

2022.
MÁJUS
19.



A BOLDOGSÁG NYOMÁBAN BESZÉLGETŐS ELŐADÁSOK A SAPIENTIÁN

SEBZŐ KAPCSOLATOK

6. alkalom



Sapientia
Családteológiai
Intézet

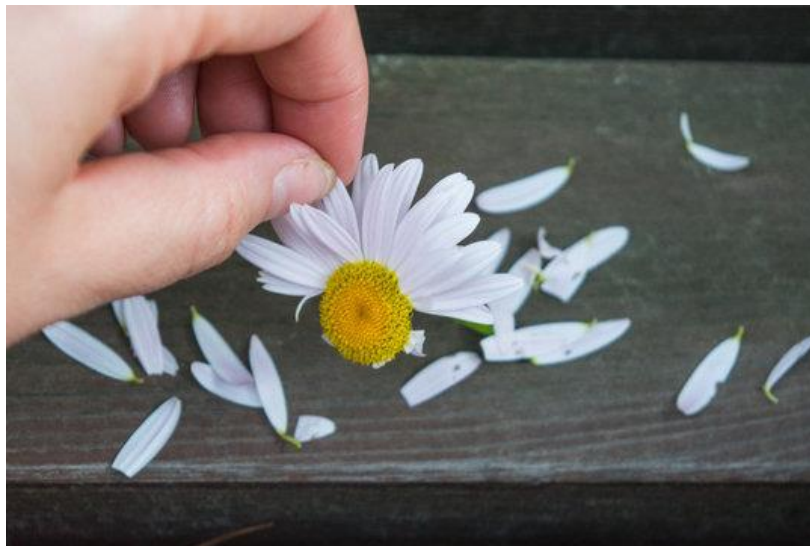
Sebző kapcsolatok

Asztalosné Elekes Szende, Kézdy Anikó,
Papp Miklós, Somogyiné Petik Krisztina
2022. május 19.

Sapientia
Családteológiai
Intézet

Amiről szó lesz: párkapcsolatok

- **Nem a súlyos bántalmazásról**, hanem a kapcsolatok boldogtalanságát okozó kapcsolati dinamikákról
 - Boldogok akarunk lenni, de nem látjuk ennek jó útját
 - Vágyaink és elvárásaink teljesületlensége esetén bántunk



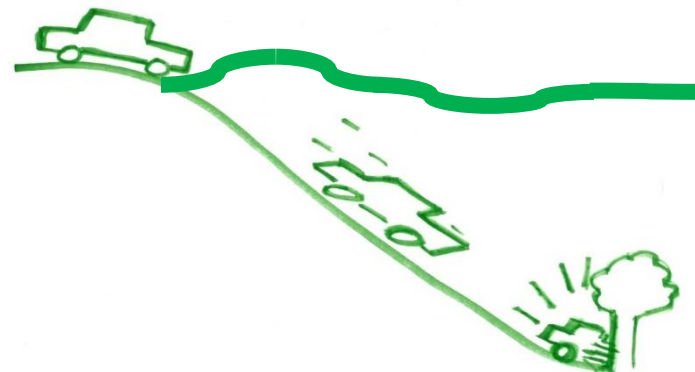
Az egyenlőségen alapuló párkapcsolat

- A másikat társnak és szövetségesnek kaptuk, nem tárgynak
- Alaphelyzet: egymás kölcsönös támogatása
- „társasjáték” a családban
- A párkapcsolatban jogunk van az alábbiakhoz:
tisztelet, elismerés, méltóság, megbecsülés,
értékelés, melegség, empátia, érzelmek
kimutatása, kedves szavak, pontos
tájékoztatás, őszinte kommunikáció,
figyelmesség, törődés, egyenlőség



A konfliktus?

