

## Szülői és állami gondozás

*Az Istenhitem ma is nagyon erős, és most már magamban,  
a saját erőmben is hiszek.*

### Zigó Judit (39)

EGYÉBKÉNT VÁRT GYEREK VOLTAM. Anyám évek óta próbált teherbe esni, és mire sikerült neki, már nem is hitte, hogy lehet gyereke. Alighogy megérkeztem, a szüleim elváltak, majd egy éven belül újból összejöttek, így anyámmal a nagymamámtól visszaköltöztünk a közös lakásba. A szüleim állandó veszekedései ellenére, a korai gyerekkoromra alapvetően boldog, kiegyensúlyozott időszaként emlékszem. Anyám subázott, hímezett, és közben mesélt, mondókázott, apám pedig munka után játszott velem.

Kétéves koromban apám úgy megverte a terhes anyámat, hogy beindult a szülés a hatodik hónapban, és világra jött a kisbaba. Ugyan még túl kicsi voltam, hogy közvetlen emlékeim legyenek róla, mivel akkoriban egy kis, szoba-konyhás lakásban éltünk, mind a bántalmazásnak, mind a szülés megindulásának, mind a pár hetes kisfiú halálának tanúja voltam.

Anyám ezután még két gyermeket szült az apámnak, négy-, illetve ötéves koromban is született egy-egy húgom. Apám, a családi mintát

ismételve, időközben tüdőbeteg, és egyre keményebb alkoholista lett. Amikor a betegsége belobbant, egyből kezdődött az ígéretés, hogy megváltozik, és végre minden rendben lesz. Anyám jó darabig hitt neki, ám két kibékülés közt egyre csak durvult a helyzet.

Hétéves koromban, amikor iskolába mentem, az önkormányzat jóvoltából sikerült nagyobb lakásba költöznünk. A gyés leteltével anyám visszament a kétműszakba, apám pedig ugyanúgy ivott továbbra is, így leckeírás helyett az én feladatomban lett, hogy vigyázzak a testvéreimre. Délutánonként mentem értük az óvodába, játszottam velük, este megfürdettük őket, és vacsorát adtam nekik. Mire anyám hazajött a munkából, már feküdtek az ágyban. Majd valamikor este későn apám is előkerült a kocsmából, és kezdődött a műsor.

Attól függően, hogy épp mennyit ivott, és milyen volt a hangulata, vagy szép csendben elment aludni, vagy elkapta, falhoz verte, és agyba-főbe rugdosta anyámat, akire mi gyerekek sírva csimpaszkodtunk, amiből az lett, hogy apám rendszerint bennünket is falhoz vágott.

Az állandó terrortól, és a három pici gyerekkel járó terheléstől anyám egyre jobban bekattant. Állandóan azt üvöltötte nekünk, hogy bárcsak pusztulnánk el mindannyian. Egyszer, mikor az egyik kistestvérem felsírt éjszaka, anyám fogta, és lendületből elhajította a gyereket. A húgomnak szerencséje volt, mert apám még a levegőben elkapta. Tisztán emlékszem arra a jelenetre is, amikor anyám megpróbálta leszúrni apámat, ami csak azért nem sikerült neki, mert pont egy letört hegyű kés került a keze ügyébe.

A rendőrök viszonylag gyakori éjszakai vendégek voltak nálunk. Hogy megússzuk a balhét, sokszor éjszakába nyúlóan buszoztunk körbe-körbe a városban, hogy ne legyünk otthon, amikor apám hazaér a kocsmából, de nem egyszer volt olyan is, hogy egy telefonfülkébe zsúfolódva éjszakáztunk.

Mivel annak idején a szüleim mindketten aláírták a bérleti szerződést, nem tudtunk szabadulni az apámtól, aki teljes joggal mondta azt,

hogy ez ugyanúgy az ő lakása is. Mivel senki sem tudta a másikat meggyőzni, vagy kifizetni, ebben a földi pokolban éltünk évekig.

