

„Titokzatos erők”

* Tranzakciók, játszmák,

● „mérgező” kapcsolatok*

Szabó-Tóth Kinga



A kapcsolatok nem statikusak

- A család életciklikus modellje (8 életszakasz – megoldandó feladatokkal, más kihívásokkal)
- A család mint rendszer, a dinamikát befolyásoló tényezők:
 - Szülők kapcsolatának természete
 - A felnőttek habitusa
 - A gyerekek száma
 - Értékrend (származás, háttér, etnicitás, szerep-felfogások, stb)
 - Hiányzó szülő
 - Ki élnek együtt, egy fedél alatt
 - Milyen típusú a kapcsolat a nem egy fedél alatt élő rokonokkal?

- Valamilyen krónikus betegség, vagy fogyatékkal élő tag, gyermek
- Külső, vagy belső események, amelyek érintik A családot (halál, betegség, munkanélküliség, költözés, máshol munkába állás, stb)
- Devianciák, abúzusok
- Kötődési minták, formák a családban
- Hozott tényezők – családon átívelő „receptek”, sorskönyvek
- Szélesebb értelemben: a család társadalmi, gazdasági környezete



A változások törvényszerűek és szükségszerűek!



- Szakaszok a párkapcsolatban: szimbiózis, „én” időszak, „ők” időszak (kifelé), „te” időszak.

A házasságot, illetve párkapcsolatot úgy kell kezelni, hogy egy hobbit: hetente egy este, havonta egy nap, negyedévente egy hétvége, évente egy teljes hét!

Kapcsolati problémák, konfliktusok

- Nincsen probléma-mentes kapcsolat!
- A tartós elakadás a baj!
- Akkor van baj, ha nincsenek már érzelmeim – kapcsolati kiégés

Van az egyik és a másik története

Haladni kell valami felé! ”

Konfliktusok típusai: Destruktív és konstruktív

A felek összejátszhatnak a konfliktus elrejtésére!



Két kedvezőtlen stratégia:

Konfliktuskerülő dinamika és irányításmániás dinamika

Rossz konfliktusok okai:

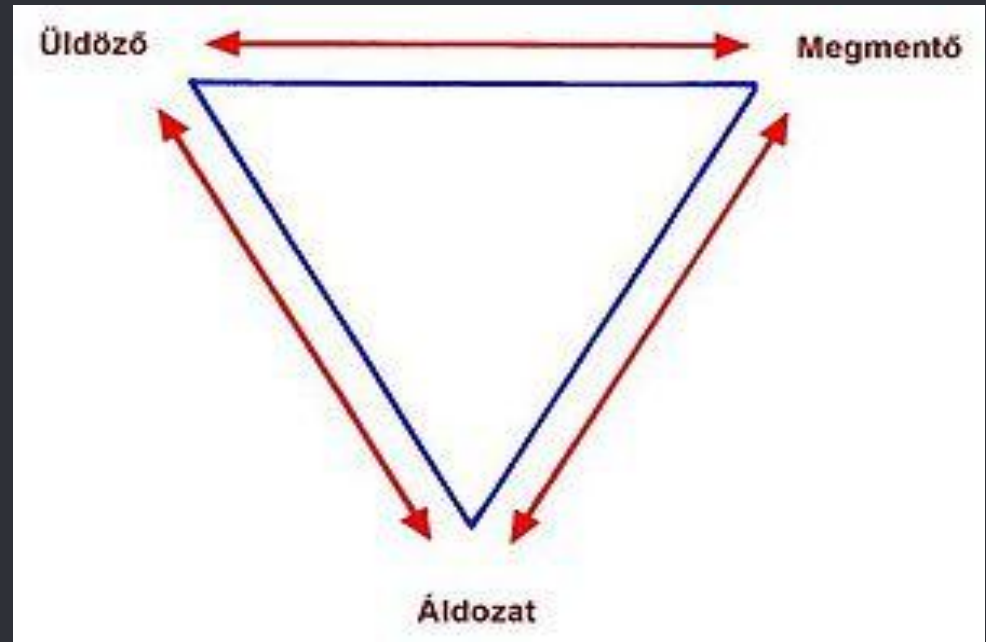
- Félünk a különbözőségektől
- Igazam kell, hogy legyen

Rossz megoldások:

- Az ütközés minden áron való elkerülése
- A konfliktus tagadása
- Érzelmi reagálás és általánosítás
- Hibáztatás
- Kifogások keresése
- Mások bevonása - akár gyerekek bevonása is (villámhárítók, tűzoltók, stb)
- Állóháború és üres kagyló

Játszmák...

