**enditnow®** Kiemelt nap

2018. november 3.

BÁNTÓ SZAVAK:

Az érzelmi bántalmazás traumája

Írta: Katia G. Reinert, PhD, MSN, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC

A Hetednapi Adventista Generálkonferencia

Egészségügyi Szolgálatok Osztályának

társigazgatója

A következő szemináriumot is tartalmazza:

ÉRZELMI BÁNTALMAZÁS - és amit tehetünk ellene

Írta: Dr. Katia G. Reinert

**enditnow**®

Az adventisták nemet mondanak az erőszakra

Gyermekszolgálatok, Oktatásügy, Családi szolgálatok, Egészségügyi szolgálatok,

Lelkészi Szolgálatok, Női szolgálatok Osztálya, Ifjúsági szolgálatok



Készítette a Hetednapi Adventista egyház generálkonferenciájának Női szolgálatok osztálya

a Generálkonferencia osztályainak **enditnow®** csapata nevében

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA



2018. március 28.

Kedves Testvérek és Testvérnők!

Sok szeretettel köszöntünk benneteket! Örömmel küldjük a 2018 évi **enditnow®** Kiemelt napforrásanyagának csomagját, amit Dr. Katia G. Reinert, a Generálkonferencia Egészségügyi Szolgálatok Osztályának társigazgatója készített. Prédikációja: „A MEGSEBZŐ SZAVAK – az érzelmi bántalmazás traumája” és a hozzá tartozó szeminárium: „AZ ÉRZELMI BÁNTALMAZÁS – és amit tehetünk ellene” bemutatják a szavak gyógyító erejét és másokat megsebző hatalmát is. Az érzelmi bántalmazás lelki sebei talán láthatatlanok, észrevétlenek maradnak, de hatásuk igen messze ható lehet.

Akár mi, akár valaki a szeretteink közül lélektani bántalmazás áldozata lehet, vagy esetleg mi magunk vagyunk a bántalmazók. Tudjuk-e vajon, miről lehet felismerni az érzelmi bántalmazást? Mik a bántalmazó jellegzetes tulajdonságai? Tudjuk-e, hogyan lehet határt szabni a bántalmazás leállítására? Tisztában vagyunk-e vele, mi az, ami *nem* segít a bántalmazott helyzetben élőnek? Hajlandók vagyunk-e átadni Istennek és engedni neki szívünk megújítását, átélni a gyógyulást a bántalmazó, vagy bántalmazott helyzetből? Ebben a csomagban megtaláljuk a válaszokat.

Amikor segítségre és kegyelemre van szükségünk, amikor szeretetteljes kedvességre, gyengéd és hűséges szavakra van szükségünk, mindig bízhatunk Jézusban. Ő minden helyzetben törődni fog velünk.

* Ahogy az igaz férj, Jézus mondja: „*Mert én tudom az én gondolatimat, amelyeket én felőletek gondolok, azt mondja az Úr; békességnek és nem háborúságnak gondolata, hogy kívánatos véget adjak néktek.”* (Jeremiás 29:11).
* Ahogy a lelkeket igazán szerető Jézus mondja: *„Ne félj, mert megváltottalak, neveden hívtalak téged, enyém vagy!”* (Ézs 43:1).

Bárcsak reményt és gyógyulást hozna e csomag tartalma, ahogy szeretettel, kegyelemmel, irgalommal és együttérzéssel Jézushoz vonzzuk az embereket.

****

****

Női Szolgálatok Osztálya

A Hetednapi Adventista Egyház Generálkonferenciája

Tartalom

[A szerzőről 4](#_Toc510096235)

Megjegyzések a programhoz…[. 5](#_Toc510096236)

A szolgálat rendje… [6](#_Toc510096237)

Párbeszédes felolvasás… [7](#_Toc510096238)

Prédikáció…[. 8](#_Toc510096239)

[Szeminárium……. 22](#_Toc510096240)

Forrásanyagok listája… [33](#_Toc510096241)

Foglalkozás… [37](#_Toc510096242)

# **A Szerzőről**

**Katia G. Reinert, PhD, MSN, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC**

Dr. Reinert írta a prédikációt és a szemináriumot az **enditnow®** 2018 évi Kiemelt napjára.

* **Prédikáció:** Megsebző szavak – az érzelmi bántalmazás traumája
* **Szeminárium:** Lélektani bántalmazás – és amit tehetünk ellene.

Dr. Katia G. Reinert gyakorló családsegítő és közegészségügyi kórházi ápoló szakember. A Baltimore-i Shepherds klinikán dolgozik. A Hetednapi Adventista Egyház Generálkonferenciájának Egészségügyi Szolgálatok Osztályának társigazgatójaként is szolgál. A közelmúltban HN Adventista egyház Észak-Amerikai Egészségügyi és gyógyító szolgálatok Osztályának igazgatójaként is dolgozott.

Dr. Reinert BSC diplomáját ápolásból a Washingtoni Adventista Egyetemen szerezte, az MSC-t az Amerikai Katolikus Egyetemen. Tanulmányainak fő tárgya a közegészségügy és a veszélyeztetett társadalmi rétegek helyzete volt. Doktori /Doctor of Philosophy (PhD)/ fokozatát pedig a Baltimore-i Johns Hopkins Egyetemen szerezte, MD, (orvosdoktori cím) a családon belüli erőszak kutatásának témájában.

Dr. Reinert 15 évig ápoló szakemberként dolgozott a washingtoni Adventista Kórházban, mint válságkezelő nővér, foglalkozás-egészségügyi medikus, hitközösségi koordinátor és az Adventist Healthcare Egészségügyi Szolgálatok szervezetének felügyelője. A Kábítószer-visszaélés és mentálhigiéniai egészségügyi szolgálat (SAMHSA) Nemzeti tanácsadó testületi tagjának jelölték az U.S. Egészségügyi és Humán szolgáltatások minisztériumában. Különös érdeklődéssel foglalkozik az életmóddal, valamint a fizikai és lelki/érzelmi rendellenességek megelőző gyógymódjaival és holisztikus gyógykezelésével.

Dr. Reinert előadásokat tartott és publikált is ezekben a témakörökben, miközben egyének, családok és közösségek egészségének hiten alapuló fejlesztésével foglalkozó programokban dolgozott.

Brazíliából származik. Szeret biciklizni, túrázni, utazni, felfedezni a világot és annak gyönyörű természeti tájait.

# **Megjegyzések a programhoz**

Kérjük, *divíziótok szükségleteinek megfelelően*, a nektek legmegfelelőbb bibliafordítást használva szabadon fordítsátok és szerkesszétek a forráscsomagot. Hallgatóságotok kulturális igényeinek megfelelően alkalmazhatjátok. Ha elkészült a francia, portugál és spanyol nyelvű fordítás, kérjük, küldjétek át nekünk, hogy megoszthassuk nővéreinkkel, akiknek szükségük van rá.

Nagyon megköszönjük, ha továbbítjátok divíziótok osztályainak az **enditnow®** Kiemelt nap anyagát, hogy minél hamarabb eljusson a helyi gyülekezetekhez is. Weboldalunkon is hozzáférhető az anyag: **women.adventist.org**, a Special Days menüpont alatt.

Emlékeztetünk rá, hogy az **enditnow® Adventists Say No to Violence** **(Az adventisták nemet mondanak az erőszakra)** regisztrált márkajel. Ezért mindig ebben a formában, „kövér” kis betűvel, fekete és sötétvörös színben nyomtassátok, így egybe írva, szóközök nélkül!

A Hetednapi Adventista Egyház Generálkonferenciájának hét osztálya fogott össze az emberek közötti erőszak problémájával kapcsolatban. A Gyermekszolgálatok Osztálya, az Oktatásügyi, a Családi Szolgálatok Osztálya, az Egészségügyi Szolgálatok, a Lelkészi szolgálatok, az Ifjúsági Szolgálatok És a Női szolgálatok Osztálya támogatja az **enditnow®** Adventists Say No to Violence 2015-ös kezdeményezést. Az emberek közötti erőszak mindenkit érint, és örömmel tölt el bennünket, hogy fiatalokért és idősebbekért, a férfiakért és nőkért, a gyermekekért és felnőttekért, a gyülekezeti tagokért és az egyház lelkészeiért szolgáló osztályok mind részt vesznek e szövetségben, hogy felhívjuk a figyelmet erre a társadalmi és lélektani bántalmazásra, ami minden formájában tragikus.

A Hetednapi Adventista Egyház Generál Konferenciája

Női Szolgálatok Osztálya

# **A szolgálat rendje**

Felhívás dicsőítésre:

Szentírás-idézet: Efézusi levél 4:29

*„Semmi rothadt beszéd a ti szátokból ki ne származzék, hanem csak amely hasznos a szükséges építésre, hogy áldásos legyen a hallgatóknak.”*

Kezdőének:

A lelkész imádsága:

Felhívás adakozásra:

Zene az adománygyűjtés alatt:

Párbeszédes felolvasás:

Zeneszolgálat:

Prédikáció: MEGSEBZŐ SZAVAK – a lélektani bántalmazás traumája

Záróének:

Záró imádság:

# **Párbeszédes felolvasás**

 **„Békesség”**

Ó, mily csodálatos, milyen kellemes,

Isten népének harmóniában együtt élni!

**A mi Urunk, Jézus Krisztus nevében**

**kérlek benneteket, testvéreim, hogy**

**minden kijelentésetekben értsetek egyet,**

**hogy ne legyen megoszlás köztetek.**

**Teljes egységben éljetek,**

**egyazon gondolkodással és céllal.**

Tehát mindig a békességre kell törekednünk és

arra, ami segít egymást erősíteni.

**A felülről jövő bölcsesség tisztaságára mindenekelőtt;**

**ami békés, kedves és barátságos;**

**együttérzéssel teli**

**és jócselekedeteket terem;**

**előítélettől és képmutatástól mentesen.**

A jóság gyümölcse

azokból a magokból fakad,

melyeket a béketeremtők vetnek békességben.

**Törekedjetek a tökéletességre;**

**hallgassatok könyörgésemre;**

**egymással egyetértésben,**

**békében éljetek!**

És a békesség Istene veletek lesz.

—A Zsolt 133, 1Korinthus 1, Római levél 14, Jakab 3, and 2Korinthus 13, igeszakaszok alapján.

Reading from the *Seventh-day Adventist Hymnal*, © 1985

# **Prédikáció**

**MEGSEBZŐ SZAVAK- a lélektani bántalmazás traumája**

**Írta: Katia G. Reinert**

**Felolvasás a Szentírásból**

Ma délelőtt az Efézusi levél 4:29 igeversét fogjuk tanulmányozni. Nyissuk ki Bibliánkat és gondolkodjunk el ezeken a szavakon!

