

A családon belüli erőszakról – pszichológusként

Kovács Olga, pszichológus – megjelent Feketén Fehéren folyóiratban 2012. október

Pár évet dolgoztam családsegítő intézetben, akkor sok “klasszikusnak” számító esettel találkoztam. De a szakmámból kifolyólag megtaláltam a családon belüli erőszakos esetek akár elit iskolában, óvodában is, mert ami a négy fal között zajlik, az általában rejtve marad mások szeme elől. Manapság rengeteg filmet láthatunk, amiben gyermekeket erőszakolnak meg, vernek agyon, vagy a feleséget bántalmazza a férj, és sorolhatnám a “szaftos sztorikat”. Ezeket elhűlten nézzük, jólesően beleborzongunk – “Hogy mik vannak?! Nálunk bezzeg...!”

Hogy mi számít családon belüli erőszaknak? A törvényt idézhetném, ahol kitérnek az érzelmi elhanyagolásra, szeretetmegvonásra is, a fizikai bántalmazás mellett. Ezek pedig nagyon sokoldalú és nem egyértelmű esetek. Pár példát említenék a praxisomból. Vegyük Tomi nagyon kedves és lelkiismeretes anyukáját, aki megkérdezte a minap tőlem, hogy ha a gyerek hisztizik, akkor mit csináljon végső esetben, mit szólok a pofonhoz, mint szakember? Vagy Hajnit, aki elmesélte, hogy a férje állandóan szídjá, hogy kövér, és a szülés óta sokat felszedett, ez nagyon fáj neki, és az is, hogy tudja, a férje azóta csalja őt. Aztán Zoltán, akit a gyermekkorában paranoid elmebeteg édesanyja lelkiileg zsarolt, a férjével való veszekedések villámhárítója lett, olyan szócső-féle, és a mai napig lelkiismeret furdalása van, hogy nem tudott a szülein segíteni. Vagy Eszter, akihez az édesanyja olyan mértékben ragaszkodik, hogy ha ő hosszabb ideig távol van, az anyukája rosszul lesz, és emiatt a saját férjhezmenetelén nem is mer gondolkodni. Ezek nem klasszikusnak számító erőszakos esetek, pedig a szülő is, a gyermek is szenved miatta. A krízis tanácsadás egyik alapja, hogy egy erőszakos esetben két áldozat van – az erőszakot elszenvedő, és az erőszakot elkövető. Minden erőszakot elkövető valamikor az életében áldozat volt. És annak oka van, ha valaki erőszakra vetemedik. Ez nem menti fel a bűne alól, de ha megértjük őt is, akkor tudunk talán segíteni, hogy legközelebb ne folyamodjon ehhez. Amikor valaki áldozattá válik, akkor egy érdekes folyamatot él át, nevezetesen a kognitív disszonanciát. Hogy működik ez? Amikor valakit rendszeresen bántanak, azt eleinte igazságtalannak éli meg. Ez azonban egy feldolgozhatatlan, érthetetlen dolog, az igazságos világgéppel szemben áll. Ilyenkor az agy csikorogva elkezd dolgozni, hogy az érthetetlen a helyére kerüljön, és megint felálljon az egyensúly a világban. Kitalálja, hogy nyilván oka van annak, hogy őt bántották, hiszen...bizonyára rászolgált ő arra. Hiszen ő egy aljas, csúnya, buta, rossz, stb ember. És ez elkezd kisértetiesen ismételni magát a későbbiekben. Az áldozat áldozattá válik – az iskolában kiközösítik, mindig őt csúfolják, mindig ő húzza a rövidebbet, addig-addig, amíg vagy lelkiileg vagy testileg belebetegszik. Vagy egyszer csak a sok frusztráció hatására talál egy másik áldozatot, akin ő lehet az agresszor. És akkor máris valóra válthatja a saját jóslatát – hiszen ő tényleg aljas, alávaló gazember! És ismét helyére került a világ egyensúlya – a gazember úgy is viselkedik, ahogy ez meg van írva. Esélye sincs kilépni a szerepből. Vagy mégis? A társadalom kicsiben és nagyban ugyanígy működik, hiszen hányszor és hányféleképpen találkozunk az erőszak kérdésével, akár családon belül, akár a társadalmi előítélet formájában a fajok és osztályok

között. Az alap ugyanaz. Az elszenvedett nehézség (pl anyagi bizonytalanság) frusztrációt szül, az pedig megteremti az erőszakot, amihez két szereplő kell. Az agresszor és az áldozat. És a borzasztó az, hogy ha a két szereplő megvan, akkor újra igazságosnak érezzük a világ egyensúlyát. A rossz és a jó harca egymás nélkül elképzelhetetlen. Pedig van esély az ördögi kört megszakítani! A megértéssel és szeretettel!

A felelősségünk nemcsak az, hogy felismerjük az erőszakot, és az áldozatot megmentjük. Ez sem kevés. Bizony nagyon nehéz odaállni néha az áldozat oldalára, és amikor érezzük, hogy szenved, akkor kiállni mellette. Akár szembeszállni az erősebbel, a hangosabbal. És a szenvedőnek megmutatni, hogy van kiút.

De van egy másik felelősségünk is. Hogy amikor erőszakos esetet látunk, akkor elgondolkozzunk, akár csak egy pillanatra is, hogy mi vezetett idáig? Hogy tudunk-e segíteni, és nemcsak ítélni?

Van persze eset, ami gyors és halaszthatatlan cselekvésre szólít. Akkor az első az, hogy a megfelelő hatóságot értesítsük, hogy azok kivizsgálják az esetet – ez vonatkozik a családon belüli szexuális és fizikai erőszakra. És van, amikor el kellene gondolkoznunk, hogy vajon tudunk-e hatékonyabban “segíteni”, mint feljelenteni, hibáztatni, kioktatni, és esetleg helyesebb lenne, ha a másiknak is adnánk esélyt arra, hogy máshogy viselkedhessen, mint ahogy talán gyermekkorában meg lett írva a sors könyvében?

És nem könnyű sok esetben felismerni, hogy mi vagyunk az egyik szereplője a fent említett esetnek. Lehetünk áldozatok, és akár természetesnek érezhetjük, szinte már észre sem vesszük, hogy ennek nem így kellene lennie. Elgyengültünk, és azt hisszük, ez így van rendjén, nincs is más lehetőség. És lehetünk agresszorok, akik megbántják, megsértik a másikat, talán épp a hozzánk legközelebb állókat. Mert nekünk is fáj valami, és így könnyebbnek tűnik. Ha nem mi, hanem a másik sír.

Pedig van másik út! Mindig tudunk változtatni! Mindig van esély!