

SZÓBELI ERŐSZAK DEFINÍCIÓJA

Ez a szórólap 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-gyerek 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 leuralása.

A SZÓBELI ERŐSZAK HATÁSA AZ ÁLDOZATRA

Az erőszak hatására az áldozatok összezavarodnak, esetleg behódolnak 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 elszenvedői ilyenkor általában úgy gondolják, hogy társuk hallgatag, problémái vannak az érzelm kifejezéssel, szégyenlős, 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, pontatlan-nak, tévesnek állítja be. Például ilyeneket mond: Túl érzékeny vagy. Túl gyorsan vonsz le következtetéseket. Nem érted a viccet. Túl komolyan veszed a dolgokat. Érzelgős 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 nőve.

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 negyvenezer forint?
- Most mit izgulsz? Eleget kölhetsz, nem?

Vádaskodás és hibáztatás

A bántalmazó saját csalódottságáért, 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.

Ítélezés és kritizálás

A szóbeli erőszak eddig felsorolt legtöbb fajtáinak is van ítélező felhangja, de önmagában is jelentkezhethet 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 felejt 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 ordítás 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 partnerre. 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 „szerin-

tem”, 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, kezdeményező képességét, 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

A szórólapok frissítését és újranyomását 2024-ben a Francia Intézet és a Francia Nagykövetség támogatta.



NŐK JOGA SOROZAT

A SZÓBELI ERŐSZAK

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