

A kiadvány a Drogprevenációs Munkacsoport „Szabadság, egyenlőség, párkapcsolat - Egészségfejlesztő ifjúsági program a Pécsi kistérségben” című projektjének keretén belül jött létre.

A projekt az EGT/Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával valósulhat meg.
www.norvegcivilalap.hu

Lebonyolító alapítványok:
www.okotars.hu
www.demnet.hu
www.autonomia.hu
www.karpatokalapitvany.hu



A kiadvány felelőse:
Drogprevenációs Munkacsoport
7623 Pécs, Szendrey Júlia u. 6.
E-mail: drogprev@gmail.com
www.drogprev.hu

A kiadványt a NANE Egyesület „A jól működő párkapcsolat”, valamint a Kompánia Alapítvány „Kompánia Füzetek 3.” című kiadványának felhasználásával Máté Zsolt szerkesztette.

A szubmisszív, az asszertív és az agresszív kommunikációs stílusok jellemzőit az alábbi táblázatban mutatjuk be:

	SZUBMISSZÍV (befolyásolható, alárendelő, passzív)	ASSZERTÍV (önérvényesítő, magabiztos)	AGRESSZÍV (diktatórikus, uralkodó)
Személyközi kapcsolataiban saját jogainak kezelése	Nem védi meg a jogait. Sokszor nem nyilvánít véleményt, elfogadja a másik álláspontját.	Megvédi saját jogait, mások jogait elismeri.	Nem tartja tiszteletben mások jogait, manipulatív, agresszív viselkedés jellemzi.
Az interakció során céljainak elérése	Nem éri el céljait.	Általában eléri céljait, kompromisszumokat köt, a másik fél érdekeit is figyelembe veszi. Küzd, érvel.	Mindent elkövet céljainak eléréséért, legtöbbször el is éri azokat.
A helyzetekhez kötődő érzelmi állapota	Fontosabb neki a jó hangulat fenntartása, a konfrontálódást elkerüli. Feszült, szorongó, tehetetlennek, bizonytalannak érzi magát. A felelősséget hárítja. Fél a megaláztatástól.	Kompetencia és kiegyensúlyozottság érzés, önbizalom, elégedettség, valamint ön maga és a másik fél irányában is bizalom, elfogadás jellemzi. Vállalja a felelősséget.	Védekező, harcias, feszült, türelmetlen, megsért és lekezel másokat. A felelősséget másokra hárítja.
Társas viszonyulása	Gátolt, félénk, visszavonult.	Nyitott, elfogadó, kezdeményező, barátságos, őt is elfogadják.	Ellenséges, indulatos, önfejjű, korlátolt, érzelmileg beszűkült.
Viselkedése döntési helyzetekben	Nem dönt, más dönt helyette.	Önmaga dönt.	Csak ő dönt, mások felett is.



**SZABADSÁG,
EGYENLŐSÉG,
PÁRKAPCSOLAT**



**INFORMÁCIÓS KIADVÁNY
AZ ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓRÓL**

SZABADSÁG, EGYENLŐSÉG, PÁRKAPCSOLAT

A jól működő, egészséges párkapcsolat fogalmát nehéz meghatározni, hiszen az emberek sokfélék, ezért minden kapcsolat más és más. Mindenestre a jól működő párkapcsolat és az egészséges együttélés fontos kérdése, hogy egy kapcsolat mennyire egyenrangú, illetve az, hogy erőszakmentes-e.

Egy képzeletbeli párkapcsolati skála egyik végpontján az ideális párkapcsolat áll, amelyben soha nincs feszültség és veszekedés, a közös programok, a szex és az együttélés mindennapi feladatai mindkét fél számára örömet jelentenek, valamint kreatív kiteljesedést biztosítanak. Ezzel szemben a skála másik végpontján a bántalmazó kapcsolat áll, amelyben az egyik partner rendszeresen és módszeresen aláássa társa önértékelését és önbizalmát, nem hagy szabad teret a fejlődésének, valamint lelki és fizikai erőszaknak teszi ki.

A következő gondolatok segíthetnek eldönteni, hogy kapcsolatunk a fenti skála alapján a „jól működő” kapcsolatok közé tartozik-e.

A kapcsolatom valószínűleg jól működő, ha:

- A problémákat meg lehet beszélni, és a közös megbeszélés javulást eredményez.
- A kapcsolatban van mód az erőszakmentes, asszertív kommunikáció használatára.
- Mindketten megközelítőleg azonos energiát fektetünk a problémák megoldásába.
- Gondolataimat, érzéseimet szabadon kifejezhetem.
- Sikereimnek partnerem is örül és támogatással reagál.
- Mindkettőnknek lehetősége van a változásra és a fejlődésre.
- A partnerem ösztönzi, hogy egyre több legyen és fejlődjek.

A kapcsolatom nem jól működő, ha:

- A problémákat nem tudjuk megbeszélni.
- A problémákat meg tudjuk beszélni, de semmi sem változik.
- A kapcsolatban nincs lehetőség az erőszakmentes kommunikáció használatára.



