

Erőszak és erőszakmentesség a mentálhigiénés gyakorlatban

A mentálhigiéné a lelkiileg egészséges személyiség kialakítására, valamint a mentálhigiénés elvek társadalomban való érvényesítésére és fejlesztésére irányuló mindenfajta igyekezet és erőfeszítés közös elnevezése.

A mentálhigiéné olyan szemlélet, amely új típusú hozzáállás: nemcsak a meglévő tünettel foglalkozik, hanem a problémának a háttérben meghúzódó gyökerére is rálát, és így okozati összefüggésben képes gondozni, segíteni és gyógyítani. Jellemző rá a holisztikus gondolkodás, a „test, szellem, lélek” rendszerelvű megközelítés, az egészségközpontúság, az megelőzés (prevenció).

A mentálhigiénés szemlélet irányultságai: értékorientáció, szeretetkapcsolat, altruizmus (önzetlen módon a másik javát keresni), kreativitás, önértékelés, stresszkezelés, belső egyensúly.

Mentálhigiénés szemlélet a segítő kapcsolatban

Részvétel egy másik ember problémájában, de nem annak átvétele; beleélés, de nem megélés; elfogadás, de nem azonosulás; támogatás, de nem gondoskodás; alternatíva keresése, de nem a másik helyett munkálkodás.

Ha így vagyunk jelen egy másik emberrel való kapcsolatban, nem vesszük el tőle a felelősségét, viszont segítjük önbizalmának megerősödését.

Az érzelmeknek nagy szerepük van életünk alakulásában. Azok az érzelmek, amelyeket nem akarunk meghallani, átveszik a hatalmat. A negatív erők kihasználják az érzelmenküliséget és a bizonytalanságot. Meg kell tanulnunk szembenézni az érzelmeinkkel.

Családgondozói munkám során egyszer bejött hozzám a szolgálatba egy hajléktalanszállón lakó fiatalember,

végtelen indulattal, gyilkos haraggal. Mi sem bizonyította ezt jobban, mint a zsebéből előkerült kés. „Kitiltottak a szállóról, most megyek, és megölöm a vezetőnőt!”, mondta, s ezzel elém tette a kését. (Sok balhéja és szipuzása volt a kizárás oka.) Azt válaszoltam, hogy ő bizonyára alapvetően jó ember, ezért ezt képtelen megcsinálni. Könny jelent meg a szemében, lehajtotta a fejét, és eltette a kést. Beszélgettünk, majd megnyugodva távozott.