- 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
 - Űzött vad játszma
 - Ha te nem lennél
 - Engem mindig kihasználnak...
 - A csodaváró
 - Rúgj belém
 - Láthatod, hogy én mindent megpróbáltam
 - Drágám
-
- Nyereséget könyvelünk el.



A probléma

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!



• A probléma

- *A téma aktualitása*
- *1960-as években* USA
- a gyerekbántalmazással kapcsolatos vizsgálatok a 70-es években
- Magyarországon minden második halálos kimenetelű, erőszakos cselekedeteket családtagok/volt családtagok/élettársak/házastársak/rokonok követik el egymással szemben.





* **A nők egyharmada szenved el erőszakot az EU-ban** a bécsi Alapjogi Ügynökség jelentése szerint.

* **Kiugróan magas a nők elleni erőszak arány a skandináv országokban és Hollandiában**, a legalacsonyabb (19-22 százalék) Ausztriában, Cipruson, Horvátországban, Lengyelországban, Máltán, Spanyolországban és Szlovéniában.

* **A nők 43 százaléka tapasztalta aktuális vagy korábbi partnere részéről a pszichikai erőszak valamilyen formáját**, például azt, hogy a partner nyilvánosan megalázta, megtiltotta, hogy elmenjen otthonról vagy bezárta, arra kényszerítette, hogy pornográf anyagokat nézzen, illetve erőszakkal fenyegette.

Kapcsolat-történet

oldalborda

Ószövetség:
Nők alávetett helyzete

Mózes:
A feleség a férj tulajdona
gyámság

I. János Pál:

„Mivel Isten az embert férfinek és nőnek teremtette egyenlő személyes méltóságot adott nekik és kisajátíthatatlan jogokkal és a személyhez méltó felelősséggel ruházta fel őket.”

Középkor:

Az Egyház és az állam egyaránt megengedte a férjnek a felesége testi fenyegetését.

Szigorúan monogám házasság, kerülve a nemiséget.

Aquinói Szent Tamás – a házasságon belüli szüzességet hirdette.

Felvilágosodás:

Kettőség jellemzi a kort.

Montesquieu : a magánéletben a nő szerepe az, hogy alárendelje magát a férfinak, ám a közéletet meg kell nyitni előttük: „Ész és természet ellen való, hogy a nő legyen az úr a házban.”

Rousseau a nők természetüknél fogva képtelenek a politikai életben való részvételre, és állandó fenyegetettséget jelentenek a társadalmi rendre nézve. Képtelenek érzéseiket és vágyaikat az igazság és a ráció követelményeinek alávetni. A nő egyedüli hivatásának a férjhezmenetelt és az anyaságot tartotta. A nőnevelésnek a férfiak igényeit kell szolgálni. A nő arra született, hogy alávesse magát a férfiaknak, és eltérje szeszélyeit.



2013. Törvény

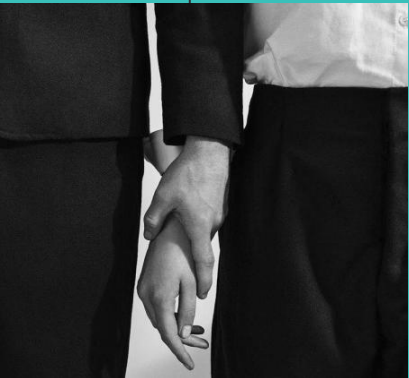
◦ *Aki gyermekének szülője, továbbá az elkövetéskor vagy korábban vele közös háztartásban vagy egy lakásban élő hozzátartozója, volt házastársa, volt élettársa, gondnoka, gondnokoltja, gyámja vagy gyámoltja sérelmére rendszeresen*

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.

