

Bevezetés

Amikor valaki eldönti, hogy segítő pályát választ, egy nagyon hosszú belső úton van már túl. Megélt, átélt és esetleg túlélt számos olyan helyzetet, amelynek súlya alatt el is bukott sokszor, de mindig felállt, és lehet, hogy közben mások támasza is volt, ami erőt adott neki is az újrakezdéshez. A segítő pályát választó legbelül érzi, hogy képes az elesetteknek, a rászorulóknak támaszt, biztonságot és megértést adni. Azt is érzi, hogy amikor ad, azzal ő maga is megerősödik, és ez jóleső érzéssel tölti el. Mindez a tapasztalás arra készíteti, hogy laikus segítőtől professzionális segítőtvé váljon, elsajátítsa mindazt az ismeretet, tudást és módszert, ami ehhez kell.

A jó segítő tulajdonságaival gyakran foglalkozik a szakma, és annak fejlesztésére is nagy hangsúlyt fektet a felsőoktatás. Tudjuk, hogy a professzionális segítőnek empatikusnak, segítőkésznek, diszkriminációmentesnek, megbízhatónak kell lennie, rendelkeznie kell kellő önismerettel, önbizalommal és az önvédelem képességével – hogy ne roppanjon meg mások problémáinak súlya alatt, és kiváló kommunikációs készségekkel kell bírnia.

Megtanulja a problémamegoldó modellt, a segítő beszélgetés módszertanát, amely a segítő kapcsolatban elengedhetetlen, hiszen ezen keresztül kerül a segítő bizalmi kapcsolatba a problémát hozóval (klienssel/ellátottal/ügyféllel, gondozottal – hívjuk bárhogyan is).

A segítő szabadon választhat, hogy melyik az a rászoruló társadalmi csoport, amelynek szolgálatába szívesen bekapcsolódna: fogyatékkal élők, hajléktalanok, idősek, pszichiátriai vagy szenvedélybetegségeket, veszélyeztetett gyerekek stb. A megtanult kommunikációs módszerek mindenhol működőképesek tudnak lenni, és a segítői attitűdöt is minden terület ugyanúgy igényli.

De szinte mindegy, melyik területet választja, a kapcsolati erőszak bármelyikben megjelenhet

*Sándor-Lenkei
Aida*

HOGYAN SEGÍTSÜNK JÓL A KAPCSOLATI ERŐSZAK ÁLDOZATÁNAK? A BÁNTALMAZOTT ÚTJA A KRÍZISELLÁTÓ RENDSZERBEN

problémaként, mint valami ezerarcú szörny. Ugyanis ez nem válogat. Nincs társadalmi státushoz, munkakörhöz, iskolai végzettséghez, korhoz, nemhez vagy vallási meggyőződéshez rendelve. Minden segítő találkozni fog a munkája vagy a közvetlen környezete esetében olyan emberrel, aki áldozat, a közvetlen családi kapcsolatának az áldozata. Abban a kapcsolatban él meg félelmet ez az ember, ahol azt gondoljuk, hogy a legnagyobb biztonságot kellene, hogy kapja. Az áldozat a férjétől, a feleségétől, az apjától, az anyjától, a fiától, a lányától, a nagymamától – és még sorolhatnám – él meg félelmet, kiszolgáltatottságot és kontrollt. Erről szólni bárkinek is – áruslás az áldozat szerint! A család elárulása. Hiszen a család az szent, és ami ott történik, ahhoz senkinek semmi köze.

Amikor már az áldozatnak elfogynak a problémamegoldási eszközei, nem bírja tovább, segítséget kér. Ez óriási lépés a részéről, hiszen áruslósá válik, kiteregyti a család szennyését, ami óriási kockázatot jelent, hiszen a bántalmazó haragja valószínűleg fokozódhat a titok kiszivárogtatása esetén.

A segítő az áldozat támasza, bizalmasa, a titok őrzője, ami óriási teher és ajándék is egyben. Hogy ezzel a kockázatos bizalommal mit kezdünk, az korántsem egyértelmű. Mintha erre nem készített volna fel az a sok módszer, amit tanultunk, és gyakran átragad a bántalmazott félelme ránk is. Mi lesz, ha a bántalmazó megtudja, hogy én tudom? Mit tudok tenni, ha a titkot nem adhatom tovább? Miért most szól? Miért maradt eddig egy ilyen toxikus kapcsolatban? Hihetek neki? Hogyan segíthetek jól?

A kapcsolati erőszak áldozatainak hatékony segítése véleményem szerint egy speciális tudást és szemléletet feltételez. Ha nem ismerjük fel a kapcsolati erőszak jeleit, ha nem tudjuk a pszichodinamikai folyamatokat beazonosítani, és az áldozatközpontú kérdezéstechnikát alkalmazni, akkor nem értjük meg, miért marad, miért megy vissza, és miért nem csinálja, amit mondunk neki. A speciális probléma speciális tudást igényel. Ha nem ismerjük meg a kapcsolati erőszak áldozatainak kezelési módszereit, frusztrált, félelemmel teli segítőkké válhatunk.

A tanulmány célja, hogy a segítő megismerhesse a (pár)kapcsolati erőszak jellegzetességeit, jeleit, szereplőit, dinamikáját és az áldozatközpontú segítői szemléletet, mellyel magabiztosan, félelem nélkül kezdheti meg az áldozattal folytatott segítő kapcsolatot.

A kapcsolati erőszak definiálása

„Mi a kapcsolati erőszak? Elsőként a »kapcsolati« jelzőt fontos tisztázni. Ez a szó azt jelenti, hogy sértett és elkövető ismeri egymást, közöttük valamilyen kapcsolat áll fenn. Ez általában valamilyen intim kapcsolat. Jelenthet házasságot, élettársi kapcsolatot, de egyszerűen párkapcsolatot is. Egyes jogszabályok és kutatások a szülő–gyermek kapcsolatot is ide sorolják.”¹

Mikor beszélünk kapcsolati erőszakról?² Nem lehet egyszerűen válaszolni erre a kérdésre. A kapcsolati erőszaknak nincs egységes definíciója, nehéz meghatározni, mert

1 PÁSZTOR Gergely: A kapcsolati erőszak nem monolitikus becslése Magyarországon, *Jogelméleti Szemle*, 25. évfolyam, 2024/2, 90–108, 91.

2 SÁNDOR-LENKEI Aida – RÁCSOK Balázs: *A bántalmazott útja, Tananyag*, Budapest, Magyar Ökumenikus Segélyszervezet, 2021, 11–12.

azok a cselekedetek, amelyeket a kapcsolati erőszak jelzőjével illethetünk, nagyon széles skálán mozognak. Számos tulajdonságát, megjelenési formáját könnyen felismerhetjük, de nem ismerjük minden oldalát, megnyilvánulási módját. Nem is gondoljuk, hogy ennek a szörnynek milyen kifinomult eszközei vannak arra, hogy elvegye erőnket, önbecsülésünket, hogy behálózzon, szavakkal bántson, és akkor is bántalmazzon, amikor személyesen nincs ott mellettünk.

A kapcsolati erőszak jelei között vannak nagyon egyértelműek. Ezekről sokat lehet olvasni, hallani a médiumokban. Ilyen az agresszív, erőszakos magatartás olyan személyek között, akik ismerik egymást, és valamilyen kapcsolati viszony összeköti őket. A kapcsolati erőszakban ugyanakkor mindig jelen van valamilyen hatalmi viszony is, mely megjelenhet a másik fél szavakkal való bántásában, érzelmi zsarolásban, fenyegetésben, folyamatos zaklatásban, megfélemlítésben. Ide tartozik továbbá a fizikai, szexuális, lelki erőszak, valamint a pénzügyi.

Az Isztambuli Egyezmény szerint: „Kapcsolati erőszak [domestic violence]: a fizikai, a szexuális, a pszichológiai vagy a gazdasági erőszak mindazon cselekményei, amelyek a családon vagy a háztartási egységen belül, vagy a volt vagy a jelenlegi házastársak vagy partnerek között történnek, függetlenül attól, hogy az elkövető az áldozattal azonos helyen él, vagy élt-e.”³

Az Egyezmény elismeri, hogy a férfiak is lehetnek áldozatok, amit a krízisellátásban töltött gyakorlati tapasztalataim is igazolnak.

A kapcsolati erőszak formái⁴

A kapcsolati erőszak említése kapcsán általában a fizikai és a szexuális erőszakra gondolnak az emberek. Fontos tudni, hogy sokkal több megjelenési formát kell megemlítenünk. Ide tartozik a fizikai, szexuális, érzelmi és lelki erőszak, a bántalmazott szabad mozgásának korlátozása, a másik fél zsarolása, gazdasági függésen való tartása, becsmérése.⁵

Szóbeli erőszak: A szóbeli bántalmazásnak nagyon sok formája lehet. Ide tartozik a kiabálás a különféle fenyegetés, zsarolás öngyilkossággal, folyamatosan sértegetés, becsméri a másikat, nevetségessé teszi vagy gúnyolja, vagy folyamatosan olyan dolgokat említ, ami a másik félnek fájdalmat okoz (pl. kritizálja a másik ember szüleit, gyermekét, azokat az embereket, akiket a másik szeret).

3 Az Európa Tanács Egyezménye a nőkkel szembeni erőszak és a kapcsolati erőszak elleni küzdelemről és azok megelőzéséről, 3. cikk.

4 SÁNDOR-LENKEI – RÁCSOK: i. m., 13.

5 BTK 2012/A - 2012. évi C. törvény a büntető törvénykönyvről- 212/A. § *: (1) Aki gyermekének szülője, továbbá az elkövetéskor vagy korábban vele közös háztartásban vagy egy lakásban élő hozzátartozója, volt házastársa, volt élettársa, gondnoka, gondnokoltja, gyámja vagy gyámoltja sérelmére rendszeresen

a) az emberi méltóságot súlyosan sértő, megalázó és erőszakos magatartást tanúsít,

b) a közös gazdálkodás körébe vagy közös vagyonba tartozó anyagi javakat von el és ezzel a sértettet súlyos nélkülözésnek tesz ki, ha súlyosabb bűncselekmény nem valósul meg, vétség miatt két évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

Megfélemlítés: Megfélemlítéskor a bántalmazó tör-zúz, rongál, veréssel vagy akár megöléssel fenyegetőzik, úgy viselkedik a bántalmazott előtt, hogy azzal tudatosan félelmet kelt.