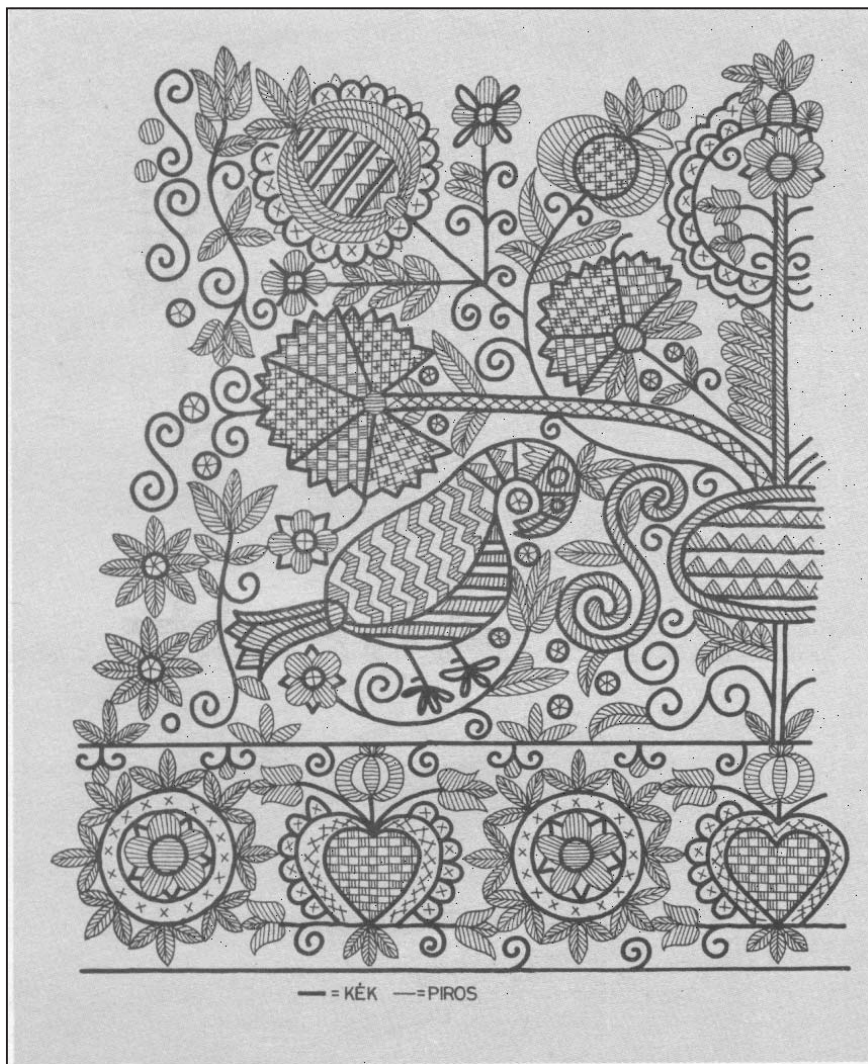
Meg kell tanulnunk szembenézni az érzelmeinkkel. Az érzelmi éretlenség erőszakban, agresszióban mutatkozik meg, és veszélyt okozhat.

ÉRZELMI ÉRETTSÉG az, ha az ember kilép önzéséből, és képessé válik az önzetlenségre, önfeláldozásra, felelős lesz magáért és másokért; megtanulja jobban kezelni belső állapotát, felméri félelmeit és haragvárait, lecsendesíti szorongásait; képessé válik a harmonikus együttélésre; nem lesz érzéketlen mások sorsa iránt, nem tudja elfogadni az igazságtalanságot és a szenvedést.

A szorongás, a félelem és a bizonytalanság, illetve a harag éretlen formája az AGRESSZIÓ. A szeretetre éhes, dühös ember agresszív. A tekintélytelen magatartás gyermekkorban alakul ki. Az ilyen ember nehéz helyzetben képtelen irányítani az érzéseit, kifejezni a szükségleteit és azokat kielégíteni. A gyerekek a megbecsülés, az erő, az igazság és a jövő perspektívája hiányzik. A fusztráció okát önmagunkban kell megkeresni, személyiségünk történetének mélyebb rétegeiben. A szeretetlenség oka az, hogy a felnőttek nem tudják, hogyan fejezzék ki szeretetüket, és nem is törődnek vele. Haragszanak, mert valami miatt szoronganak, mert veszély fenyegeti őket. Fontos, hogy megértsük a folyamatot, és így a magunk és mások haragját.

Mentálhigiénés szemlélet a gyermeknevelésben

A szülők elsődleges feladata, hogy gyermekük lélekben egészséges felnőtté váljon, aki képes problémáinak a megoldására; képes kézzel tartani, ellenőrizni a gondolatait és indulatait; képes a konfliktusokat kezelni; érzelmileg stabil, érzelmeit ki tudja fejezni, tud szeretni és szeretetet elfogadni; nem kritizál állandóan, mert ezzel „törpésíti” a másikat. Hogy erre képes



