



Pihenés gyanánt, ebben az elég megterhelő beszélgetéssorozatban, amit több nemi erőszakot elszenvedő áldozattal folytattam, két pszichológust kerestem fel, hogy kapjak néhány választ azokra a kérdésekre, amik ezen beszélgetések során merültek fel bennem. **Asztalos Lehel**, iskolapszichológussal és

Tófalvi Beáta

, pszichoterapeutával boncolgattuk az eléggé kényes témát.

A szexuális erőszakról eddig megjelent:

[„Úgy érzem magam, mint egy leprás”](#)

A nemi erőszak megkérdőjelezi azt, aki voltál, aki vagy, és akivé válhatsz. Minden megváltozik körülötted.

[Nehéz ezzel szembefordulni és kimondani, hogy igen, megerőszakoltak](#)

Őszinte történetek arról, hogy milyen megélni, és hogyan lehet feldolgozni a nemi erőszakot. Mert elfelejteni nem lehet.

[A rendőrségen közölték, fölösleges feljelentenem az illetőt](#)

Két történet, két alkalom, egy áldozat. Késsel, ököllel teperték maguk alá a nőt, aki nem vágyott sokra, csak nyugtassák, öleljék meg.

Tófalvi Beátánál egy elég rossz kérdéssel sikerült nyitnom, hiszen megkérdeztem, mit gondol, miért ekkora trauma ez a lányoknak. Természetesen, én már megkaptam erre a magam válaszát korábban, mégis úgy éreztem, rengeteg férfitársamnak nem igazán sikerült megértenie, miről van szó. Bea egy háborúhoz hasonlította az érzést, hiszen ott szembesül igazán egy férfi azzal a kiszolgáltatottsággal, amiben már-már elveszíti emberi mivoltát. Gondoltam, szembe és egymás mellé állítom egy-egy, a téma terén szakértelemmel bíró nő és férfi véleményét, hiszen Lehel megerősítette azt a feltételezésemet, miszerint mi, férfiak csak akkor láthatunk bele a témába, ha áldozatokkal beszélgetünk és akkor is csak töredékét érthetjük meg annak, ami végbe megy ezekben a lányokban.

Mit gondol, hányan élhetnek közöttünk olyanok, akik szexuális erőszak áldozataivá váltak?

Asztalos Lehel: Sokkal többen vannak, mint amennyiről tudunk. Úgy gondolom, hogy ezzel foglalkozni kéne társadalmi szinten. Rengeteg áldozat van, és nagy százalékuknak egy életre ellehetetleníti azt, hogy normális párkapcsolatot és nemi életet éljenek. Egy életre padlóra küldheti őket.

Milyen hatásai lehetnek a szexuális erőszaknak?

Tófalvi Beáta: Kialakulhatnak rövidebb pszichotikus reakciók, ami azt jelenti, hogy felléphet hallucináció is, tehát érzékszervi csalódások. Nagyon gyakran kialakul az ilyen jellegű traumát elszenvedett nőknél a mániás depresszió, ami azt jelenti, hogy a mániás szakaszban, nagyon fel vannak dobódva és kihívóan, provokatívan is viselkedhetnek.

Van, aki úgy reagál, hogy túleszi magát, vagy elkezd nagyon szigorúan sportolni. Van, aki mindenkinek elmondja, mivel neki az erősebb erőforrásai a kapcsolatai. Van, aki nem beszél, csak sír, újraéli, elkerüli. Van, aki a munkába menekül, ő a teljesítmény centrikusabb. Ilyenkor

az áldozatnak jó lenne felerősíteni a többi erőforrásait is. Például, akire a munkába való menekülés jellemző, annak a kapcsolati tőkéjét kell erősíteni. Különböző személyiségek vagyunk, és néha, hogyha nem kezelődik a poszttraumás stressz zavar, személyiségzavar is kialakulhat.

Ezt fel lehet teljes mértékben dolgozni?

Asztalos Lehel: Teljesen nem hiszem. Én nem tudom elképzelni, hogy félre lehessen ezt tenni bármikor is véglegesen, viszont el lehet jutni oda, hogy az áldozat később tudjon jól működtetni párkapcsolatot, amiben a szexualitás is jól működik.

Tófalvi Beáta: Fel lehet idővel dolgozni, viszont szakmai segítség nélkül nem hiszem. Az egyik legfontosabb dolog a környezet.

A szüzesség mennyire tényező abban, hogy később tud-e a szűzen erőszakot elszenvedett áldozat egészséges szexuális kapcsolatot kialakítani?