Leleki erőszak: Letagad lényeges dolgokat, elzárkózik a másiktól, kizárja őt gondolataiból, érzéseiből, ugyanakkor ellenőrzés alatt tartja, végletesen féltékenykedik, önbizalmát módszeresen lerombolja.

Elszigetelés/szeparáció: Amikor valakit a másik (a bántalmazó) fél állandó ellenőrzés alatt tart, mindenhova elkíséri, megszbja számára, hogy hova mehet el, kikkel találkozhat. Súlyosabb esetben nem engedi el őt otthonról, nem barátkozhat, nem tarthat kapcsolatot munkatársaival, barátaival, sokszor még a szüleivel sem. A bántalmazó nem engedi, hogy munkát vállaljon, elzárja előle a telefont, uralja mind az online, mind pedig az offline kapcsolatrendszerét.

Testi erőszak: Ide értünk minden olyan formát, amivel a bántalmazó a másik felelet fizikailag bántalmazza (rázza, szorítja, rugdossa, hajánál fogva húzza, ökölrel ütlegeli stb.), számára fájdalmat okoz, fegyverrel vagy más eszközzel fenyegeti.

Szexuális erőszak: Akarata ellenére senkit sem lehet szexuális együttlétre kényszeríteni, illetve olyan szexuális cselekedetre rávenni, amelyet ő nem akar. Amennyiben ez megtörténik, akkor szexuális erőszakról beszélünk. Szexuális erőszaknak minősül továbbá, ha valakit szexuális tevékenység alatt megaláznak, számára fájdalmat okoznak.

Az ember legalapvetőbb jogainak megtagadása, mozgásszabadságának, elemi igényeinek korlátozása: Ha a bántalmazó nem engedi meg, hogy a másikkal tőle független magánélete is legyen, bezárja, megkötözi, éheztetni vagy szomszédjaitatja.

Gazdasági, anyagi erőszak: Gazdasági erőszakról beszélünk, amikor valakit anyagi függőségben tart a bántalmazó. Nem engedi, hogy a másik fél dolgozni járjon, nem engedi, hogy legyen saját pénze, bankszámlája, illetve a keresetét, járandóságait, anyagi javait elveszi. A bántalmazó minden kiadást ellenőriz, engedélyhez köti, megkérdőjelezi a költségeket, így a másik fél nem tud szabadon rendelkezni az anyagiakkal.⁶

A bántalmazó⁷

A bántalmazók többségében a kívülállók számára átlagos vagy megnyerő személyiségek. Gyakran a bántalmazó szülő mintáját követik, vagy a családjukban megélt szemléletet viszik tovább.

Alacsony önbecsülést is kompenzálnak egyes személyiségek bántalmazással, és viselkedésük mögött személyiségzavar is állhat. Az alkohol, drog, egyéb szerek fogyasztása gyakori kiváltó oka az agresszivitásnak, különösen a szerek bódító hatása alatt.

Ok nélküli féltékenység esetén az ezt elszenvető áldozat számíthat arra, hogy a kapcsolat romlásával a féltékenység agresszív viselkedéssel párosul. Az agresszív szexuális

6 NANE EGYESÜLET: *Miért marad?, Családon belüli és párkapcsolati erőszak Hogyan segíthetünk?, Kézikönyv segítő foglalkozású szakemberek számára*, Budapest, NANE Egyesület, 2015, 13.

7 BANCROFT, Lundy: *Mi jár a bántalmazó fejében? Az erőszakos és uralkodni vágyó férfi*, ford. RÉDAI Dorottya – CSERHÁTI Éva, Budapest, Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 2015, 107–137.

beállítottság is utalhat egyéb területeken is megnyilvánuló indulatos viselkedés kialakulására. A kifelé kedves, befelé agresszív viszonyok is gyakran végződnek bántalmazással.

Figyelmeztető jel lehet az alacsony stressztolerancia, ha a frusztráló helyzetekre dühvel reagál, alkohollal, droggal kezeli az ilyen szituációkat. A túlzott birtoklási vágy és féltékenységek is figyelmeztető jel lehet, főleg, ha ez összekapcsolódik az elszigetelés nyilvánvaló törekvéseivel. Szintén aggodalomra ad okot, ha saját rossz döntéseikért nem vállalja a felelősséget, másokat okol a kudarcaiért, ugyanis ilyenkor a partner könnyen kerülhet bűnbak szerepbe.

A bántalmazó jellemzően domináns szerepet vállal a kapcsolatban vagy a családban. Ő hozza meg a jelentős döntéseket, de egyéb téren is elvárja, hogy mindenki neki engedelmeskedjen, hozzá alkalmazkodjon, a tulajdonaként kezeli a párját. Gyakori eszköz a megalázás is, ami sértegetés, megszégyenítés, gorombáskodás formájában nyilvánul meg, gyakran mások előtt is.

A bántalmazó motivációja minden esetben a birtoklás, a hatalom kézben tartása, a döntésekben való kizárásos dominancia és az alárendelt fél gyengébbé tétele. Motiváció továbbá ennek az állapotnak a fenntartása: a bántalmazó áldozatát a legtrikább esetben engedi el, a kapcsolat megszűnését kudarcnak éli meg. Fontos számára a kizárólagosság, a birtoklás élménye, valamint a bántalmazott félelemérzetének állandó megléte.

Az áldozat⁸

Az áldozatok azok a személyek, akik sérelmet szenvednek el, beleértve a testi vagy szellemi sérülést, érzelmi szenvedést, gazdasági veszteséget vagy alapvető jogaik lényeges csorbítását olyan cselekmények vagy mulasztások által, amelyek sértik a tagállamokban érvényes büntető törvényeket, beleértve a hatalommal való bűnös visszaélést tilalmazó törvényeket.

Az áldozattá válás akár hosszú, akár rövidebb folyamat, semmiképpen sem az áldozat azonnali verbális vagy fizikai bántalmazásával kezdődik.

Gyakori attitűd a bántalmazottak esetében a mintakövetés. Ha a bántalmazott úgy élte le a gyermekkorát, hogy a családban jelen volt bántalmazó tekintélyszemély, akkor mondhatni ezt gondolja természetesnek, hiszen ezt látta otthon gyermekként. A félelemmel teli légkör, a verbális vagy akár fizikális erőszak jelenléte ha nem is komfortos a számára, de valamelyest elfogadottabb. Nyilván lát ellenpéldát, harmonikus kapcsolatokat maga körül, de a mintakövetés nagyon erős pszichés gátja annak, hogy helyzetén változtatni tudjon. Előző kapcsolatában vagy már a gyermekkorában megtanulta azokat a mintákat is, amelyeket elő tud venni a bántalmazás eltűréséhez, a konfliktusok kezeléséhez, illetve elkerüléséhez.

8 BABÓS Emese – Dr. BAGI Krisztina – BOGLACSIK Tímea – BORSOS-KÖSZEGI Erika – HELLENBÁRT László – KOPF Katalin: *A gyermekvédelmi jelzőrendszeri tagok együttműködésének elősegítése a kapcsolati erőszak és az emberkereskedelem okozta ártalmak azonosítása és kezelése, Felkészítő anyag*, Budapest, Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft., 2019, 41–42. URL: <https://www.kapcsoljegybol.hu/files/shares/A%20gyermekve%20delmi%20jelzo%20rendszeri%20tagok%20egy%20egy%20C3%BCttm%20C5%B1k%20C3%B6d%20C3%A9se%20tananyag.pdf> Utolsó letöltés: 2024. 08. 23.

A bántalmazás ideje alatt is tanult viselkedésmintákat sajátít el. Kitapasztalja, hogyan kerülheti el leghatásosabban a bántalmazást, mit kell tennie, hogy kevesebb szidalmat, verést vagy egyéb bántalmazást kelljen elviselnie. Igyekszik alkalmazkodni, legtöbb esetben a saját érdeke, komfortérzete, mentális gátja háttérbe szorításával is. Ez pszichésen nagy megterhelést jelent a számára, a tanult viselkedésminták használata labilissá teheti, érzelmileg, lelkileg sérültté. Sok bántalmazott fordul egy idő után emiatt szakorvoshoz, hogy szorongását gyógyszerekkel tompítsa, illetve gyakori módszer a belső disszonancia feloldására az alkohol fogyasztása, illetve egyéb stimuláló szerek használata.

A bántalmazottak az életközösség során szinte minden esetben elszenvednek pszichés bántalmazást. Énképük torzul, nemiségük csorbát szenved, mindennapi működésük sok esetben csak önmaguk és gyermekük, gyermekeik fizikális ellátására korlátozódik. Ennek a torz énképnek a formálója a bántalmazó, és minél régebben tart a folyamat, annál inkább torzul az énkép. A bántalmazó személyiség megtöri az ellenállásukat, elhitei velük, hogy értéktelenek, cselekvésképtelenek, egyedül nem boldogulnak. Traumatizált állapotba kerülnek, és kételkednek abban, hogy valóban képesek-e a kilépésre, az önálló életre, hiszen ezt hallották a párkapcsolat során, és többnyire el is hitték.

Gyakori a saját maguk hibáztatása is: „biztos kiprovokáltam”, „nem viselkedtem úgy, ahogy ő kérte”. Ilyenkor a szakembereknek kell elérni azt, hogy a kliens megértse, hogy egy egyenrangú párkapcsolatban mindkét félnek joga van az önálló véleménynyilvánításhoz, döntéshez, az erőszakos reagálás semmilyen helyzetben nem elfogadható egy kapcsolatban.

