

## SZERELMI KAPCSOLATOK

# Mik egy bántalmazó kapcsolat jelei?

KULCSSZAVAK: kontroll | féltékenység | elszigetelés | gázlángozás | fájdalom 

Az egészséges párkapcsolatban a felek tiszteletet, támogatást, elfogadást, jó kommunikációt, bizalmat és megértést éreznek, valamint pozitívan kezelik a konfliktusokat, a szeretetet jólesően fejezik ki testileg is, miközben mindketten önmaguk maradhatnak[1]

Azonban ez **hiányzik vagy megszűnik**, az arra utalhat, hogy a kapcsolatod bántalmazó.

Egy bántalmazó kapcsolatban **kényelmetlenséget, tiszteletlenséget, félelmet, haragot, szomorúságot vagy érzéketlenséget** tapasztalhatsz. Azonban a bántalmazást nem mindig könnyű felismerni, különösen akkor nem, ha meggyőzték minket arról, hogy az erőszakos viselkedés „normális”, vagy annak súlyosságát lebecsülik.

[1] Az egészséges párkapcsolatról ebben a fejezetben olvashatsz: **“Egészséges a kapcsolatom?”**

Legyen szó fizikai, szexuális, érzelmi, nem-verbális vagy akár digitális bántalmazásról, az sosem elfogadható. Nézzük át ezeket az erőszak típusait és azok jeleit, hogy segítsünk neked jobban felismerni, hogy olyan valakivel vagy-e, aki felemel vagy lehúz.

- **Fizikai bántalmazás** bármilyen erőszak, ütés, pofon, vagy ha a veszkedés hevében megrángatod a partneredet.
- **Szexuális bántalmazás** az, amikor nyomást gyakorolnak rád vagy kényszerítenek a szexre, akár szextingre, amire te nem mondtál tiszta szívből igent.
- **Az érzelmi bántalmazás** akkor fordul elő, ha valaki leértékel, vagy folyamatosan kritizál téged, irányít téged (például elszigetel a szeretteidtől, vagy eldönti, hogyan kellene öltöznöd vagy viselkedned), “gázlángozik” (például tagadja, amit mondott vagy tett, kétségbe vonva az ép elmédet), és negatívan befolyásolja az önbecsülésedet.
- **A nem-verbális** bántalmazás sokféle különböző cselekedetekkel, gesztussal vagy viselkedéssel jelentkezhet, például: szemforgatással, lenéző vagy undorodott arcjátékkal, megfélemlítő nézéssel, valamint a személyes tér elfoglalásával, a partner figyelmen kívül hagyásával vagy ha nem állnak szóba vele, az érzelmek elzárásával vagy helytelenítéssel, ami a kontrollálás egy módja.
- És ott van még a **digitális bántalmazás** is, ami akkor történik, amikor a technológiát arra használják, hogy ellenőrizzenek, manipuláljanak vagy zaklassanak téged, például ha valaki követeli tőled a hozzáférést a közösségi média fiókjaidhoz, vagy megosztja a privát képeidet másokkal.



A bántalmazó viselkedésnek vannak **figyelmeztető előjelei**. Úgy tekints ezekre, mint a füstre a tűz előtt. Ilyenek az: extrém féltékenység, megalázás, magánélet megsértése, hamis vádak, túlzott ajándékozás, dühkitörések, tulajdonod károsítása, váratlan látogatások, és ha folyton ellenőriz a közösségi médián keresztül.

Világos, hogy nehéz dűlőre jutni ezzel, különösen akkor, amikor az érzelmek is közrejátszanak. De Tudod mit? Nem vagy egyedül, és az, **hogyan valakit szeretünk, nem jelenti azt, hogy el kell viselnünk a bántalmazást**. Vannak, akik törődnek veled, és segíteni akarnak. Ha valaha is úgy érzed, hogy kérdéses, hogy a kapcsolatod bántalmazó-e, egy baráttal, egy családtaggal vagy egy megbízható felnőttel való beszélgetés segíthet abban, hogy tisztábban lásd a helyzetet.

Számos **szakszolgáltatás** is rendelkezésre áll telefonon vagy online, hogy segítsen a bántalmazó kapcsolat kezelésében.

---

Ha viszont úgy érzed, hogy valaki a köreidben bántalmazást tapasztal, és segíteni szeretnél neki, nézd meg az infografikánkat erről.

Bízz az ösztöneidben, és ha valami nem stimmel, **valószínűleg valóban nincs is rendben**. Olyan kapcsolatot érdemelsz, amely örömet és fejlődést hoz számodra, és amelyben azt mondhatod: ez az ember a saját legjobb verziómat hozza ki belőlem.

**SZERELMI KAPCSOLATOK**