Tófalvi Beáta: Attól függ, hogy neki mit jelent az ő szüzessége. Ha olyan családból jön és olyan típusú nevelésben részesül, hogy ezt becsben tartja, akkor igen. Főként, hogy senki nem így képzei el az elsőt. A szexualitásról, a bizalomról, a férfiakról, a kapcsolatokról alkotott képüket tönkre teszi. Ezért fontos ezt kezelni, hogy ne általánosítsanak, hiszen az ember ösztönösen ezt teszi.

Ön szerint miért ilyen nehéz az áldozatoknak beszélni róla?

Asztalos Lehel: Én úgy tapasztaltam, hogy egyrészt szégyellik. Akikkel én találkoztam, picit olyan érzés van bennük, mint akik felelősek a történetekért és emiatt nehéz vállalni. Van egyfajta bűntudat, önvád, de a szégyenérzet a legerőteljesebb. De beszélnek róla. Ha megtalálják azt az embert vagy azt a közeget, akivel és ahol lehet, akkor beszélnek róla, mert nagyon nagy teher. Egyedül cipelni sokkal nehezebb.

Ezért is nem terelik jogi útra?

Asztalos Lehel: Igen, és nagyon sok esetben, aki megpróbálja, az sem ér el eredményeket sajnos. Nagyon nehéz bizonyítani. Azt, hogy erőszakos közöszlész történik, azt bizonyítani akár orvosilag, akár jogilag szinte lehetetlen, hacsak nincsenek súlyos külső nyomai. Ilyen esetben jogosan teszi fel a kérdést az áldozat, hogy csináljon végig egy hercehurcát, azért hogy utána az elkövető kaján vigyorral az arcán kísétálgjon a tárgyalóteremből. A másik meg, hogy vagy az van, hogy az erőszaktevő ismeretlen, mert olyan helyen, olyankor, olyan körülmények között történt, hogy nem lehet nevesíteni, vagy pont az van, hogy ismerős, sőt nagyon közeli illető és ezért roppant kényes a helyzet.

Tófalvi Beáta: Szerintem a szégyen miatt, és mert félnek a meghurcoltatástól. Még egy válópéternél is elég csúnya dolgok szoktak zajlani a tárgyalóteremben, nemhogy egy ilyen esetről. Pláne, ha friss még az esemény, és még trauma alatt van az illető, megpróbálja kerülni a helyzeteket, amikben erről szó van. Ő nem akarja újra átélni azt. A rémálmaiban, a gondolataiban persze vissza-visszatér, amitől ő kikészül, nem tudja kezelni. A kerülés ösztönös reakció. Van egy olyan szakasz is a trauma feldolgozása során, amikor már vegyül a kettő, hogy el is kerülné a hasonló történéseket, de szembe is akar nézni velük. Szerintem egy harmadik negyedik fázisban már bevállalná, csak hirtelen ez nagyon nehéz.

Az önvád, amiről beszéltünk, a reakciók miatt lehet? Egyáltalán miért ilyen szélsőségesek a reakciók, hiszen van, aki sírva fakad, van, aki vádol és van, aki nem hajlandó elhinni az egészet?

Asztalos Lehel: Mind a három verzió ismerős. Az emberek egy részében, főleg bennünk, férfiakban van egy ilyen kimondva vagy kimondatlanul, hogy az áldozat is felelős azért, ami történt vele: mert úgy viselkedett, mert úgy öltözködött, mert kihívó volt, mert meggondolatlan volt, és úgy kell neki –mondjuk nagyon sokszor. Biztos, hogy vannak esetek, amikor elkerülhető lenne, vagy a lány magatartása az okozója. De ez nem alibi az elkövető számára.

Találkoztam olyannal is, hogy mostohaapu megerőszakolja a mostohalányát. Sőt nekem úgy tűnik, ez gyakoribb. Mivel nagyon nehéz bizonyítani, ezért ingerültté tesz a környezetben mindenkit, és könnyebb elutasítani, eltolni a helyzetet, mint foglalkozni vele. Van kliensem, aki ebben a helyzetben volt. Mivel ő kiskorú, feljelentést nem tehetett. Nagykorúnak kellett megtenni a feljelentést. Anyuka megtette a feljelentést, két nap múlva visszavonta, és azóta is együtt él azzal a férfival, aki a lányát megerőszakolta. Az volt a reakció anyuka részéről, aki

nyilván a legközelebbi hozzátartozónak minősül, hogy nem igaz. Fantáziál a leányka, vagy mivel rossz viszonyt ápol mostohaapával, így akarta eltávolítani a családtól.

Tófalvi Beáta: Hogyha valaki szigorúbb erkölcsi szabályok szerint élő családból származik, és nem elfogadó nevelésben részesült, az egy nagyon rossz, tisztátalan dolognak élheti meg, és bűntudatot érez. Ez nagyon jellemző a depresszióra. Azt jelenti, hogy a poszttraumás stressz már rosszabbodott.