Sok esetben olyan mély sebeket hordoznak, amelyek a pillanatnyi helyzetben nem, vagy alig kezelhetők. Gyakori a szexuális megaláztatás, kihasználás, valamint erőszak, ami a nemi szerepek teljes torzulását eredményezi. A torzult énkép hosszabb, illetve intenzív bántalmazást követően nem minden esetben állítható vissza, számos esetben patológiás állapot alakul ki.

A tartós bántalmazást elszenvedettekre jellemző viselkedésformák:

- passzív-agresszív viselkedés – A passzivitás a konfliktus elkerülésének módszere, az agresszív viselkedés pedig a védekezésé.
- magas stressztűrő képesség – Az állandó, félelemből eredő készenléti állapot alakítja ki a viszonylag magas stressztűrő képességet, ami egy pszichés alkalmazkodási forma.
- Az alárendelt szerep megélése.
- A torz énkép következtében a bántalmazott önmagát minden helyzetben alárendelt szerepbe helyezi, ekként viselkedik.
- bezárkózás
- A félelem és az elszigetelődés introvertálttá teszi a bántalmazottat, aki problémáiról, helyzetéről sok esetben senkinek nem tud beszélni. Helyzetét szégyelli is, külső személynek ezért nem mondja el.
- félelem – A félelem folyamatosan jelen van a bántalmazottak érzei közt,

tehát egy folyamatos feszült, éber, ugrásra kész állapotot élnek át, ami mentálisan rendkívül megterhelő.

- alacsony önbecsülés – A verbális bántalmazás következményként elhiszik, hogy kevesebbet érnek másoknál, hogy nem képesek önálló döntésekre, nem tudják felvenni a harcot a bántalmazóval semmilyen értelemben.
- kötődés a bántalmazóhoz – A valamikori jó kapcsolat, az elszigetelődés és az egyedüllétől való félelem ad egyfajta kötődést a bántalmazóhoz, amely szintén gátló tényezője lehet a kilépésnek.⁹

A kapcsolati erőszak dinamikája – a bántalmazás idősíkjá

A kapcsolati erőszak kialakulásáról számos tévhit és sztereotípiát él társadalmunkban, amiről a témával kapcsolatos prevenciós szakmai fórumokon szereztem személyes tapasztalatot, innen származnak alább idézett mondataim is, melyeknek mindig vannak mögöttes üzenetei:¹⁰

TÁRSADALMI SZTEREOTÍPIA, MEGÍTÉLÉS	MÖGÖTTES GONDOLAT/ÁLDOZATHIBÁZTATÁS
Velem ez nem történhetne meg.	Az áldozat a hibás, amiért engedi, és ő egy gyenge jellem.
Miért nem vette észre hamarabb?	Azt észre kell tudni venni, hogy valaki erőszakos, hiszen az egyértelmű.
Miért nem hagyja ott?	Biztos, hogy valami jó neki ebben a kapcsolatban, ha vele marad. Ez az ő felelőssége.
Minden kapcsolat elrontásáért két ember felelős.	Biztos megérdemelte, hogy így viselkedik vele a másik.
Minek szült neki annyi gyereket?	Biztos szereti, ha szexuális életet élt vele.
Miért nem kért segítséget?	Nem is olyan rossz neki ez a kapcsolat, hisz bármikor kiléphetett volna.

A bántalmazottakkal folytatott segítő munka során tapasztaltam, hogy egyik kapcsolat sem úgy kezdődött, hogy az egyik fél megütötte a másikat. Minden párkapcsolat pozitív érzelmekkel, az egymás iránti odafigyeléssel, bizsergéssel, várakozással indul. A kapcsolati erőszak áldozatai is erről az érzésről számolnak be, és semmi jelét nem is tapasztalják annak, hogy ez az ember engem pár hónap vagy év múlva meg fog alázni vagy kezdet emel rám, hiszen most a tenyerén hordoz, és lesi minden kívánságomat.

Minden kapcsolati erőszak kialakulási idősíkjá eltér egymástól (hiszen függ a bántalmazó és a bántalmazott személyiségétől, a támogató környezet jelenlététől, a kapcsolat

⁹ Uo., 146.

¹⁰ SÁNDOR-LENKEI Aida – MÖSZ: Miskolci Krízisambulancia, 2023. szakmai fórum.

intenzitásától és egyéb körülményeitől), azonban mégis megfigyelhetők benne olyan törvényszerű szakaszok, amelyek vissza-visszatérnek, és tendenciózusan megjelenhetnek.

Ezek a szakaszok, melyek egy párkapcsolati idősíkot vetítenek fel, a következők:¹¹

1. Berobbanó és idealizáló szerelem

Minden kapcsolat szerelemmel kezdődik, vagy annak illúziójával. A kezdeti szakaszban a bántalmazó elhalmozza szeretetével az imádott személyt, tenyerén hordozza, rengeteg figyelmet szentel neki. A szerelme nem érez mást, mint örömet, izgatottságot, magabiztosságot, hiszen így még nem szerette senki. A mindennapokban ez rendszeres üzenetváltásokat jelent, a szerelmesek, ha nincsenek együtt, gyakran elkalandozik a gondolatuk vagy a telefont lesik, mikor kapnak bármiféle pozitív jelet a másiktól. Természetesen ebben a szakaszban mindkét fél a legszebb arcát igyekszik mutatni a másiknak, aprólékosan készül a randevúkra.

2. Egymásba olvadás

Ha egy szisztematikus/manipulatív bántalmazóról beszélünk, akkor ezek a szakaszok tudatosan felépített stratégia részei, és ebben az időszakban a cél megszerezni, behálozni az áldozatot. Így a bántalmazó igényli párja minden szabad pillanatát, mindent együtt akar vele csinálni. Kommunikálja a párja felé, hogy nem tud nélküle egy percet sem eltölteni, és ettől a másik fél nagyon értékesnek és megbecsültnek érzi magát. A bántalmazottak többen is beszámoltak arról, hogy olyan érzés volt ebben az időszakban, mintha ostrom alatt lennének, minden percben lekötné a gondolataikat a másik, rendszeres programokat szervezettek, ajándékokkal halmozták el őket. Ebben az időszakban történik meg a pár bemutatása a barátoknak és a családnak is. A manipulatív bántalmazó igyekszik elbűvölni mindenkit, udvarias, előzékeny, kedves, nagyon jó benyomást kelt, hiszen el kell nyernie a bizalmukat és a támogatásukat. Ezt az esetek többségében meg is kapja, és a bántalmazottat a saját környezete is abban erősíti meg, hogy jól választott, és szerető társra talált. Még itt sem tud jeleket felfedezni, hiszen ez bármelyik párkapcsolat kezdetére jellemző lehet, így nem okolhatja magát, és őt sem hibáztathatja a környezete.

3. Gyors elköteleződés

Ez az a szakasz, ahol elsőként jelenhet meg a gyanakvós kicsiny szikrája. Ugyanis a bántalmazó nem tudja hosszasan játszani az elbűvölő ember szerepét, és egyre jobban idegesíti, hogy partnerének vannak egyéb társas kapcsolatai. A legfontosabb célja, hogy minél hamarabb csak az övé legyen, kizárólagosan. Így nagyon hamar (pl. egy-két hónap alatt) igényli az összeköltözést, akár az esküvőt és a gyerekeket, idilli jövőképet fest fel, amihez bűn nem csatlakozni. Fontos figyelmeztető jel ebben a szakaszban, hogy már folyamatosan megjegyzéseket tesz a párja környezetére, barátaira. Nemtetszését nyilvánítja ki egy-egy velük való találkozás esetén, így a párja igyekszik kerülni az esetle-

¹¹ ORVOS-TÓTH Noémi: *Egy nárcisztikus hálójában. Felépülés egy érzelmileg bántalmazó kapcsolatból*, Budapest, HVG Kiadó Zrt., 2018, 72–75.

ges konfliktusokat, ezért vagy titokban, vagy egyáltalán nem találkozik a környezetével. A környezet ugyan érzékeli a „bezárkózást”, de ezt be tudja a közös fészek kialakításának, és nem tesz megjegyzéseket, elfogadja, hogy a pár megkezdte a családi életét, amibe már egyre kevésbé férnek bele az egyéb kapcsolatok.

4. A partner izolálása

Ebben a szakaszban a biztonságot a szisztematikus bántalmazó számára a kontroll jelenti, amikor kizárólagos szerepet tölthet be a párja életében. Sorra igyekezik eltávolítani a támogatókat a párja mellől, és végső mondatként megjelenhet: „Drágám, ne dolgozz, majd én eltartalak!” Ez az utolsó emberi kapcsolatoktól való teljes elszakítást eredményezi, ami a munkahelyi közeg volt. Ugyan sokaktól halljuk, hogy vágnak egy ilyen mondatra a párjuktól, de valójában a munkahelyi társas kapcsolatok lebontása a végső állomása a szeparációnak. Az áldozat szinte észre sem veszi, hogy egyedül marad a bántalmazóval, és a világát, a mindennapjait csak az ő személye jelenti, visszajelzést is csak tőle kap.

Az izoláció egyre szorosabbá válik az áldozat körül, mert ebben az időszakban már kontrollálhatja őt időben, térben és gyakran gazdaságilag is – hiszen az egyetlen kereső a kapcsolatban a bántalmazó, aki kizárólagos felügyeletet gyakorol az anyagi források felett. Az áldozatok ezt már nagyon szorítónak érzik, hiszen egyre jobban tudatosul bennük, hogy anyagilag kiszolgáltatottá váltak, kérniük kell, ha valamit szeretnének – legyen az a vacsorához való bevásárlás, egy ruha vásárlása vagy a rezsiszámla befizetése. A környezete gyakran nem is tud erről az állapotról, hiszen a felszínen minden rendben van, és az idilli képet az áldozat nem akarja szétrombolni.

A szeparáció számos területen megjelenhet az életében. Gyakran előfordul, hogy a bántalmazó megnézi a telefonját, belép a social media profiljába, email-jébe, kémprogramot telepít az áldozat telefonjára, hogy egy pillanatra se veszítse szem elől. Minden lépését követi, vagy akár másokkal követteti. A teljes izolációval is találkozhatunk, amikor az áldozat a házból sem léphet ki a bántalmazó tudta vagy jelenléte nélkül.

