

Lelki bántalmazás

Klubrádió – Női vonal, 2010. november 16., Jaksity Katalin

Jaksity: – Soltész Kriszta „A Nők Világa Alapítvány” kuratóriumi elnöke, életvezetési tanácsadó a vendégünk.

Soltész: – Jó napot kívánok!

Jaksity: – Folytatjuk a két héttel ezelőtti beszélgetést, a lelki bántalmazásról volt szó. Rögtön az elején hangsúlyozom, hogy bár a statisztikai adatok miatt is úgy foglalkozunk elsősorban ezzel, hogy a családon belüli bántalmazások és lelki bántalmazások nagy részét férfiak követik el nők ellen, de vannak kivételek is, tehát erről is beszélünk.

Soltész: – Így van. Az esetek bizonyos százalékában nők is elkövethetnek lelki bántalmazást férfiak ellen. És manapság valóban egyre gyakrabban jelenik meg az ún. kasztráló nő, aki azt mondja magáról – hogy folytassam a múltkori gondolatmenetet: kiszolgáltatott nőből lesz általában bántalmazott nő –, hogy nem akar kiszolgáltatott lenni, nem akar gyenge lenni, hanem ő erős, és ezt az erősséget rosszul értelmezve dominanciával és egy ún. kasztrálással próbálja a párkapcsolatában megjeleníteni. És ezek a nők valóban bántalmazhatnak lelkileg férfiakat.

Jaksity: – Ez mit jelent, mit tesznek? Folyamatosan szapulják?

Soltész: – Megalázzák, kritizálják, semmibe veszik a véleményét – gyakorlatilag ugyanazt teszik, mint amit nemsokára el fogok mondani, amit az esetek nagyobb részében valóban férfiak tesznek nők ellen. A lelki bántalmazás felnőttek között ugyanazokban a viselkedéstípusokban nyilvánul meg, illetve létezik még egy fajta lelki bántalmazás, a gyermekek elleni lelki bántalmazás, ami az ő folyamatos kritizálásukban...

Jaksity: – ...soha nem dicsérik meg...

Soltész: – ...mindig csak kritizálják, folyamatosan azt hallják, hogy „nem viszed semmire, semmirekellő vagy, semmire nem vagy jó”. És ez ugyanúgy a gyermekek ellen lelki bántalmazás.

Jaksity: – Biztos nagyon sok szülőt ez ilyenkor megijeszt, hiszen nyilván minden szülő szájából elhangzik, hogy „ezt már megint hogy csináltad meg, de rossz volt, nem jól csinálod” stb., de attól még ez nem feltétlenül lelki bántalmazás. Hol van a határ?

Soltész: – Nyilvánvaló, de ez nem lelki bántalmazás. A mérvadó szülői magatartás azt jelenti, hogy bizonyos elvárásokat támasztunk a gyerek felé, és ha ő ezeknek az elvárásoknak megfelel, akkor megdicséjük, ha pedig nem felel meg, akkor ezt visszajelezzük neki. Ugyanakkor a mérvadó szülői magatartásban az is benne van, hogy meleg szeretettel vesszük körbe a gyereket. A bántalmazott gyermek nem részesül szeretetben, egy rideg bántalmazó közegben kell, hogy felnőjön, és dicséretet akkor sem kap, ha jól teljesít. És nagyon fontos természetesen, hogy reális elvárást támasszunk a gyerekek felé, olyat, ami az ő korosztályuknak megfelelő elvárás.

Jaksity: – Térjünk vissza, valószínűleg vannak olyanok, akik nem hallották a múltkori beszélgetést, ezért mindenképpen érdemes a lelki bántalmazást...

Soltész: – Csak röviden akkor végigmennék, hogy mit is jelent a lelki bántalmazás. Először is nagyon fontos, hogy az, hogy néha megbántjuk egymást a párkapcsolatban, az nem minősül lelki bántalmazásnak, hiszen mindenkinek van rossz napja, néha mondunk olyanokat, amiket nem gondolunk komolyan, tehát ez nem minősül lelki bántalmazásnak. Lelki bántalmazásnak az minősül, amikor ez rendszeres, folyamatos, szisztematikus, és visszatérő.