Továbbá a kapcsolatom bántalmazó, ha a nem jól működő kapcsolat fenti jellemzőin túl az alábbiak valamelyike is igaz:

- A partnerem sikereimre vádaskodással, bagatellizálással vagy dühvel reagál.
- Gorombán vagy durván viselkedik velem, ha kettesben vagy társaságban vagyunk.
- Gyakran levegőnek néz: úgy tesz, mintha ott sem lennék, nem szól hozzám és nem válaszol, ha kérdezem.
- Csak a partnerem változhat, fejlődhet és növekedhet, én sohasem. Az életem egyre jobban bezúkul (eltűnnek a barátaim, rokonaim, régi hobbijaim, képességeim, álmaim és vágyaim).
- Egyre gyengébbnek és tehetetlenebbnek érzem magam.
- A partnerem nem enged el, ha szakítani akarok. Az érzelmeivel, a betegségével, a gyermekünkkel vagy mással zsarol, esetleg azzal fenyeget, hogy öngyilkos lesz vagy megöl engem, ha elhagyom.
- A kapcsolatban felmerül az erőszak vagy az erőszakkal való fenyegetés lehetősége.
- A partnerem néha megüt, vagy akaratom ellenére szexre kényszerít.

Az asszertív viselkedés az önbizalmat, az érzések, az igények nyílt kifejezését, a jogainkért való kiállást, valamint a negatív érzelmek vállalását jelenti. Ennek érdekében tudatosítanunk kell, hogy az önkifejező, magabiztos viselkedés alapvető formái közé tartozik egy igény vagy reális kérés pontos kifejezése is, hiszen ez ugyanolyan természetes emberi jogaink közé tartozik, mint a nekünk nem tetsző helyzetek, kérések visszautasítása. Az igényeink

nyílt vállalása és kifejezése nem jelent agresszivitást! Az önkifejezés lényege, hogy jogunk van kérni és visszautasítani anélkül, hogy ezzel mások jogait megsértenénk. Az agresszivitás ezzel szemben mások jogainak csorbítását jelenti.



Az erőszakos kommunikáció modellje:

1. Összehasonlítás, vádaskodás
2. Általánosítás
3. Erkölcsi ítélkezés
4. Sértések, gorombaságok
5. Az érzéseinkért való felelősség átruházása
6. Fenyegetés, büntetés

Példa az erőszakos kommunikációra: Tegnap azért hagytalak ott szó nélkül (büntetés), mert egy mogorva dög vagy (sértés). Soha nem szólsz hozzám (általánosítás), és mindig felhúzol (saját érzéseinkért való felelősség átruházása). A barátaiddal bezzeg mindig „jópofizol” (általánosítás). Visszataszító vagy (sértés).



Az erőszakmentes kommunikáció modellje:

1. Tény
2. Érzés
3. (Gondolat/Vélemény)
4. Igény
5. Kérés



Példa az erőszakmentes kommunikációra: Amikor tegnap a buszon nem szóltál hozzám (tény), nagyon magányosnak éreztem magam (érzés). Úgy gondoltam, hogy valami bajod van velem, és ezért büntetsz (vélemény). Szükségem van arra, hogy amikor veled vagyok, egy kicsit foglalkozz velem (igény). Szeretném, ha máskor nem utaznál mellettem némán, és ha bármi bajod van, akkor elmondanád nekem (kérés).

Az erőszakmentes kommunikáció fontos eleme az énközlés, azaz nem a másikat minősítem vagy sértegetem (pl. te szemétláda), mert arra valószínűleg szintén gorombaság, vagy a minősítés vitatása lesz a leggyakoribb válasz (pl. te meg egy bunkó vagy). Az erőszakmentes kommunikáció során arról szükséges beszélni, hogy én mit érzek (pl.: szomorú vagyok, csalódott vagyok, stb.), ugyanis saját érzéseimet a másik fél nehezen tudja vitatni vagy kétségbe vonni. A kommunikáció során szintén fontos, hogy a tény (azaz annak a leírása, hogy mi történt) aktuális legyen, azaz a most vagy a szoros közelmúltban történetekkel foglalkozzunk, és ne az évekkézel előtti sérelmek felemlítésére kerüljön sor.

Az erőszakmentes kommunikáció további alapja a kölcsönös megértés, illetve a mindkét fél számára egyaránt elfogadható megoldásra való törekvés. Fontos, hogy legyünk tisztában a minket megillető jogokkal, de fogadjuk el a velük járó kötelezettségeinket is! Ha ezeknek megfelelően cselekszünk, akkor saját hibáinkat is képesek leszünk könnyebben beismerni, mert tudjuk, hogy azok jóvátehetőek, és emberi értékünket nem kisebbítik.

Az asszertív kommunikáció önmagában ugyan nem képes minden társas problémára gyógyírt jelenteni, de az ilyen típusú kommunikáció gyakori vagy rendszeres használata során az egyén önértékelése megnő, szorongás-szintje és stressz-szintje nagymértékben csökken, továbbá élete harmonikusabbá, párkapcsolata pedig boldogabbá válhat. Ha családi, hozzátartozói vagy párkapcsolati problémáid kezeléséhez segítségre van szükséged, keresd fel a közeledben lévő családsegítő szolgálatokat, konzultációs központokat, párterápiás, családterápiás vagy családkonzultációs szolgáltatást nyújtó irodákat, rendelőket. Hozzátartozók közötti erőszak esetén a nap 24 órájában ingyenesen hívhatod az Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálatot a **06-80-20-55-20**-as telefonszámon.