

SZÓBELI ERŐSZAK DEFINÍCIÓJA

Ez a kiadvány az intim partnerkapcsolatban elkövetett szóbeli erőszakkal foglalkozik. Gyakran, amikor az erőszakra gondolunk, a fizikai erőszak jut csak eszünkbe. A szóbeli erőszak esetében az elkövető nem ütésekkel félemlíti meg a partnerét, hanem szavakkal alázza meg, rombolja le önértékelését, manipulálja, zavarja össze, kényszeríti, és így hajtja őt uralma alá. Szemben a vitával, ahol mindkét fél szabadon kifejti véleményét, és egyenlő mértékben törekszik a másik fél álláspontjának megismerésére, a szóbeli erőszak folyamán a bántalmazót nem érdekli a másik véleménye, csak a saját fölénye érvényesítése. A vitában közeledhet a felek álláspontja, vagy ha ez nem történik meg, akkor sem lehet előre tudni, kinek az akarata fog érvényesülni. A szóbeli erőszak esetén a bántalmazó nemcsak hogy ragaszkodik a saját igazához, de leggyakrabban még a vita tárgya is elvész, és már csak a hatalom fenntartása és a másik megalázása, illetve összezavarása a cél. Mint a partnerkapcsolati és egyéb erőszak esetében általában, itt is az egyik fél uralkodik a másikon, tehát nem arról van szó, hogy a felek kölcsönösen bántják egymást.

Gyakran eleve fölérendelt helyzetben van az elkövető: férfi-nő kapcsolatban a férfi, szülő-gyerekek kapcsolatban a szülő, főnök-beosztott kapcsolatban a főnök szokott erőszakos lenni.

AZ ERŐSZAK CÉLJA

Minden erőszaknak, így a szóbeli erőszaknak is, az a célja, hogy az elkövető megszerezze, illetve fenntartsa a másik ember feletti hatalmát, vagy megtorolja annak elvesztését. A szóbeli erőszakot alkalmazó férfiak nem tekintik egyenlő félnek a partnerüket, és a céljuk nem valami konfliktus rendezése, vagy közös álláspont kialakítása, hanem a nő feletti uralom.

A SZÓBELI ERŐSZAK HATÁSA AZ ÁLDOZATRA

Az erőszak hatására az áldozatok összezavarodnak, esetleg behódnak az erőszakot alkalmazó félnek. Csökken a magabiztosságuk, elveszítik lelkesedésüket,

állandó készenléti állapotban vannak, egyre inkább kételkednek önmagukban. Már abban sem bíznak, hogy képesek-e új kapcsolatokra, sőt akár attól is félnek, hogy megőrülnek.

A SZÓBELI ERŐSZAK FAJTÁI

Alább a szóbeli erőszak leggyakoribb fajtáit soroljuk fel, ami segíthet az Önt vagy szeretteit érő erőszak felismerésében.

Titkolózás

Minden kapcsolat feltételezi, hogy a partnerek megosztják gondolataikat, érzéseiket, élményeiket. Egy megrögzött bántalmazó akár hónapokig vagy évekig visszatartat minden a saját vagy a párja belső életére vonatkozó közlést, és csak olyan praktikus dolgokról beszél, mint hogy későn jön haza, vagy hogy kifogyott a WC-papír. Az erőszak elszenvetői ilyen kor általában úgy gondolják, hogy társuk hallgatag, probléma máj vannak az érzelmkifejezéssel, szegénylős, netán enyhén autista. Zavarodottságukat csak növeli, hogy ha ezzel szembesítik, társuk általában tagadja, hogy titkolózna:

- Keveset tudok rólad, és nem beszélgetünk eleget.
- Mit akarsz, mit mondjak? Igenis szoktam veled beszélgetni.