Apám pofonjaitól nem egyszer volt lila a szemem alja, így már kisdíákként megtanultam hazudni. Az iskolában például azt mondtam, hogy a kistestvérem hozzám vágta a cumisüveget. Valamiért a tanárok egyike sem próbált segíteni vagy utánanézni annak, hogy vajon mitől találhat el pont így a cumisüveg, inkább elkönnyveltek renitens, problémás diáknak.

Ráadásul az osztálytársaim is állandóan csúfoltak, kiközösítettek, és viszonylag sűrűn megvertek, részben azért, mert a szüleim annyit dohányoztak a lakásban, hogy hiába fürödtem rendszeren, az iskolában mégis én voltam a büdös gyerek. Otthon mindig hatalmas balhé kerekedett, mikor leküldtek cigiért a boltba, és nem ugrottam azonnal.

A kevés pénzünket anyám legtöbbször úgy osztotta be, hogy neki mindig legyen cigarettája és kávéja, abba cukor és tej. Ha bármelyikünk tejet mert inni, mindig elviselhetetlen hisztit csapott. A testvéreimmel sokszor nyitogattuk a konyhában csalódottan a kenyértartó ajtaját. Ha volt is otthon kenyér, maximum margarint tudtunk rákenni, esetleg csináltunk nokedlit, és tettünk rá grízt. Amikor jobb idő lett, felmászunk a vadalmafára, és leszedtük róla a pici, savanyú almákat, hogy legyen valami a gyomrunkban.

Egy különösen durva verekedés után újból elköltöztünk a nagyanymhoz, aki egy igazi zsarnoki természettel bíró, elképesztően rideg, gonosz asszony volt. A nagyapám három gyerekkel hagyta magára annak idején, akik közül anyám Ratkó-gyerek lévén, a családban mindig is mellőzött, kevésbé szeretett gyerek volt. Ráadásul, ahogy később az elejtett mondatokból összeraktam, gyerekkorában anyámat a mostohaapja, nagyanym új férje szexuálisan molesztálta.

Aztán anyám egyszer csak teherbe esett a szeretőjétől, egy családos embertől. Amikor anyám megtudta, hogy babát vár, leültetett bennünket, gyerekeket, és felvázolta a lehetőségeket. Vagy kinyitjuk a gázcsa-

pot, és együtt öngyilkosok leszünk, vagy intézetbe ad bennünket. Esetleg feljeleníti az apámat, hogy megerőszkolt engem, csak valljak ellene a bíróságon.

Szerencsére végül egyik forgatókönyv sem valósult meg, hanem az időközben megszületett babával visszaköltöztünk az apámmal közös lakásba. A nagyanyám annyit gyötört bennünket, hogy nem volt más választásunk. Például képes volt ez éjszaka közepén kimosatni a négyéves húgommal a lepedőjét, aki véletlenül bepisílt az ágyba.

A hazaköltözésünk után apám meglepő módon hamar megkedvelte az újszülött kishúgomat, aranyos, vagány gyereknek tartotta. Ám azon túl, hogy a gyerek apja időnként eljött, adott egy kis pénzt, majd hazament, semmi sem változott, a balhék ugyanúgy folytatódtak, majd anyám megint teherbe esett attól a pasitól, akitől előzőleg, így tizenöt éves koromban megszületett a negyedik húgom.

Egy hónapra rá, december 23-án kaptuk a táviratot, hogy apám meghalt. Negyvenegy éves korára gyakorlatilag halálba itta magát. Anyámmal és a testvéreimmel örömnkben körbe-körbeugráltunk a lakásban, és azt kiabáltuk, hogy „szabadok vagyunk, szabadok vagyunk.”