legyen, fontos, hogy a szülőktől megkapja a feltétel nélküli elfogadást és a szeretetet: „Elfogadlak olyannak, amilyen vagy, és megértelek, csak a cselekedeteidet nem tudom elfogadni.” Tehát a gyermek és szülő kapcsolatában a szeretetnek állandóan jelen kell lennie. A gyermeknek éreznie kell, hogy minden körülmények között elfogadott, megértett és szeretett személy. A gyermeket meleg családi légkör és szülői bizalom fogja körül, ha a szülői követelmények nyíltan és rugalmasan igazodnak a gyermek képességeihez és lehetőségeihez. Az elvárások következetessége erőt és oltalmat sugároz a gyermek felé, aki megéri, majd pedig megérti, hogy a szülői terelés, szoktatás érte történik. A szülő segítse gyermekét abban, hogy felnőtté válása során kialakuljon a helyes önismerete, önértékelése, önbecsülése és önbizalma. A legalapvetőbb és legmélyebb ezek közül az ÖNBIZALOM, a saját gondolatok helyességébe vetett bizalom: ez teszi lehetővé, hogy a szociális hatásoknak ellene álljon, és önállóan gondolkodjék. Érezze, hogy mások szemében ő létezik, szülei és a környezete megbecsüli.

A megbecsülés ahhoz segíti hozzá a gyermeket, hogy egyre jobban fejlődjön, ezáltal védve legyen a különböző függőségektől. Ha rendszeresen és kellő mennyiségben kap pozitív értékelést, erősnek, boldognak érzi magát, és kialakul az érzelmi közösség. A szülői szeretet és a dicséret érzése szorosan összefügg az önszeretet érzésével, hiánya önbecsülési zavart okoz. Fontos, hogy a felnőtt szükség esetén bocsánatot kérjen, ne éljen vissza a hatalmával. Végtelen tiszteletet kell tanúsítani a növekvő élet iránt. Beszéljünk az érzéseinkről! Aki ezt nem teszi, árkot ás! A felnőttek modellt nyújtanak viselkedésükkel!

Tanítsuk meg gyermekeinket a tudatosságra, felelősségre és arra, hogy vállalják cselekedeteik következményeit. Csak a család tudja megadni az intimitást és a lelki hálót, azaz a biztonságot. Ha mindez jelen van, neveltetése nyomán a gyermek képessé válik arra, hogy kiálljon magáért, megvédje magát, azaz képviselni tudja saját magát, azt az értéket, amelyet fontosnak tart.

A környezet hatása akkor erősödik föl, ha a szülők, a család nem tölti be a funkcióját; ha nem ad át humán értékeket, akkor a gyermek nem érzi fontosnak, lényegesnek a családi köteleket.

Felelősséget kell vállalnunk érzelmeinkért és szükségleteinkért! A ha-

rag felhalmozódott elhallgatásokból épül fel! Olyan méreg, amely elsősorban azt mérgezi, aki hordozza. Ahhoz, hogy igazán megszabaduljunk a szenvedéstől, először is fel kell ismernünk annak teljes valóságát, és végig kell haladnunk a hozzá kapcsolódó érzelmeken. A megbocsátás a tények, a felelősség és az érzelmek tudatosításának belső munkája végén érkezik el.

Egy alkalommal egy serdülőkorú, drogos fiatalembert akarata ellenére, nagyon erőszakosan hozott el az édesanyja a segítő kapcsolatba. Hatalmas indulatokkal szidta nekem a fiát, hogy nem tud a sarkára állni, és miket csinál... Szidta, csak szidta. Hagytam az anyát panaszkodni. A fiú összeroskadva ült, és lehajtott fejjel hallgatott. Majd hirtelen felugrott, és rákiáltott az anyjára: „Már nincs sarkam, mert te elvetted tőlem! Mindig azt kellett tennem, amit te mondtál és akartál!” Szerettem volna megnyerni a fiút, hogy szabad akaratából jöjjön el hozzám, ezért próbáltam visszatükrözni számára azokat az érzéseket, amelyeket ebben a lehetetlen helyzetben érezhet, miután erőszakkal elcipelték a segítő szolgálatba. Beszélgetésünk végére teljesen megnyílt, és szívesen egyeztetett időpontot a következő találkozással. Nagyon együttműködővé vált, és sikerült neki segíteni, megoldani a lehetetlen helyzetet. A fiúval egyénileg, az édesanyjával párterápiában foglalkoztunk tovább. Tehát az elfogadással és megértéssel, a feltétel nélküli szeretettel segítő kapcsolatba lehet hívni az embert.

