

LUNDY BANCROFT

MI JÁR
A BÁNTALMAZÓ
FEJÉBEN?

Az erőszakos
és uralkodni vágyó férfi

Háttér Kiadó – NANE Egyesület
Budapest, 2015

A magyar kiadás az alábbi mű alapján készült:
Lundy Bancroft: *Why Does He Do That?*
Inside the Minds of Angry and Controlling Men

Copyright © 2002 by Lundy Bancroft

Published by the Penguin Group, Penguin Group (USA).

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by agreement with **G.P. Putnam's Sons**, a division of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company.

A magyar fordítás a G.P. Putnam's Sons engedélyével készült.

Minden jog fenntartva, a szöveg a kiadó engedélye nélkül semmiféle formában, sem részben, sem egészben nem reprodukálható.

A kötet megjelenését a Nyílt Társadalom Alapítvány támogatta.

© NANE Egyesület, Háttér Kiadó, 2015

Hungarian translation © Rédei Dorottya, Cserhádi Éva, 2015

Fordította

Rédei Dorottya és Cserhádi Éva

A fordítást szerkesztette és szakmailag ellenőrizte
Cserhádi Éva és Bakos Jarrett Petra

ISSN 1785-0835

ISBN 978 615 5124 38 9

Kiadja a Háttér Kiadó és a NANE Egyesület

Felelős kiadó a Háttér Kiadó ügyvezetője

www.hatterkiado.hu

www.nane.hu

Nyomta és kötötte: AK Nyomda Kft., Martonvásár

Felelős vezető: Nagy Miklós ügyvezető igazgató

TARTALOM

Köszönetnyilvánítás.....	9
A szóhasználatról.....	13
Bevezető.....	15

ELSŐ RÉSZ

A bántalmazó gondolkodásmód természetrajza.....	23
--	-----------

<i>Első fejezet. A rejtély.....</i>	<i>25</i>
<i>Második fejezet. Tévhitek.....</i>	<i>45</i>
<i>Harmadik fejezet. A bántalmazó gondolkodásmód.....</i>	<i>77</i>
<i>Negyedik fejezet. A bántalmazó férfi típusai.....</i>	<i>107</i>

MÁSODIK RÉSZ

A bántalmazó férfi a párkapcsolatban.....	139
--	------------

<i>Ötödik fejezet. Hogyan kezdődik a bántalmazás?.....</i>	<i>141</i>
<i>Hatodik fejezet. A bántalmazó férfi a hétköznapiakban.....</i>	<i>173</i>
<i>Hetedik fejezet. A bántalmazó férfi és a szex.....</i>	<i>213</i>
<i>Nyolcadik fejezet. A bántalmazó férfi és a szenvedélybetegségek.....</i>	<i>235</i>
<i>Kilencedik fejezet. A bántalmazó férfi és a szakítás.....</i>	<i>257</i>

HARMADIK RÉSZ

A bántalmazó férfi és a külvilág.....	281
--	------------

<i>Tizedik fejezet. A bántalmazó férfi mint szülő.....</i>	<i>283</i>
<i>Tizenegyedik fejezet. A bántalmazó férfi és szövetségesei.....</i>	<i>327</i>
<i>Tizenkettedik fejezet. A bántalmazó férfi és az igazságszolgáltatás.....</i>	<i>349</i>

TARTALOM

NEGYEDIK RÉSZ

Meg lehet-e változtatni a bántalmazó férfit? 377

Tizenharmadik fejezet. Hogyan lesz valakiből bántalmazó? 379

Tizennegyedik fejezet. A változás folyamata..... 401

Tizenötödik fejezet. Hogyan teremtünk bántalmazás nélküli világot? 439

Utószó..... 465

Név- és tárgymutató..... 471

BEVEZETŐ

Tizenöt éve dolgozom erőszakos és uralkodni akaró férfiakkal mint csoportvezető, igazságügyi szakértő és bírósági esetelemző, és meglehetősen nagy tudásanyagot gyűjtöttem össze a kétezer vagy annál is több esetből, amivel idáig találkoztam. Megtanultam felismerni a bántalmazás és az uralkodni akarás korai jeleit, melyekre a nő figyelhet a kapcsolat elején. Megtanultam, hogy mit is mond *valójában* az uralkodni akaró férfi, milyen jelentés rejtőzik a szavai mögött. Megtanultam felismerni annak jelét, ha a szóbeli és lelki bántalmazás a fizikai erőszak felé halad. Rájöttem, hogyan lehet megkülönböztetni az olyan bántalmazókat, akik csak színlelik a változást, azoktól, akik valóban dolgoznak rajta. És azt is megtanultam, hogy a bántalmazásnak meglepően kevés köze van ahhoz, hogy egy férfi hogyan *érez* – ügyfeleim érzelmi tapasztalatai elég kevésbé különböznek a nem bántalmazó férfiakétól –, hanem arról szól, hogyan *gondolkodik*. A válasz a fejében keresendő.