Ám hiába vártuk, ekkor sem jött el a Kánaán. Anyám megszabadulva az évtizedes lelki és fizikai bántalmazástól, mint aki minden kapaszkodóját elveszítette az életben, teljesen összeomlott, és átvette apám bántalmazó szerepét. Például ha valami nem tetszett neki, hozzám vágta a kuktafazekat, esetleg szétverte a konyhaszekrény fiókját a fejemen. Vagy napokig nem szólt hozzám, és fagyos volt a hangulat, majd amint a kedve és aktuális érdekei úgy diktálták, megint én voltam a kicsi lánya. Ez a kettősség már korábban is jellemző volt rá, de ekkoriban kezdett igazán kiéleződni a helyzet.

Nyolcadikos koromban egy zenekar rajongói közé, fantasztikus társaságba kerültem. Járkáltunk a koncertekre, és szép lassan kimaradoztam az iskolából, mígnem egy napon egyszerűen abba hagytam. Nagyjából tizenhét éves koromig éltem világomat, dolgoztam, különböző

diákmunkákat vállaltam, anyámat pedig különösebben nem érdekelt, hogy tanulok-e, vagy egyáltalán mi van velem. Végül tizennyolc évesen elintéztem, hogy kijáram a nyolc általánost, majd elmentem a dolgozók esti gimnáziumába, és leérettségiztem. Utána szakmát is tanultam, egész jó munkahelyem lett, majd párkapcsolatom is, így bár még mindig otthon laktam, mégis elkezdtem élni a saját, önálló életemet.

Huszonnégy éves voltam, amikor anyám állapota látványosan romlani kezdett, nem bírt kikelni az ágyból, és teljesen elsárgult a bőre. Hamarosan annyira rosszul lett, hogy be kellett vinni a kórházba, majd az orvos pár nap kivizsgálás után közölte, hogy az anyu tele van áttétekkel, már nem tudnak segíteni, maximum fél évet jósolnak neki.

Anyu két hétre rá, negyvennyolc évesen meghalt, én pedig a testvéreim gyámja lettem. A két kisebbnek hiába élt az apja, neki ott volt a saját családja, így szóba sem került, hogy befogadja őket. Miután az első húgom addigra már anya volt, elköltözött otthonról, az akkor tizennyolc éves húgommal ketten álltunk helyt és gondoskodtunk a tizennégy és a kilenc éves testvéreinkről.

Miközben teltek az évek, dolgoztam, és neveltem a gyerekeket, rengeteg volt bennem a düh, a keserűség és a harag. Emlékszem, mielőtt anyu meghalt, át akart átölelni, de elhúzódtam, mert addigra már szívből gyűlöltem az állandó kettős játszma miatt. Évek óta nem tudhatam, mikor lendül felém a keze, a következő pillanatban vajon ütni, vagy simogatni fog-e.

Anyu halála után olyan voltam, mint a „bézbózütős” nő a Mónika show-ból, aki fejbe akarja löni a saját gyerekét, és kizárólag hörögve, habzó szájjal tud beszélni róla. Én is így beszéltem a saját szüleimről, amiért úgy éreztem, semmit sem adtak meg nekem, se törődést, se gondoskodást, se szeretetet.

Gyerekként nagyrészt az tartotta bennem a lelket, hogy amikor csak tehettem, a könyvtárba menekültem, lényegében a könyveknek köszönhetem, hogy ember lettem. Hét éves voltam, amikor a könyvtár-

ban rátaláltam egy gyerekbibliára, és bár a szüleim sosem voltak vallásos emberek, magamtól már nagyon korán elkezdtem hinni Istenben.

Később a zene is rengeteg erőt adott nekem. Tizenhárom éves koromtól óriási rajongója lettem a Manhattan együttesnek, Szandinak és testvérének, Vikinek. Egyfolytában az ő dalaikat hallgattam, de kiskamaszként szerelmes voltam Delhusa Gjonba is. Akkor tizenhárom éves voltam, ő harminckilenc. Ma már tudom, hogy nem túl fiatal voltam hozzá, hanem túl öreg, hiszen a pasas mostani szív szerelme akkor még világra sem jött. A zene összehozott nagyon sok olyan emberrel, akik közül néhányan mai napig is a barátaim, sőt, egyikük most is a legjobb barátnőm.