Milyen jelei lehetnek? Az első jele például az elszigetelés: a bántalmazó a bántalmazottat kritizálja a barátai miatt, veszekszik vele, ha ő találkozik a barátokkal. Szépen megpróbálja leválasztani a társas közegéről. Gyakorlatilag azért, mert az egyik legfontosabb, hogy az embernek legyen társas támogatottsága, hiszen akkor sokkal jobban tud megküzdeni az élet kihívásaival. Van egy ún. pszichés immunrendszer nevű fogalom, aminek az egyik nagyon fontos része a társas támogatottság, hogy milyen családi és baráti közegben tudok jelen lenni. Tehát a bántalmazó először erről a társas támogatásról igyekszik leválasztani a bántalmazottat.

Jaksity: – Ez tudatos? Vagy inkább féltékenység, birtoklási vágy? Azért fordult meg a fejemben hogy tudatos-e, mert ugye azért lenne fontos, hogy megmaradjon az a közeg, mert az ad olyan

visszajelzést, hogy „biztos jó ez, hogy ő mindig kritizál”? Mert aki elszenved, az sokszor észre sem veszi.

Soltész: – Így van, észre sem veszi. Én azt gondolom, hogy az esetek nagy részében nem tudatos, hanem bántalmazó nagyon sokszor abból lesz, akinek van egy kisebbségi komplexusa – most nagyon egyszerűen mondom –, és ő kvázi feltékeny azokra a baráti kapcsolatokra, amelyekkel a párja rendelkezik. Tehát nem úgy tudatos, hogy „most elszigetelem, hogy még jobban magam alá tudjam gyűrti”, hanem a saját kisebbségi érzéséből fakadóan próbálja leválasztani.

Jaksity: – Mert valószínűleg a bántalmazás maga sem feltétlenül tudatos?

Soltész: – Igen, nagyon sokszor nem tudatos egyik fél részéről sem. Olyan szinten nem tudatos, hogy nem egy előre elhatározott stratégia mentén megy, de belesodrónak az események hatására a kapcsolatban élők nagyon sok esetben.

Tehát említettem az elszigetelést, mint első lépést. Aztán a második lépés, amikor folyamatosan kritizál a másik, amikor semmi nem jó, amit csinálsz. A megalázás is ide tartozik, amikor megpróbál folyamatosan maga alá nyomni. A fenyegetés olyasmivel, hogy elhagylak, ha ezt megteszed, vagy elviszem a gyerekeket. Nagyon sokszor a gyerekekkel érvelnek, és ezért nem tud kilépni a bántalmazott, mert úgy érzi, hogy a gyerekek miatt benne kell maradjon ebben a kapcsolatban.

Vagy bizonyos követeléseket támaszt a bántalmazó: hallottam én már olyat, hogy óriási botrány volt abból, hogy nem volt elég meleg a vacsora, de hát az szubjektív, hogy kinek mi az elég meleg, és ebből aztán óriási botrány kerekedett. És akkor itt visszamegy a megalázásba, hogy „nem vagy elég jó háziasszony, még erre sem vagy képes” stb. Vagy a lelki bántalmazásnak egy nagyon fontos része az, amikor egy darabig durva, aztán amikor látja, hogy esetleg a másik már azt mondja, hogy eddig és nem tovább, akkor viszont hízeleg, mézes-mázosan beszél, és ezért nagyon sokan benne maradnak egy ilyen kapcsolatban.

Jaksity: – Igen, mert megtéveszti őket, hogy „nem is bántalmaz, hiszen kedves velem”.

Soltész: – Igen, hogy „kedves velem, hiszen ő szeret engem, hiszen csak ilyen a természete, ilyen hirtelen haragú”.

Jaksity: – Nem lehet, hogy pont ilyenkor hiszik el jobban magukról, hogy ők tényleg rosszak, gyengék, és igaza van a partnerüknek?

Soltész: – Így van. Tudattalanul is, de még jobban beleviszi őket egy bántalmazotti szerepbe, hiszen úgy érzik, hogy ők a hibásak. Nagyon sokszor azzal érvel a másik, hogy a te viselkedésed miatt reagálok én így rád, és bizony nagyon sokszor találkozunk olyan, már fizikailag is bántalmazott nőkkel, akik hosszú-hosszú évtizedeken keresztül túrték a lelki bántalmazást pont azért, mert azt érezték, hogy az ő viselkedésük hozza ki a másiktól ezt az „állatot” gyakorlatilag, mert hiszen amikor már fizikai bántalmazásról van szó, akkor az már...