Bármennyire is örülök annak, hogy lehetőségem nyílt megszerezni ezt a tudást, *nem én vagyok az, akinek a leginkább szüksége van rá*. A bántalmazók viselkedésének és gondolkodásmódjának ismerete legfőképpen a *nők* javára válik, ők látják hasznát annak, amit össze-szedtem, hogy képesek legyenek felismerni, ha ellenőrzés alatt tartják vagy lekezelik őket egy kapcsolatban, megtalálni a módját, hogy szabaduljanak meg a bántalmazástól, és megtanulni, hogyan kerüljék el legközelebb, hogy egy bántalmazó, rajtuk uralkodni akaró vagy őket tárgyként használó férfival kezdjenek párkapcsolatot. Ennek a könyvnek az a célja, hogy megtanítsa a nőknek, hogyan védjék meg magukat fizikailag és lelkileg az erőszakos és uralkodni akaró férfiaktól.

Amikor a könyv megírására készültem, először listát állítottam össze abból a huszonegy kérdésből, amit a nők a leggyakrabban tesznek fel bántalmazó partnerükkel kapcsolatban, mint például:

„Őszintén sajnálja, hogy bántott?”

„Miért áll mellé olyan sok közös barátunk?”

„Egy nap majd meg fog ütni?”

És ehhez hasonló kérdések. Ezen aggodalmak köré építettem fel a szöveget, hogy a nők gyorsan és biztosan megtalálják az információt, amire szükségük van. A könyvben meg fogja találni ezt a huszonegy kérdést kiemelve. Esetleg fusson át most a könyvön, hogy lássa, hol tárgyalom az ön számára legsürgetőbb kérdéseket.

Másik célom, hogy minden nőnek segítséget nyújtsak, aki szenved attól, ahogyan partnere bánik vele, függetlenül attól, milyen címkével illeti a férfit. Az *uralkodás* és a *bántalmazás* erős szavak, és lehet, hogy úgy érzi, nem illenek az ön helyzetére. A *bántalmazó* szót használom azokra a férfiakra, akik az uralkodásra törő, lenéző vagy megfélemlítő viselkedésmódok széles skáláját alkalmazzák. Bizonyos esetekben olyan férfiakra alkalmazom, akik vernek, más esetekben olyan férfiakról beszélek, akik kihasználják vagy sértegetik a partnerüket, de soha nem félemlítik vagy fenyegetik meg őket. Néhány férfi, akit a következő oldalakon bemutatok, olyan drasztikusan és gyorsan változtatja a hangulatát, hogy partnere soha nem lehet biztos benne, *milyen* ember is ő valójában, ezért nem tudja címkézni sem a viselkedését. Az ön partnere lehet, hogy újra és újra arrogáns, manipulatív vagy önző módon viselkedik, de ön talán úgy érzi, egyéb jó tulajdonságai miatt fényévekre áll attól, hogy „bántalmazó” legyen. Kérem, ne zavarja meg a szóhasználatom. A *bántalmazó* szót azért választottam, hogy egy szóval tudjak utalni olyan férfiakra, aki mellett partnerük tartósan érzi magát bántalmazva és lenézve. Nyugodtan használjon más kifejezést, ha az ön szerint jobban jellemzi partnerét. Akárhogy bántalmazza önt a partnere, biztos lehet benne, hogy ezeken az oldalakon sok önt foglalkoztató kérdésre fog választ kapni.

A könyv akkor is önnek szól, ha a partnere azonos nemű. A leszbikus nők és meleg férfiak, akik bántalmazzák a partnerüket, nagyjából ugyanúgy gondolkodnak, ugyanazokat a taktikákat és mentségeket alkalmazzák, mint a heteroszexuális bántalmazó férfiak. Ebben a könyvben a bántalmazóra mint *férfira*, a bántalmazott partnerre

pedig mint *nőre* utalok, hogy egyszerű és világos legyen az érvelésem, de ugyanúgy gondolok a bántalmazott lesbikus nőkre és meleg férfiakra, mint a bántalmazott heteroszexuális nőkre. Természetesen ön kénytelen lesz kapcsolatának megfelelően értelmezni a szöveg nemekre vonatkozó utalásait, amiért előre is elnézést kérek. A Hatodik fejezetben talál egy részt, amely kimondottan a hasonlóságokról és különbségekről szól azonos nemű bántalmazók esetében.