*Semmi rothadt beszéd a ti szátokból ki ne származzék, hanem csak amely hasznos a szükséges építésre, hogy áldásos legyen a hallgatóknak.*

*Eféz 4:29*

**BEVEZETÉS**

Ezen a mai szombaton, az **enditnow®** Kiemelt napon a Hetednapi Adventista Egyház tagjai világszerte azzal a céllal gyűlnek össze, hogy felhívják a figyelmet az erőszak minden formájára. Hangunkat felemelve rávilágítunk a bántalmazás formáira, melyek megalázzák a nőket, férfiakat, fiúkat, lányokat és a kiszolgáltatott felnőtteket. Miért is olyan fontos ez a mai szombati **enditnow®** állásfoglalás?

**1.**

Az első ok, amiért az erőszak minden formája ellen fel kell szólalnunk, az, hogy Isten gyermekei közül világszerte sokan szenvednek, sőt haldokolnak a bántalmazástól, vagy egészségüket és jólétüket veszélyezteti az bántalmazás és az erőszak.

Az egészségügyi hatóságok[[1]](#footnote-1) jelentése szerint világszerte 1,3 millió ember leli halálát évente a bántalmazás valamely formájának következtében: tömegesen (háborúk, vagy bandaháborúk során), önkezűleg (öngyilkosságok), emberek közötti erőszak miatt (családon belüli bántalmazás). Ezek az összes haláleset 2,5%-át teszik ki évente. A XXI. század első 15 esztendejében mintegy 6 millió ember vesztette életét csak az interperszonális erőszak miatt.

A halálos áldozatok mellett nagyon sokan szenvednek el nap, mint nap kevésbé végzetes bántalmazást. Ők az emberek közötti erőszak túlélői (fizikai, szexuális és lélektani bántalmazás vagy elhanyagolás). A nem végzetes interperszonális bántalmazás sokkal gyakoribb, mint a gyilkosság, és veszélyes, élethosszig tartó egészségügyi és társadalmi következményei vannak. Az emberi erőszak sebei bár láthatatlanok maradhatnak, mélyen bevésődnek és hosszú távra megnyomorító következményeik lehetnek.

**2.**

A második ok, amiért az erőszak minden formája ellen szót kell emelnünk, az hogy mi vagyunk Isten kezei és lábai ezen a világon, mi képviseljük az Ő szeretetét és gyógyító erejét.

Maga, Jézus szólít fel bennünket, hogy szeretettel és tisztelettel bánjunk egymással, amikor a következőket mondja: *„Új parancsolatot adok néktek, hogy egymást szeressétek; amint én szerettelek titeket, úgy szeressétek ti is egymást.* *Erről ismeri meg mindenki, hogy az én tanítványaim vagytok, ha egymást szeretni fogjátok.”* (János 13:34-35)

Jézus arra is felszólít bennünket, hogy gyógyítói és támogatói legyünk egymásnak: *„Végezetre mindnyájan legyetek egyértelműek, rokonérzelműek, atyafiszeretők, irgalmasak, kegyesek”* (1Péter 3:8)

Ezért kötelességünk együttérzéssel bánni az erőszak túlélőivel, és minden tőlünk telhetőt megtenni a zaklatás, a bántalmazás és az erőszak bármely formájának megelőzése érdekében.

**AZ ERŐSZAK MINDENKIT ÉRINT**

Bár az erőszak mindenkire hatással van, úgy tűnik, hogy a nem végzetes bántalmazást túlélő nők, gyermekek és idősebb emberek eltűrik a fizikai, szexuális és lelki bántalmazást.[[2]](#footnote-2)

* Minden negyedik felnőtt számol be gyermekkori fizikai bántalmazásról.
* Minden ötödik nőt molesztáltak szexuálisan gyermekkorában.
* Minden harmadik nőt közeli partnere bántalmazta fizikailag, vagy szexuálisan életének egy szakaszában.
* Minden tizenhetedik idős ember számolt be az elmúlt hónap során őt ért bántalmazásról.
* A nők nagyobb arányban számolnak be életük során őket ért szexuális és fizikai erőszakról, zaklatásról, mint a férfiak.

Azzal együtt, hogy a szexuális és fizikai bántalmazás ártalmai valóságosak, az erőszak egyik formájáról, a lélektani bántalmazásról jóval kevesebb szó esik. Mondhatná valaki: „De hiszen soha nem ütött meg. Mégis, tényleg bántalmazó a viselkedése?” Nos, igen, az!

A lélektani bántalmazás valóságos, és messze ható következményei vannak. A fizikai bántalmazás sebei begyógyulhatnak, ám a lelki erőszak láthatatlan sebei sokkal lassabban hegednek be. A lélektani bántalmazás lerombolhatja az önbizalmat, szégyenkezést és alacsony önértékelést válthat ki.

Mai **enditnow®** szombatunkon a fizikai és lélektani bántalmazással foglalkozunk. A lelki erőszak legelterjedtebb formája a szóbeli bántalmazás.

**Mária története**

Mária tudta, hogy el kell mondania, de össze kellett szednie a bátorságát, hogy a férjével, Jánossal beszélni tudjon. Végül elmondta neki, hogy szeretne visszamenni az iskolába és tovább tanulni.

- Egyáltalán hogy képzeled ezt? –üvöltötte János. – Legutóbb is megbuktál a vizsgán, nyilván most sem fog sikerülni. Buta vagy! Soha nem fogod tudni elvégezni, és nem pazaroljuk erre a pénzünket!

Nem csattant el ütés a beszélgetés során, mégis mély sebek keletkeztek. Ez nem egyedi példa, hanem a házasságon belüli lelki bántalmazás klasszikus esete. A szomorú az, hogy a Máriához hasonló házastársak nincsenek is tudatában, hogy bántalmazó kapcsolatban élnek, problémájuk megoldásával magukra hagyva.

**Megfontolandó kérdések:**

* A helyében mi felismernénk-e a lélektani bántalmazást?
* Hogyan reagálnánk a lélektani bántalmazásra?
* Mit mond erről a Biblia és a prófétaság ihletett lelke?

E kérdésekkel kapcsolatban azt is tisztáznunk kell, hogy bár a nők nagyobb arányban szenvednek el szexuális és fizikai erőszakot, mint a férfiak, az Egyesült Államokban végzett kutatások eredménye szerint a lélektani bántalmazás aránya mindkét nemnél azonos.

**A LÉLEKTANI ERŐSZAK**

Az USA-ban nemrégiben végzett kutatás[[3]](#footnote-3) során 8079 férfi és 9970 nő válaszát dolgozták fel az elmúlt 12 hónapban, illetve egész életükben őket ért erőszakról. Mindkét nemből a megkérdezetteknek szinte a fele (48% fölött) számolt be élete során elszenvedett lélektani bántalmazás különböző formáiról, a nyílt erőszaktól kezdve a kényszerítő irányítás különböző módszereinek megjelenéséig.

Különbségek a lélektani erőszak megjelenési formáiban mutatkoztak. Közeli társától több nőt ért érzelmi bántalmazás, mint férfit, ám mindkét nem képviselő 10-ből négy arányban tapasztaltak kontrolláló visszaéléseket.

 Igazság szerint úgy a férfiak, mint a nők igen nagy arányban bántalmazzák verbálisan partnerüket.

A tanulmány a lélektani bántalmazás formáit is feltárta, ahogyan otthon beszélnek egymással. A nyílt bántalmazás legáltalánosabb kifejezései, amikor a másikat csúnyának, kövérnek, bolondnak nevezik, vagy egyenesen lehülyézik, valamint megalázzák, sértegetik és kigúnyolják. A lélektani erőszak mindkét nem által legáltalánosabban használt módszere az állandó ellenőrzés igénye. Amikor folyton tudni akarják, éppen hol tartózkodik, és mit csinál a párjuk.

Különbségek mutatkoznak abban, hogy a nőknek gyakrabban kell társuknak a tartózkodási helyükről beszámolniuk, a férfiakat viszont gyakrabban sértegetik. Arról is beszámoltak, hogy gyakran tapasztalták társukat már veszélyesnek tűnő szinten haragra gerjedni.

**Az érzelmi visszaélés gyakorisága az adventisták között**

És mi a helyzet az adventistákkal? Ismerősen hangzanak a fenti viselkedésformák? Előfordulnak otthonunkban, családi, vagy baráti körünkben?

Bár friss adatok nem állnak rendelkezésünkre az adventista felnőttek körében a közeli társaktól elszenvedett lélektani bántalmazást illetően, Dr. Katia Reinert a „Tanulmány az adventisták egészségügyi állapotáról”4 című munkájához 10 283 észak-amerikai Hetednapi adventista felnőtt részvételével felmérést végzett az őket gyermekkorukban ért lélektani visszaélésekről. A tanulmányban a nők 39%-a és a férfiak 35%-a számolt be a szüleitől (apától, vagy anyától) 18 éves kora előtt elszenvedett lélektani bántalmazásról. Ezek a visszaélések kortól, nemtől, társadalmi helyzettől és jövedelemtől függetlenül, mindnyájuk fizikai és lelki egészségére negatív hatással voltak. Ez aggodalomra ad okot és kérdéseket vet fel a hosszú távon esetleg károsan ható szülői gyakorlatokkal kapcsolatban.

**A lélektani bántalmazás meghatározása**[[4]](#footnote-4)

Érzelmi és verbális erőszaknak számít bármi, ami lealacsonyít valakit, ami lebecsüli a méltóságát, és csökkenti az önbecsülését. Más szóval, lélektani erőszak minden kontrolláló, kárt okozó, büntető vagy manipulatív beszéd, vagy viselkedésforma. Ide tartozik a sértegetés, a fenyegetés, elszigetelés, leuralás is. Gyakran az elkövetkező fizikai erőszak előjele is lehet.

Az irányítás és a hatalom megtartásának indirekt módszere lehet a szeretet, a kommunikáció vagy a pénz megvonása. A passzív-agresszív viselkedés rejtett ellenségeskedés. A passzív agresszor „báránybőrbe bújt farkas”.

A bántalmazó viselkedés meghatározza, hová mehetsz, kivel beszélgethetsz, vagy mit kell gondolnod. Egy dolog ezt mondai: Ha megvesszük az új ebédlő garnitúrát, akkor nem telik nyaralásra. És megint más felaprítani a bankkártyáidat. A kémkedés, a követés, a személyes térbe nyomulás, a személyes holmi átkutatása szintén bántalmazás, mert semmibe veszi a személyes határokat.