Tudtam, hogy a bennem lévő sérelmeket el kell engednem a saját érdekemben. Elkezdtem különféle módszerekkel tisztulni, továbblépni. Agykontroll, angyalterápia, belső utazás, prananadi – sok mindent kipróbáltam. A legtöbbet a „Theta Healing” nevű módszer segített. Fontos, hogy megtartsam a gyakorlatias, logikus gondolkodásomat, de tény és való, hogy ezekkel a módszerekkel nagyon sok fájdalomtól megszabadultam. Lehet hinni ezekben, vagy sem, én akkor azt éreztem, hogy lelkileg tisztulok, a sérelmeket el tudom engedni, és meg tudok bocsátani.

Miután a testvéreim kirepültek, beiratkoztam a főiskolára, amit kiváló eredménnyel végeztem el. Amit gyerekként szívből gyűlöltem, iskolába járni, azt felnőttként a főiskolán helyre tettem magamban. Időközben az általános iskolai osztálytársaimnak is megbocsátottam, főleg miután hatalmas szeretettel álltak hozzám az osztálytalálkozókon, és én is megtanultam szeretni önmagam. Ma már hiába jönne hozzám a jó tündér, azt mondanám neki, hogy köszönöm a lehetőséget, én már nem akarom más életét élni, jó nekem a sajátom is, ebből szeretném a legtöbbet kihozni.

Mostanra teljesen továbbléptem, megbocsátottam az apámnak, az anyámnak, és nem izzik bennem gyűlölet, levettem a terheket. Nem

süppedek az áldozattudatba, és ma már nem az áldozataként, hanem a családon belüli erőszak hőseként tekintek magamra, mert a történe-  
tekből le tudtam vonni a tanulságot.

Például átlagon felüli az emberismeretem, és már egy apró jelből, apró rezdülésből meg tudom ítélni, hogy valaki jót akar, vagy át akar vágni, hiszen gyerekként már abból tudnom kellett, hogy aznap este milyen és mekkora műsor lesz, ahogy az ajtóban a kulcs a zárhoz ért.

A hitem ma is nagyon erős, és most már magamban, a saját erőm-  
ben is hiszek. Azt, hogy ma nem lyukas, hanem drága, márkás cipőben járok, vagy beülhetek vacsorázni egy drága étterembe, van egy egzisz-  
tenciám, egy normális életem, gyakorlatilag mind magamnak, a kemény munkámnak köszönhetem.

Kizárólag az nehéz, hogy egyedül vagyok. A hosszú, tartós pár-  
kapcsolatok kialakításában még most is kissé defektes vagyok. Tudok kötődni, jól működöm kapcsolatban, de még mindig tele vagyok fé-  
lelemmel. Miközben óriási szeretetehség munkál bennem, sokáig úgy gondoltam, hogyan is tehetnék ekkora terhet egy másik ember nyakába. Nem akartam mást büntetni a szüleim hibáiért, nem akartam mások-  
kal kompenzálatni a rossz gyerekkoromat.

Ugyanakkor nemcsak abban kell ébernek lennem, hogy ne sodród-  
jak bántalmazó kapcsolatokba, hanem abban is, hogy én magam se váljak bántalmazóvá. Hiába vagyok tudatos, máig figyelmeztetnem kell magam, hogy ne legyek olyan, mint az anyám, ne játszmázzak, és a fagyos hangulat helyett inkább beszéljem ki a problémákat.

A testvéreim időközben felnőttek. A testvéreim feletti anyáskodás-  
ból lényegében a mai napig nem tudtam kilépni. Ha bajuk van, vagy bármire szükségük van, ugrom, megyek, megoldom, a saját dolgaimat azonnal háttérbe szorítom. De ezt így érzem megfelelőnek. Nekem ők a legfontosabbak a világon.