Ebben a könyvben különböző etnikai és kulturális háttérű bántalmazók széles skálájáról találhatók történetek. Bár az uralkodni akaró és bántalmazó férfiak meggyőződésai és viselkedése kultúránként némileg különböző, az a tapasztalatom, hogy jelentősen több a hasonlóság, mint a különbség. Az ön partnere tartozhat valamelyik kisebbséghez, lehet színes bőrű vagy bevándorló, vagy esetleg ön is ilyen csoport tagja, mégis úgy fogja találni, hogy a könyvben megfogalmazottak nagy része, sőt, esetleg az egésze, találóan írja le az ön tapasztalatait. A felvázolt eseteknél ugyan nem jelzem a bántalmazó származását, de a történetek körülbelül egyharmadában a bántalmazó férfi színes bőrű vagy nem észak-amerikai nemzet szülötte. A Hatodik fejezetben foglalkozom néhány etnikai és kulturális háttérrel érintő kérdéssel.

Az erőszakos és uralkodni akaró férfiakkal végzett munkám tapasztalatai

1987-ben kezdtem bántalmazó férfiaknak szóló egyéni és csoportos tanácsadással foglalkozni, az Emerge nevű program keretében, amely az Egyesült Államokban először nyújtott szakszerű ellátást nőket bántalmazó férfiaknak. Az első öt évben szinte kizárólag olyan ügyfelekkel foglalkoztam, akik önkéntesen jelentkeztek a programba. Legtöbb esetben partnerük erős nyomására jöttek el, akik azt tervezték, hogy kilépnek a kapcsolatból, vagy már meg is tették. Gyakran előfordult, hogy a nők már bírósághoz fordultak és távollattartást kérelmeztek, ami a törvény erejével távolítja el a bántalmazó férfit a közös otthonból, sőt

elrendeli, hogy a férfi semmilyen módon se kereshessen kapcsolatot a nővel. Ezeket a férfiakat az motiválta leginkább, hogy a programban való részvétellel megmenthetik párkapcsolatuk. Szinte mindannyian éreztek némi büntudatot vagy kínosnak tartották bántalmazó viselkedésüket, ugyanakkor mélyen meg voltak győződve mentségeik és magyarázataik jogosságáról, ezért a pusztá lelkiismeret-furdalás nem lett volna elég, hogy a programban tartsa őket. Az első években olyan férfiak jártak hozzám, akik inkább szóbeli és lelki bántalmazást alkalmaztak, mint testi erőszakot, bár többségük legalább néhány alkalommal lépett már fel megfélemlítően vagy támadóan.

Az 1990-es években az amerikai törvénykezés kezdett a korábbinál jóval érzékenyebben reagálni a családon belüli erőszak problémájára, aminek az lett az eredménye, hogy a programunkba először csak elszórtan, aztán tömegesen érkeztek a bírósági végzés alapján oda küldött ügyfelek. Korábbi ügyfeleinkhez képest ezek a férfiak jóval nagyobb eséllyel alkalmaztak fizikai erőszakot, ami néha olyan mértékű volt, hogy partnerük kórházba került, illetve számos esetben fegyverhasználathoz is folyamodtak. Mégis azt figyeltük meg, hogy ezek a férfiak általánosságban nem nagyon különböztek a szóbeli bántalmazóktól: hozzáállásuk és magyarázataik ugyanazok voltak, és a testi erőszak együtt volt jelen a lelki-mentális durvasággal. A másik fontos megfigyelésünk az volt, hogy a fizikai bántalmazó férfiak partnerei nagyjából ugyanazokat a lelki szenvedéseket írták le, mint amelyeket a „csak” lelki bántalmazást megélő nőktől hallottunk, ami azt bizonyította, hogy a bántalmazás különböző formáinak egyformán romboló hatása van.

Az uralkodni akaró és bántalmazó férfikkal végzett munkánk során munkatársaim és én fontosnak tartottuk, hogy beszéljünk az elkövető által bántalmazott nővel is, függetlenül attól, hogy a pár még együtt volt-e. (És ha a férfi közben új párkapcsolatba kezdett, akkor a jelenlegi partnerével is beszéltünk, ami segített abban, hogy megértsük, hogyan ültetik át ezek a férfiak ugyanazokat a bántalmazási módszereket egyik párkapcsolatból a másikba.) A nőekkel való beszélgetésekből tanultuk a legtöbbet a párkapcsolaton belüli hatalmi viszonyokról és az uralkodásról. A nők történetei arra is megtanítottak

tak bennünket, hogy a bántalmazó férfiak sok háritással, jelentősen elbagatellizálva és eltorzítva beszélnek a viselkedésükről, ezért a bántalmazott nő figyelmes meghallgatása nélkül lehetetlen pontos képet kapnunk arról, mi is történik egy bántalmazó kapcsolatban.

