

Érdeemes újra elolvasnia a fenti kérdéscsoportok címeit, és átgondolnia, hogy Ön melyik fajta erőszaktól szenved a leggyakrabban. A fenti listán szereplő módszerek mindegyike a másik ember feletti uralom fenntartására szolgál. A börtönökben, koncentrációs- és hadifogolytáborokban ezeket a technikákat gyakran tudatosan alkalmazzák, hogy megtörjék a foglyok lelki ellenállását. Az ilyen technikák rendszeres alkalmazását agymosásnak is szokták nevezni.

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 legkönnyebben 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 viselkedése az oka. Lehet, hogy Ön is agymosás áldozata.

Nem biztos, hogy partnere tudatosan teszi 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 viselkedik így, 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, kicsív és gyengévé tesz, akkor ez nem szeretet! A szeretetnek nemcsak szavakban, hanem elsősorban a viselkedésben kell megmutatkoznia.

2013. július 1. óta a családon vagy párkapcsolaton belüli lelki és gazdasági erőszak is szerepel a Büntető Törvénykönyvben (Btk. 212/A. § (1) a) és b)). Az áldozatoknak joguk van hozzá, hogy megtörjék a hallgatást és az elszigeteltséget. Ha úgy érzi, az Ön párkapcsolatában is jelen van a lelki erőszak, beszélgesen erről a szórólapról egy olyan családtagjával, barátjával vagy szakemberrel, aki érti, mi történik Önnel, nem hibáztatja, és segít átgondolni, milyen lehetőségei vannak. Ha a partnerével akarná mindezt megbeszélni, készüljön fel rá, hogy ellenségesen vagy erőszakosan reagálhat.

Ha nincs a környezetében olyan, aki képes megfelelően támogatni Önt, vagy további információra van szüksége, **hívja a NANE Egyesület segélyvonalát (06 80 505 101)!**

#### AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK

Lundy Bancroft: *Mi jár a bántalmazó fejében?*

*Az erőszakos és uralkodni vágyó férfi.*

Budapest, Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 2015.

Anne Dickson: *A teljes jogú nő.* Budapest, Park Kiadó, 1989.

Patricia Evans: *Szavakkal verve.* Budapest, Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 2004.

Susan Forward: *Mérgező szülők.* Budapest, Háttér Kiadó, 2000.

Judith Lewis Herman: *Trauma és gyógyulás.*

Budapest, Háttér Kiadó – Kávé Kiadó – NANE Egyesület, 2003.

Dina McMillan: *De hiszen azt mondja, hogy szeret!*

Budapest, Nyitott Könyvműhely – Stop-férfierőszak Projekt, 2009.

NANE Egyesület: *Miért marad?* Budapest, 2006.

Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak.*

Budapest, Agykontroll Kiadó, 2001.

Szil Péter: *Miért bántalmaz? Miért bántalmazhat?*

*A családon belüli erőszak: a férfiak felelőssége.*

Budapest, Habeas Corpus Munkacsoport, 2005.

Luis Bonino – Szil Péter: *Hétköznapi hímszovinizmus.*

*A párkapcsolati erőszak, amit még nem nevezünk annak.* Budapest, Habeas Corpus Munkacsoport – Stop Férfierőszak-Projekt, 2006.

Tóth Olga: *Erőszak a családban.* TÁRKI Társadalompolitikai Tanulmányok, 12. 1999.

#### AJÁNLOTT HONLAPOK

[www.nane.hu](http://www.nane.hu) • [www.facebook.com/NANEegyesulet](http://www.facebook.com/NANEegyesulet)

[www.nokjoga.hu](http://www.nokjoga.hu)

[www.patent.org.hu](http://www.patent.org.hu) • [www.facebook.com/patent.egyesulet](http://www.facebook.com/patent.egyesulet)

Kiadja a NANE  
(Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) Egyesület  
1447 Budapest, Pf. 502.

[www.nane.hu](http://www.nane.hu)  
[info@nane.hu](mailto:info@nane.hu)

Ez a szórólap az EGT/Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával  
készült 2014-ben.

Szabadon fénymásolható!



# ÉRZELMI ERŐSZAK

KI VESZ LÁTLELETET  
A LELKI SEBEKRŐL?  
(ANCSÉL ÉVA)

**NANE**  
SEGÉLYVONAL  
BÁNTALMAZOTT NŐK ÉS  
GYEREKEK SZÁMÁRA  
**06 80 505 101**  
H, K, CS, P 18–22H, SZE 12-14H  
[WWW.NANE.HU](http://WWW.NANE.HU) • [WWW.NOKJOGA.HU](http://WWW.NOKJOGA.HU)

**NANE**  
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT  
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET

Előfordul, hogy partnere rossz érzéseket kelt Önben anélkül, hogy megütné? Előfordul, hogy azon gondolkozik, vajon Ön tehet-e arról, hogy nem bánik Önnel jobban? Ha igen, akkor ez a szórólap segíthet abban, hogy világosabban lásson. Az itt következő teszt segíthet eldönteni, hogy csak rosszul működik a kapcsolatuk, vagy partnere bánalmazza, és Ön érzelmi erőszak áldozata.