Voltak időszakok, amikor fel-feltört bennem a vágy egy kisbaba után, ám ez soha nem realizálódott, így már évek óta tudatosan gyer-

mektelen vagyok. Attól nem tartok, hogy bántalmazó anya lenne belőlem, inkább arról van szó, hogy én már felneveltem négy gyermeket, az anyaszerepből nekem már gyerekkoromtól kijutott bőven.

Egy gyereknek nincs lehetősége arra, hogy kilépjen a bántalmazó családból. Ha nem veszik észre mások, hogy baj van, ha nem történik hatósági közbelépés, akkor így kell felnőnie. Tudom, hogy nem mindenki tud továbblépni egy ilyen gyerekkor után. Nekem sikerült. Közel negyven évesen már nem tehetem felelőssé a szüleimet azért, amilyen életet élek, mert ez egyedül az én felelősségem.



## **Kuszing Gábor**

pszichológus

*A bántalmazók kezdetben szinte kivétel nélkül kedvesek, megnyerőek.*

Függetlenül attól, hogy felnőttként mit teszünk a saját biztonságunkért, még lehet belőlünk áldozat. Az óvintézkedések meglététől vagy hiányától függetlenül, ha megtörténik az abúzus, a felelősség kizárólag a bántalmazót terheli. Ezt a két alapvetést fontos tisztázni, mielőtt arról kezdünk beszélgetni, hogy érdemes-e, mondjuk lemerült telefonnal, egyedül vagy mérsékeltlen megbízható társasággal kétes hírű szórakozóhelyeken tetemes mennyiségű alkoholt fogyasztani. Miközben a személyes védelemért tett lépések megvédhetnek bizonyos külső támadásoktól, addig a szexuális bűncselekmények elkövetőinek kétharmada az áldozat párja, rokona vagy ismerőse. Miért vagyunk ennyire védtelenek?

**Kuszing Gábor pszichológussal** beszélgettem, aki terápiás kezelése során legtöbbször a tulajdon párjuk által bántalmazott nőkkel találkozik.

**Pszichológusként milyen speciális tudásra van szükség a bántalmazás áldozatául eső felnőttek terápiájához?**

**K.G.:** A pszichológiai iskolák többsége azt tanítja, hogy a pszichológusok ne foglaljanak állást, ne minősítsenek. A bántalmazásnál viszont egyértelműen ki kell mondani, hogy ami az áldozattal történik, az megengedhetetlen abúzus. Az általános pszichológusi szemponttal ellentétben ilyenkor nem az ügyfél lelki folyamataiban keressük az elakadásokat, hiszen nem ő, hanem a bántalmazó a felelős a problémákért. Ha azt sugallom, hogy az illető vívja ki a bántalmazást, azzal az áldozatot hibáztatom. Könnyen tragédiához, akár az áldozat halálához vezethet, ha arra próbálok terelni, hogy alkalmazkodjon jobban a bántalmazójához.

**Hogyan, milyen jelekből állapítja meg, hogy ügyfele abúzus áldozata?**

**K.G.:** Például a gazdasági bántalmazás tipikus esete, amikor valaki arról számol be, hogy a párja kipurciózta neki a pénzt, és megvonja a hozzáférését a családi kasszához. Ahogy a verésen és a nem kívánt szexre kényszerítésen túl tipikus bántalmazás a *megőrijtés* is, amikor a partner az áldozat elől rendszeresen elrejt tárgyakat, azt az érzetet keltve benne, hogy feledékeny, vagy konkrétan nem normális. Különösen gyakori bántalmazási forma a kihasználás, amikor az egyik fél, bár megtehetné, nem veszi ki a részét a házimunkából, vagy a gyerekekről való gondoskodásból. Ezen a túl bántalmazók bevett technikája az elszigetelés is, amikor addig manipulálnak, amíg az áldozatot el nem idegenítik a családjától és a barátaitól. A birtoklás pedig leginkább abban szokott megnyilvánulni, hogy ellenőrzik, folyton hívogatják a másikat, feltörik a postafiókját, elolvassák a leveleit, stb.