A fizikai bántalmazástól eltérően a lélektani erőszaknak nincsenek látható tünetei, és gyakran nehéz a nyomára bukkanni. Talán nem is gondolsz rá, hogy bántalmazott vagy, ha fizikailag nem sérülsz. A lélektani és a verbális erőszaknak azonban rövid távú és hosszú távú következményei is lehetnek, melyek ugyanolyan veszélyesek, mint a fizikai erőszak hatása.

Az érzelmileg bántalmazott ember gyakran láthatatlannak és jelentéktelennek érzi magát, aminek sokkal messzebbre ható következményei lehetnek, mint a fizikai bántalmazásnak. Egy családi élet-tanácsadó[[5]](#footnote-5) meghatározása szerint: - A fizikai bántalmazás üzenete: „Semmit sem érsz.”, a lélektani bántalmazás és az elhanyagolás pedig azt üzeni, hogy „Nem is létezel.”

**Hogyan lehet felismerni az érzelmi visszaélést?**

A bántalmazó kapcsolat felismerése érdekében fontos a visszaélés és a normál konfliktus megkülönböztetése. Házasságban és egyéb kapcsolatokban gyakran előfordulnak konfliktusok. Mindenkinek joga van a saját véleményéhez, és annak kifejezéséhez is. Kulcsfontosságú azonban a kifejezés módja.

Egy szakember szerint: „Nem érzelmi bántalmazás szakítani valakivel. A partnerrel folytatott vita sem számít érzelmi visszaélésnek. Az sem érzelmi bántalmazás, ha valaki tetteink miatt megsértődik. Az emberek saját érzékelésük alapján reagálnak, ezért nem az ő visszajelzéseik határozzák meg viselkedésünket. Az sem érzelmi bántalmazás, ha nyílt őszinteséggel próbálunk hatni valakinek a lelkiismeretére. Állításainkból talán hiányzik a tapintat, ez mégsem lelki bántalmazás. Ismétlem, tehát csupán az, ha valaki megsértődik a hallott dolgokon, nem jelenti azt, hogy érzelmi bántalmazás érte.”[[6]](#footnote-6)

 Érzelmi bántalmazás esetén jellemző a szándékosság, a leuraló viselkedésmód, amit azért választ az illető, hogy hatalmában és ellenőrzése, irányítása alatt tartsa a másikat.

Előfordul, hogy fizikai jelei is vannak. A feszültségtől összeszorított fogak és heves szívdobogás. Testünk jelzi ezzel, hogy valami nincs rendben. Minden alkalom, amikor normális beszélgetést kezdeményezünk egy probléma, vagy konfliktus megoldására, személyünket érintő támadásnak tűnik.

Végezetül pedig saját viselkedésünk is bizonyítja a lélektani visszaélést. Úgy érezzük, folyton mentegetőznünk kell párunk viselkedése miatt? Úgy érezzük, nekünk kell változtatnunk, hogy megfeleljünk párunk elvárásainak? Az érzelmileg bántalmazott házastársakra általában jellemző az indokolatlan mentegetőzés és önmaguk hibáztatása.

Az áldozat így gondolkodhat: - Nekem kell megváltoznom, mert soha nem vagyok elég jó, soha nem érem el a szintet… hogyan is javíthatnék ezen a helyzeten?

Amennyiben felmerül bennünk a kérdés, hogy kapcsolatunk érzelmileg bántalmazó-e, akkor valószínűleg az is. Íme, egy teszt, amit most rögtön elvégezhetünk. Felkészültünk? Ha a párunk, vagy valaki más a környezetünkben:[[7]](#footnote-7)

* Állandóan tudni akarja, mit csinálsz, és folyamatosan kapcsolatban akar állni veled.
* Tudni akarja a telefonod, e-mailfiókod, közösségi profiljaid jelszavát.
* Nagyon féltékenyen viselkedik, folyton megcsalással vádol.
* Megpróbálja megakadályozni, hogy barátaiddal, vagy családtagjaiddal találkozz.
* Ki akar venni a munkából és az iskolából.
* Számodra ijesztő módon fel tud mérgesedni.
* Anyagilag is a hatalmában tart, ellenőrzi költéseidet.
* Nem engedi, hogy orvoshoz fordulj.
* Mások előtt megaláz.
* Sértő jelzőkkel illet (mint pl. hülye, gusztustalan, semmirekellő, ribanc, vagy dagadt).
* Fizikai bántalmazással fenyeget téged, szeretteidet, vagy háziállatodat.
* Hatósági feljelentéssel fenyeget.
* Amikor mérges rád, azzal fenyeget, hogy kárt tesz magában.
* Ilyesmiket mond: Ha az enyém nem leszel, akkor senki másé sem lehetsz.
* Döntéseket hoz helyetted, amiket pedig neked kellene eldöntened (pl., hogy mit vegyél fel, vagy mit egyél).

**Hogyan reagáljunk a lélektani bántalmazásra?**

Nagyon fontos a bántalmazóval szembeni kedves, de határozott fellépés. Szakértő tanácsadók a következő öt módszert javasolják a lélektani bántalmazást átélőknek:

1. **Ismerjük meg az érzelmi visszaélések taktikáját és tanuljunk meg határozottak lenni!**

Tudjuk, mivel állunk szemben. A manipulátorok jól tudják, mivel hathatnak ránk. Fontos megértenünk, hogy a bántalmazó célja a fölény megszerzése és nem az értelmes beszélgetés. A bántalmazás a módszere arra, hogy a hatalmában tartson. Ha a vádaskodás tartalmára figyelünk, könnyen azok visszautasításának csapdájába és magyarázkodásba eshetünk. A bántalmazónak ezen a ponton máris nyert ügye van és elhárította az érzelmi bántalmazás felelősségét.

1. **Állítsunk fel egészséges határokat!**

Földi életében még Krisztus is érezte, hogy szüksége van határok felállítására. Nekünk is ezt kell tennünk. Saját egyedi személyiségünk van, amit Istentől kaptunk, és azzal együtt jogunk is, hogy „kerítésünkön belül” a saját dolgainkat magunk intézzük. Nem kell tehát félnünk a bántalmazással szembeszállni vagy limitálni, hogy mennyi visszaélést vagyunk hajlandók elviselni. Húzzunk határokat kapcsolatainkban. Mindig legyünk a helyzet urai és a határokat sokkal inkább magunk, mint társuk számára húzzuk meg. Például, ha a párunk dühöng vezetés közben, ne azt mondjuk neki, hogy ha nem hagyja abba, kiszállunk az autóból, hanem, hogy: - Nem tudnál egy kicsit higgadtabban vezetni?

A szóbeli bántalmazást bizonyos esetekben legjobb határozott kijelentésekkel kezelni. Mint például: - „Hagyd abba! Ne beszélj velem ilyen hangon! Ez nem viselkedés! Ne hívj ilyen sértő neveken! Ne emeld fel a hangod velem szemben! Ne beszélj ilyen hangon velem! Ne parancsolgass nekem! stb.” Ezzel meghúzhatjuk a határt, milyen viselkedést várunk el és visszanyerhetjük az erőnket. És ha a bántalmazó ezt kérdezi: - „Vagy, mi lesz?” -, akkor mondhatjuk, hogy ilyen stílusban nem folytatjuk a beszélgetést.

1. **Építsünk önbizalmat és tegyük helyre önértékelésünket!**

Az érzelmi bántalmazás kikezdheti az önbizalmat. Általában a bántalmazót és az áldozatot is megszégyenítették gyermekkorában és már károsodott az önbecsülésük. Ne feledjük, ez nem a mi hibánk. A Bibliában számtalan gyönyörű igehely hívja fel figyelmünket, mennyire értékesek vagyunk. *„… örökkévaló szeretettel szerettelek téged, azért terjesztettem reád az én irgalmasságomat.* *Újra felépítelek téged…” (Jeremiás 31:3-4).*

Krisztus eljött volna e Földre meghalni egyedül érted is. A szeme fénye vagy. Beszéljünk hát! Tisztelettel szóljunk társunknak, de legyünk őszinték, és inkább sebezhetők, mint mindent magunkban tartva megkeseredettek, sértődéseket hordozók. Ha a tárasunk nem hajlandó visszalépni és lecsillapodni, miután kiálltunk magunkért, mondjuk meg neki, hogy tisztelnie kell bennünket, különben kénytelenek leszünk távolságot tartani tőle.

1. **Azonnal kérjünk segítséget egy szakértő tanácsadótól!**

Ha közvetlen veszélyben vagyunk, hívjuk a rendőrséget vagy a krízisvonalat. Amennyiben nincs szó életveszélyről, beszéljünk egy bizalmas barátunkkal, vagy családtagunkkal, terapeutával, vagy önkéntes segítővel, oltalmazó alapítvány, vagy bántalmazási segélyvonal munkatársával. Nehéz lehet egy bántalmazóval szembe szállni, különösen egy régóta fennálló kapcsolatban. Gyakran szükséges egy csoport, terapeuta, vagy tanácsadó segítő támogatása a bántalmazás folyamatos elviseléséhez. Anélkül elveszíthetjük realitás-érzékünket, bűntudat gyötörhet és a megtorlástól, vagy a kapcsolat elvesztésétől félhetünk. Ha visszanyerjük erőnket és önbizalmunkat, többé nem engedjük senkinek, hogy bántalmazzon bennünket. Tovább fejlődhet a kapcsolat, ha megszűnik az érzelmi visszaélés, ám a valódi pozitív változás érdekében mindkét félnek vállalnia kell a változtatás kockázatát. Fontoljuk meg az egyéni, de lehetőség szerint inkább a párterápiás tanácsadást.

Figyelmeztetés: Ebben a stádiumban lehetőleg ne párterápiával kezdjünk. Az áldozat számára esetleg nem biztonságos, ha a teljes igazságot a bántalmazó fél jelenlétében mondja el a terapeutának. A bántalmazás nem az áldozat hibája, és a bántalmazónak is magában kell feldolgoznia, mielőtt párterápiára mennének. Hogyan tudja egy pár a terápián biztosságosan megvitatni a dolgokat, majd hazafelé ugyanúgy folytatni az érzelmi játszmákat (ami a terápiára vitte őket), még ha egyetlen ütés sem csattant el? Semmiféle párterápia nem lehet biztonságos és hatékony, amíg a bántalmazás tovább folytatódik.

Ha a bántalmazás elkövetője hajlandó felismerni közös szükségleteiket, még van remény. Ha azonban nem, feltehetjük magunknak a kérdést, hogy valóban vele akarunk-e élni és mi az, amit nem vagyunk hajlandók tovább elviselni. Amennyiben a bántalmazó semmilyen változást nem mutat, mi nem tehetjük meg azt helyette, és nem is akarhatjuk helyette. Neki, magának kell döntenie. Ilyen esetben a határokat meg kell erősíteni.