Jaksity: – Most sokan azt gondolhatják, hogy ezek milyen apró kis semmiségek, mint pl. egy vacsora, és erről miért beszélgetünk, miért lelki bántalmazás, vagy miért olyan nagy probléma ez?

Soltész: – Én azt gondolom, hogy egyrészt azért is probléma, mert ezek a nők előbb-utóbb pszichoszomatikus, ill. pszichés betegségekbe sodródnak. Nagyon sok depressziót látunk, pánikbetegséget, amit okozhat egyfajta hosszú éveken keresztül lelki bántalmazásban áldozatként élés.

Másrészt nagyon fontos, hogy a gyerekek milyen mintákat látnak. Sajnos ezeket a mintákat viszik tovább, tanulás útján átadódnak, és egy bántalmazó-bántalmazotti párkapcsolatban felnőtt gyerekek abúzust szenvednek, tehát ők is bántalmazottakká válnak, hiszen az elhanyagolás is egyfajta bántalmazás. Nagyon sokszor akár fizikai elhanyagolásban is részük van, pl. nem kapnak vacsorát, mert a szülők annyira le vannak kötve ezzel a harccal, vagy nem nézik meg a házi feladatokat, nem foglalkoznak velük, mert annyira el vannak foglalva ezzel a játsszával egymás között. A harmadik ok, amiért ezzel érdemes nagyon foglalkozni az az, hogy bizony a lelki bántalmazáson keresztül érünk el a fizikai bántalmazáshoz, hiszen a lelki bántalmazás amortizálja le annyira a személyiséget, hogy utána elviseli a fizikai bántalmazást is. Ez mindig észrevehető, hogy az út bizony ezen keresztül vezet oda.

Jaksity: – Nem rögtön pofonnal kezdődik.

Soltész: – Pontosan. Ezért érdemes beszélni róla, hogy észrevegyék az emberek, a környezet is. Ebből még az elején ki lehet lépni, lehet rajta változtatni. Sokkal nehezebb akkor, amikor már fizikai bántalmazásról is szó van, hiszen akkor még súlyosabb következményei lehetnek.

Jaksity: – Sok durva adat szokott elhangozni...

Soltész: – Igen. A Magyarországon élő nők 20%-a – minden ötödik nő – fizikailag bántalmazott. Azért ez egy nagyon nagy szám.

Jaksity: – Nagyon sokszor lehet azt látni – hiszen én is foglalkozom jelenleg is egy programban bántalmazott nőkkel –, hogy ők kötődnek nagyon a partnerükhöz, nem igazán akarnak kilépni a kapcsolatból, csodára várnak. Van ilyen csoda? Meg lehet változtatni egy bántalmazót?

Soltész: – Meg lehet változtatni. Először is kereteket kell szabni az ő viselkedésének. Ez azt jelenti, hogy minél hamarabb megálljt parancsolni a bántalmazásnak. Persze ez akkor egyszerűbb, ha időben észreveszi, amikor még az önértékelés és az önbecsülés a helyén van, és akkor nem sodródna bele egy ilyen játszmafolyamba. Másrészt ahhoz, hogy ez megtörténhessen, az önbizalmat kell növelni, az önértékelést kell helyreállítani. Én azt látom, hogy nagyon sok nő azt követi el hibaként, hogy egy idő után azért szóban ellenáll, és akkor viták alakulnak ki, tehát úgy éli meg a hölgy is, hogy ő harcol, de igazából viselkedésesen nem szab kereteket. Tehát nincsenek következményei a párja viselkedésének, csak maximum annyi, hogy veszekednek egy kicsit.

Jaksity: – Mit lehet tenni ilyenkor?

Soltész: – Attól függ, hogy milyen a párkapcsolati dinamika, kivel mit lehet megcsinálni. Pl. nem alárendelődni; egy olyan munka, ami az önértékelését biztosítja a hölgynek, jót tehet; társas támogatottságot keresni, partnereket keresni a harcba, visszaépíteni vagy nem engedni leépíteni ezt, illetve egy bizonyos szint fölött pedig csak a terápia segíthet, ahová a pár közösen megy el.