Ha ebben a szakaszban megjelennek a családtagok, és kapcsolattartást szeretnének kezdeményezni, vagy nemtetszésüket fejezik ki annak kapcsán, hogy nem tudnak találkozni az áldozattal, veszekedés generálódik, aminek számos következménye lehet – a bántalmazó személyiségtípusától függően; dühkitörés, agresszió, tárgyak tönkretétele (amelyek fontosak az áldozatnak), vagy csenddel verés, amikor napokig nem szól hozzá, büntetve őt. Természetesen ezekért a veszekedésekért, konfliktusokért az áldozatot teszi felelőssé, érzékenynek minősítve őt. „Mert ha nem hisztiznél, nem kiabálnék” – tehát ő a hibás. A veszekedéseket, melyeket erőszakkitörésnek nevezünk a bántalmazó kapcsolatban, mindig a mézeshetek időszaka követi, amikor a bántalmazó megbánást mutat, bocsánatot kér vagy elbagatepillálja a történeteket; „Tudod, csak sok volt a stressz a munkahelyen”.

A legtöbb pár erre az időszakra ütemezi a gyerekvállalást, ami a külső szemlélő számára teljesen természetes, az áldozat pedig (aki nem gondolja magáról azt, hogy ő áldozat, inkább csak azt, hogy túlérzékeny valaki) örömmel vág bele a gyerekvállalásba, hiszen szereti a párját, emlékszik a szerelmes pillanatokra, és nincs is annál fantasztikusabb az életben, mint egy gyerek.

5. Devalválás, leértékelés

Mielőtt a bántalmazó kapcsolat ezen fázisát részletesen jellemeznénk, fontos egy párhuzamot húzni a minden családot érintő fejlődési szakaszok jellemzőivel.

Ugyanis minden családi élet fejlődési folyamatában elkülöníthető szakaszok vannak, melyek újabb és újabb megoldandó feladatokat hoznak magukkal. Az új fejlődési szakasz elérése új működésmód kialakítását is szükségessé teszi. Egy család működését nagyban meghatározza, hogy milyen életciklusban van, és így milyen feladatok megoldása köré szerveződik éppen a család élete. Ennek értelmezéséhez keretet ad a dinamikus családpszichológiában ismeretes Hill és Rodgers-féle családi életciklus modell.¹² A modell szerint a család folyamatosan megújítja önmagát, méghozzá azért, mert olyan változások, fontos események történnek vele, melyek megváltoztatják, alakítják a családban lévő kapcsolatokat, érzelmi viszonyokat.

A modell a családi élet fejlődését nyolc szakaszra bontja:

1. Újjonnan házasodott pár, gyermek nélkül.
2. Csecsemőt és/vagy kisgyermeket (születéstől 3 éves korig) nevelő család.
3. Óvodáskorú (3–6 éves) gyermeket nevelő család.
4. Iskolás (6–14 éves) gyermeket nevelő család.
5. Serdülő (14–18 éves) gyermeket nevelő család.
6. Felnövekedett gyermeket kibocsátó család.
7. Magukra maradt, még aktív (dolgozó, munkahellyel rendelkező) szülők családja.
8. Idős házaspár családja nyugdíjazás után.

A különböző szakaszokban eltérő kérdésekkel és problémákkal kell szembenézni. Ezeket az újabb feladatokat hívjuk „normatív krízisnek” (Erikson).¹³ Fordulópont jellegű időszakokról van szó, amikor a különböző hatások változtatásokat kívánnak meg a család életében, működésében. Igazi krízis akkor keletkezik, ha a család nem tudja funkcióit rugalmasan működtetni, nem tud változni, és nem tudja az új szerepek által megkívánt újfajta helyzetet jól kezelni.

Az újjonnan házasodott pár az első családi életciklus, amelyből a csecsemőt gondozó családi életciklusba lép át a pár. Számos új feladat és nehézség jelenik meg minden család életében ekkor. Fókuszba kerül az óriási felelősségérzet a gyermek iránt, a saját szükségletei a szülőknek háttérbe szorulnak, minden a gyerek igényei körül forog, amelyek kielégítésében a pár teljesen rutintalan. Felerősödik az egymásra támaszkodás igénye, elvész a megszokott nyugodt párkapcsolati lét, a szexuális élet fontossága visszaszorul. A szülőknek ebben a szakaszban meg kell ismerkedniük az anyai és apai szerepekkel, amelyekben sok a bizonytalanság. Mindeközben a nő elveszíti a régi testét, a mindennapjait a gyerek ellátása köti le, figyelme egyértelműen a gyerekre fókuszál. Az apa ebben a ciklusban a támaszt kell, hogy jelentsen neki.

A kapcsolati erőszakban azonban a bántalmazó nem engedi, hogy a fókusz lekerüljön róla. Az áldozat minden pillanatát ő kell, hogy kitöltse, és ha ez nem így tör-

12 HILL, Reuben – ROY, H. Rodgers: The Developmental Approach, in CHRISTENSEN, Harold T. (ed.): *Handbook of Marriage and the Family*, Chicago, Rank McNally and Co., 1964, 171–211.

13 ERIKSON, Erik H.: *A teljes életciklus*, Budapest, Animula Kiadó, 2019.

ténik, akkor az erőszakkitörést eredményezhet. Kezdetben csak verbálisan és lelkileg, később eszkalálódhat, és fizikai bántalmazással is kiegészülhet.

A bántalmazott számára ebben az időszakban, az elszigetelt állapotban az egyetlen realitást, a valóságot a bántalmazó jelenti, ahol egyre súlyosabbá válik az önzése, minden róla szól, és mindenért a másikat hibáztatja. A partnerét mások előtt devalválja, megalázza, önbecsülését rombolja.

Ezt a gyakorlati tapasztalatot támasztja alá Nagy–Ercsey–Galambos–Lukács–Mészáros 2020-ban készített reprezentatív kutatása,¹⁴ melynek célja a kapcsolati erőszak általi érintettség felmérése, a témával kapcsolatos általános ismeretszint és attitűd feltérképezése volt a krízisellátásba menekült bántalmazottakkal végzett mélyinterjúk adatai alapján:

„*Tipikusnak mondható, hogy a bántalmazó a gyerek(ek) megszületése után vált erőszakossá, majd agresszívvé. Szintén tipikusnak mondható az erőszak kialakulásának dinamikája és súlyosságának eszkalációja: a verbális agressziót kisebb fizikai bántalmazások követik, ami aztán egyre agresszívvá és egyre rendszeresebb fizikai erőszakká válik.* Szintén többen említették a kontroll (basáskodás) megjelenését: a bántalmazó a bántalmazott minden ideje és cselekedete felett rendelkezni akar, állandósul a koholt féltékenység, majd ezt követi a kommunikációs csatornák és eszközök megvonása, a párkapcsolaton kívüli kapcsolatok szisztematikus leépítése. A párkapcsolati helyzetből hatalmi helyzet alakul ki, szinte teljes anyagi, lelki függőségekkel. Külön esetként lehet említeni az áldozatok teljes megtörését, amikor a tettegesség kiszámíthatatlan, értelmezhetetlen, és jellemzően a kapcsolatból való kilépéssel sincs vége. A nemi erőszak egyrészt mint a fizikai bántalmazás egy típusa, másrészt mint hatalmi helyzet kerül elő a legtöbb történetben. Bár kevés olyan esettel találkoztunk, amely a verbális agresszió, kontrollálásnál megáll, azonban az a valószínű, hogy ilyen problémákkal az áldozatok nem jelennek meg az intézményrendszerben. Interjúalanyaink esetében ezért a lelki és a fizikai erőszak szinte minden esetben összekapcsolódott.”¹⁵

Ebben a szakaszban az áldozat már partnerként nem feltétlenül kell a bántalmazónak, mások felé irányul a valódi érdeklődése. A partnerrel egy célja van, a hatalma gyakorlása, a teljes önzésének kiszolgálása, az áldozat önértékelésének leépítése;

- „Milyen anya vagy, hogy nem tudod szoptatni a gyerekedet/nem tudod megvizsgáltatni/nem tudod, miért sír stb.?”
- „Hogy nézel ki? Veled sehol nem lehet megjelenni.”
- „Ha én nem lennék, te már éhen haltál volna.”
- „Ugyan kinek kellenél?”

14 Dr. NAGY Beáta Magda – ERCSEY-ORBÁN Melánia – GALAMBOS László – LUKÁCS György – MÉSZÁROS Zoltán: *A kapcsolati erőszak eredményeként krízishelyzetbe kerülés megelőzését célzó országos, reprezentatív kutatás készítése*, Kutatási zárótanulmány 1., *A kapcsolati erőszak jelenségét, a bántalmazások típusait és hosszúságát felmérő kvalitatív kutatás a kapcsolati erőszak áldozatai körében*, Budapest, A Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft., 2020, 26. URL: <https://csalad.hu/api/files/11328-kapcsolati-eroszak-oroszagos-reprezentativ-kutatas-kvali-1>. Utolsó letöltés: 2024. 08. 23.

15 Uo., 26.

Ilyen és ehhez hasonló becsmérő megjegyzések tökéletesen alkalmasak arra, hogy áldozat elhiggye, hogy ő egy szerencsétlen – szinte minden szerepében elbukott, és ezért ő a felelős. Mivel az áldozat egyetlen valósága ebben a szakaszban csak a bántalmazó, még visszajelzést sem kap a szeretteitől, a támogató rendszerétől ennek ellenkezőjéről. A gondolatait átjárják a bántalmazó szavai, aki elhitheti vele, hogy hiába is mondaná bárkinek, hogy mi történik vele, neki úgyse hinne senki. Az áldozat egyre jobban kimerül és elbizonytalanodik.