1. **Isten vigasztalását és gyógyítását keressük, Tőle kérjünk bölcsességet!**

A Szentlélek a mi vigasztalónk, Aki bölcsességre és igazságra vezet. Isten szeretetével gyógyítóan átmelegítheti szívünket. Megtaníthat, milyen szavakat szóljunk. Jézus maga is elszenvedte a fizikai és lélektani bántalmazás minden formáját. Annyi különbséggel, hogy Ő minden bántalmazást elfogadott és nem védekezett ellene, ahogy mi általában tesszük. Az Ő fájdalma sokkal mélyebb volt, hiszen mi gyakran menekülünk a fájdalom elől, Ő pedig soha nem tette ezt.

 Ellen G. White írja a *Jézus élete* c. művében:

„Jézus mondja: Ismerem könnyeiteket: én is sírtam. Ismerem a fájdalmat, mely túlságosan mély, semhogy emberi fül számára kibeszélhető lenne. Ne gondold, hogy elhagyatott, elfeledett vagy. Ha bánatodra egyetlen húr sem rezdül egyetlen emberi szívben sem, nézz rám, és élsz.”[[8]](#footnote-8)

**BÉKÉT TEREMTŐ, vagy SEBEKET OKOZÓ SZAVAK**

A Biblia szerint a szavainknak hatalma van. Lehetnek hasznosak, békességet és gyógyulást hozók, vagy megsebezhetnek és egész életre szóló lelki hegeket okozhatnak. Az Efézusi levél 4:29 igevers következő fordításainak szavait érdemes alaposan megfontolni:

**Károli Gáspár:** „Semmi *rothadt beszéd* a ti szátokból ki ne származzék, hanem csak amely **hasznos a szükséges** építésre, hogy **áldásos** legyen a hallgatóknak.”

**Magyar Bibliatársulat új fordítású Bibliája:** „Semmiféle *bomlasztó beszéd* ne jöjjön ki a szátokon, hanem csak akkor szóljatok, ha az **jó a szükséges építésre**, hogy **áldást hozzon** azokra, akik hallják.”

**A szavak ereje**

Szavainknak másoknak szóló ajándéknak kell lenniük. Békességet kell teremteniük, kegyelmet tükrözniük és a többiek épülésére szolgálni. Tisztelettel kell kimondani őket, építő hangnemben az emberek épülésére, különös tekintettel szeretteinkre.

Nábál és felesége, Abigail története bemutatja az éles kontrasztot az építő, gyógyító és a tiszteletlen, másokat sértő szavak között.

**1 Sámuel 25:2-38:** „És volt egy ember Máonban, akinek jószága Kármelben vala, és ez igen tehetős ember volt: háromezer juha és ezer kecskéje volt néki. És Kármelben éppen juhait nyírta. (Azt az embert pedig Nábálnak, és feleségét Abigailnak hívták, aki igen eszes és szép termetű asszony volt; a férfi azonban durva és rossz erkölcsű vala, a Káleb nemzetségéből való volt.) (1 Sámuel 25:2-3).

*[Olvassuk el az egész igeszakaszt és figyeljük meg, milyen szavakat mondott Nábál Dávid követeinek, és hogyan válaszolt Abigail Dávidnak!]*

A Biblia bolond, durva, gonosz utakon járó embernek mutatja be Nábált. Mint sokan mások, akik durva szavakkal bántalmaznak, majd később megbánják őket, Nábál is alkohol befolyása alatt ált.

Dávid az embereivel együtt segített Nábál embereinek a munkában és éjszaka is őrizték a juhait. Dávid úgy érzi, megérdemlik, hogy a többi pásztorral együtt részt vegyenek a birkanyírás utáni ünnepségen. Dávid udvarias kérésére Nábál (akinek neve bolondot jelent) **tiszteletlen** szavakkal felel: „Kicsoda Dávid és kicsoda Isainak fia?” (10. v.). Ez bizony egy **lekicsinylő** sértés. Ráadásul Nábál Dávid **jelentéktelenségét** hangsúlyozza, amikor szökött szolgaként utal az ország már felkent, leendő királyára.

Az egyik szolga azonnal szaladt Abigailhoz az ijesztő hírrel, amint észrevették, hogy a feldühödött Dávid 400 embere élén Nábál felé masírozik. Beszámol róla, hogy Nábál **megsértette** Dávidot. Nábál nyilván a szolgáit is gyakran **szidalmazta**, mert úgy beszél róla, mint kegyetlen emberről, **akihez senki sem mer szólni.** Úgy tűnik, egyáltalán nem szokatlan, hogy a szolgák a megértő asszonyhoz fordulnak, a kedves és bölcs Abigailhoz. A szolga tisztelettel szól hozzá, mint a háztartás és az üzlet valódi urához, és könyörög neki, tegyen valamit.

Abigail azonnal eldönti, mit fog tenni, nem tanácskozik férjével. Talán el akarja kerülni a veszekedést. Nagyon valószínű, hogy Nábál nem csak a szolgákkal **bánik durva szavakkal**, hanem a feleségével és háznépével is. Úgy látszik hozzászoktak már, hogy bántalmazó szavainak elkerülése érdekében maguk hozzanak döntéseket és cselekedjenek az ő bevonása nélkül. Később Abigail **magára vállalja a felelősséget** és **hosszasan mentegetőzik** Dávid előtt férje bolondsága miatt, ahogyan valószínűleg általában szokott, a férje **durva kirohanásai** által felborzolt idegzetű emberek **megnyugtatására.**

**Abigail szavainak ereje**

Isten Lelkétől vezérelve Abigail kedves szavakkal és élelmiszer ajándékkal köszönti Dávidot. Legértékesebb ajándéka nem az ennivaló, hanem bölcs tanácsot adó szavai, melyek békességet teremtenek, kegyelmet tükröznek, bátorítják és építik hallgatóját, amire éppen szüksége van. Dávid maga is elismeri ezt (33. v.). A prófétaság Lelke írása is megerősíti ezt:

Ellen G. White írja a *Pátriárkák és próféták* című könyv667. oldalán:

 „E szavak csak olyan valakinek az ajkáról hangozhattak el, aki részesült a felülről származó bölcsességből. Abigail kegyessége virágillatként öntudatlanul megmutatkozott arca kifejezésében, szavaiban és mozdulataiban. Isten Fiának lelkülete lakozott benne. Szavai, amelyek teljesek voltak kegyelemmel, jósággal és békességgel, mennyei befolyást árasztottak. Jobb belátásra bírta Dávidot és reszketett, mikor arra gondolt, mi lehetett volna a következménye meggondolatlan szándékának… Dávid szenvedélyének lángja kialudt befolyásának és érvelésének hatására.” Abigail jól irányított bölcsességgel lecsillapította a leendő király felkorbácsolt érzelmeit.[[9]](#footnote-9)

**A gyengéd, tapintatos szavak ereje**

Ellen G. White írja *Az idők jelei c.* folyóiratban (1892. November 14.):

„Sok családban nagyon hiányzik az érzelmek egymás iránti szeretetteli kifejezése. Bár szentimentalizmusra egyáltalán nincs szükség, a szeretet és **gyengédség** tiszteletteljes, tiszta, méltóságteljes kifejezésére igenis van. Sokan ápolják magukban a keményszívűséget, szóban és tettekben sátáni jellemvonásokat mutatva. Folyamatosan ápolni kell a **gyengéd szeretetet** férj és feleség, szülők és gyermekek, fivérek és nővérek között. Meg kell fékezni minden elhamarkodott kijelentést, és még csak nyomokban sem jelenhet meg az egymás iránti szeretetlenség kifejeződése. A családban mindenkinek kötelessége kellemes modorban, **kedvesen** beszélni.”[[10]](#footnote-10)

**A tisztelet teli szavak ereje**

Ellen G. White írja a *Boldog otthon* c. könyve 106. oldalán:

„Se a férj, se a feleség ne keressen érvet az egymás feletti uralkodásra. Az Úr lefektette azt az alapelvet, amelynek vezetnie kell e dologban. A férjnek úgy kell szeretnie feleségét, amint Krisztus szereti az egyházat. A feleségnek **tisztelnie** és szeretnie kell férjét. Mindkettőnek gyakorolnia kell a kedvesség lelkületét, mivel elhatározták, hogy sohasem szomorítják és bántják meg egymást…. **Egyik fél se kényszerítse a másikat,** hogy úgy cselekedjen, ahogyan ő akarja. Ezt nem tehetitek meg, hanem tartsátok meg egymás szeretetét. Az önfejűség megnyilatkozása megsemmisíti az otthon békéjét és boldogságát. Ne engedjétek, hogy házasságotok állandó civakodás legyen. Ha így tesztek, mindketten boldogtalanná lesztek**. Legyetek kedvesek a beszédben, gyengédek** a tettben és **adjátok fel saját kívánságotokat!** Vigyázzatok szavaitokra, mert azok nagy befolyást gyakorolnak a jóra vagy a rosszra! **Ne engedjétek, hogy hangotok éles legyen!”**[[11]](#footnote-11)

Ez a kötelességünk! Hogy otthonunk a Menny kicsiny mása legyen, ahol Isten és az angyalok is jelen lehetnek. De van egy jó hírem is! Még ha a kapcsolat nem is volt egészséges és a lélektani bántalmazás változataival terhelt, akkor is van remény!

**A megadó és egyesítő szavak ereje**

Ellen G. White írja *A nagy orvos lábnyomában* c. könyv 362. oldalán:

„**Krisztus segítségével** az ember elérheti a mennyei ideált. Amire emberi bölcsesség nem képes, azt **elvégzi Isten kegyelme** azokért, akik bizalommal és szeretettel átadják magukat neki. A gondviselő **Isten össze tud kapcsolni szíveket** mennyből származó kötelékekkel. **A szeretet** nem csupán becéző, hízelgő szavakból áll. A mennyei szövőszéken szőtt szálak finomabbak, mégis **erősebbek**, mint a földi szövőszéken szőhetők. És **az eredmény** nem hitvány kelme, hanem **minden igénybevételt és próbát kibíró szövet.** Szívet a szívvel **a szeretet aranyszálai kötik össze,** és ez a kötelék eltéphetetlen.”[[12]](#footnote-12)

**Isten igéjének ereje számunkra**

Ha felismerjük, hogy rosszul működő, bántalmazó kapcsolatban élünk, jusson eszünkbe, hogy a bibliai igazságok összefüggéseinek tükrében tekintsünk magunkra. Lehet, hogy senkivel sem tudunk erről beszélni. Ez rendben is van. De ne higgyük el, amit bántalmazónk állít rólunk, hanem inkább arra figyeljünk, amit Isten igéje mond rólunk: „… **neveden hívtalak téged, enyém** vagy! (Ézsaiás 43:1). Íme, néhány gyönyörű bibliai igazság rólunk:

**Zsoltár 39:13-14:** „Bizony te alkottad veséimet, te takargattál engem anyám méhében. Magasztallak, hogy csodálatosan megkülönböztettél. Csodálatosak a te cselekedeteid! És jól tudja ezt az én lelkem.”