A serdülőkori harag

Természetes érzés. A fontos az, hogy hogyan lehet felülkerekedni rajta, ezért meg kell tanulni kezelni! A serdülőnek meg kell tanulnia, hogyan tudja a haragját helyes mederbe terelni, és azt egészséges módon levezetni.

A harag kezelésének legjobb módja: szóban, barátságosan, nyíltan, a haragot kiváltó személlyel megbeszélve a helyzetet, törekedve a megbékélésre.

Ha mérgünket szóban és barátságosan fejezzük ki, feloldódik a konfliktus! Az elfojtott harag öntudatlanul is negatív viselkedési formában tör elő!

Passzív agresszió

Az agresszió kifinomult változata. Logikátlan, tudat alatt történik. A következő jelenségekben mutatkozik meg a gyermek életében: féktelen beszéd és agresszió, házi feladatokkal

kapcsolatos feledékenység, depresszív magatartás, elpiszmogja az idejét, halogatás, semmittevés, konokság, sikertelenség, duzzogás, macacsság, szándékos ügyetlenség, dacos csökönyösség. Szomatikus tünetei: fejfájás, gyomorfekély, bőrbetegségek.

A passzív agresszió önsorsrontó magatartást eredményez, amely szenvedélybetegségek kialakulásához és öngyilkossághoz is vezethet!

A passzívan agresszív gyerekek az ellenkezőjét teszi annak, amit várnak tőle, célja a bosszantás. Minél jobban meg akarják változtatni a szülők a gyermek viselkedését, annál kevésbé megy. A gyermek önmagának árt vele a legjobban. Ha a gyermek nem tud megküzdeni a szülei haragjával, nem tud védekezni azzal szemben, és ez befészkelni magát lelkébe, ebből tekintélyellenes magatartás alakul ki. Sok esetben ez is vezethet a dohányzáshoz, a drog- vagy alkoholfogyasztáshoz.

Ha a szülő megengedi, hogy üvöltösködjön, rugdaljon, üssön, zúzzon a gyermek, akkor nem a haragját csillapítja, hanem az agresszivitását növeli.

A kitüntetett figyelem különösen az apa részéről a későbbi életkorban is nagymértékben javíthat a gyermek önpusztító magatartásán.

Kitüntetett figyelem

Teljes lényünkkel gyermekünk felé fordulunk. Öszintén szeretjük, s ő érzi ezt. Fontos az osztatlan érdeklődés, elismerés, törődés: „ő a világon a legfontosabb”. Minden alkalmat jól ki kell használni a beszélgetésre. Ez minden kamasz létfontosságú szükséglete.

Ezek hiánya esetén szorong és labilis, érzelmi és lelki fejlődése lelassul. Ilyenkor hiányzik belőle a magabiztosság, éretlen a viselkedése, visszahúzódik, nehezen barátkozik, hamar feladja a küzdelmet, konfliktushelyzetekre nem jól reagál.

Néhány önvizsgáló kérdés

Gyakran érzek-e haragot, amelyet nem tudok feloldani? Tisztelem-e családom valamennyi tagját, és igazságosan bánok-e velük? Inkább derülátó vagy inkább borúlátó vagyok-e? Pozitívan vagy negatívan gondolkodom? Akarom-e jobban megismerni magam? Elfogadom-e azt, hogy nem kell feltétlenül mindennek úgy történnie, ahogyan azt én elképzelem, mert Istennek lehet jobb ötlete, amely által szeretne tanítani, vezetni...

Csertáné Bohn Judit