6. Elbizonytalanítás

„A fizikai erőszak mellett a lelki terror, a bántalmazott személyiségének teljes leépülése, a folyamatos félelem az áldozatok egy részénél szuicid gondolatok megjelenéséig, illetve akár öngyilkossági kísérletekig vezetnek. Szinte minden egyes áldozat esetében nagyon hosszú távú lelki töréseket okoznak. A mentális problémák a gyermekeknél is megjelennek, még ha ők személy szerint nem is voltak bántalmazottak, de tanúi voltak a kapcsolati erőszaknak.¹⁶ Gyermekeknél jelentkező pszichológiai fejlődési problémák megjelenéséről szinte minden interjúalany beszámolt.”¹⁷

A bántalmazó kapcsolat ezen szakaszában a partner panaszait a bántalmazó fél állandóan ellene fordítja, megkérdőjelezi ítélőképességét és józan esztét is, gyakran diszszociál, már nem is emlékszik, hogy valóban megtörténtek-e a bántalmazások. Kezdi úgy érezni, hogy megőrült, tudata beszűkül, benuulttá válik.

„Én nem ütöttem meg! Ha megütök, arra majd emlékezni fogsz, ne félj!”, mondta ezt egy bántalmazó, aki ököllel ütötte meg felesége arcát úgy, hogy annak eltört az állkapcsa, és egy foga kiesett. A nő, amikor a sérüléseivel megjelent a segítő szervezetnél, még maga is elbizonytalanodott, hogy valóban így volt-e. A bántalmazó mindvégig kitarított a tagadás mellett, amiben az esetek jelentős részében sosem hátrálnak meg. Ebben az esetben a bírónő kérdezte meg az „elkövetőt”, hogy „akkor mivel magyarázza, hogy a felesége foga kirepült a szájából?” A bántalmazó „Nem voltam ott, nem tudom.” választ adott.

Sajnos a kilépésre minimális esélye van ebben a fázisban segítség nélkül az áldozatnak.

7. Lejáratás

A végső szakaszban az áldozat már teljesen megsemmisül, gúny céltáblája, rossz hírért kelti a bántalmazó, mások előtt megalázza, lejáratja. A külvilág is gyakran a bántalmazónak hisz, ugyanis a nárcisztikus bája elvárásolja továbbra is környezetét, köztisztviselőben álló ember, aki egy mihaszna embert kell, hogy elviseljen. (Ez a jelenség leginkább a középosztálybeli, felső-középosztálybeli társadalmi csoportba tartozó áldozatokra lehet igaz. A mélyszegénységben élő családok esetében a nyílt erőszakkal fellépő bántalmazókat tekintély övezi a közvetlen környezetében, mindaddig, míg nem lép át egy olyan határt az agresszivitása, hogy a közösség megálljt parancsol neki, és elítéli.)

16 Mindezen megállapítás a párkapcsolati erőszak kontextusában igaz, és a tanulmány nem tudja felvállalni az egyéb bántalmazási formák pszichodinamikai folyamatainak ismertetését, úgymint gyermekbántalmazás, iskolai erőszak, idősbántalmazás, fogyatékosok bántalmazása.

17 Dr. NAGY–ERCSEY-ORBÁN – GALAMBOS – LUKÁCS – MÉSZÁROS: i. m., 26.

Női áldozat esetén gyakran megfigyelhető, hogy elhiszi magáról, hogy tényleg rossz anya, hiszen nem tudja megnyugtanni a gyerekeit, vagy a gyerek miatt nem teljesít jól a suliban, rossz feleség, hisz tényleg nem tudta megfőzni a brassóit úgy, ahogy a férje szereti, stb.

Férfi áldozat esetén megfigyelhető, hogy elhiszi magáról, hogy egy semmirekellő, aki még egy csapat sem tud beszerezni, és bevásárolni sem tud hiba nélkül.

A mások előtti megalázás, kigúnyolás, a nyílt erőszakos viselkedés egyetlen előnye, hogy a külvilág számára is egyre nyilvánvalóbbá válik a titok, amit eddig a négy fal között tartott mindenki a családban. Ez lehetőséget tud adni arra, hogy a környezet vissza tudjon jelezni arra, hogy ez nem normális, ez nem tűrhető – ami megerősítheti az áldozatot abban, hogy a valóság tényleg az, amit ő lát.

A kapcsolati erőszak dinamikája

A kapcsolati erőszaknak nem csak lineáris idősíkjja, hanem egy tipikus, cirkuláris dinamikája¹⁸ is van mindeközben. Ennek megismerése és tudatosítása segít megérteni, hogy miért nem vette észre, miért maradt és miért tűrt az áldozat.



2. sz. ábra: CSBM – A gyermekvédelmi jelzőrendszeri tagok együttműködésének elősegítése tananyag, ppt 2019.

18 BABÓS – DR. BAGI – BOGLACSIK – BORSOS-KŐSZEGI – HELLENBÁRT – KOPF: i. m.

A kapcsolatban jó és rossz időszakok követik egymást.

Három ciklusra bontható a kapcsolati erőszak:

1. Növekszik a feszültség a bántalmazóban – az áldozat fél, retteg, látja a közelgő jeleket, meg akar felelni a bántalmazó minden elvárásának, hogy elkerülje az erőszakkitörést. Sajnos ez szinte egy bántalmazó kapcsolatban lehetetlen, mert mindig talál egy olyan indokot az erőszaktevő, ami miatt feszült helyzetet lehet teremteni. Az áldozatnak ez az időszak olyan, mintha tojánhéjon lépkedne, nem tudja, mikor, milyen helyzet eredményez feszültséget. Ez egy folyamatos készülségi állapotot idéz elő a bántalmazottban, ami kimerítő, az idegrendszerét megterheli, az alvását, nyugodt pihenését megakadályozza.

2. Erőszakkitörés – megtörténik az erőszakos cselekmény, amely verbálisan, lelkiileg, fizikálisan, bárhogya történhet – a bántalmazó megkönnyebbül, szinte kielégül. Az áldozat, bár fáj neki, de lelkiileg mégis megkönnyebbül, hogy egy darabig nyugta lesz, hiszen túl van rajta. Az áldozatok túlélési stratégiát dolgoznak ki ezekre a helyzetekre, hogy jobban bírják. Sokkal többet bírnak ki, mint bármelyikünk, az évek hosszú sora alatt. Arról számolnak be, hogy jobban bírják a fizikai erőszakot, mint a lelki és verbális bántalmazást. Ugyanis a csontok összeforrnak, a hematómák felszívódnak, begyógyulnak, a közben elhangzott mondatok vagy a megalázó viselkedések örökké beleégnek a tudatukba és lelkükbe, amelyek később csak hosszú terápiák során feldolgozhatók.

3. Megbánás – „mézeshetek időszaka” – ígéretetek, vegyes érzések, bizakodás, hogy hátha, mégis betartja az ígéretét. A bántalmazó kapcsolatok kezdeti időszakában, szinte minden alkalommal, egy erőszakos kitörést megbánás követ. Amikor a bántalmazó, még ha nem is kér bocsánatot, de megmagyarázza, hogy miért volt olyan „ideges”: „tudod, most egy kicsit stresszes a munka”, „csak az ital szólt belőlem”, „nem úgy gondoltam, hiszen mi együtt mindent meg tudunk beszélni”. Ebben a szakaszban ismét kedveskedik az áldozatnak, újból randevúra hívja, ajándékokkal halmozza el, dicséző szavakat mond, akár elviszi egy utazásra, több időt tölt vele, szinte úgy, ahogy ez egy nászút esetében történik. Ilyenkor a legfontosabb célja, hogy eloszlassa az összes kételyét a párjának, miszerint ők nem egymáshoz valók, vagy hogy egy kicsit is megforduljon a fejében, hogy elhagyja őt. Az áldozat pedig megerősödik, hogy ez egy rendes, kedves ember, akibe ő valójában beleszeretett, most csak kicsit összezsaptak a feje felett a hullámok. De együtt mindenre képesek.¹⁹

Ranschburg²⁰ állítása szerint „a harmadik, úgynevezett »megbánó szakasz« az idő előrehaladtával eltűnik. A mézesheteket követő időszakban azonban újra növekedni kezd a feszültség, súrlódások jelentkeznek a kapcsolatban, melyek megoldására nincs mód, és

19 A Krízisambulancián szerzett tapasztalatok, segítő folyamatok megfigyeléseit tartalmazza a szakaszok ismertetése. (A Krízisambulancia a kapcsolati erőszak által veszélyeztetett segítségre szoruló személyek, a kapcsolati erőszak áldozatai, valamint a velük kapcsolata kerülő szakemberek számára nyújtott humán szolgáltatás. Az Ambulancia célja, hogy a hozzá forduló ügyfelek számára segítse a kapcsolati erőszak folyamatainak korai észlelését, annak érdekében, hogy az áldozatok minél hamarabb segítséget kapjanak, megelőzve a súlyos, életveszélyes krízishelyzetek kialakulását. Szolgáltatásai között szerepel a szociális, a pszichológiai tanácsadás biztosítása.)

20 RANSCHBURG Jenő: *Meghitt erőszak*, Budapest, Saxum Kiadó, 2006.

ezt követően ismételten megtörténik az erőszakkitörés. A ciklus megtörésére jellemzően csak úgy van mód, ha az egyik fél – és ez leginkább a bántalmazott – kilép a kapcsolatból.”

Walker a kapcsolati erőszak sajátosságait a következőkben foglalja össze (Walker 1992):²¹

- az erőszak ciklikus jellege,
- a tanult tehetetlenség kialakulása,
- a sértett képtelensége a helyzet semleges, tárgyilagos értékelésére,
- az erőszak eskalációja,
- a kapcsolat megszakítására tett kísérletek.

Utóbbinál kiemelendő, hogy „hazai civil szervezetek adatai szerint a nők átlagosan 35 verést szenvednek el, mielőtt segítségért fordulnak, és akkor átlag 5–12 intézménynél, hatóságnál kérnek segítséget az erőszak megállítása érdekében, mielőtt hatékony segítséget kapnak”.²²

A segítőnek tisztában kell lennie a dinamikai folyamatokkal és a bántalmazó kapcsolatok törvényszerűségeivel, mert a toxikus kapcsolatok lineáris és cirkuláris szakaszai azt is meghatározzák majd, hogy a segítő mikor, hol és hogyan tud belépni az áldozat életébe, és mikor, milyen reakciókra számíthat.