**Efézusi levél 2:10:** „Mert az Ő alkotása vagyunk, teremtetvén Általa a Krisztus Jézusban jó cselekedetekre, amelyeket előre elkészített az Isten, hogy azokban járjunk.”

**Jeremiás 29:11:** „Mert én tudom az én gondolatimat, amelyeket én felőletek gondolok, azt mondja az Úr; békességnek és nem háborúságnak gondolata, hogy kívánatos véget adjak néktek.”

Bármilyen bántalmazott helyzetben jusson eszünkbe, hogy nem a mi hibánk!

**FELHÍVÁS**

Bárcsak mi mindnyájan, férfiak és nők, fiatalok és idősek Isten bölcsességét keresnénk!

Bárcsak úgy viselkednénk, mint Abigail és Dávid, és *alázatosan* engednénk Istennek, hogy megtanítson, miként viszonyuljunk egymáshoz neki tetsző módon, amivel az Ő jellemét tükrözhetjük vissza.

Még fontosabb, hogy a szánkat elhagyó szavak és szívből jövő cselekedeteink Őt dicsőítsék, *amint megosztjuk egymással az Ő szeretetét.* Mert ebből tudhatja meg a világ, hogy Jézus Krisztus tanítványai vagyunk.

**ZÁRÓ IMÁDSÁG**

**—VÉGE—**

# **Szeminárium**

**ÉRZELMI BÁNTALMAZÁS: és amit tehetünk ellene**

**Írta: Dr. Katia G. Reinert**

**Mária története**

Délelőtt beszéltünk Máriáról. Férje, János vezető volt a gyülekezetükben, mégis szavakkal bántalmazta őt és elbátortalanította továbbtanulási vágyát. Mária még ezzel együtt is nehezen ismerte el, hogy bántalmazták.

Férje jól ismerte a Bibliát és bátran hirdette keresztény hitét. Együtt tanulmányozták a Szentírást, együtt imádkoztak és bibliaórákat is tartottak otthonukban. Mégis ott leselkedett egy meghatározó természet a férj magabiztos, istenfélő viselkedése mögött. Éveken át gyengítette Mária biztonságérzetét és önbizalmát.

- Összetört körülöttem minden, félelmeim támadtak, lélektani játszmák áldozata lettem – mondja Mária. – Még a Bibliát is fegyverként fordították ellenem, mindig a szövegkörnyezetből kiragadva, de mindenképpen ellenem értelmezve.

A férj Máriát okolta saját kitöréseiért, és ő évekig elfogadta a hazugságot, hogy részben ő is felelős értük. – Biztosan tettem valami rosszat, amiért nem jól mentek a dolgok egy kapcsolatban, ahol Isten is jelen volt, ugye? Olyan nagyon próbáltam istenfélő lenni… és a Biblia arra intett, hogy engedelmeskedjek a férjemnek. Lehet, hogy Isten akarata, hogy szenvedjek egy kicsit, ezzel formálja jellemem megszentelődését. Azonkívül nem is volt olyan rossz, időnként nagyon kedves és szeretetteli is tudott lenni.

János bántalmazta Máriát, de lehetett volna fordítva is. A nők ugyanolyan mértékben követnek el érzelmi bántalmazást a férfiak ellen. Fordítsuk hát meg a történetet. El tudjátok képzelni? Mária szól becsmérlő hangon a férjéhez: - Nem mehetsz vissza tanulni. Soha nem is szeretted az iskolát. Nincs is elég eszed hozzá.

**Íme, néhány kérdés, amit szeretnénk felvetni ma délután:**

* Milyen módszereket használnak az érzelmi bántalmazók, szavaik, semmibevevésük, tetteik által?
* A lélektani bántalmazás fennállásának **kiderítése.**
* Milyen **hatásai** vannak a lélektani bántalmazásnak?
* Hogyan kell a **kereszténynek** egy bántalmazott személlyel **viselkednie**?
* Mi a helyzet, ha mi viselkedünk bántalmazó módon valakivel, akit szeretünk? Hajlandók vagyunk felismerni és változtatni viselkedésünkön?
* Mi a helyzet, ha mi éljük át a bántalmazást? **Hajlandók vagyunk segítséget kérni?** Tudjuk, hová fordulhatunk?
* Milyen **hasznos erőforrások** állnak a bántalmazottak rendelkezésére?

**MIÉRT NEHÉZ FELISMERNI A LÉLEKTANI BÁNTALMAZÁST?[[13]](#footnote-13)**

Az érzelmi visszaéléseket azért nehéz felismerni, mert szinte észrevétlenek lehetnek és az elkövetők gyakran az áldozatot hibáztatják érte. Úgy viselkedhetnek, mintha fogalmuk se lenne, miért vagyunk feldúltak. Ezenkívül talán a régebbi kapcsolatainkban is hasonlóan bántak velünk, ezért ismerős a helyzet és nehezebb felismerni. A bántalmazó idővel kikezdi az önértékelést, önmagunk hibáztatására kényszerít, bűntudatot és kétségeket kelt bennünk és még ítélőképességünkben is elbizonytalanít.

Egyéb vonatkozásokban a kapcsolat jól működhet. A bántalmazó időszakok között az elkövető viselkedhet szerető módon, hogy elfelejtsük őket. Lehet, hogy még nem is volt egészséges kapcsolatunk, ami összehasonlítási alap lehetne. Ha a bántalmazás négyszemközt történik, tanú sincs, aki igazolhatná, amit átéltünk.

**A BÁNTALMAZÓ SZEMÉLYISÉGE[[14]](#footnote-14)**

Sok férfi és nő véli úgy, hogy ha partnerük fizikailag nem bántja őket, akkor nem is bántalmazottak. Ez nem feltétlenül igaz. Lehet, hogy olyan kapcsolatban élünk, ami elvesz tőlünk valamit: társunk rombolja önbecsülésünket és boldogságunkat, és eddig még csak észre sem vettük.

**A bántalmazók jellemzően ellenőrizni és irányítani akarnak,** és ezt verbális agresszióval igyekeznek elérni. Én-központúak, türelmetlenek, következetlenek, érzéketlenek, képtelenek megbocsájtani, hiányzik belőlük az empátia és gyakran féltékenyek, gyanakvók, és nem közlékenyek. Az irányítás fenntartása érdekében egyes bántalmazók „túszként” fogva tartanak, ami azt jelenti, hogy megpróbálnak teljesen elszigetelni a barátainktól, családunktól. Hangulatingadozásaik a szórakoztatótól, romantikuson át a morcosig, dühöngőig terjedhetnek. Egyesek haraggal büntetnek, mások hallgatással, akad, aki mindkettővel. És ha nem tetszik: „Fel is út, le is út!”

**A férfi elkövetők ismertetőjelei[[15]](#footnote-15)**

* **A megkövetelő férfi.** Nagyon önigazult, könnyen haragvó, és rendkívül kritikus, gyakran túlértékeli a háztartásban való közreműködését.
* **Mindig neki van igaza Úr.** A saját nézőpontját tekinti egyedül elismerésre méltónak és nem értékeli a felesége érzéseit. Párja értelmes logikáját valami abszurddá torzítja, amitől ő még azt is megbánja, hogy egyáltalán volt saját véleménye.
* **A „lassú víz partot mos” módszerrel kínzó.** Kiabálás, vagy akár hangjának felemelése nélkül végzi párja szóbeli bántalmazását. Ezek a halk támadások felmérgesíthetik társát, ami azt a látszatot kelti, hogy ő a bántalmazó.

Kutatások szerint ezek egy eltorzult hitrendszer megnyilvánulásai. Jill Cory és Karen McAndless az *Amikor a szeretet megsebez, útmutató hölgyeknek a bántalmazó kapcsolatok megértéséhez* c. könyvükben azt írják, hogy a bántalmazó férfiak meg vannak győződve róla, hogy ők a középpont, mindenki felett állnak és mindent megérdemelnek.

„A férfi azért alkalmaz bántalmazó taktikákat, hogy hitrendszerét társára erőltesse. –írják. - A bántalmazó módszerek lehetővé teszik számukra az irányítás megtartását és társuk feletti nagyobb hatalom birtoklását. Győzelme érdekében a bántalmazó férfi a visszaélés bármilyen formáját képes alkalmazni, hogy megkapja, amit akar.”

Viszont, ahogy azt már előbb is említettük, a férfiak ugyanúgy ki vannak téve a nők lélektani bántalmazásának, mint fordítva.

**A női elkövetők jellemzői**

* **Verbális bántalmazás áldozata volt gyermekkorában,** annak tanúja volt családjában, vagy egy korábbi partnere bántalmazta őt ily módon.
* **Alacsony az önértékelése.**
* **Heves természetű,** kisebb csalódások, vagy viták is kihozzák a sodrából.
* **Hatalom és irányítás utáni vágya függ a partnere hallgatólagos beleegyezésétől,** és elvárásaihoz való hozzáállásától. Csak akkor érzi „irányító helyzetben” magát, ha társa teljesen passzív és minden döntést átad neki, mindig őt részesíti előnyben.
* **Merev elképzelései és elvárásai vannak a házassággal kapcsolatban,** a társas kapcsolatokról, vagy a férfiakról, és nem hajlandó kompromisszumokat kötni. Elvárja, hogy társa az ő elvárásainak megfelelően viselkedjen és olyan legyen, amilyennek szerinte egy társnak lennie kell. Talán, amilyen a szülei házassága volt, vagy annak éppen az ellenkezője. Megköveteli, hogy férje változtasson az elvárásain.
* **Kapcsolatuk minden problémájáért partnerére hárítja a felelősséget.** Nem lenne haragos, ha a társa olyan lenne, amilyennek ő szeretné. Nem inna, ha párja nem tenné őt boldogtalanná. Elutasítja a tanácsadást, hiszen vele nincsen semmi baj, csak a társával. Talán azért nem akar párterápiára menni, mert annak veszélye fenyegeti, hogy egy kívülálló „kapcsolatba kerül” a párjával.
* **Rendkívüli birtoklásvágy és féltékenység gyötri a bántalmazókat.** Erős vágyat éreznek társuk irányítására.
* **A bántalmazónak gyakran felszínes a kapcsolata másokkal.** Elsődleges, ha nem kizárólagos a férjével/barátjával élt kapcsolata.
* **Kettős személyiségként is jellemezhető.** — Mézes-mázas, vagy kivételesen kegyetlen és hirtelen. Hangulatától függően önző, vagy nagylelkű.
* **A bántalmazó egyik legfőbb jellemzője a mások félrevezetésére való képessége.** Tud kedves, nyugodt, bájos és meggyőző is lenni.
* **A társa általában jelkép számára.** A bántalmazó nő nem tekinti önálló személynek társát, hanem egy másik, jelentős személy szimbólumának. Ez különösen akkor igaz, amikor mérges valamiért. Elvárná, hogy társa úgy gondolkodjon, érezzen és cselekedjen, mint az ő elképzelésében élő meghatározó másik — gyakran az édesapja (vagy más meghatározó férfi családtagja).