◦ Ha az agresszor rendszeresen könnyű testi sértést vagy becsületsértést követ el, akkor a büntetés 3 évig mehet fel, ha pedig súlyos testi sértésről, személyi szabadság megsértéséről vagy kényszerítésről van szó, 5 év is kiszabható, és 1 év a minimum. A kapcsolati erőszakot csak magánindítványra büntetik.



Mérgező kapcsolatok természetrájza, háttere

- * Ciklikus folyamat
- * Okai, háttere

Bántalmazási kör elmélete

A szociális helyzet és megbirkózási képesség elmélete

Rendszerelméleti magyarázat

Patriarchátus elmélet

Csere elmélet

Erőforrás-elmélet



- Jellemzője az eszkaláció
- A bántalmazás egy folyamatként értelmezhető
- Jellemzője: el kell érni, hogy a bántalmazott önbizalma megrendüljön
- A lelki bántalmazás típusai:

Izoláció

Mozgásszabadság korlátozása

A pénz illetve a megélhetési feltételek elvonása

Az állandó kritika, bíráló

Fenyegetés


Nyíltan szexuális viszony folytatása

Állandó bizonytalanságban tartás



● 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

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

Figyelmeztető jelek!!

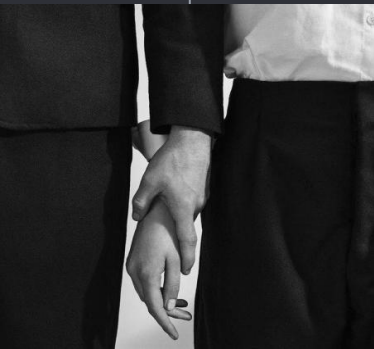
Kontrollál, féltékeny, hamar elköteleződik, túlérzékeny, irreális elvárások, kettős viselkedés, szexmegvonás, merev szerepfogalom,

Miért maradunk benne?

- **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 csinállok 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.”



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.



Ha a kapcsolat fennmarad...

Bármelyikük:

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

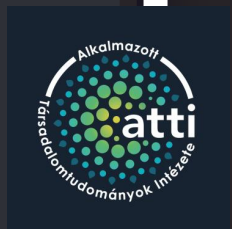
Az erőszak áldozata:

- komoly sérülést szenvedhet
- önvédelemből megölheti bántalmazóját



Jó kapcsolatok

- *Aktív Hallgatás
- *Én üzenetek küldése
- *Másik megbélyegzésének kerülése
- *Kérjük időt!
- *Nyugtázni kell a másik nézőpontját!
- *A védekező vagy támadó testbeszéd kerülése
- *Konkrétság és tényszerűség megtartása



Jó kapcsolatok – jó családok

- stabil önértékelés
- a kommunikáció direkt, nem bizonytalan, őszinte
- a szabályok nem merevek, emberségesek, megbeszélhetők, megvitathatók és nem örök érvényűek
- társadalommal való kapcsolat nem félelemmel teli, nem a hibáztatásra és alsóbbrendűségekre épül

V. Satir





„Kíváncsi vagyok, mi történne, ha egyszer csak egyetlen éjszaka alatt mind az ötmilliárd ember a világon megtanulná a hiteles élet alapvető követelményeit:

Tisztán kommunikálni, versengés helyett együttműködni, legyőzés helyett megerősíteni, hatalmat adni a másoknak, kategorizálás helyett az egyén egyediségét hangsúlyozni.

Az engedelmesség kikényszerítése helyett a hatalmat útmutatásra, s az emberi lehetőségek kibontakoztatására használni.

Önmagunkat szeretni, értékelni és megbecsülni.

Személyes és társadalmi felelőséget vállalni A problémákat kihívásként, és kreatív megoldások lehetőségeként kezelni. „

(Virginia Satir)



Szembe fordított tükrök (részlet)

„Örömöm sokszorozódjék a te örömödben.
Hiányosságom váljék jósággá benned.”

Weöres Sándor