- Tudnia kell a segítőnek, hogy a bántalmazott általában az erőszakkitörést követő 48 órán belül kér segítséget. Ha nem tud, vagy nem kap hatékony segítséget, akkor visszazökken az erőszak ciklusba, és minden kezdődik előről.
- Tudnia kell azt is, hogy a mézeshetek időszakában nem fog segítséget elfogadni az áldozat, hiszen ez a reménykedés és a szerelem szakasza, és ő szeretné azt gondolni, hogy jól választott, jó emberismerő.
- Tudnia kell, hogy az áldozat többször megpróbál majd kilépni a kapcsolatból, és többször vissza fog menni (erről bővebben a „Miért marad?” fejezetben), és általában a 7. kilépési kísérlet szokott csak sikerülni.
- Tudnia kell, hogy az áldozat elhiszi mindig, amit a bántalmazó mond – mert ő a valósága.
- Tudnia kell, hogy az áldozat önbecsülése romokban van, és elhitte, illetve megszokta, hogy nem hisznek neki, amikor a bántalmazója tetteiről beszél („ő olyan jó ember – ne mondd már!”).
- Tudnia kell, hogy az áldozat szégyelli, ami vele történt, és magát okolja a történetekért.
- Tudnia kell, hogy pár- és családterápia, illetve a mediáció nem alkalmazható kapcsolati erőszak áldozatainak esetében, hiszen ebben a párkapcsolatban nincs egyenrangú partneri viszony, hiszen a bántalmazó hatalmat gyakorol a bántalmazott fölött, és az áldozat, ha őszintén nyilvánul meg egy ilyen terápiás folyamat során, annak büntetés lesz az eredménye.²³

21 WALKER, Lenore E. A.: *The Battered Woman Syndrome*, New York, Springer Publishing Company, 1992.

22 Statisztikai adatok a nők elleni erőszakról, *nokjoga.hu*. URL: <https://nokjoga.hu/alapinformaciok/statisztikak> Utolsó letöltés: 2024. 08. 24.

23 A krízisambulanciás ellátásban megjelenő bántalmazottak segítő folyamatának tapasztalatai.

Miért marad a bántalmazott a toxikus párkapcsolatban?²⁴

A bántalmazott a leggyakrabban ezt a kérdést kapja a környezetétől, amely egyben egy áldozathibáztató ítélet is fölötte. Számos magyarázatot tud adni erre a kérdésre, amelyből a teljesség igénye nélkül csak néhányat említünk, mivel óriási szakirodalma van a témának.

- A biztonságot kereső áldozat azért marad egy olyan kapcsolatban, ahol párja bántalmazza, mert ezt szokta meg.
- A „vak” áldozat nincs is tudatában annak, hogy fizikai bántalmazás áldozata.
- A magát értéktelennek tartó bántalmazott úgy érzi, nem érdemli meg a szeretetet és boldogságot.
- A „Megérdemltem, igyekezni fogok, hogy többé ne hibázzak” mentálitással bíró áldozat esetében gyenge önbecsülésről és túlzott önhibáztatásról beszélhetünk.

Miért tűr a bántalmazott?

- **Gyerekek:** „A gyerekeknek szükségük van apára. Egy erőszakos apa is jobb a semminél.”
- **Házastársi eskü:** „Azt mondtam, addig maradok a felesége, míg a halál el nem választ. A rossz tulajdonságait is el kell fogadnom.”
- **Szerelem:** „Szeretem. Amikor nem durva, boldog vagyok. Ha vele maradok, talán a szerelmem megváltoztatja.”
- **A valóság letagadása:** „Nem is igazán erőszak, amit velem csinál. Ki lehet bírni. Van, akivel sokkal rosszabb dolgok történnek.”
- **Szégyenérzet:** „Jobb, ha nem tud erről senki.”
- **Bűntudat:** „Biztos én tehetek róla. Valamit nem csinálok jól. Megérdemlem, hogy így bánik velem.”
- **Az önbecsülés hiánya:** „Úgysem találnék nála jobbat. Azt mondja, hogy csúnya vagyok, és ráadásul rossz anya és feleség.”
- **Félelem:** „Megfenyegetett, hogy ha elhagyom, utánam jön, és megöl engem is és a gyerekeket is.”
- **Tanult tehetetlenség:** „Úgysem tudok változtatni a helyzetemen, ő erősebb nálam. Senki sem tud segíteni rajtam.”
- **Hamis felelősségérzet (társadalmi nyomás):** „A családnak mindenképpen együtt kell maradnia. A család összetartása a nők dolga.”
- **Anyagi függőség:** „Nem lennék képes egyedül eltartani magamat és a gyerekeimet. Egyébként is, hová mehetnék?”
- **Érzelmi zsarolás:** „Azt mondta, nem tud nélkülem élni, és hogy öngyilkos lesz, ha elhagyom.”
- **Vallás:** „Amit Isten egybekötött, ember szét nem választja”. „Holtodiglan, holtáiglan.”²⁵

24 NANE EGYESÜLET: i. m., 42–46.

25 KUSZING Gábor – dr. SPRONZ Júlia – dr. WIRTH Judit: *NANE- Szakmai módszertani útmutató a párkapcsolati erőszak elleni hatékony fellépésre*, Budapest, NANE Egyesület – PATENT Egyesület, 2012.

Hogyan beszéljünk egy áldozattal

Amikor egy kapcsolati erőszak áldozata először felkeres egy segítőt, legyen az bármilyen szolgáltatásban, azt tudatosítani kell segítőként magunkban, hogy ő ezen a lépésén nagyon sokat gondolkodott, óriási belső vívódáson ment keresztül, és ez egy hatalmas lépés számára, hiszen szembe kell néznie saját magával, a döntéseivel és számít a megvetésre.

„A kapcsolati erőszakot elszenvedett nők körében az a jellemző kérdés, hogy »hogyan történhetett ez velem? Miért Velem?«. Az áldozatok egyik első érzése a szégyen, illetve ennek elrejtése, a »nem akarok beszélni róla« érzés, ezzel együtt nagyon gyakran megjelenik egyfajta önhibáztatás. Gyakori önáltatási forma a »majd megjavul, igazából belül nem ilyen« hozzáállás.”²⁶

Miért mondja el nekünk? A bizalmi kapcsolatról...

Minden segítő kapcsolat kulcsa, hogy vajon tudunk-e bizalmi kapcsolatot kialakítani a klienssel, és ezáltal elmeri-e mondani legféltebb titkait, amit esetleg évekig őrizgetett, és még a saját családtagjaival sem osztott meg. A bizalmi légkör kialakításának nagyon fontos része, hogy egy nyugodt, csendes helyen tudjunk vele beszélgetni, ahol nem zavarunk meg, nem nyitnak ránk, és barátságos szobában csak rá tudunk figyelni.

Bántalmazott esetében fontos szempont, hogy ha együtt érzek a bántalmazóval, akkor őt „váltsuk le róla” (ez a helyzet akkor fordulhat elő, ha nem egy speciális áldozatoknak működtetett szolgáltatásról van szó, pl. családsegítő szolgálat, iskola, óvoda stb.), kérjük meg, hogy szeretnénk most négy szemközt beszélni a párjával, addig nyugodtan sétáljon egyet, vagy taktikai lépésként adjunk neki feladatot – keresse meg a gyerek tornaszájkját, fizesse be az ebédpénzt.

Biztosítsuk arról az áldozatot, hogy ami itt elhangzik, az itt is marad. A titoktartás a segítő szakma egyik legfontosabb etikai alapja, és ennek garantálása erősítheti a kliens bizalmi kapcsolódását felénk.

Nagyon nehéz a bántalmazottnak elkezdni beszélni, ezért bátoríthatjuk, hogy figyelünk rá, és kíváncsiak vagyunk rá. Ha ezek után is nehéz beszélni, tájékoztatjuk, hogy milyen szolgáltatás keretében beszélgetünk, mit tudunk neki nyújtani majd az elkövetkezőkben. (Hívószó lehet: „Hallgatom”.)

Az esetek többségében egy hívószó elég, hogy elindítsa a klienst, és szinte azt sem tudja, honnan kezdje a mesélést. Többféle megoldás létezhet a beszélgetés vezetése kapcsán, de mindenképpen hagynunk kell a szabad érzelemnyilvánítást, a csapongást, mert ezek segítenek a bántalmazottban oldani a feszültséget. Innentől kezdve persze az a feladatunk, hogy aktív hallgatással legyünk, tartsuk fenn a figyelmünket, és a monológot követően strukturáljuk az elmondottakat, parafrázáljunk – fogalmazzuk vissza az elhangzottakat (kihangosítjuk az elhangzottakat),²⁷ ezzel is jelezve, hogy figyelünk, és értjük, amit mond. Az áldozatokkal foglalkozó speciális szolgáltatásokban (pl. a krízisellátás szolgáltatásai) az anamnézis elkészítéséhez fontosnak tartjuk a párkapcsolat történetiségét feltérképezni, így megkérjük, hogy mesélje el a történetüket, onnantól, hogy megismerkedtek. A problémafeltárás során elsősorban nyitott kérdéseket hasz-

26 DR. NAGY – ERCSEY-ORBÁN – GALAMBOS – LUKÁCS – MÉSZÁROS: i. m., 26.

27 KOZMA JUDIT: *Kézikönyv szociális munkásoknak*, Budapest, Szociális Szakmai Szövetség, 2002, 139.

nálunk, hiszen a segítő kapcsolatban a kliens meséltetése a fontos, és ezt ezzel segítjük elő leginkább.

Használunk minden olyan eszközt, amelyet a szociális munka során az egyéni esetkezelés kapcsán elsajátítottunk. Egyre azonban nagyon vigyáznunk kell. A problémafeltárás során gyakorta használjuk a „miért?” kérdéseket – hiszen ezek segítségével ismerjük meg a problémák hátterét –, de a bántalmazottal végzett beszélgetések során ezeket hagyjuk el a kérdéseink közül.

