity:** – Ez egy tipikus magatartás?

**Soltész:** – Ez egy tipikus magatartás, abszolút, igen.

**Jaksity:** – Mi történik ilyenkor: észbe kap, hogy mit tett, vagy inkább fél, hogy az ő birtokát – mert ők leginkább így kezelik a bántalmazottat – vagy tulajdonát elveszíti? Miért jön utána a virágsokrokkal, vagy miért nincs folyamatosan meg ez az agresszió?

**Soltész:** – Azért mert érzi, hogy elveszítheti, és a dominanciáját nem fogja tudni ilyen jól kiélni. Nincsen áldozat, akin ő ezt ki tudja élni.

**Jaksity:** – Mert sok esetben tapasztalni, hogy akárhányszor megtörtént a bántalmazás, utána aztán jött a csókhalmozás, ölelés, kedvességek, ajándékok stb.

{...}

**Soltész:** – Ez is gyakran van egyébként {hogy a bántalmazás a gyerek születése után jelentkezik}, mert itt akkor még jobban birtokában érzi a másikat – ez is egy gyakori dinamika. Nagyon fontos, amiről beszélünk: a teljes kiszolgáltatottság, az, hogy nem szimmetrikus kapcsolatban vannak a felek, hanem alá-, fölérendeltségiben. Az anyagi kiszolgáltatottság, amibe ugye nagyon gyakran kerül egy anyuka, aki éppen szült, az megadja a táptalaját ennek a viselkedésnek.

**Jaksity:** – Arra is gondoltam, hogy esetleg amiatt, hogy a gyerek bejött a képbe, {a bántalmazó} fél attól, hogy így veszíti el „a birtokát”.

**Soltész:** – Ez is benne lehet, így van.

**Jaksity:** – A másik nagy kérdés azt gondolom, hogy miért nem lehet ebből kiszállni? Biztos mindenki azt mondja – a legtöbb hallgató –, hogy „én az első pofon után összepakoltam volna és megyek”. {...} Az anyaotthonban, ahol anyukákkal dolgoztam – és én is nyilván ezt kérdeztem tőlük először, hogy miért nem léptetek ki –, szinte mindenhol egységesen azt mondták: „mert azzal fenyegetőzött a bántalmazó, hogy a gyereket elveszi”.

{...}

**Soltész:** – Így van, és nagyon sokszor arról is szó van, hogy annyira alacsony az önbizalma a bántalmazottnak, és a bántalmazó ezt verbálisan is hangoztatja, hogy: „képtelen vagy egyedül felnevelni a gyereket”. És utána ezt a nő elhiszi, és ennek megfelelően nagyon sokáig benne akar maradni ebben a kapcsolatban, mert elhiszi, hogy ő nem tudná fölnevelni a gyereket, és akkor jó anya, ha benne marad ebben a kapcsolatban.

Még annyit fontosnak tartanék elmondani, hogy azért lenne lényeges minél hamarabb észrevenni a lelki bántalmazás tényét, mert – és én itt a családterápiás módszert nagyon jónak találom – ha sikerül rávenni időben a bántalmazottat egy terápiára, egy családterápiára – főleg, ahol gyerekek vannak ugye –, ott azért még ki lehet korrigálni, van esély arra, hogy olyan terápiás beavatkozás történjen a bántalmazóban is, amittől ez a család együtt tud maradni.

**Jaksity:** – Azt mondd, hogy szerinted a bántalmazónak – főleg, hogy az előbb azt beszéltük, hozzá magával ezt a mintát a családból – lehet segíteni?

**Soltész:** – Természetesen, természetesen. Persze nem akarok általánosságban beszélni, mert van olyan személyiség, ahol a terápia talán nem elég, vagy nagyon hosszú lenne, tehát általánosságban nehéz erről beszélni. De nagyon sok esetben sokkal jobb életminőséget lehetne elérni, ha egy családterápiába menne a pár a gyerekekkel együtt.

**Jaksity:** – És hogy látod a bántalmazót, az agresszort, aki a hatalmát fitogtatja, hogyan lehet rávenni?

**Soltész:** – Ezért mondtam, hogy időben. Ezért fontos, ezért szeretnék foglalkozni a lelki bántalmazás tényével, mert ha minél hamarabb észreveszi a bántalmazott, hogy itt valami nincs rendben, valami nem jó irányba megy a mi kapcsolatunkban, ha azt kezdi érezni, hogy az önbizalma

még a kapcsolat előtthöz képest romlott, akkor az egy figyelmeztető jel, és akkor még a bántalmazás elején érdemes rávenni, amikor még nagy a szerelem.

**Jaksity:** – Igen, csak ezt kérdezem, hogy rá lehet venni? Hiszen ezzel mintha az ő hibájára mutatna rá, {és ismerünk történeteket}, hogy abban a pillanatban annak komoly retorziója volt.

**Soltész:** – Így van, de a tapasztalat ugyanakkor azt mutatja, hogy ha ilyenkor a bántalmazott kiáll, és a bántalmazó megérzi azt, hogy elveszítheti, akkor ezen a szinten még megteszi: elmegy, és van esély arra, hogy...

**Jaksity:** – Nagyon fontos lenne, mind a kettőjüknek fontos, hiszen a bántalmazó maga is egy áldozat...

**Soltész:** – ...egy áldozat. Hiszen az, hogy ilyen személyisége alakult ki, ez nagyon sokszor az intergenerációs átörökítés révén gyerekkorból jön. Ezért tartom fontosnak felhívni a figyelmet a lelki bántalmazásra, mert ha ezt tényleg időben észrevesszük, amikor még tart a szerelem, és tud a bántalmazott olyan erős lenni, hogy elveszítheti a bántalmazó őt, ha nem változtat és nem megy el terápiába, akkor a tapasztalatok azt bizonyítják, hogy elmennek és bizony nagy sikerességgel lehet beavatkozni.