- A konfliktus, az egyet-nem-értés normális
- Az asszertív konfliktuskezelés: egyenrangúság, tisztelet
- De a rosszul kezelt konfliktus súlyos bántássá válhat
 - agresszív módok: kritika, megvetés, lerohanás, stb.
 - passzív módok: falak építése, elzárkózás
- A szeretet igenis vitázik



Bántási formák

- **Szemrehányás, kritika, megvetés, gúny** *Pl. Olyan vagy, mint anyád, kövér vagy, megint elfelejtetted, megbízhatatlan vagy, stb.*
- **Hiteltelenítés** *Pl. Nem érezhetsz így, bírnod kell, nem is fáj, ugye? Miért foglalkozol vele?*
- **A meghallgatás kudarc** –
súlyos következményei lesznek
(érzelmi bezárulás)
- **Érzelmi elhanyagolás**



Bántási formák

- **Elzárkózás a másiktól**

- Zárkózottság (sérül az intimitás)
- Sértett elvonulás

- **Követelés, kényszerítés, manipuláció**

Pl. Én nem megyek el a gyerekért, oldd meg te; szexuális gyakorlat

- **Korlátozás, elnyomás - kontroll**

Pl. Nem tanulhat, nem kap pénzt, otthon kell lennie, nem mehet templomba

- **Kizárás a döntésekből**

- **Fizikai bántalmazás:** *Pl. lökdösés, verés, karmolás, alapszükségletek sértése*



Hogyan válunk bántóvá?

- **Frusztrált vágy a szeretetre**
 - bizonytalan kötődés
 - gyermeki követelőzés
 - üldöző-üldözött mintázat
- **Tanult normák, minták - önreflexió hiánnyal**
Pl. uralkodhatunk egymás fölött
- **Korábbi fel nem dolgozott bántalmazottság**
- **Bűnbakképzés**
- **Önértékelési problémák (túl- vagy alulértékeli magát)**



Hogyan válunk bántóvá?

- Bemerevedett szerepek
- Pszichés problémák (kimerültség, depresszió, szorongás, önkontroll-gyengeség)
- Függőség (munkamánia, „telefonozás” is)
- Nem ismerjük fel saját szükségleteinket, nem vállalunk felelősséget önmagunkért, nem gondoskodunk önmagunkról, a másiktól várjuk, hogy „éltesse”
(Cloud, Townsend, 2009)



A bántó kapcsolatok spektruma

Enyhe és patológiás bántalmazási dinamika

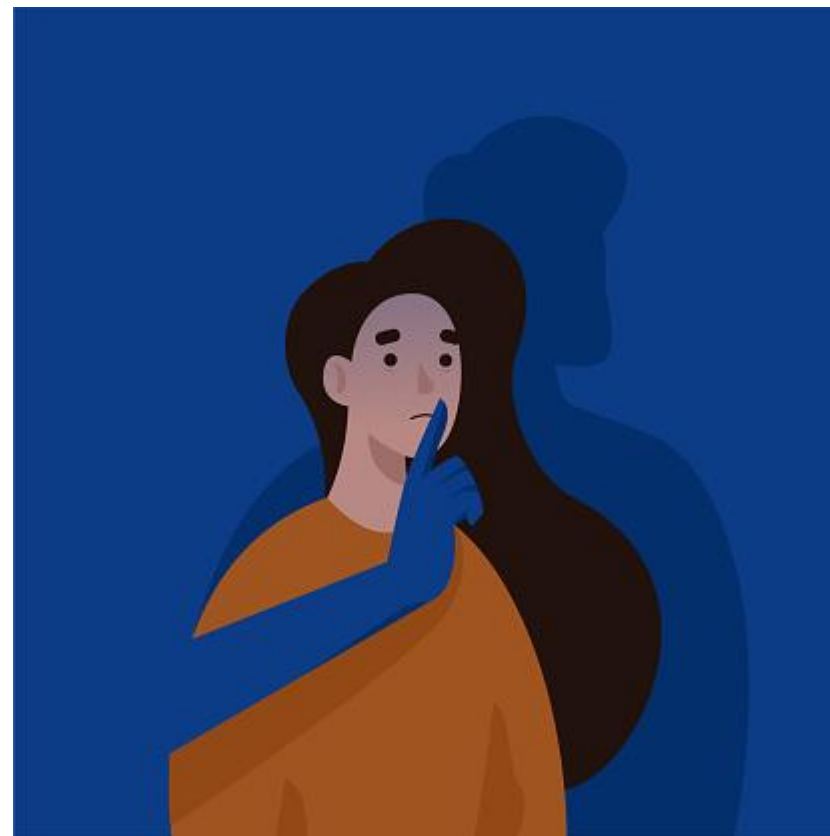
Patológiás bántás:

- destruktív viselkedés
- visszatérő bántási mintázat



A sértett fél

- Kétkedik saját érzéseiben, észleléseiben, megzavarodik, azt hiszi, ő tesz rosszul valamit, mert a bántó bagatellizálja vagy tagadja a bántást.
- Önmagát okolja a helyzetért
- A sértett fél lassan megszokja a helyzetet, a neveltetése besegít: „nincs okod a sírásra” v. „minden férfi/nő ilyen”
- Önbecsülése folyamatosan csökken



Miért válunk bánthatóvá?