Jaksity: – Kiből lesz a bántalmazó és kiből a bántalmazott? Nagyon meghatározó, hogy milyen családból érkezik a pár.

Soltész: – Így van. Az elsődleges a minta. A bántalmazó is és a bántalmazott is látott egyfajta mintát. A bántalmazó nagyon sokszor azt látta, hogy volt egy bántalmazó, és nagyon sokszor azonosul ezzel az agresszorral. Van egy ilyen jelenség, hogy azonosulás az agresszorral. Ahhoz, hogy a saját személyiséget, éneket megvédjem, azzal azonosulok, aki nyerő pozícióban van a szüleim közül. A hölgyek pedig nagyon sokszor azért mennek bele ilyen dinamikájú párkapcsolatba, mert ezt látták otthon, hogy „az asszony verve jó”, és vannak ezek a társadalmi hagyományok, amelyek mentén elfogadják, hogy ez a normalitás, hogy egy nőnek ott van a helye a tűzhely mellett, csak és kizárólag, nem mehetnek el otthonról. Nagyon durva történeteket hallani, ha az ember beszélget bántalmazott nőkkel: már nem léphetnek ki az utcára, már bevásárolni se nagyon mehetnek el, tehát a vége nagyon durva bántalmazásba mehet át.

Jaksity: – Akikkel mi is most dolgozunk, azoknál is azt lehet látni, hogy hosszú-hosszú évek teltek el, mire eszméltek, hogy mi is zajlik ott.

Soltész: – Így van, és ők már fizikailag is bántalmazottak az esetek nagy százalékában, tehát ezért érdemes beszélni erről, hogy amikor valaki észreveszi az első jeleket...

Jaksity: – ...akkor még lehet, hogy szerelmes is, és reménykedik, meg amit te is említettél, hogy a legtöbben azt gondolják, hogy ők provokálták ki.

Soltész: – Így van, de én azt tapasztalom, hogy a nők egy idő után már elkezdnek szenvedni ettől, és amikor van egy szenvedésnyomás, akkor fordulnak terapeutához, akkor fordulnak segítségért akár a barátnők felé, ha még megmaradtak, vagy akkor veszik fel újra a kapcsolatokat a régi barátokkal.

Jaksity: – Egyébként elképzelhetetlen az, hogy a bántalmazó ebben a kapcsolatban lesz bántalmazó, és lehet, hogy ha egy másik partnerrel van, akkor nem jön ki belőle „az állat”, ahogy említetted?

Soltész: – Akkor, ha az a másik jobban megtartja a kereteket, jobban következményesíti, ha nem érzi magát annyira kiszolgáltatottnak, nem annyira a gyengéjére tapint a bántalmazó, akkor előfordulhat, hogy öbelőle nem válik bántalmazó, de azért az esetek nagy százalékában ez egy személyiségjellemző, hogy neki kisebbségi érzése van, és ezt próbálja dominanciával kompenzálni.

Jaksity: – Ők ezt látják, érzik? Egy kicsit beszéljünk a bántalmazókról is: szenvedhetnek ettől vajon? Felfogják, mit tesznek?

Soltész: – Attól függ, van-e visszajelzés, és attól is függ, mennyire mély önismerettel rendelkezik az ember. Ha egy önreflektív, önismerettel rendelkező emberről van szó, akkor előjön a büntudat és előbb-utóbb olyan szenvedésnyomás alakul ki, hogy esetleg ő fordul terápiába – mert erre is van példa, hogy őt zavarja, hogy miként bánik a feleségével, és sokszor azt veszi észre, hogy a feleségének megszűnt a személyisége, folyamatosan csak szót fogad és alárendelődik, és már nem elég érdekes számára, tehát gyakorlatilag birtokba vette. És ha megfelelő önismerettel rendelkezik és önkritikával, akkor szenved ettől és segítségért fordulhat.

Jaksity: – Nyilván egy ilyen beszélgetéssel nagy megoldásokat nem lehet hozni ilyen családok életébe, de ha egyáltalán felhívjuk a problémára a figyelmet, és ha ezzel megelőzhetünk, akkor már sokat tettünk.

Soltész: – Bízunk benne.