A külsős reakciók a szociálpszichológusok asztala. Hasonló kérdésre keresték ők is a választ, és meg is találtak egyfajta választ, mégpedig arra, hogy miért van az, hogy ha valakit vernek az utcán, elmegy mindenki mellette, és senki nem segít. Ez egy társadalmi közöny.

Lehet, hogy ezek a reakciók nem is közömbösek, hanem nem tudnak mit kezdeni vele. Nem tudják, hogy kell kezelni egy ilyen helyzetet, és hogyan kell viszonyulni egy ilyen traumát megélt személyhez. Szerintem ez a tudatlanság és a bizonytalanság, hogy nem tudják, mit hogyan. Attól is félhetnek, hogy ne bántsák meg, hogy ne juttassák eszükbe. Ez az információhiányból származik.

Van egy általánosan jó metódus a trauma kezelésére?

Tófalvi Beáta: Ez személyiségfüggő, tehát nincsenek receptek. Vannak csapásvonalak, de attól függ, hogy az elszenvedőnek milyen belső és külső erőforrásai vannak, vagyis milyen a szociális hálóját.

Ha nem támogató a mikrokörnyezete, ami a család, akkor jó, hogyha a tágabb környezete támogatja, de az sokszor kevés. Ilyenkor szerintem egy terápiás kapcsolat tudja pótolni, sőt semmilyen közvetlen erőforrás a környezetéből nem pótol egy terápiás kapcsolatot. Ha annyira súlyos az állapot, akkor kell pszichiátriai segítség is.

Asztalos Lehel: A legjobb metódus beszélni róla, és foglalkozni vele minél többet. Amit én tapasztalok, ami egy laikus számára is egyértelmű, hogy olyan súlyosan sérül nőiességében, nőiességének elfogadásában, a pszichoszexuális fejlődésében egy ilyen kislány, legyen az

tizenéves vagy idősebb, hogy az elkövetkező évek nagyon kemény munkáját igényli segítséggel együtt is, hogy azok a görcsök, azok a gátak, amiket ez okoz, annyira oldódjanak, hogy egyáltalán képes legyen együtt élni vele. Nagyon mély sebeket hagy.

Mennyire normális reakció, ha valaki próbálja élvezni?

Asztalos Lehel: Hogyha elképzelem azt a borzalmas állapotot, pláne hogyha rendszeres, akkor egy adekvát reakciónak minősítem azt, hogy az áldozat egy idő után megpróbál úgy viszonyulni a helyzethez, hogy a lehető legelfogadhatóbbá tegye saját maga számára.

Tófalvi Beáta: Szerintem ez egy ösztönös reakció. Énvédelmi funkciója van, hogy minél kevésbé legyen traumatikus, hiszen filmekből, könyvekből erről mindenkinek van elképzelése.

Általában miért hézagosak az áldozatok emlékei?

Asztalos Lehel: Így működik a psziché, hogy sokkoló, traumatikus élmények esetén nagyon sokszor történik az, hogy blokkolódik a tudatos rész, és valóban nincsenek emlékei az illetőnek, vagy csak hézagosak. Ez egy önvédő mechanizmus: a traumatikus élményt a lehető legmélyebbre és legerősebben elfojtani, és lenyomni a tudattalanba, ami nyilván nem azt jelenti, hogy eltűnt és nem érezteti a hatását. Később elővillan, bejön, beugrik. Akkor szabad ezt felpiszkálni, ha tudok kínálni egy más alternatívát. Egy más megküzdési módot, mint az elfojtás.

Milyen az ideális szülői reakció? Mert külső szemmel az apai bosszúhadjárat magától értetődőnek tűnik, viszont a legtöbb esetben a szülő tekintettel a kislányára, lenyelte az ügyet.

Tófalvi Beáta: Mindenképpen támogatni és tiszteletben tartani a lányának a kéréseit és a döntését. Az első fázisban létfontosságú, hogy biztonságban érezze magát, és másképpen nem tudja.

Asztalos Lehel: Nem tudok egy általános választ adni. Helyzete válogatja. El tudom képzelni azt, hogy sokkal nehezebben feldolgozható élménnyé válik az áldozat számára, hogyha a nagy nyilvánosság elé kerül az egész dolog, vagy hogyha végig kell járni x tárgyalást, szembesülni az elkövetővel újra és újra, és folyamatosan megpiszkálni azt, amit lehet, hogy nem kéne megpiszkálni. Egy amúgy is meglévő teher mellé még rájön az, hogy vállalni kell az osztálytársak előtt, a szomszédok előtt, a nyilvánosság előtt, neadjisten a sajtó előtt, viszont el tudok képzelni olyant is, hogy az lenne a megoldás és az áldozat számára is az lenne jó, hogy vállalja és jogi útra terelje.

Az erőszakolók tudatában vannak vele, hogy ők nemi erőszakot követnek el?