Elmulasztjuk az önvédelmet, mert

▪ Félünk

- a szeretet elvesztésétől
- mások haragjától
- a jó énünkről alkotott kép elvesztésétől

- Bűntudatunk, tartozás-élményünk van (bűntudatkeltő üzenetekkel erősödnek)
- Erősen azonosulunk mások csalódásával (fel nem dolgozott saját csalódások)
- Gyenge önértékelésünk miatt nincs önvédelmünk: „*nem érdemlek jobbat*”



Miért válunk bánthatóvá?

- **Elmulasztjuk az önvédelmet bizonyos gyermekkori tapasztalatok miatt**
 - **A szülő feltétel nélküli engedelmességet követelt (nem vette figyelembe a gyerek határait)**
 - **Szeretetmegvonással reagált (visszahúzódott) a gyermeki határszabásra**
 - **Túlzottan féltették**
 - **Hiányoztak vagy következetlenek voltak a korlátok**
 - **Traumák értek: összetörtek a gyermeki önvédő határok**



Hogyan állítsuk meg a bántást?

Ferenc pápa: Mindnyájan testvérek 241.

„Kivétel nélkül mindenkit szeretnünk kell, de az elnyomó szeretete nem jelenti azt, hogy egyetértünk azzal, hogy továbbra is ilyen legyen, vagy azt gondolja, elfogadható, amit tesz. Épp ellenkezőleg: A helyes szeretet azt jelenti, hogy különféle módszerekkel megpróbáljuk rávenni, hogy hagyjon fel az elnyomással, és igyekszünk elvenni tőle azt a hatalmat, amellyel nem tud bántani, és amely mint embert eltorzítja. **A megbocsátás nem azt jelenti, hogy megengedjük, hogy továbbra is lábbal tiporják a magunk és mások méltóságát,** vagy hagyjuk, hogy egy bűnöző folytassa bűncselekmények elkövetését. Akit igazságtalanság ér, annak határozottan **meg kell védenie** a saját és családja jogait, éppen azért, mert őriznie kell az Isten szeretetéből ajándékba kapott méltóságát. Ha egy bűnöző nekem vagy szeretteimnek kárt okoz, senki sem tilthatja meg, hogy igazságot követeljek, és ne intézkedjem, hogy az a személy (vagy bárki más) ne árthasson ismét nekem vagy másoknak. A megbocsátás nemcsak nem törli el ezt a kötelezettségemet, hanem egyenesen **megköveteli.**”



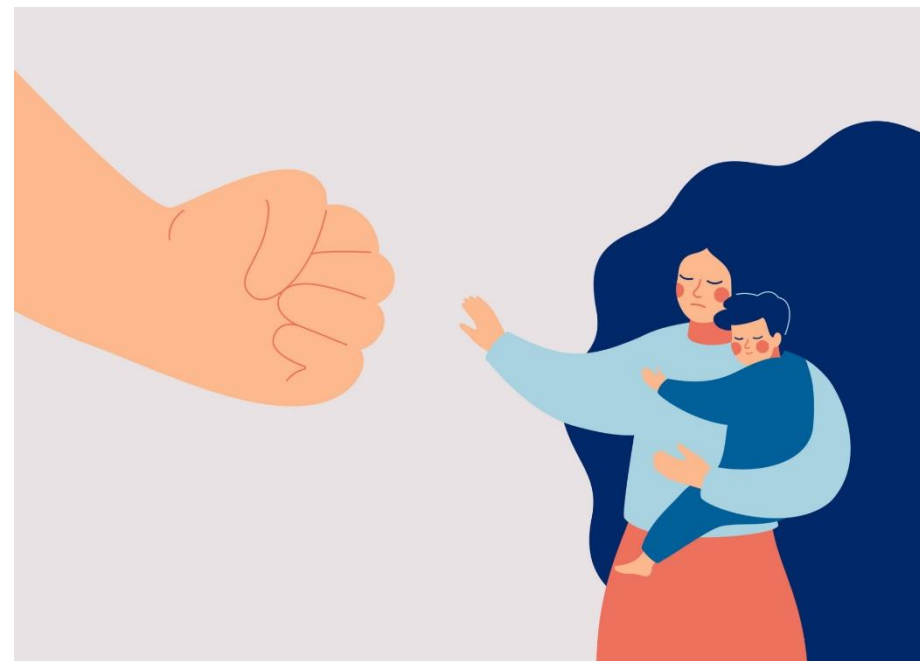
Hogyan állítsuk meg a bántást?