Ellenkezés

Sok bántalmazó egyik fő taktikája. Ezek a férfiak ellenfélnek tekintik a partnerüket, zavarja őket, ha barátnőjüknek vagy feleségüknek saját véleménye van, ezért válogatás nélkül ellenkeznek bármivel, amit mond. Ha éppen nincs más, akár egy kérdésbe is bele lehet kötni:

- Túl sokáig tart, amíg átrendezik a színpadot.
- Tényleg? Észre se vettem.
- Nincs igazad.
- Úgy értem, nekem megfelelt.
- Fogalmad sincs, miről beszélsz.

Leszólás

A bántalmazó folyamatosan megkérdőjelezi az áldozat észleléseit, érzéseit, gondolatait, azokat értéktelennek, pontatlannak, tévesnek állítja be. Például ilyeneket mond:

- Túl érzékeny vagy.
- Túl gyorsan vonsz le következtetéseket.
- Nem érted a viccet.
- Túl komolyan veszed a dolgokat.
- Érzélgős vagy.
- Csak képzelődsz.

Viccnek álcázott szóbeli erőszak

A férfi olyan viccet mond, amely bántja partnerét. Ha az áldozat szóvá teszi ezt, akkor megkapja, hogy nincs humorérzéke. Például:

Mi mást lehet várni egy nőtől? Szőke a lelkem!
A fejedet is elveszítenéd, ha nem lenne a nyakadhoz növe.

Gyakran úgy álcázza az elkövető az erőszakot, hogy mond, vagy tesz valami bántót vagy összezavarót, majd felnevet, mintha csak viccelt volna.

A beszélgetés akadályozása és elterelése

Gyakori, hogy férfiak azzal térnek ki a felelősségre vonás, vagy egy számukra kellemetlen kérdés érdemi megvitatása elől, hogy belekapaszkodnak valami apró részletbe, és elterelik a beszélgetést a lényegről. Például:

- Azt hiszem, százszor megbeszéltük, hogy a szombatot a gyerekekkel töltjük.
- Százszor? Szerintem csak egy-kétszer.
- Mire ment el negyven ezer forint?
- Most mit izgulsz? Eleget költhetsz, nem?

Vádaskodás és hibáztatás

A bántalmazó saját csálódottságáért, dühéért, ingerültségéért vagy bizonytalanságáért a partnerét vádolja. Például:

- Édesem, ma nagyon fáradt vagyok.
 - Ha én nem kellek neked, áruld el, ki kell.
- Gyakran, mint ebben a példában is, a bántalmazó rosszasággal és a kapcsolat alapegyezségének megszegésével vádolja a partnerét.

Ítékezés és kritizálás

A szóbeli erőszak eddig felsorolt legtöbb fajtáinak is van ítélkező felhangja, de önmagában is jelentkezik az erőszaknak ez a formája. Ezek a megnyilvánulások nem valami konkrét cselekedetet kritizálnak, amellyel a bántalmazónak baja van, hanem a cselekedet helyett a személyt minősítik: Neked soha semmi nem elég.

Te nem vagy normális.

Ostoba vagy.

Ugyanebbe a kategóriába tartozik, ha mások előtt szidják Önt:

A saját árnyékától is fél.

Valahányszor elmegy vásárolni, mindig itthon felejtí a pénztárcáját.

Bagatellizálás

A bagatellizálás arra vonatkozik, amikor a férfi a nőnek valamilyen képességét vagy teljesítményét kicsinyli le:

Valójában nem is téged vettek fel erre a munkahelyre, mert a barátaiddal írtad meg a motivációs leveledet.

Elfelejtés

Mindenkivel megesik, hogy elfelejt valamit. Ha azonban valaki következetesen elfelejti azokat az eseteket, amikor a másikat megbántotta, az szóbeli erőszak. Például erőszak az az eset, amikor az áldozat kissé összeszedi magát az ordítózás vagy megalázás után, szóvá teszi azt, amire a férfi így válaszol: Fogalmam sincs miről beszélsz. Én ezt nem hallgatom tovább.