Bántalmazó férfiakkal foglalkozni nehéz munka. Általában vonakodnak szembenézni azzal, mekkora sérüléseket okoztak a nőknek és gyakran a gyerekeknek is, és kitartóan ragaszkodnak mentségeikhez, valamint hibáztatják az áldozatokat. Amint az majd a következő oldalakon kiderül, az elkövetők hozzászoknak a partnerük bántalmazásával biztosított kiváltságokhoz, és megrögzött gondolkodásmódjuk megnehezíti, hogy képesek legyenek egy nővel kölcsönös tiszteleten és egyenlőségen alapuló kapcsolatot elképzelni.

Néha megkérdezik tőlem, miért dolgozom bántalmazó férfiakkal, ha annyira nehéz őket megváltoztatni. Több okom is van rá. Először is, ha egy tíz fős csoportból akár csak egyetlen férfinál jelentős és maradandó változások következnek be, akkor jól fektettem be az időmet és energiámat, mert a férfi partnere és gyerekei jelentős életminőségbeli javulást fognak tapasztalni. Másodsorban, meg vagyok róla győződve, hogy a bántalmazókat felelősségre kell vonni a viselkedésük miatt. Ha részt vesznek egy bántalmazóknak szóló programban, legalább kérdőre lehet őket vonni az általuk okozott kár miatt. Ugyanakkor reménykedem benne (és látom a jeleit is), hogy kulturális értékeink meg tudnak változni, ha az emberek azt látják, hogy a nőket folyamatosan bántalmazó és megalázó férfiakat felelősségre lehet vonni. A harmadik, és valószínűleg legfontosabb, indokom, hogy én elsősorban az ügyfelem által bántalmazott nőt szolgálom, ezért legalább néhány hetente beszélek vele. Az a célom, hogy érzelmi támogatást nyújtsak neki, segítsék feltérképezni a lakóhelyén rendelkezésére álló (többnyire ingyenes) tanácsadó és jogi szolgáltatásokat, valamint rendet tenni a gondolataiban, amit bántalmazó partnere összezavart. Meg tudom nehezíteni a bántalmazó dolgát, ha manipulálni akarja a nőt, előre tudom figyelmeztetni a férfi rejtett manővereire, vagy arra, hogy a helyzet súlyosbodni fog, ha annak látom a jeleit. Amennyiben a nőre és a gyerekeire összpontosítok mint a segítségemet leginkább megérdemlő és igénylő személyekre, szinte mindig el tudok érni va-

lamilyen pozitív változást, függetlenül attól, hogy maga a bántalmazó hajlandó-e komolyan szembenézni a problémájával. (A Tizennegyedik fejezetben leírom, hogyan zajlik egy bántalmazó férfiaknak szóló program, és elmagyarázom, hogyan állapíthatja meg egy nő, hogy az adott program megfelelően működik-e.)

Az utóbbi években igazságügyi és gyerekelhelyezési szakértőként másképp is kapcsolatba kerültem bántalmazó férfiak családjával. A Tizedik fejezetben megosztom ezen a téren szerzett tudásomat, amely a bántalmazó férfiaknak – általában apáknak vagy nevelőapáknak – kiszolgáltatót gyerekek tapasztalataira fókuszál, és arra, hogy a bántalmazók milyen módszerekkel folytatják tovább az uralkodást és a megfélemlítést a gyerekelhelyezést tárgyaló bíróságokon.

Hogyan használja ezt a könyvet?

Az erőszakos vagy uralkodni akaró partnerrel való együttélés egyik állandó jellemzője, hogy a férfi gyakran azt állítja, jobban tudja, *mit is gondol ön valójában*, és megpróbálja elérni, hogy ön kétkedni kezdjen abban, amit észlel és amiben hisz, illetve ne tulajdonítson neki jelentőséget. Nem szeretném, ha ennek a könyvnek az olvasása ugyanilyen élményt nyújtana, és újratehermené ezt az egészségtelen dinamikát. Ezért a legfontosabb, hogy figyeljen oda arra, amit mondok, de mindig gondolkodjon önállóan. Ha a bántalmazók leírásának bármely részlete nem egyezik az ön által tapasztaltakkal, akkor ugorja át azokat, és figyeljen csak az egyezésekre. Le is teheti a könyvet időnként, hogy megkérdezze magától: „Mennyiben igaz ez az *én* párkapcsolatomra? Milyen saját példáim vannak arra, hogyan gondolkodik és viselkedik egy uralkodni akaró vagy erőszakos férfi?” Ha olyan részhez ér, amely nem vonatkozik önre – mert például nincs gyereke, vagy a partnere soha nem fenyegeti fizikailag –, egyszerűen lapozzon tovább azokhoz a részekhez, amelyek találóbba.