Asztalos Lehel: Igen, és ezek az erőszakolók zöme a pszichoszexuális fejlődés nagyon alacsony szintjén megrekedt férfi, aki vagy képtelen szimmetrikus kapcsolatokat kialakítani, tehát egyszerűen nem tud, és nem mer belemenni egy olyan kapcsolatba, ahol a szexualitás normális keretek közt zajlik. Vagy a dominanciáját érzékeltetni nem tudó férfi, aki ezekben a helyzetekben érzi, hogy íme én vagyok a hím, a domináns. Mindenképpen súlyosan sérült emberekről van szó. Hogy ez erőszak, azt tudja, még akkor is, ha a kislány nem sír vagy kapálózik, viszont hogy ezzel mit okoz, azt nem, vagy nem is érdekli.

Tófalvi Beáta: Teljesen tisztában vannak vele. Aki az utcáról felszed egy ismeretlen lányt és beültet az autójába tudja, hogy milyen szándékai vannak. Ezeket mostanság már úgy hívják, hogy szociopáták. Nincsenek érzelmeik. Az, az agyi rész, ami ezért felelős, nem funkcionál. Hogy az erőszaktevők közt mennyi az igazi szociopata, azt nem tudom, de ezek mindenképp sérült emberek. Vagy fizikálisan, tehát az agy ezen része nem működik, vagy ők is bántalmazottak voltak. Bántalmazottakból nagyon sok esetben lesz bántalmazó, az őket érő személyiségtorzulás miatt.

Létezik, hogy valaki áldozattípus? Ha van, akkor mit jelent ez?

Asztalos Lehel: Emleget a kriminálpszichológusi szakma is ilyent, hogy áldozattípus. Ez nem is annyira külsőségekben nyilvánul meg, hanem valami olyasfajta kisugárzása a személyiségnek, ami ezt váltja ki a támadóból. Egészen pontosan nem tudnám meghatározni, de egy olyan személyiségtípus, akiből valami olyasmi sugárzik, hogy velem bármit csinálhatsz, mert nem lesz súlyos következménye, én bármit el tudok viselni, én szinte bármire hajlandó vagyok. Egyfajta elesettségként fogalmaznám meg. Egyértelműen van ilyen.

Egy picit olyan, mint a férfiak között a balfácán. Nagyon nehéz lenne ezt pontosan körülhatárolni. Ezek a lányok nem csak ezekben a helyzetekben áldozattípusok, hanem egészen biztos, hogy egész kiskorától, a személyiségfejlődés során vagy a pszichoszexuális fejlődése során mindig is valami ilyenfajta áldozat szerepben volt. Mindig egy alá-fölérendeltségi viszony van apukával vagy testvérrel, vagy anyukával, ahol ő az alárendelt fél, függetlenül attól, hogy szexualitásról szólt-e a kapcsolat. Ezt a fajta behódoló szerepet érzi meg egy ilyen típusú férfi, aki ezt elköveti. Mindig megérzik ezek a férfiak, mert ezt sugározza a személyiség, hogy vele ezt megtehetik. Ezek a kislányok vagy fiatal lányok valószínű, hogy a napköziben is, az iskolás korukban is, a középiskolás korukban is ugyanezt a szerepet játszották. Más emberekkel, más helyzetekben, de ugyanez volt a felállás.

Milyen társadalmi szerepvállalásra lenne szükség ahhoz, hogy ezek a lányok ne érezzenek ekkora önvádat és ne maradjanak rejtve az erőszaktevők?

Asztalos Lehel: Csak olyasmit tudok elképzelni, hogy mindenfajta fórumon, írott és elektronikus médiában, közszereplők részéről vagy nem csak közszereplők részéről folyamatosan beszélni a témáról, és nem veszni hagyni, mert az a baj, hogy mindenki hallgat róla. Folyamatosan felszínen kéne tartani, csak ez lehetne a megoldás. Én még abban is látok megoldást, hogy ezeket a lányokat meg kéne tanítani egy olyanfajta viselkedésmódra, vagy az ilyen emberekhez való viszonyulásra, ami védettebbé tenné picit őket. Egy ilyen fajta áldozattípust, ami a kérdésben felmerült, ha nem is célzottan, valószínű, hogy meg lehetne tanítani, hogy kevésbé legyen áldozattípus.

Tófalvi Beáta: Nagyon hasznos lenne csoportba szerveződni, amibe néhány szakembert is bevonnának. Plusz, ha erről is megjelennének a kábítószereshez hasonló prevenciók, információs anyagok. De már ezzel foglalkozni is egy nagyon hasznos minimum, mert mégis információ adódik át a nagyközönségnek, meg példát is mutatnak azok a lányok, akik tudtak beszélni azoknak, akik még nem tartanak itt.