**Az áldozatokkal folytatott terápiás munka során alkalmazza a segítségnyújtás bevett sémáit, vagy ahány eset, annyiféle megoldás?**

**K.G.:** Van némi séma, a megoldás viszont egyéneként eltér. Az elsődleges cél biztosan az, hogy az áldozat mielőbb kimenekülhessen a kapcsolatból. Mindenek előtt foglalkoznunk kell az áldozat biztonságával, ami nem azonos a szubjektív biztonságérzettel, amivel pszichológusok hajlamosak összekeverni. Például biztonsági tervet kell készíteni.

### **Miből áll egy biztonsági terv?**

**K.G.:** Nem árt például, ha az áldozat mindig magánál tartja a telefonját, benne a vészhelyzet esetén hívható legfontosabb telefonszámokkal. Ha együtt él a bántalmazóval, gyakorolja be a menekülés folyamatát, és magát az útvonalat, amin keresztül a legbiztonságosabban hagyhatja el az otthonát. Titokban készítse össze a legszükségesebb dolgokat egy táskába, hogy csak fel kelljen kapnia, ha úgy alakul a helyzet, hogy futnia kell. Fontos, hogy a papírjaiból legalább másolat legyen nála. Az is hasznos lehet, ha a menekülésre felkészülve titokban nyit egy privát bankszámlát, amire az új élet felépítéséhez, finanszírozásához szükséges pénzt gyűjtögeti. Ha a bántalmazónk zaklat bennünket, kérjük meg a szomszédokat, hogy azonnal szóljanak, ha meglátják őt az otthonunk közelében. Ha pedig dulakodást, kiabálást hallanak a lakásunkból, jöjjenek át, vagy hívjanak segítséget.

### **Barátként, rokonként, szomszédként hogyan tudunk segíteni az áldozatoknak? Mi a helyes stratégia?**

**K.G.:** Én nem látok óriási különbséget a barát és a pszichológus nyújtotta lelki támogatás között. Illetve barátként, ha valaki fél, riaszthasson, és ha nekem belefér, átmenetileg lakhasson nálam. Fontos, hogy ne hibáztassuk az áldozatot, mert a bántalmazók kezdetben szinte kivétel nélkül kedvesek, megnyerőek, majd fokozatosan durvulnak

be. Még akkor sem, ha az illető egyik bántalmazó kapcsolatból esik a másikba.

### **Miért válik valaki újból és újból áldozattá?**

**K.G.:** Jellemzően azért, mert menekülnie kell. Lehet, hogy már a családjából is kénytelen volt menekülni. A menekülő ember pedig többnyire nem engedheti meg magának, hogy túl sok lehetőség közül válogasson. Jó ötletnek tűnhet keresni egy erős, határozott, védelmező férfit, aki hajlandó értünk verekedni is. A menekülésnél kapóra jön, ha nem kell heteken, hónapokon át randizgatni, hanem már a harmadik találkozás után odaköltözhetek a másikhoz. Nem törvényszerű, de érdemes észnél lenni, mert a bántalmazók többségére igencsak jellemző a kapcsolat siettetése, viszonylag gyorsan össze akarnak bútorozni, mert hamar birtokon belül akarnak kerülni.

### **Az abúzus esetén gyakran felmerül, hogy a bántalmazó egyáltalán tudatában van-e annak, amit az áldozatával művel. Ön szerint?**

**K.G.:** Amikor ezt az ügyfeleim kérdezik tőlem, mindig visszakérdezek. Ez miért érdekes? Nem mindegy, hogy az a bántalmazó előre tudatosan kigondolja, hogy megveri, elszigeteli a barátaitól, vagy annyira kiteszített helyzetbe kényszeríti, hogy dolgozni sem engedi? Vagy a bántalmazás egy bevált viselkedési stratégia számára, ezért ezt ismételteti? A bántalmazás tekintetében maximálisan a következményetika híve vagyok. Nem a szándék, hanem a következmény határozza meg, hogy hogyan ítélünk meg egy cselekedetet. Induljunk ki abból, hogy annak az áldozatnak az abúzusból mennyi kára, sérülése keletkezett, mind fizikai, mind lelki, de még akár anyagi értelemben is.