Kultúránk túlságosan és irracionálisan elfogadja az „Én majd megváltoztatom!” filozófiáját, mely szerint egy nő kiválasztja, majd saját ízléséhez „igazítja” partnerét. „Házasodj össze ma a férfival – és holnap változtasd meg őt!” (idézet a Macsók és macák [Guys &Dolls] Broadway musicalből).

Az egyenrangú, szerető kapcsolatban élő párok egymás kedvéért természetesen dönthetnek fizikai SZOKÁSAIK megváltoztatásáról, de egyik fél sem követelheti meg partnerétől ÉLETMÓDJA, SZEMÉLYISÉGE, HOBBIJA, vagy PÁLYAVÁLASZTÁSA módosítását kizárólag a saját kedvéért.

Fontos tisztában lenni vele, hogy a bántalmazók sem reménytelen esetek és nekik is megvannak a maguk fájdalmas tapasztalataik. **Kutatások szerint a bántalmazott emberek hajlamosak másokat bántalmazni.** A bántalmazó viselkedés tehát származhat egy előző kapcsolatban elszenvedett visszaélés miatt érzett félelemből és szégyenérzetből. Ez gyakran eredményezi, hogy a szégyenérzetet csak sorozatos bántalmazással tudják elnyomni. A következőket gondolhatják magukban a bántalmazók: –Soha többé nem leszek az a megfélemlített kisgyerek, nem kerülök olyan sebezhető helyzetbe, ezért inkább én irányítok.[[16]](#footnote-16)

**MILYEN MÓDSZEREI VANNAK A LÉLEKTANI BÁNTALMAZÁSNAK?[[17]](#footnote-17)**

**1. Érzelmi visszaélés szavakkal**

* **Az erőszakos véleménynyilvánító.** Nem veszi figyelembe a véleményedet és mindig a sajátját akarja rád kényszeríteni.
* **Akinek mindig igaza van.** Mindig az ő véleményének kel érvényesülnie és minden nézeteltérésben övé az utolsó szó.
* **A bíró és a zsűri.** Nyersen ítélkezik feletted. Szégyent és bűntudatot ébresztve benned durván kritizálja személyedet vagy viselkedésedet.
* **A földbe döngölő művész.** Ilyen megjegyzésekkel értékeli le döntéseidet vagy érzéseidet: - Hülye vagy? Hogy lehet ekkora ostobaságot kitalálni?
* **A Stand-Up komédiás.** Gúnyos megjegyzésekkel hoz elő régebbi eseteket, lekicsinyli nézeteidet vagy személyedet.
* **A nagy bűntudatkeltő.** Irreális és ki nem érdemelt bűntudatkeltéssel próbálja viselkedésedet irányítani.
* **A történész.** Állítólag megbocsájt, mégis újra meg újra felhozza a régebbi eseteket, hogy megszégyenítsen és döntései, érzései elfogadására kényszerítsen.

**2. Érzelmi visszaélés tettekkel**

* **A főparancsnok.** Merev, katonás viselkedésével gondolataidtól a tetteidig irányírása alatt akarja tartani életed minden területét.
* **A kiabálós.** A kiabálás, visítozás, pocskondiázás fegyverét használja irányításodra.
* **A megfélemlítő.** Célja elérése érdekében megfélemlítést, haragot és fenyegetéseket alkalmaz.
* **A hullámvasút.** Szélsőséges hangulatingadozásai és viselkedésének hirtelen változásai aláássák kapcsolatotok biztonságérzetét és következetességét.
* **A kedvenceket emlegető.** A kivételezés megtestesítője, aki folyton ilyesmiket kérdez: - Miért nem tudsz olyan lenni, mint X, vagy Y?, és világossá teszi, hogy nem érsz fel valaki mással.
* **A szerepfelcserélő.** Zavart okoz a kapcsolatokban, ha a szülő gyerek szerepbe kerül, a gyermeket szülői felelősségekkel terhelik, vagy a gyermeknek kell betöltenie a lelki társ szerepét.
* **Isten haragja.** Saját akaratának véghezvitele céljából visszaél a Szentírás igéivel és saját véleményét Istenével egyenlőnek tekinti.
* **A rávilágító.** Elbizonytalanít saját emlékezőképességedben. Előfordul, hogy letagadja valaminek a megtörténtét, bolondnak, vagy túlérzékenynek titulál, egészen máshogy állít be egy eseményt, mint ahogyan te emlékszel rá. Kiszolgáltatottabbnak érezheted magad a bántalmazónak és nagyobb valószínűséggel maradsz a kapcsolatban, ha nem bízol a saját memóriádban sem. Először talán észre sem vesszük az ilyen taktikát.[[18]](#footnote-18)

**3. Lélektani bántalmazás közönnyel**

* **A közömbös szülő.**  Semmilyen fizikai kapcsolatot nem ápol gyermekével.
* **A gondozás hiánya.** A szülő kivonja magát minden fizikai és lelki kapcsolatból.

**MILYEN HATÁSAI VANNAK A LÉLKTANI BÁNTALMAZÁSNAK?**

**Fizikai és lelki egészségünkre is messzemenő hatással lehet, ha megmaradunk a lélektanilag és verbálisan bántalmazó kapcsolatban. Krónikus fájdalmakhoz, depresszióhoz és szorongáshoz vezethet.**

**Előfordulhat még, hogy:**

* **Megkérdőjelezzük saját memóriánkat. (Valóban megtörtént a dolog?)**
* **Társunk idegességétől való félelmünkben megváltoztatjuk viselkedésünket, vagy agresszívebben, illetve passzívabban viselkedünk, mint különben tennénk.**
* **Szégyent és bűntudatot érzünk.**
* **Folyamatosan félünk, nehogy mérges legyen miattunk a társunk.**
* **Erőtlennek és reménytelennek érezzük magunkat.**
* **Úgy érezzük, manipulálnak, kihasználnak és uralkodnak felettünk.**
* **Feleslegesnek érezzük magunkat.**

**A partner viselkedése olyan érzést kelthet, hogy minden lehetőt meg kell tenni a békesség megőrzése és a visszaélés megszüntetése érdekében. Ez nagyon stresszes és megterhelő lehet.**

**A LÉLEKTANI BÁNTALMAZÁS FELISMERÉSE[[19]](#footnote-19)**

Fordítsunk néhány percet a következő kérdések átgondolására! Társunk úgy tesz, mintha a következő dolgok teljesen rendben lennének, holott nyilvánvaló, hogy nem.

1. Úgy érzed, nem tudod megbeszélni partnereddel, ami bánt?
2. Társad gyakran kritizál, megaláz, vagy aláássa önbecsülésedet?
3. Kigúnyol, ha önmagadat adod?
4. Megpróbál elszigetelni a barátaidtól, családodtól, vagy valamilyen csoporttól?
5. Nem engedi, hogy dolgozni járj, vagy megfoszt az anyagi forrásoktól?
6. Meglopott már valaha a társad? Vagy vett fel hitelt a te kontódra?
7. Kapcsolatotok folyton ingázik a nagy lelki távolság és a túlságosan közeli (összenőtt) állapot között?
8. Előfordul, hogy csapdában érzed magad ebben a kapcsolatban?
9. Előfordult, hogy a társad tönkretett, vagy kidobott valamit a holmidból?
10. Félsz a társadtól?

**HOGYAN VISELKEDJEN BÁNTALMAZOTT BARÁTJÁVAL A KERESZTÉNY?**

Ha egy barátunk megosztja velünk élete részleteit és a fent leírtakhoz hasonló gondja vannak, tudnunk kell, hogy teljes szívével bízik bennünk és esetleg meg is van félemlítve. Kétségbeesetten vágyik segítségre és minket avatott bizalmába, kockáztatva, hogy ha elmondja valakinek, akkor otthon még rosszabbra fordulhatnak számára a dolgok. Vegyük figyelembe ennek a veszélyét is, amennyiben súlyos bántalmazásról van szó.[[20]](#footnote-20)

Általános tanácsok az ilyen jellegű esetek kezeléséhez:

* **Ismerjük el fájdalmát és tekintsük valóságosnak! Barátunk/barátnőnk talán nem is hiszi, hogy valóban rossz, ami vele történik. Valaki mástól is hallania kell, hogy valóban az.**
* **Tapintatosan kérdezzünk!** Próbáljunk több információt szerezni arról, mióta tart, és milyen fajta visszaélésekben van része. Ám ne erőltessük, vegyük észre, mikor válik túl fájdalmassá beszélnie róla.
* **Vigyázzunk, ne vádoljunk senkit!** Megvan rá az esély, hogy túl régóta mardossa az önvád a dolgok kimenetele miatt, ne próbáljuk tehát olyasmit mondani neki, hogy ha valamin változtatott volna, akkor már túl lenne rajta. Bár minden kapcsolat kettőn múlik, lesz még bőven ideje, hogy rájöjjön, mi volt az ő szerepe a felmerült problémákban.
* **Ne utasítsuk barátunkat, hogy egyszerűen tegyen meg többet!** Valószínűleg számtalanszor átgondolta már – többet imádkozni, többet szolgálni, többet dicsőíteni, többet főzni, sexet kezdeményezni – és valószínűleg nem sok minden változott tőle, talán csak néhány napra, vagy hétre. (Ez az úgynevezett nászút időszak, amikor a dolgok javulni látszanak, de ez soha nem tart sokáig.)
* **Ne próbáljunk egyedül segíteni neki!** Döntsük el, milyen segítségre lehet szüksége, talán egy látogatás a lelkésszel (bölcsen válasszuk meg!), vagy egy keresztény tanácsadóval együtt.
* **Javasolhatjuk, hogy menjen el egy gyűlésre.** Barátunk bizonyára fél és szégyelli magát. Ijesztőek lehetnek a bántalmazásból kivezető első lépések és támogatásra lesz szüksége.
* **Ne tanácsoljunk meggondolatlan döntéseket!** Ne mondjunk ilyesmit: - Nem tudom, hogyan tudtál olyan sokáig így élni, vagy: - A helyedben én most azonnal keresnék egy ügyvédet. Ezzel esetleg még jobban megbéníthatjuk. Barátunknak apró, határozott lépésekre van szüksége a gyógyulás felé. Ráadásul esetleg csak saját múltbéli érzelmi sebeinket vetítjük a helyzetére, ami itt nem helyénvaló.
* **Találkozzunk barátunkkal/barátnőnkkel!** Az áldozatok gyakran elszigeteltnek érzik magukat. Nagy bátorságot igényel segítséget kérniük. Több segítséget kérni még nagyobb bátorságra van szükségük, és ha nem törődünk velük, többé talán nem fordulnak hozzánk segítségért.
* **Irányítsuk barátunk figyelmét a Szentírásra!** Osszunk meg vele bibliai igéket, amelyek megerősítik, mennyire értékes Isten szemében és biztosítanak bennünket Isten gyógyító hatalmáról és megerősítenek. Ismételten emlékeztetnünk kell, hogy Isten szereti őt, drága neki és gondoskodni fog róla.
* **Imádkozzunk!** Imádkozzunk vele együtt! Bízzuk barátunkat Istenre és folyamatosan vigyük ügyét Krisztushoz, kérjünk számára megtisztító, isteni gyógyítást!

