

MINTACÍM SZERKESZTÉSE

CSALÁDI KAPCSOLATAINK

DR. SZABÓ-TÓTH KINGA



MISKOLCI
EGYETEM
UNIVERSITY OF MISKOLC

DIA CÍMSOR



MIRŐL LESZ SZÓ?

- Mit hozunk?
- Mit kaptunk?
- Miben élünk?
- Tudunk-e erről?
- Felismertük-e?
- Miben élünk?
- Ki alakítja?
- Tudatosan vagy csak úgy?

MIT HOZUNK?

Kiss Dániel: Családfán

kék patakja vénáimban
mértéketek szabja
mértéketek szabja

metronómotokra lépek

krétáitok
fehér pora
ívemet húzza
ívemet húzza

metronómotokra lépek

tollba mondatok
szavaitok baldachinos lidérceinek
ismétlési kényszere
kényszeres

metronómotokra lépek

megrendezett
pszichodramátokban improvizálok
ti hangotokon de mást ordítok
újat a nap alá!
újat a nap alá!

MIT HOZUNK?

- * Családi identitás
- * Egyéni identitás
- * Magatartási minták
- * Sorskönyvek
- * Kollektív élmények
- * Együttes emlékezet

MIT HOZUNK?

- Transzgenerációs traumák
- Látszólagos „elfelejtések”
- A múlt továbbélése
- Az elfojtás okai: az élet irracionális kegyetlenségének leplezése
- Hellinger –
 - Családi lélek
 - Férfi-női kapcsolatra is átvihető, átélhető újból és újból!

Megoldások

- **passzivitás helyett problémamegoldás**
- **autonómia**

- ❖ **tudatosság**

- ❖ **alternatívák felismerése,**
- ❖ **intimitás (érzelmeink kifejezése)**

MIT HOZUNK? MIBEN ÉLÜNK?

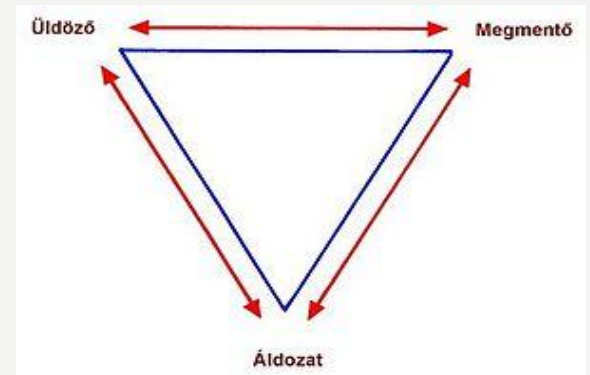
- **Játszmák**

A játszma olyan, előre megírt jelenet az életünkhöz írott forgatókönyvben, mely a világról alkotott korai, keserű tapasztalatunk igazolását hivatott adni, újabb és újabb vesztes helyzetek előállítása révén.

MIT HOZUNK? MIBEN ÉLÜNK? A ROSSZ

- És miért nem...? – Hát igen, de...
- Most rajtacsíplek Te gazember – hibakereső játszma
- Sarokba szorítás - moziba menni vagy nem menni
- Ennek is te vagy az oka
- Úzött vad játszma
- Ha te nem lennél
- Engem mindig kihasználnak...
- A csodaváró
- Rúgj belém
- Láthatod, hogy én mindent megpróbáltam
- Drágám

Nyereséget könyvelünk el.



MIBEN ÉLÜNK? KAPCSOLATI TÍPUSOK

- Kibe szeretünk bele? (hasonló, különböző, hasonlít a minket felnevelő emberre, gyógyulni lehet mellette)
- Érettség, kizárólagosság, intimitás elfogadása
- Privacy és intimitás alapján (Somlai)
- Befolyásolás és szimmetria alapján (Somlai)
- John Alan Lee kanadai szociológus 1974:
 - * Romantikus
 - * Pragmatikus
 - * Megszállott
 - * Egoista
 - * Társas
 - * Altruista

Miben élünk?