{...}

**Jaksity:** – Én továbbra is azt szeretném még feszegetni, hogy miért nem lehet kilépni? Ha egy ilyen embernek, aki a hatalmát, az erejét próbálja mutatni, egyszer csak azt mondja a másik fél, hogy „én most elhagylak”, akkor mi történik? {...} Tipikus az, hogy hol öngyilkossággal, hol sírással, hol könnyöggel, hol pedig agresszióval fenyegetőzik?

**Soltész:** – Abszolút tipikus, pont ez a dinamikája, ez is segít abban, hogy a bántalmazott benne maradjon a kapcsolatban, hogy hitegeti, hogy minden más lesz. Gyakorlatilag áldozatként mutatja magát, és a nő pedig szeretne segíteni rajta, és elhiszi, hogy ő képes segíteni rajta.

**Jaksity:** – És megváltoztatni...

**Soltész:** – ...és megváltoztatni. Pont ez a dinamika adja meg a táptalaját annak, hogy belecsúszszanak akár egy...

**Jaksity:** – És ha azt látja, hogy erre nem reagál a másik, akkor jön az agresszív kirohanás, a dühroham?

**Soltész:** – Így van.

{...}

**Jaksity:** – Kriszta, annak mi az oka, hogy a bántalmazottak annyira finoman adják vissza a történeteket? Ez még mindig a félelemből ered?

**Soltész:** – Azt azért nem szabad elfelejteni, hogy egy párkapcsolatban ugye mi a szeretet: a kötődés, a ragaszkodás, illetve a kölcsönösen kielégítő együttlét. A kötődés és a ragaszkodás azt gondolom – legalábbis a kötődés része – az ott van, hiszen együtt töltöttek sok évet, voltak szép élmények is, meg eleve az összetartozás élménye nagyon sokat számít, és nagyon nehéz bántani azt, akihez kötődöm, tehát ez egy nagyon ambivalens érzés. Ezt is kell látni. Bár nem volt meg a kölcsönösen kielégítő együttlét része már egy idő után, mert állandó megaláztatásban és fenyegetettségben élnek a bántalmazottak nagyon sokszor, de valahol, valami „fura” módon a kötődés még mindig megvan, és nagyon nehéz, gondolom így...

{...}

**Soltész:** – A féltékenység is tipikus. Nem minden féltékenység mögött bántalmazás áll, mert van, amikor pusztán a másik önértékelése alacsony, és azért féltékenykedik, de azért nagyon gyanús, hogy ha valaki nagyon féltékenykedik és fenyeget, akkor ott bizony bántalmazás van.

Az egy nagyon fontos jel, ha egy párkapcsolatban egy idő után az ember önbizalma kezd romlani, akkor az legyen egy intő jel. Ezt most azért mondom általánosságban, mert akkor az még az elején van és még be lehetne avatkozni.

{...}

**Soltész:** – Nagyon nehéz ebből regenerálódni, de azt javaslom, hogy ha valaki tényleg ennyire rosszul érzi magát még sok évvel a bántalmazó kapcsolat után is, akkor forduljon szakemberhez, mert ilyen fiatalon nem szabad benne maradni ebben az állapotban. Sokszor az, hogy megszűnt a kapcsolat, csak a napi szintű rettegést szünteti meg, de az önértékelés pusztán ettől nem épül újra.

**Jaksity:** – Egy olyan hozzászólás jött, hogy miért mindig csak arról van szó, hogy a férfi lehet bántalmazó. Sajnálom, hogy a hallgató nem hallgatta például a múlt heti adást, amiben kimondottan csak azzal foglalkoztunk, amikor nők bántalmaznak férfiakat, visszaélnek azzal a helyzettel, hogy a magyar jogrend szerint nekik ítélik a gyereket, illetve a mai adásban is, Kriszta és jómagam is megemlítettük, hogy van egy ilyen tendencia, főleg a lelki bántalmazás terén.

**Soltész:** – Igen, a lelki bántalmazásnál nagyon sokszor a nők a bántalmazók...

**Jaksity:** – ... és ráadásul értelmiségi körben lévők...

**Soltész:** – ...így van, csak azért amikor fizikai bántalmazásról van szó, pusztán azért, mert a férfiak erősebbek, gyakoribb, hogy a férfiak bántalmaznak fizikailag, és most itt elsősorban erről beszéltünk.

**Jaksity:** – És még azt is hozzátettem, hogy sajnós egyelőre, bár szándékomban áll, de nem tudtam olyan férfit rávenni, aki bántalmazott, hogy beszéljen, mert nyilván ez számukra még nehezebb. És a legelső hozzászólásunk – azt hiszem, az mutatja a legtipikusabban, hogy még mindig hogy állunk ezzel a kérdéssel – az annyi volt: „Miért hazudtok?!” – egy férfi írta.

**Soltész:** – És ez nagyon szomorú.

**Jaksity:** – És jött egy szokásos hozzászólás, amit én is feszegettem, és próbáltatok elmondani, de úgy látszik, hogy nem érthető: „az első pofon után kell elmenni, engem egyszer ütne meg valaki, soha többet, velem így férfi nem beszélhet”. Akkor, amikor megfenyegeti az a férfi, és nem csak fenyegeti, de utána is megy az illetőnek, akkor nagyon nehéz abból kiszállni, de hát ezt próbáltuk most bemutatni. Remélem, lassan majd csak felnyitunk szemeket, nyilván egy adás kevés ehhez.