Hallgatás

A szóbeli erőszaknak egy önálló, széles körben alkalmazott alfaja a némaság. Ebben az esetben a bántalmazó képes akár napokon keresztül hallgatásba burkolózni, családtagjaihoz nem szól, ha kérdezik, nem válaszol, beszélgetést nem kezdeményez, némasággal bünteti környezetét. Sokan azt gondolják, hogy ez lényegesen szelídebb megnyilvánulása a szóbeli erőszaknak, mint a kiabálás, mégis a hallgatástól szenvedő áldozatok legalább annyira tartanak tőle, és hatását tekintve is ugyanolyan tüneteket vált ki.

A SZÓBELI ERŐSZAK TOVÁBBI FAJTÁI

Szóbeli erőszak továbbá, ha partnere fenyegeti (Ha nem csinálod azt, amit én akarok, akkor...), parancsolgat (Ezt azonnal tüntesd el innen!).

SZÓBELI ERŐSZAK TESZT

Könnyű lehet felismerni a szóbeli erőszakot, ha nyílt szitkozódás, fenyegetés vagy parancsolgatás formáját ölti. Azonban vannak olyan formái, amelyeket elnéz a társadalom, és ezért senki sem tekinti őket erőszaknak. Az alábbi ellenőrző lista segíthet annak eldöntésében, hogy Ön ellen alkalmaznak-e szóbeli erőszakot.

- Hetente többször idegesnek vagy mérgesnek tűnik a partnere. Amikor megkérdi, mi a baj, tagadja, vagy azt mondja, Ön az oka az idegességének.

- Ha valami bántja, sosem sikerül megbeszélni a problémát. Ön vagy azt a választ kapja, hogy megint veszekedni akar, vagy a partnere nem érti, miről van szó.

- Gyakran érzi magát frusztráltnak, amiért nem tudja értésére adni a partnerének, mit is szeretne tőle.

- Feldúltnak érzi magát. Nem a konkrét kérdések miatt (pl. hogy mennyi időt töltsenek együtt), hanem a kommunikációs problémák miatt: hogy mit mond ő, és hogy ő mit hall meg abból, amit Ön mond.

- Össze van zavarodva: „Nem értem, mi bajom. Nem kéne rosszul éreznem magam.”

- Úgy tűnik, mintha a partnere majdnem mindenben ellentétes véleményen lenne, és ezt nem úgy vezeti be, hogy „szerintem”, hanem olyan, mintha neki mindig igaza lenne, Önnek pedig sosem.

- Nem emlékszik olyan esetre, hogy azt mondta volna a partnerének: „Állj!”, vagy „Hagyd abba!”

Ha a fentiek közül kettő vagy több igaz Önre, Ön valószínűleg szóbeli erőszak áldozata. Ebben az esetben fontos tudnia, hogy sok szóban bántalmazó férfi idővel verni is kezdi partnerét. De a szóbeli erőszak önmagában is káros: aláássa az Ön önbizalmát, önállóságát, kezdeményezőkézségét, magabiztosságát.

Ez a kiadvány nagyrészt a következő könyvön alapul: Patricia Evans Szavakkal verve... Szóbeli erőszak a párkapcsolatokban. Budapest, 2012, Háttér Kiadó - NANE Egyesület.



NANE
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET

**KÉRJÜK, TÁMOGASSA A BÁNTALMAZOTT NŐKET ÉS
GYEREKEKET SEGÍTŐ SZERVEZETEKET!**

**PATENT.ORG.HU/SUPPORT
NANE.HU/TAMOGATAS**

**PATENT EGYESÜLET ADÓSZÁMA: 18192249-1-41
NANE EGYESÜLET ADÓSZÁMA: 18060339-1-42**

NŐK JOGA SOROZAT

A SZÓBELI ERŐSZAK

**A NŐK ELLENI ERŐSZAK ÉS DISZRKIMINÁCIÓ BÁRMELY
FORMÁJA ELLEN AZ ÁLDOZATOT VÉDELEM ILLETI MEG.
EZ MINDEN NŐ EMBERI JOGA.**