STERNBERG

INTIMITÁS, SZENVEDÉLY, ELKÖTELEZETTSÉG

	Intimitás	Szenvedély	Elkötelezettség
Nincs szerelem	alacsony	alacsony	alacsony
Szeretet	magas	alacsony	alacsony
Fellobbanó szerelem	alacsony	magas	alacsony
Romantikus szerelem	magas	magas	alacsony
Kihűlt / Üres szerelem	alacsony	alacsony	magas
Társszerelem	magas	alacsony	magas
Vak szerelem	alacsony	magas	magas
Beteljesült szerelem	magas	magas	magas

MIBEN ÉLÜNK? A CSÚF

A társfüggés lehetséges értelmezései:

- nem tudunk kapcsolatok nélkül élni
 - nem tudunk egyedül maradni
 - bekötődünk olyan emberekhez, akikkel nem építő lesz a viszonyunk
 - kapcsolódunk szenvedélybetegekhez
 - az anyához való vissza-visszatérés
 - az anya-öl (beszippant és kienged)
- **Okai összetettek!**

MIBEN ÉLÜNK?

A bántalmazó ismérvei:

- Lealacsonyítóan beszél másokról
- Bagatellizálja saját viselkedését
- Nem hiszi, hogy durva viselkedésének következményei lehetnek
- Mindig másokat hibáztat
- Bántalmazott volt, vagy tanú
- Nincs önbecsülése
- Gyerekkorában a szeretet megvonásával büntették most így büntet

MIBEN ÉLÜNK?

- Extrém módon reagál a stresszre – megtorol
- Dühét uralkodásra használja
- Nehezen tudja kívánságait kifejezni
- Agresszív a szexben

Figyelmeztető jelek!!

Kontrollál, féltékeny, hamar elköteleződik, túlérzékeny, irreális elvárások, kettős viselkedés, szexmegvonás, merev szerepfogalom,

- **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.”

MIBEN ÉLÜNK?

- **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.”

MIBEN ÉLÜNK? VÉGKIFEJLETEK

A bántalmazó segítséget kap: terápiás programok.

A házassági tanácsadás az erőszakos kapcsolatok

korai szakaszában nem célravezető, mert még inkább áldozattá teheti a nőt! A férj jelenlétében, nem mer őszinte lenni, ezért a tanácsadó téves következtetésekre juthat. A férj pedig úgy érzi kijátszották, felfedték titkát, ez pedig az erőszak súlyosbodásához vezethet. A terápia viszont hozzájárul, hogy a bántalmazó önuralmat tanuljon.

Az áldozat kilép a kapcsolatból: A családon belüli erőszak sokszor válással végződik. Miután felbomlik a házasság, biztosra vehető, hogy a bántalmazó a következő partnerével is ugyanolyan durva lesz.

A kapcsolat fennmarad: Ilyenkor gyakran veszélyes mértékűvé fokozódik, katasztrofális következményekkel járhat az áldozat és a bántalmazó számára is.

MIBEN ÉLÜNK? HA A KAPCSOLAT FENNMARAD...

Bármelyikük:

- depresszióssá válhat
- öngyilkosságot követhet el
- drog- vagy alkoholfüggővé válhat
- mentálisan, lelkileg rendellenes állapotba kerülhet

Az erőszak áldozata:

- komoly sérülést szenvedhet
- önvédelemből megölheti bántalmazóját

MIBE MENJÜNK BELE?

A JÓ

- Két egyenrangú, autonóm partner
 - Egészséges kölcsönös függés
 - Új, közös élmények
 - Semmit sem magától értetődőnek venni
 - A nyugalom megőrzése
 - Kölcsönös udvariasság, mint szokás
 - Gyengédség
 - Kikapcsolódás (Privacy és intimitás)
- ***Intimitás = őszinteség, bizalom, empátia***

MINTACÍM SZERKESZTÉSE

**KÖSZÖNÖM A
FIGYELMET!**