Gondoljuk végig, milyen kérdéseket tudnánk feltenni miért kezdetű kérdésszóval, és az milyen mögöttes gondolatot eredményezhet a bántalmazottban a segítőről:

Miért kérdés	Bántalmazott mögöttes gondolata a segítőről
Miért maradt ebben a kapcsolatban?	Tiszta bolond vagyok, hogy ennyit túrtem, ő is bolondnak tart.
Miért nem kért segítséget?	Túl késő. Már rajtam nem lehet segíteni. (Az áldozat a számonkérés érzékeli, és egyúttal beindul nála az [ön]degradálás dinamikája.)
Miért szült neki ennyi gyereket?	Mit hisztizek itt, úgyse hiszi el nekem, hogy nem én akartam ennyi gyereket – de nem volt választásom.
Miért hagyta a gyerekeket ebben a kapcsolatban?	Az én hibám lesz – veszélyeztettem a gyerekeket. Lehet, hogy el akarja majd venni tőlem őket?
Miért nem jelentette fel?	Ő is gyengének tart, vagy nem hisz nekem, hiszen ha igazam lenne, akkor feljelentettem volna.
Miért ment vissza hozzá, miután már egyszer elköltözött?	Nem érti, hogy miben voltam, engem hibáztat, és igaza van. Minek is beszélek?

4. sz. ábra: saját forrás

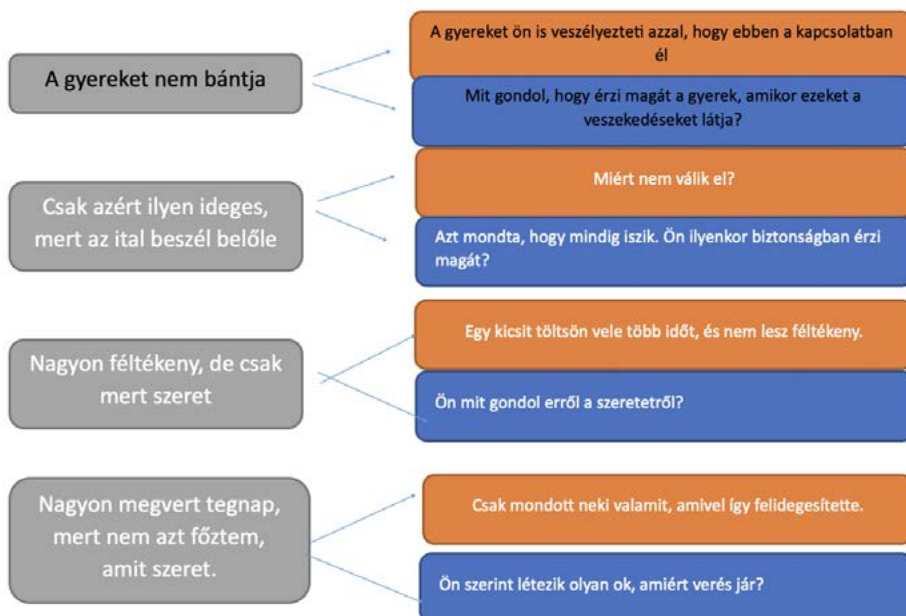
Ezek és az ehhez hasonló kérdések fontosak persze, segítenének megérteni a kliens döntéseit, az életútja alakulásának miértjeit, azonban áldozathibáztató kérdésnek minősülnek. Mindegyikük egy megerősítése annak, hogy az ő hibája, amiért ez a helyzet egyáltalán kialakult, és az erőszak eskzalálódott. Ez nemhogy nem segíti az áldozatot, hanem visszaveti a gyógyulás folyamatát, és az önértékelésében még inkább gyengíti.

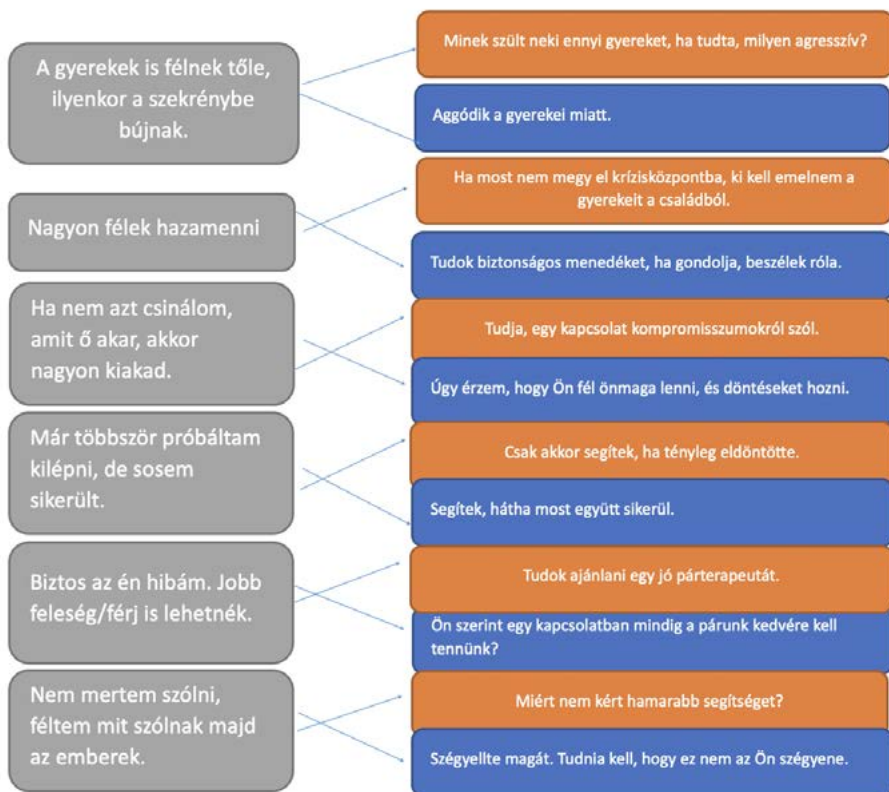
Shannon Thomas azt a folyamatot, amelyen a bántalmazottak/túlélők keresztül mennek, „kavicsok gyűjtögetésének” nevezi. Minden kavics egy negatív élmény, ami az áldozatot éri a környezetében. Kezdetben ezek a kavicsok elférnek a zsebben, aztán a táskában, és bírható. „Gyakran egy vállrándítással továbblépünk. Aztán idővel, ahogy egyre

több kavics (fájdalmas pillanat) kerül a zsákba, egyre nehezebben cipeljük. Sok túlélő úgy írja le ezt az érzést, mintha összeroskadna a bántalmazó krónikusan diszfunkcionális viselkedésének súlya alatt.” Egy áldozathibáztató mondat ugyanilyen kavics lehet a bántalmazott zsákjába, ami egy idő után bénulttá és mozdulatlaná teszi. A bántalmazottal való kommunikáció alapelve az áldozatközpontúság, vagy ahogy Héra és Szegő nevezi tanulmányában, traumainformált ellátás (trauma-informed care – TIC) biztosítása. Ennek feltétele, hogy az áldozat traumáját csak akkor tudjuk jól kezelni, ha érzelmi biztonságot teremtünk a segítő kapcsolatban, meghagyjuk az áldozatnak a választás/döntés szabadságát (ami a kliens autonómiájának tiszteltben tartása), és segítünk neki visszaszerezni a kontrollt az élete felett.

A bántalmazott nagyon bizonytalan abban, hogy vajon el fogjuk-e hinni neki, hogy amit mond, az tényleg a valóság, az tényleg úgy történt. A szociális munka alapelvét hívhatjuk itt segítségül, miszerint elhiszük, amit a kliens mond. Nincs okunk rá, hogy megkérdőjelezzük őt. Hozzáteszem, a segítő folyamat során nagyon sok információval fogunk még találkozni. Ha hiszünk neki, az a bizalmi kapcsolat létrejöttét determinálja.

Az áldozatközpontú szemléletünk a segítő beszélgetés során alkalmazott kérdéseinken és visszajelzéseinken keresztül tud eljutni az áldozathoz. Az alábbi ábrában azt szemléltetem, hogy az áldozat egy-egy mondatára milyen válaszok szülehetnek a segítő részéről, ha áldozathibáztató és ha áldozatközpontú (a két válaszreakció esetében fentebb az áldozathibáztató, lentebb az áldozatközpontú válaszreakció olvasható).





Forrás: saját tapasztalat

A beavatkozás céljának a meghatározása

A gyakorlati tapasztalataim azt mutatják, hogy ha egy segítő egy kapcsolati erőszak áldozatával először találkozik, megretten, megijed a helyzettől – mert még nincs előzetes tapasztalata a témában. Próbálja használni az eszközrendszere és a szolgáltatásai által adott lehetőségeket, és az elsődleges elvárt célja:

- biztonságos helyet találni a bántalmazottnak,
- a kliens vegye át az irányítást a saját élete felett,
- megerősíteni a kliensben a belső erőt, hogy képes kilépni a toxikus kapcsolatból, és új életet kezdeni.

Ezek mind nagyon fontos célok, azonban nem szabad elfelejteni, hogy most ugrott egy óriásit önmagához képest, amikor a titkát végre elmondta. Ez óriási feszültséget keltett benne, és jelenleg benuult állapotban van, szégyelli magát, erőtlen, fáradt, kimerült, szétesett, ijedt, és tele van a puttonya a környezetétől kapott áldozathibáztató mondatokkal, megvető pillantásokkal, és hitetlen emberekkel, akik el

sem tudják képzelni a párjáról, hogy ő ilyet tett, hiszen „Ő olyan rendes ember”. Az is előfordulhat, hogy olyan akut krízisben van, ami teljesen mozdulatlaná, bénulttá teszi, hogy egyetlen lehetőségünk marad segítőként: krízisintervenciót kell alkalmaznunk. (Ezen tanulmány keretei nem engedik meg, hogy a krízisintervenció szakmai lépéseit ismertessem.)