## JELLEN VAN-E AZ ÉRZELMI ERŐSZAK A PÁRKAPCSOLATOMBAN?

Jelölje, hogy az említett események milyen gyakran fordulnak elő: **GY** GYAKRAN **N** NÉHA **S** SOHA

### I. Elszigetelés

- Dühös a partnere, ha Ön mással beszélget vagy telefonál? **GY** **N** **S**
- Belenéz az Ön leveleibe, üzeneteibe, esetleg a jelszavakat is elkéri? **GY** **N** **S**
- Távol tartja a barátnőitől vagy barátaitól? **GY** **N** **S**
- Gyanakszik, ha Ön a szokottnál később ér haza? **GY** **N** **S**
- Megkívánja, hogy Ön mindig otthon legyen, amikor ő otthon van? **GY** **N** **S**

### II. Állandó aggodás

- Aggódik amiatt, hogy partnere le fogja szólni a sminkjét vagy ruháját? **GY** **N** **S**
- Szokta a jóváhagyását kérni, mielőtt találkozik valakivel vagy elmegy valahová? **GY** **N** **S**
- Ügyel rá, hogy nehogymint mondjon, amitől partnere feldühödik? **GY** **N** **S**
- Szokta azt érezni, hogy a társaságában „tojáshéjon jár”? **GY** **N** **S**

### III. Megalázás, lenyomás

- Van, hogy lehülyézi, lekurvázza Önt, vagy más sértő szavakat használ? **GY** **N** **S**
- Szokta mások előtt részletezni, hogy „mi a baj” Önnel? **GY** **N** **S**
- Rávette Önt olyasmire, amitől Ön szégyellte magát? **GY** **N** **S**
- Szokta azt mondani, hogy „úgyse kellenél másnak”? **GY** **N** **S**

### IV. Fenyegetés

- Szokott azzal fenyegetőzni, hogy elhagyja Önt? **GY** **N** **S**

- Mondta már, hogy ha Ön elhagyja, beleőrül, elveszi Öntől a gyerekeket vagy öngyilkos lesz? **GY** **N** **S**
- Volt olyan, hogy nem engedte el Önt valahová, mert nem engedelmeskedett neki? **GY** **N** **S**
- Fenyegette már azzal, hogy megveri, ha nem azt teszi, amit ő mond? **GY** **N** **S**

### V. Rosszullét és fáradtság

- Előfordult már, hogy addig nem hagyta Önt békén, amíg mindent el nem mondott régebbi párkapcsolatairól? **GY** **N** **S**
- Előfordul, hogy teljesen ki van merülve, annyira igyekszik partnere kedvében járni? **GY** **N** **S**
- Van, hogy betegnek érzi magát, de nem tudja, hogy mi baja, vagy pszichoszomatikus tünetektől szenved? **GY** **N** **S**
- Vannak feladatok, amelyekkel nehezebben birkózik meg, mint a kapcsolatuk kezdete előtt? **GY** **N** **S**

### VI. Követelések

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

### VII. Kétarcúság (hízlegés és fenyegetés)

- Előfordul, hogy partnere durva Önnel, utána pedig maga a megtestesült kedvesség? **GY** **N** **S**
- Előfordul, hogy megüti Önt, majd ajándékot hoz vagy elviszi Önt vacsorázni? **GY** **N** **S**
- Amikor Ön úgy dönt, hogy elhagyja őt, fogadkozik, hogy megváltozik? **GY** **N** **S**

### VIII. „Megőrjítés”

- 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. Történik Önnel ilyesmi? **GY** **N** **S**

### IX. Elhanyagolás, semmibebevés

- A partnere nem figyel Önre, amikor Ön beszél hozzá, és nem válaszol az Ön kérdéseire. Nem törődik az Ön sikereivel, gondolataival és érzéseivel. Sosem beszél a saját terveiről, gondolatairól vagy érzéseiről. Szándékosan hátráltatja az Ön tanulását vagy munkáját, nem ad pénzt ételre vagy a gyerekek ellátására. Történik Önnel ilyesmi? **GY** **N** **S**

Nézze át, hogy a válasza hányszor volt „néha” és „gyakran”. Ha több mint kétszer, akkor előbb-utóbb kénytelen lesz szembenézni azzal, hogy kapcsolatában rendszerszerűen van jelen az uralom és az érzelmi erőszak. Nemcsak azért fontos, hogy tudatában legyen ennek, mert romboló 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 vereéseket vagy szexuális erőszakot. Ha ez a teszt megerősítette azt a gyanúját, hogy a kapcsolatával valami nincs rendben, érdemes támogatást kérnie és átgondolnia a lehetőségeit. Egy dologban biztos lehet: a kapcsolat nem lesz jobb, az érzelmi erőszak ugyanis nem szűnik meg, hanem idővel egyre súlyosbodik.

Fontos tudnia, hogy az alkalmankénti *bántás* nem ugyanaz, mint a *bántalmazás*. Időnként mindenkivel előfordulhat, hogy türelmetlen vagy fáradt, és ezért bántó dolgot mond vagy tesz (ez természetesen nem vonatkozik a testi vagy szexuális erőszakra: ha partnerre akár csak egyszer is ilyet tesz, Ön komoly veszélyben van, és érdemes minél hamarabb segítséget kérnie). Egy jól működő kapcsolatban ezek az epizódok ritkán fordulnak elő, a történeteket meg lehet beszélni, és a megbeszélés változást hoz. Az érzelmi bántalmazás alapja ezzel szemben 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, módszeresen próbálja Önt rávenni az engedelmessegre. Gyakori, hogy úgy tesz, mintha Ön nem tudna önálló döntéseket hozni, és úgy kezeli Önt, mint egy „hülyét” vagy megbízhatatlan kisgyereket. Az is lehet, hogy megfenyegeti, amikor Ön el akarja hagyni. Esetleg hirtelen megváltozik, fogadkozik, és ezzel próbálja rávenni Önt, hogy maradjon. Néha édes és kedves Önnel – de éppen csak annyira, hogy életben tartsa Önben a reményt.