Vannak olyan nők, akiknek nehéz egyedül végigolvasniuk ezt a könyvet, mert megrázó felismerésekhez vezet. Miközben a könyv va-

lószerűleg elősegíti a tisztánlátást, ez az új tudatosság fájdalmas és nyomasztó lehet. Javaslom, hogy kérje barátai és családja támogatását a feldolgozáshoz.

Ha nincs a környezetében senki, akivel beszélhetne – vagy ha van, akkor is –, hívja fel a bántalmazott nőknek szóló segélyvonalat. Sok más lehetőséget talál még a könyv végén az *Utószó* részben. Ismétlem, ne riassa el a *bántalmazás* szó; a segélyvonal munkatársai meghallgatják önt, és segítenek átgondolni bármely kapcsolatát, amely rossz érzéseket kelt önben.

Megértem, mennyire nehéz lehet az ön számára fontos személyeknek elkezdni mesélni arról, hogy bántalmazzák a párkapcsolatában. Lehet, hogy szégyelli magát, hogy olyan partnere van, aki néha durván vagy erőszakosan viselkedik, és lehet, hogy attól tart, az emberek kritizálni fogják, amiért nem hagyja ott a partnerét azonnal. Vagy éppen az ellenkezője miatt aggódik: mivel a környezete annyira szereti az ön partnerét, felmerül a kérdés, vajon hisznek-e majd önnek, ha elmondja, milyen aljas és bántó tud lenni. Mégis, mindezen aggodalmak ellenére, rendkívül fontos, hogy *ne* maradjon egyedül a párkapcsolata miatt érzett fájdalmával és zavarodottságával. Találjon valakit, akiben megbízhat – akár olyasvalakit, akinek eddig még soha nem nyílt meg –, és könnyítsen a lelkén. Ez az első és legfontosabb lépés a bántalmazás nélküli élet felé.

Ha az ön partnere rendszeresen uralkodik önön vagy megalázza, ön bizonyára rengeteg időt szentel ennek, a gondolatai ekörül járnak, és azon töri a fejét, hogyan tegyen a kedvére, hogyan előzze meg a bántalmazást, és hogyan érje el, hogy megváltozzon. Ennek eredményeképpen valószínűleg nem marad sok ideje, hogy *önmagára* gondoljon, kivéve az azon való gyötrődést, hogy vajon mit csinál ön rosszul – a férfi szemével nézve. E könyv megírásával legfőbb célom épp az volt, hogy segítsek önnek *kevesebbet* gondolni a partnerére. Azzal, hogy igyekszem megválaszolni a lehető legtöbb kérdést és eloszlatni a bántalmazás okozta zavarodottságot, remélem, segíték kiszabadulni ebből a csapdából, és nem partnere körül fognak forogni a gondolatai állandóan, hanem ön gyermekeivel együtt – ha vannak – vissza-kerülhet az önt megillető helyre: élete középpontjába. Az erőszakos

BEVEZETŐ

és uralkodni akaró férfi olyan, mint a porszívó, ami beszipantja a nő teljes lelkét és életét, de mindig van rá mód azt visszaszerezni. Az első lépés, hogy megtanulja felismerni, mit csinál a partnere és miért – ebben a következő oldalak segíteni fognak. De miután ennek a könyvnek a segítségével alaposan elmerült a bántalmazó elméjében, fontos visszajönnie a felszínre és onnantól kezdve *kinn kell maradnia a vízből, amennyire csak lehetséges*. Nem azt mondom, hogy mindenképpen el kell hagynia a partnerét – ez egy összetett és nagyon személyes döntés, amelyet csak ön hozhat meg. De függetlenül attól, hogy megy vagy marad, dönthet úgy, hogy a továbbiakban nem hagyja, hogy partnere eltorzítsa az ön tisztánlátását azzal, hogy mindig önmagát erőlteti a középpontba. Önnek joga van hozzá, hogy az élete önről szóljon, mert megérdemli.