Szükséges, hogy legyen megfelelő önértékelésünk, önbecsülésünk.

A feladat a határaink kijelölése és önmagunk megvédése.

Amiért vállalnunk kell a felelősséget – nem okolhatom a másikat:

- érzelmeink
- értékrendünk
- viselkedésünk
- döntéseink
- talentumaink



Teendők a bántás megállításáért

1. Felismerni a rossz működést (bántó viselkedések)
2. (Szakszerű) segítség kérése – támogató emberek
3. Határok kijelölése:
 - eldöntjük, hogy mit fogadunk el, és mit nem
 - ezt fenyegetés nélkül közöljük
 - mindig visszajelezzük, ha a társunk megszegte
4. Elmenni a helyszínről, ha szükséges
5. Megkérni társunkat, hogy együtt menjünk el szakemberhez - párterápia

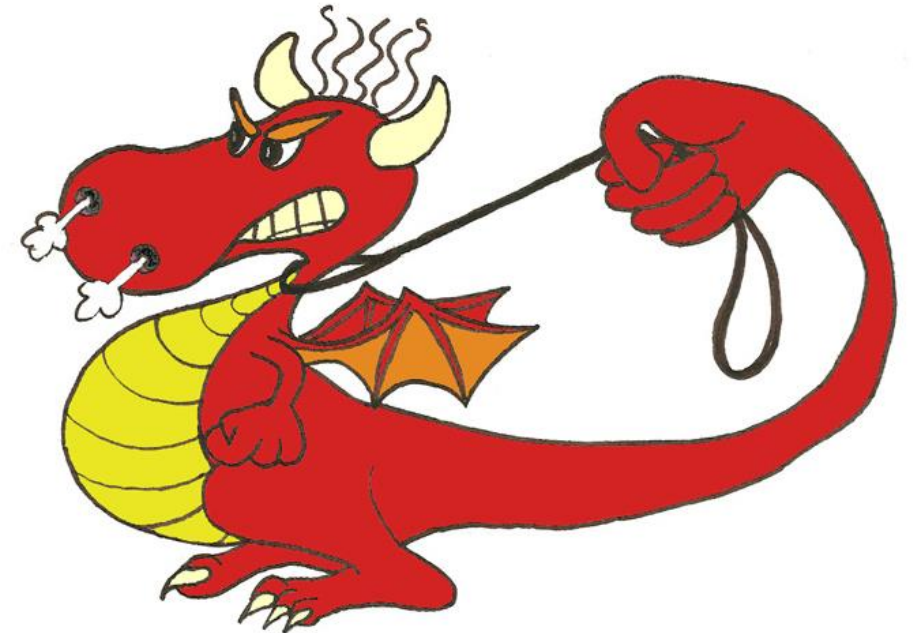


A határ (önvédelem) formái

- **Bőr: nem érinthet meg akárki akármikor**
- **Szavak (igen/nem): határozottan megfogalmazom, hogy mit szeretnék**
- **Fizikai távolság**
- **Érzelmi távolság (*pl. nem engedem, hogy megijesszen, bántson*)**
- **Következmények!! Hagyom, hogy a másik viselje a magatartása következményeit, nem vállalom át a felelősséget**
- **Ne engedd, hogy ez a probléma uralja az életedet – ne szűkülj be**

Hogyan változzon az agresszor?