Ezek a kérdések egy rendkívül vitatott téma felszínét kapargatják csupán. Mindenképpen, szerezzünk segítséget, ha mi, vagy bármelyik szerettünk ilyen helyzetben van. Talán nem lesz belőle monokli, de a szív napról napra jobban megszakad.

**VÉGSŐ KÉRDÉSEK**

* **Mi a helyzet, ha mi vagyunk az érzelmi (verbális) bántalmazók?** Talán mi is használjuk mások bántására ezeket a módszereket? Ha így van, hajlandók vagyunk vajon felismerni és szakértő segítséget kérni viselkedésünk megváltoztatásához? Hajlandók vagyunk fentről segítséget kérni?
* **És ha lélektani bántalmazás elszenvedői vagyunk?** Hajlandók vagyunk-e kedvesen, de határozottan konfrontálódni a bántalmazóval, és felállítani az egészséges határokat? Vajon hajlandók vagyunk szakértő segítségét kérni? Hajlandók vagyunk Isten gyógyítását és bölcsességét kérni a helyzet kezeléséhez?

Azért imádkozom, hogy legyünk hajlandók!

**Ellen G. White TANÁCSAI A NEM JÓL MŰKÖDŐ KAPCSOLATBAN ÉLŐ PÁROKNAK**

*Boldog otthon 107.o.*:

Mindenki inkább adjon, mint követeljen szeretetet! Ápoljátok magatokban a nemesebb jellemvonásokat és igyekezzetek meglátni egymás jó tulajdonságait! Csodálatos ösztönzést és örömet jelent, ha értékelnek bennünket. A megértés és megbecsülés arra serkent, hogy igyekezzünk tökéletesek lenni; és a szeretet maga is fokozódik, miközben nemesebb célokra sarkall.

*Boldog otthon 111. és 112. o.:*

A szeretet nem létezhet anélkül, hogy ne nyilvánuljon meg látható cselekedetekben, ahogyan a tűz sem tartható fenn tüzelőanyag nélkül. Testvérem, te méltóságodon alulinak érezted, hogy gyengédséget nyilváníts ki kedves cselekedetekkel, és arra az alkalomra várj, hogy meggyőzzed feleségedet szeretetedről a gyöngédség szavaival és kedves figyelmességgel. Változékony vagy érzelmeidben és nagyon befolyásolnak a körülmények... Amikor elhagyod üzletedet, hagyd ott üzleti gondjaidat, tanácstalanságodat és bosszúságaidat. Menj haza családodhoz vidám arccal, rokonszenvvel, gyengédséggel és szeretettel. Ez sokkal jobb, mintha feleséged miatt pénzt kell kiadnod orvosra és gyógyszerre. A vidámság egészség lesz testednek és erő lelkednek. Életetek nagyon nyomorúságos volt, amihez mindketten hozzájárultatok. Isten nem gyönyörködik boldogtalanságotokban; önuralmatok hiánya eredményezte ezt néktek.

Nem rendelkezel a megelégedettség lelkületének elemeivel. Bajaidnál időzöl; a tőled messze levő, képzeletbeli szűkölködés és szegénység mered feléd; szenvedsz, gyötrődsz és küzdesz. Állandóan aggódsz és hangulatod nyomott. Nem ápolod Isten iránti szeretetedet és szíved háláját mindazon áldásokért, amit jóságos mennyei Atyád reád árasztott. Te csupán az élet kellemetlenségeit látod. A világias őrület a sűrű sötétség komor felhőjébe burkol téged. Sátán ujjong feletted, mert te nyomorúságot akarsz, amikor béke és a boldogság áll rendelkezésedre.

A kölcsönös türelem és szeretet nélkül semmilyen földi hatalom sem tud megtartani téged és férjedet a keresztény kapcsolat közösségében. A házasságban való társas kapcsolatod legyen meghitt, gyengéd, szent és emelkedett, amely lelki erőt áraszt életetekbe, hogy az legyetek egymás számára, amit Isten Igéje megkíván. Amikor eléritek azt a lelki állapotot, amit Isten megkíván tőletek, akkor megtaláljátok a mennyet idelent és Istent az életetekben.

**—VÉGE—**

**Forráslista**

**A LÉLEKTANI BÁNTALMAZÁRÓL SZÓLÓ FORRÁSOK LISTÁJA**

**Bántalmazó házasságok**

A kívülről tökéletesnek tűnő házasság a zárt ajtók mögött valójában a másikon való uralkodás és érzelmi bántalmazás közege lehet. Az asszonyoknak fel kell tudniuk ismerni a romboló szavak okozta lélektani bántalmazás jeleit. Tudjuk, hogy ez nehéz és igen érzékeny téma. Reméljük, hogy hasznosnak találjátok ezeket a forrásanyagokat és észreveszitek a piros zászlókat, ahogy azt is megtanuljátok, hogyan segítsetek, ha valakinek szüksége van rá.

**A Generálkonferencia Női Szolgálatok Osztályának forrásai**

<https://women.adventist.org/enditnow-day>

**Szervezetek és weboldalak**

[Life Skills International](http://www.lifeskillsintl.org/index.html) telefonja: 1 (300) 340-0598

A *Life Skills International* a sérült és feszültségekkel terhelt kapcsolatban élőkre összpontosít. Paul és Judy Hegstrom által létrehozott nonprofit szervezet. Paul több, mint 18 ezer órát fordított a kutatásra miközben a családon belüli erőszakkal foglalkozó program tematikáját fejlesztette, amely az erőszak elkövetőjének és áldozatának egyaránt segíthet. A szervezet központja a Colorado-beli Aurórában van, és több, mint 100 központtal már nemzetközi hálózattá fejlődött. Weboldalukon rádióadást is közvetítenek. Információkat adnak úgy a fizikai, mint a lélektani bántalmazás tüneteiről, figyelmeztető jeleiről (vörös zászló) és szemináriumokat is közvetítenek élő adásban.

[Nemzeti családon belüli erőszak forróvonal](http://www.thehotline.org/)  Tel: 1 (512) 794-1133

A National Domestic Violence Hotline szervezet információkat szolgáltat a családon belüli erőszak különféle formáiról, annak jeleiről és felismerhetőségéről. Támogatja az áldozatokat a megfelelő segítség elérésében. Tanácsokat ad, hogyan segíthetünk bajba került barátainknak. Segíti az adott helyzetnek megfelelő támogatás elérését.

Magyarországon:

* **FEHÉR GYŰRŰ** Közhasznú Egyesület Magyar áldozatsegítő szervezet:

Tel: *06 1 312-2287*

* **NANE** Nők a nőkért együtt az erőszak ellen egyesület

**SEGÉLYVONAL** BÁNTALMAZOTT NŐKNEK ÉS GYEREKEKNEK

**06-80-505-101**minden hétköznap este (szerda szünnap) 18 és 22 óra között

**SEGÉLYVONAL** SZEXUÁLIS ERŐSZAK TÚLÉLŐINEK

**06-30-982-5469**péntekenként 10-14 óráig

**Segítség a továbblépéshez:**

<http://www.webheights.net/GrowingbeyondEmotionalAbuse/articles.htm>

[Patricia Evans](http://www.verbalabuse.com/) honlapja: Sok érdekes információt oszt meg, könyvei és szemináriumai népszerűsítése mellett.

Lélektani visszaélés, a bántalmazás rejtett formája: Adam M Tomison és Joe Tucci.

**Könyvek**

Susan Titus Osborn, Karen L. Kosman, Jeenie Gordon: *A szavak ütötte sebek*

Könyvükben a szerzők bemutatják, hogyan szigetelik el áldozatukat a bántalmazók. Hogyan vezetik félre és hogyan sulykolják bele negatív véleményüket. Rávilágítanak, milyen mély sebeket okoznak barátságtalan, rideg szavaik. Isten igéjének tanulmányozása, imádkozás és a tanácsok követése során az olvasó észre fogja venni, hogy összezúzott énképe változni kezd. Életét új alapra, Jézus Krisztusra, a sarokkőre alapozva az olvasó fokozatosan elhagyja a régi, berögződött mintákat, melyek újra és újra rombolóan hatnak lelkére egyre inkább megújul reménysége és hite.

Leslie Vernick: *Az érzelmileg romboló kapcsolat: felismerni, megállítani, túlélni*

Vernick empatikusan közelíti meg a lelkileg romboló hatású kapcsolatok felismerését. Isteni útmutatással és gyakorlati tapasztalatok bemutatásával, bibliai eszközökkel nevezi meg a tüneteket és az okozott károkat. Ragadjuk meg Istentől kapott szabadságunkat és tanuljuk meg felismerni a bántalmazást, állítsuk meg és éljük túl életünkre gyakorolt hatását. Az olvasó meg fogja érteni, hogyan leplezhetők le az uralkodni vágyó, büntető és bántó célzatú viselkedésformák és hogyan szálljon szembe vele, és beszéljen róla őszintén az alkalmas időben.

Steven R. Tracy: *A lélek helyreállítása – a bántalmazás megértése és gyógyítása*

A bántalmazás sokkal mérgezőbb, mint azt a legtöbb keresztény gondolná, és hosszú távú következményei igen mély nyomokat hagynak az áldozat lelkében. Istennel mégis *lehetséges* a gyógyulás. Alapos kutatómunkával készített, bibliai és tudományos alapokon nyugvó művében Dr Tracy áttekinti a fizikai, verbális, szexuális és lélektani bántalmazás természetét és hatásait, valamint a megelőzés és a gyógyulás módszereit is. Amilyen biztosan a bántalmazó kapcsolatok megsebző erővel hatnak a lélekre, ugyanolyan biztos, hogy az egészséges kapcsolatok ápolják és gyógyítják a lelket.