### **Kijelenthetjük, hogy a bántalmazás egy adott gondolkodásmód?**

**K.G.:** Az igenis döntés kérdése, hogy megütöm-e a másikat vagy sem. Nem egy bántalmazóval beszélgettem, aki bevallotta, hogy ő bizony tervezi a bántalmazást. Munka után beül az autóba, és azon gondolkodik, hogy hazaérve mibe tud majd belekötni. Például korábban megállapodtak a feleségével, hogy aznap este összeszereli a gyerek íróasztalát, ám neki ehhez semmi kedve. Ha ezt otthon bevallaná, joggal számíthatna rá, hogy megharagszik a felesége. Viszont ha egy mondvacsinált okkal beleköt az asszonyba, vagyis a felesége hibájaként állít be akármit, és kialakult a veszekedés, máris működik az elterelő hadművelet, és az íróasztalt ma este sem kell összeszerelni.

**A könyvben több narcisztikus személyiségzavarban szenvedő bántalmazó áldozata is megszólal. Szükségszerű, hogy egy narcisztikus vagy egy borderline személyiségzavarban szenvedő ember bántalmazó félként működjön a párkapcsolatban? Vagy ezek különböző problémák, és összeadódnak?**

**K.G.:** Az említett személyiségzavarok önmagukban nem magyarázzák a bántalmazást, bár akárcsak az alkoholbetegség, valamelyest súlyosbíthatják. Egy narcisztikus személyiségzavarban szenvedő ember mindenkivel, a főnökével, a kollégáival, a barátaival szemben is ugyanúgy narcisztikus. Ezzel szemben a bántalmazók a munkahelyükön nem hatalmaskodnak, és nem viselkednek agresszíven, csak otthon. A narcisztikus bántalmazók pedig rendkívül veszélyesek. Amit a pszichiátria személyiségzavarnak hív, az egy olyan meghatározó, az élet minden területére kiterjedő viselkedésmód, ami szakszerű terápia mellett is rendkívül lassan kezd el változni. Ha a párunk nem bántalmazó, hanem „csak” narcisztikus vagy borderline személyiségzavarban szenved, és ebből fakadóan elviselhetetlen számunkra, a szakítás abszolút jogos lépés.

**Mi a véleménye a kölcsönös bántalmazás jelenségéről? Amikor a családtagok, a pár tagjai egy véget nem érő játszmában, egy kölcsönös adok-kapokban élnek?**

**K.G.:** Amikor a felek kölcsönösen bántják egymást, nem az a fő motívum, hogy egyikük uralkodni akar a másikon, hanem két ember jellemzően valamilyen gyerekkori becsípődés, nem pedig a valós, jelenbeli helyzet alapján kommunikál egymással. Például a másik szándékába belelátják a szüleik, a volt osztálytársaik, vagy az előző párjuk szándékait, és az általuk okozta sérüléseket.



**Kuszing Gábor** pszichológusi diplomáját az Eötvös Loránd Tudományegyetemen szerezte, majd elvégezett egy pszichoterápiás módszerspecifikus képzést. Még a 90-es években, egy *gender* kérdésekkel foglalkozó egyetemi kurzus kapcsán került kapcsolatba a bántalmazás témájával. Ennek hatására 1996 és 2004 között önkéntesként dolgozott több családon belüli erőszakra szakosodott civil szervezetnél. 2000 óta foglalkozik aktívan a nők és férfiak esélyegyenlőségének kérdéskörével, 2005 óta alapító munkatársa a Stop-Férfierőszak Projektnek, és több civil szervezet képzését elvégezte arról, hogyan érdemes segítő szakemberként, pszichológusként a családon belüli erőszak áldozataival és elkövetőivel foglalkozni. Pszichológusként 2006 óta fogad ügyfeleket Budapesten.