- Vegye észre, hogy bántalmazó – a sebéből gyógyulni lehet
- Kérjen segítséget – szakember
- Tudatosítsa a családi mintáit
- Figyelje a dühe testi jeleit – lépjen ki a helyzetből, ha szükséges
- Tanuljon hatékonyan kommunikálni
- Tanuljon konfliktust kezelni
- Dolgozzon az önértékelése javításán
- Tanuljon barátoktól
- Tanuljon társasjátékozni!!! 😊



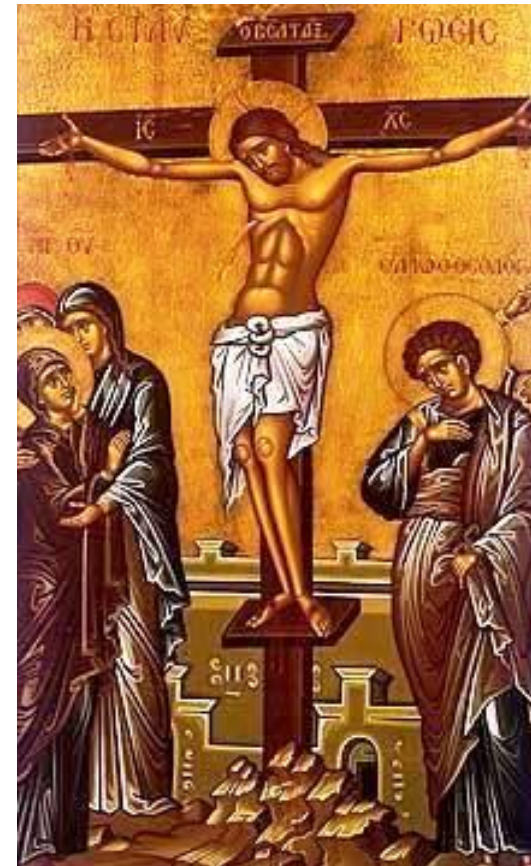
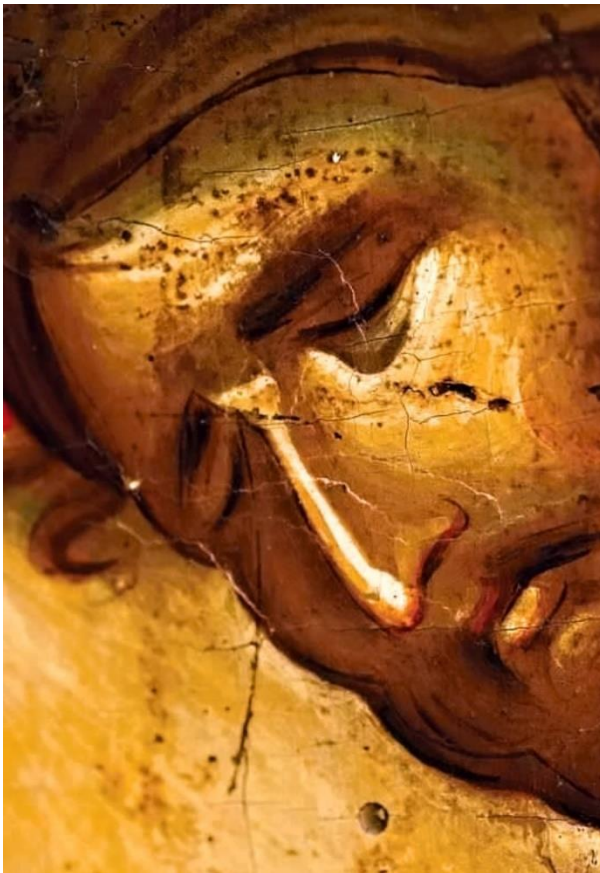
Házasságkötés előtt

- Ha észreveszed, hogy bántó vagy, akkor dolgozz magadon
- Ha észreveszed, hogy bántanak, akkor légy óvatos – sem te, sem a szentség önmagában nem fogja megváltoztatni a másikat



A kereszt

- **Felhívás** mindenféle erőszak elleni küzdelemre!
- **Vigasztalás** a megoldhatatlan helyzetekben.



2022.
MÁJUS
19.



A BOLDOGSÁG NYOMÁBAN

BESZÉLGETŐS ELŐADÁSOK A SAPIENTIÁN

SEBZŐ KAPCSOLATOK

6. alkalom



Sapientia
Családteológiai
Intézet