Nancy Leigh DeMoss: *A szavak ereje*

Ebben a tanulmányban felfedezhetjük a szívünk és szavaink közötti kapcsolatot. Szívünk vizsgálatára, és szavaink következményeinek megfontolására szólít fel. Praktikus tanácsokat kapunk Isten igéjéből nyelvünk megfékezésére.

Stormie Omartian: *Szívünk megtalált békessége, tanácsok nőknek a lelki egészséghez*

Könyvében Stormie Omartian személyes betekintést nyújt a lélek gyógyításába, miközben útmutatót ad belső énünk megváltoztatásához. Belső utazáson vehetünk részt vele, végigvezet olyan dolgok felismerésén, hogy Isten a mi oldalunkon áll, és megmutatja, hogyan élhetünk engedelmesen, hogy elérhessük a vágyott kiteljesedést.

Paul Hegstrom: *Haragos férfiak és nők, és akik szeretik őket*

A bántalmazás különböző formái pszichológiai tényezőinek lenyűgöző, mégis alapos vizsgálatával Hegstrom saját és mások életéből vett példákkal mutatja meg a teljességhez és a szabadsághoz visszavezető utat. Felbecsülhetetlen segítséget nyújt a bántó férfinak, a magát csapdában érző nőnek, és a lelkésznek, tanácsadónak, barátnak, aki kétségbeesetten próbál mindkettőjükön segíteni. Ez a mű nyílt, egyenes válaszokat ad azoknak, akik hajlandók tenni a bántalmazás ördögi körének legyőzéséért.

Dwight L. Carlson: *A sérelmek és a harag leküzdése, szabadulás a negatív érzelmek fogságából*

Ez a mű már nagyon sok embernek segített megbirkózni a kapcsolatokat romboló sérelmekkel és haraggal. Bestsellerének ebben az alaposan felülvizsgált és kibővített kiadásban Dwight Carlson kiegyensúlyozott, bibliai betekintést nyújt nyíltan és őszintén foglalkozik az erős érzelmekkel, melyek időnként mindenkit hatalmunkba kerítenek.

A University of Michigan brosúrája: *Az érzelmi bántalmazás megsebez*

Jellemzi az érzelmi bántalmazást, a tüneteit és forrásait. <https://www.med.umich.edu/abusehurts/abuse_emotional.pdf>

**Egyéb könyvek[[21]](#footnote-21)**

1. Patricia Evans: *A verbálisan bántalmazó kapcsolat, Hogyan ismerjük fel, hogyan reagáljunk?* Holbrook, Ma. Bob Adams, Inc. 1992
2. Patricia Evans: *Verbális bántalmazás túlélőinek vallomásai a kapcsolatukról és a gyógyulásról*
3. Patricia Evans, Teen Torment: *A szóbeli bántalmazás leküzdése otthon és az iskolában*
4. Gregory L. Jantz: *A lélektani bántalmazás sebeinek gyógyítása*
5. Susan Forward és Donna Frazier: *Érzelmi zsarolás. Amikor valaki megfélemlít, lekötelez és bűntudatkeltéssel akar manipulálni*Perennial Currents, 1998*.*
6. Albert Ellis és Marcia Grad Powers: *A verbális erőszak legyőzésének titka. Kiszállás az érzelmi hullámvasútból és életed irányírásának visszaszerzése.* (Wilshire Book Company, 2000).

**—VÉGE—**

# **Foglalkozás**

**ESETTANULMÁNYOK…JELENETEK**

**Egészséges határok felállításával reagálni a bántalmazásra**

*Válasszunk társat a szeminárium résztvevői közül és beszéljük meg, hogan válaszolnánk a verbális bántalmazásra. Cseréljünk szerepet, játsszuk el a* ***bántalmazót*** *és az áldozatból* ***túlélővé*** vált személyt is!

1. Előfordul, hogy **humorral elháríthatjuk a verbális bántalmazást.** Egy szintre helyez a bántalmazóval és elveszi a kedvét lekicsinylésünktől.
2. Az is hatásos lehet**, ha megismételjük,** amit nekünk mondtak, és **utána nyugodtan kijelölhetjük a határokat.**

**Bántalmazó:** - Hülye vagy!

**Túlélő:** - Azt mondod, szerinted nem tudom, mit csinálok?

**Bántalmazó:** *(döbbenten megismétli a sértést)*: - Igen, hülye vagy!

**Túlélő:** *(nyugodtan, megfontoltan reagál):* - Nem értek veled egyet, vagy: - Szerintem nem, vagy: - Pontosan tudom, mit csinálok.

1. A verbális bántalmazást bizonyos esetekben a legjobb **határozott, erőteljes kijelentésekkel** kezelni.

**Bántalmazó:** - Hülye vagy!

**Túlélő:** - Azt mondod, szerinted nem tudom, mit csinálok?

**Bántalmazó:** - Igen, hülye vagy!

**Túlélő:** - Ne beszélj velem ilyen hangon! Vagy: - Ez lealacsonyító! Vagy: - ne minősíts ilyen jelzőkkel! Vagy: - Ne emeld fel velem szemben a hangosat! Vagy: - parancsolgatásra nem reagálok. Stb.

1. Ily módon **felállíthatjuk a határt, kifejezhetjük, milyen bánásmódot várunk el,** és visszanyerhetjük erőnkett.

**Bántalmazó:** *(találjunk ki egy leuraló, vagy gúnyos megjegyzést)*

**Túlélő:** *(válasszunk egy erélyes kifejezést a reakcióra)*

**Bántalmazó:**- És, ha nem, akkor mi lesz?

**Túlélő:** - Akkor nem folytatom ezt a beszélgetést.

1. A verbális bántalmazó általában még agresszívabbá válik, ha **vele azonos hangnemben reagálunk** a bántalmazásra.

**Bántalmazó:** *(találjunk ki egy leuraló, vagy gúnyos megjegyzést)*

***Túlélő:*** *(válasszunk egy erélyes kifejezést a reakcióra)*

**Bántalmazó:** *(találjunk ki egy fenyegető választ)*

**Túlélő:** - Ha nem hagyod abba, kimegyek a szobából. És tegyük is meg, ha a bántalmazás folytatódik.

Ha folyamatosan tartjuk magunkat felállított határainkhoz, a bántalmazó venni fogja az üzenetet, hogy a manipuláció és verbális bántalmazás nem vezet sikerre. Javulhat a kapcsolat, vagy sem, esetleg még komolyabb témák is előkerülhetnek. Akárhogy is, ezzel újraépítjük önbizalmunkat és önértékelésünket és fontos készségeket tanulunk meg a határok felállításához.

**—VÉGE—**

1. WHO Jelentés: „Az erőszak megelőzéséről szóló globális jelentés” 2014.

[www.who.int/violence\_injury\_prevention/violence/status\_report/2014/report/report/en/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/status_report/2014/report/report/en/) [↑](#footnote-ref-1)
2. Uo. [↑](#footnote-ref-2)
3. CDC National Intimate Partner and Sexual Violence Survey 2010 Összefoglaló jelentés. Letöltve: 2018.Márc. 2.-án. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf> . A 2010-ben készült felmérésben az USA 50 tagállamában, 18 049 ember (9 970 nő és 8079 férfi) válaszolt meg különféle kérdéseket az elmúlt 12 hónapban, valamint egész életük során őket ért bántalmazásokról. A tanulmány szerint a nők 48,4%-a és a férfiak 48,8% (majdnem fele) számolt be az élete során őt ért lélektani bántalmazásról (nyílt, vagy korlátozó erőszakról). Különbségek az erőszak módjában mutatkoztak. Kevesebb férfi (32% vagy 10-ből 3) számolt be a partnerétől elszenvedett nyílt erőszakról, mint nő (40% vagy 10-ből 4), de a korlátozó ellenőrzés mindkét nemnél azonos arányban fordult elő (42,5% a férfiaknál és 41,1% a nőknél – mintegy 10-ből 4). [↑](#footnote-ref-3)
4. A Fraser Health Authority (eü.hatóság) szerint lélektani erőszaknak számít, ha „Valakit a közeli partnere verbálisan bántalmaz, sérteget, rákiabál, megfélemlít, vagy megaláz.” A kanadai Vancouver Coastal Health Authority (eü.hatóság) meghatározása a lélektani bántalmazásra: „Bármely olyan bánásmód, ami lealacsonyítja a személyiséget, a méltóságot és csökkenti az önértékelést.” [↑](#footnote-ref-4)
5. Karin Gregory, hivatásos tanácsadó a kanadai Focus on the Family Canada (Középppontban a család) családsegítő szolgálatnál. [↑](#footnote-ref-5)
6. <https://www.psychologytoday.com/blog/traversing-the-inner-terrain/201609/when-is-it-emotional-abuse> [↑](#footnote-ref-6)
7. <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse> [↑](#footnote-ref-7)
8. Ellen G. White: *Jézus élete* 483. o. [↑](#footnote-ref-8)
9. Ellen G. White: *Pátriárkák és próféták*  667.o. (<http://www.whiteestate.org/books/pp/pp65.html>. ) [↑](#footnote-ref-9)
10. Uo. *Az idők jelei* 1892. Nov. 14. AH 198.2 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.877#896> [↑](#footnote-ref-10)
11. Uo. *Boldog otthon*  AH 106.4 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.459> [↑](#footnote-ref-11)
12. Uo. *A nagy orvos lábnyomában* 362.o. AH 112.4 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.488> [↑](#footnote-ref-12)
13. <https://www.psychologytoday.com/blog/toxic-relationships/201704/forms-emotional-and-verbal-abuse-you-may-be-overlooking> [↑](#footnote-ref-13)
14. Uo. [↑](#footnote-ref-14)
15. <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive> [↑](#footnote-ref-15)
16. <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive> [↑](#footnote-ref-16)
17. A keresztény gyógyulás nemzeti szövetsége <http://www.nacr.org/abusecenter/verbal-and-emotional-abuse> [↑](#footnote-ref-17)
18. <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse> [↑](#footnote-ref-18)
19. <http://www.lilaclane.com/relationships/emotional-abuse/male-victim-abuse.html> [↑](#footnote-ref-19)
20. <https://www.dangerassessment.org/> [↑](#footnote-ref-20)
21. [U.o.](http://www.nacr.org/abusecenter/verbal-and-emotional-abuse) [↑](#footnote-ref-21)