Azonban realisan elvárható célok:

- Tudatosítsuk benne, hogy itt leszünk, kérhet segítséget.
- Őszinte beszélgetés, ismerjük meg a történetét és a tapasztalatait – az esetleges kilépési lehetőségeket vázoljuk fel, mérlegeltesük.
- Türelem – lehet, hogy hetek, hónapok telnek még el a végleges elhatározásig, hagyjunk időt, hogy átgondolja a lehetőségeket.
- Teremtünk biztonságot, amíg velünk van, ez a legfontosabb!
- Vissza kell jeleznünk neki, hogy hihetetlen erő lakozik benne, hogy megtette az első lépést, és köszönjük meg a bizalmat.
- Erősítsük meg benne, hogy jó úton halad!
- Fejezzük ki az ő és gyerekei biztonsága miatti aggodalmunkat!
- Tudatosítsuk az áldozatban, hogy ne higgye el, amit a bántalmazó mond (pl. hogy ő nem jó anya, életképtelen, nem szerethető, senki nem hisz neki, úgysem ítélik neki a gyermeket, nem menekülhet sehova, mert megtalálja, stb.).

A bántalmazott együttműködése a segítővel

A gyakorlati tapasztalataim alapján a segítők elsődleges válasza a bántalmazott helyzetének megoldására: Lépjen ki a toxikus kapcsolatából! A segítők igyekeznek mindent elkövetni, hogy a kliense azonnal biztonságban legyen. Sajnos ilyenkor elhamarkodott intézkedések sorozata indulhat meg (pl. anyaotthonokba delegálás, elhelyezés keresése, menekítés krízisellátásba, gyors segély intézése – útiköltségre, feljelentésre stb.), sokszor anélkül, hogy tudná, hogy a kliens jelenleg hol tart a problémája megoldásában, vajon készen áll-e a kilépésre az ismeretlenbe.

Fontos tudni, hogy bármit teszünk, a bántalmazott biztonsága a legfontosabb. Nem tudhatjuk, hogy egy azonnali kilépést képes-e a bántalmazott megtenni, milyen reakcióval válaszol majd erre a bántalmazó, mennyire veszélyes, mennyire kockázatos ez a lépés. Lehet, hogy még nagyobb veszélybe sodorjuk ezzel az áldozatot, úgy, hogy még érzelmileg, anyagilag, jogilag függ a bántalmazótól, és önértékelésében alacsony szinten áll. El sem hiszi magáról, hogy képes lenne ezt a lépést megtenni. Segítőként nem dönthetünk az ő életéről, a bejegyzése nélkül, és a kliens tempójában kell haladnunk, nem szaladhatunk, vagy hajszolhatjuk bele egy döntésbe, amiről azt gondoljuk, hogy neki jó lesz. A belátás elősegítése a cél, hogy ő hozza meg a döntést, amit folyamatos segítő beszélgetéssel tudunk elérni.

A gyakorlati munkám során tapasztaltam, hogy sokszor maga az áldozat sem tudja, hogy ő áldozat. Valahogy érzi, hogy kapcsolati zavar van az életében, de nem defini-

álja magát áldozatnak, hiszen nem veri véresre minden áldott nap a párja – ugyanis a társadalmi sztereotípiát ezt sugallja. Fontos dolgozni a segítő kapcsolatban a félelem érzésével, mitől fél, mit kezd vele, vajon megérdemli-e ezt, és egy egészséges párkapcsolatban vajon megjelenik-e a félelem?

A kapcsolati erőszak jelenléte tetten érhető a félelem, a rendszeresség, a szándékoság és a hatalom meglétekor. Ha ezen fogalmak tisztázásra kerülnek, a kliens meg tudja fogalmazni, hogy ő áldozat-e, avagy sem.

Ha ez megtörténik, és elhiszi, hogy lehet biztonságban és szeretetben is élni, és ő képes rá, hogy új életet indítson, akkor lehet kilépési tervekről beszélni. (Hangsúlyozom, hogy akut, életveszélyes krízis esetén azonnali intézkedés, menekítés szükséges, és krízisintervenció alkalmazása!)

Ahhoz, hogy jól tudjunk segíteni, az alábbi feladataink vannak:

- A kliens természetes támaszának feltérképezése (ki, miben, hogyan tud neki segíteni – lakhatás, lelki támasz, anyagi források stb.), esetleges bevonása a segítségbe a kliens döntése alapján.
- Biztonsági terv kidolgozása (mikor, hogyan viselkedjen, kiket vonjon be – akár hatóságok, civilek, egyéb segítők).
- Kockázatelemzés (egy-egy döntés milyen esetleges kockázatokkal jár).
- Kilépési lehetőségek megtervezése (több terv készítése) – menekülési terv.
- A jogi ügyek kapcsán felvilágosítás, esetleg azok megindítása (szülői felügyeleti jog, kapcsolattartás rendezése, válás, vagyonmegosztás, büntető feljelentés stb.).
- Bevonni egyéb segítő szervezeteket, ha szükséges.
- Akut, életveszélyes krízishelyzet előállása esetére egy táskák összekészítése, ami tartalmazza az ő (és a gyerekek, ha vannak) személyes iratait, készpénzt, telefont, töltőt és pár napra a legszükségesebb ruhákat, személyes/nélkülözhetetlen tárgyakat.

Fontos, hogy az ellátottak minden esetben – képességeikhez mérten – bevonásra kerüljenek a problémamegoldás folyamatába annak érdekében, hogy érezzék a saját felelősségüket a kialakult helyzet kezelésében.

A segítő folyamat során észrevesszük, hogy egyre magabiztosabbá válik, önértékelése nő, talán már azt is elhiszi, hogy szerethető, és hogy nem érdemelte meg azt, ami vele történt. Mindez veszélyes lehet rá nézve, főleg, ha még nem lépett ki a bántalmazó kapcsolatból. Hiszen a bántalmazó is érzi, hogy valamilyen változás megy végbe párján, ez dühíti, főleg, ha nincs hatalma felette. Ilyenkor még inkább figyel, erősebb kontrollt és akár erősebb erőszakot is gyakorol a hatalom fenntartása érdekében. Mivel a segítő csak megpróbálja elképzelni, hogy milyen lehet így élni, de valójában nem tudja, így fontos, hogy a kliens ne bátorítsuk olyan viselkedésre vagy lépésre, ami kockázatos, és még nagyobb erőszakot eredményez. Mindig a biztonságát tartjuk szem előtt, és bízunk rá, hogy milyen tempóban halad az önismeret és a belátás útján, hiszen ő ismeri legjobban a bántalmazóját.

A bántalmazott segítése kapcsán többször érezheti úgy a segítő, hogy a kliens nem tartja a megállapodásokat, nem azt csinálja, amit megbeszéltünk (pl. ha már elmene-kült – visszaköltözik, megígéri, hogy jön a megbeszéltd időpontra – de nem jön, felveszi a kapcsolatot a régi barátaival – nem veszi fel, stb.).

Hamar értékítéletet alkothatnánk ezekben a helyzetekben, hogy „nem együttműködő”, és ilyenkor a segítő gyakran dühös is a kliensére. Úgy érzi, kudarcot vallott, rengeteget dolgozott vele, és az áldozat becsapta (pl. „Én biztos nem segíték neki még egyszer, a múltkor is cserben hagyott.”). De ha ismerjük a bántalmazás lélektani hátterét, dinamikáját, akkor tudjuk, hogy most vagy olyan fázisban van, hogy nem lehet megközelíteni ezekkel a gondolatokkal, vagy éppen olyan erős kontroll alatt van, hogy képtelen mozdulni a saját dolgaiban. A kliens ezt követően, ha mégis újra felkeresi a segítőjét, rettentően szégyelli magát, amiért nem a megbeszéltek szerint cselekedett, és kudarcot vallott. Fontos, hogy segítő ilyenkor megerősítse abban, hogy ő nem mondott le róla, és biztosítsa arról, hogy nem neki kell megfelelnie.

Tartsuk szem előtt az alábbi etikai szabályokat:

- Legyünk tisztában a saját frusztrációinkkal, és az erőszakhoz való viszonyunkkal!
- Ismerjük fel az életveszélyt, és csatornázzuk be a társszerveket, ha ez fennáll!
- Ne döntsük el helyette, hogy menjen vagy maradjon!
- Ne büntessük, ha rossz döntést hoz!
- Ne hibáztassuk azért, ami vele történt!
- Ne felejsük el, hogyan hat az emberre az elszigeteltség!
- Ne cselekedjünk helyette!
- Ne a saját ritmusunkban akarjunk segíteni, alkalmazkodjunk az övéhez! Ismerjük meg őt, legyünk mellette, hallgassuk meg, és támogassuk!

ABSTRACT

How to help a victim of relationship violence well?

The aim of my study is to introduce the reader to the effective helping attitude, a victim-centred approach, that can be offered to victims of relationship violence. The study will provide knowledge on the conceptual issues, types and typical manifestations of relationship violence. It draws attention to the fact that effective work with the victim can only be achieved if the helper is aware of the psychodynamic processes of relational violence, its timeline and cyclical changes. The paper focuses on the detrimental impact of victim-affirming feedback on the victim's internal processes of experiencing and offers ways to use effective facilitative communication.

Keywords: relationship abuse, domestic violence, methods of helping

A tanulmányom célja, hogy megismertessem az olvasót a kapcsolati erőszak áldozatainak nyújtható hatékony segítői attitűddel, áldozatközpontú szemlélettel. A tanulmány ismeretet ad a kapcsolati erőszak fogalmi kérdéseiről, típusairól és jellemző megjelenési formáiról. Felhívja a figyelmet arra, hogy hatékony munka akkor valósulhat meg az áldozattal, ha a segítő tisztában van a kapcsolati erőszak pszichodinamikai folyamataival, annak idősíkjával és ciklikus változásaival. Fókuszot helyez az írás arra, hogy az áldozatbiztató visszajelzések milyen ártó hatással vannak az áldozat belső megélési folyamataira, és lehetőségeket nyújt a hatékony segítői kommunikáció alkalmazására.

Kulcsszavak: kapcsolati erőszak, segítő munka módszerei

