



TÜKÖR



Kép: Profimedia – Red Dot





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pedagógiai szakpszichológus, pár-és családterapeuta
SZÖLLŐS ÁKOS mentálhigiénés szakember

Konfliktusok karácsony idején

Szerintem vagy szerinted? Ahogy én akarom, vagy ahogy te gondold?
Ítélsz vagy javasolsz? Fejlődünk vagy szétesünk?
Változtatni akarsz, vagy pedig elutasítasz?

◆ HARCMEZŐN A SZERETET ÜNNEPÉN

A karácsony ünnepi varázsának megteremtéséhez sok munka, gondoskodás, odafigyelés és szervezés szükséges. Ezek mellé gyakran hivatlan társként szegődik a feszültség és a családi konfliktus. Természetes, hogy az ünneppel együtt járó számtalan feladat és egyeztetés zökkenővel jár, így az ezeket kísérő konfliktusok is szinte előre borítékolhatók. Családi konfliktusok vannak és lesznek is, a nézeteltérések felvállalása pedig szükséges ahhoz, hogy a problémákra közös megoldást találjunk. Vannak azonban, akik a konfliktusokat kísérő indulatokat ijesztőnek látják. Számukra az ellentétek a kapcsolati bizonytalansággal egyenlők. A másik elégedetlenségét, feszültségét, csalódottságát vagy ellenvéleményét pedig a saját értéktelenségükről szóló vádként vagy bizonyítékként élik meg. A párok és a családok gyakran kétféleképpen igyekeznek kiszabadulni ebből a szorongatott helyzetből: míg egyesek megpróbálják elkerülni a kellemetlen érzéseket, így a konfliktusokat is, addig mások minden erejüket összeszedve igyekez-

nek meggyőzni a társukat az igazukról, hogy megélhessék szerethetőségüket a kapcsolatban. Sajnos általában mindkét választás a kapcsolati távolságot növeli. Míg az első esetben egyre nő a szakadék a két fél belső valósága között, addig a második esetben vagy állandó harcok kísérik a konfliktusos helyzeteket, vagy az egyik fél folyamatosan menekülni kényszerül a társa vádjai, érvei és kérdései elől.

**Aki nem mondja el
eltérő véleményét,**
veszít, mert belül
nő a feszültsége,
a kapcsolatban pedig
távolodik a másiktól.

KONFLIKTUSKERÜLÉS A CSALÁDBAN

Összeütközés esetén sokan már egy apróbb nézeteltérést is ijesztő konfliktusnak tartanak, ezért kerülik. Ilyenkor úgy védik a kapcsolatot, hogy az eltérő látásmódot nem hozzák fel, mert veszélyesnek érzik. Aki nem mondja el eltérő véleményét, veszít, mert belül nő a feszültsége, a kapcsolatban pedig távolodik a másiktól. Aki nem tudja meg, hogy családtagja mást gondol vagy szeretne, szintén veszít, mert a másik nem tájékoztatja, hogy miről vélekedik másként, miben szeretne változást. Érzik, hogy távolság van, de nem tudja pontosan, miért. Ez a ködös feszültség szorongató érzést kelt benne. Ezért fordul elő az sokszor, hogy amikor a nézetkülönbséget elhallgató fél összeszedi a bátorságát és megnyílik, meglepődve látja, mennyire megkönnyebbül a társa, amikor végre megtudja, miről is van szó valójában. Jobb tudni akár a kellemetlen hírt is, mint szorongani egy bizonytalan érzéstől, és fantáziálni a háttéréről.

A kimondatlan konfliktus ugyanúgy jelen van, de homályos felhő: nem tudni, kit érint és hogyan. Feszültté válik mindenki. Amikor kimondatlan konfliktusokkal terhelt családokkal találkozunk, az elnyomott érzések miatt egyfajta unalom vagy érthetetlen ingerültség jellemzi a légkört. Ilyenkor nemcsak hallgatás jelenhet meg, hanem fedőkonfliktusok sorozata is. Az ilyen családok folyton veszekednek vagy vitakoznak. Nem lehet igazán érteni, miről van szó, vagy mi az aktuális ütközés jelentősége. A családtagok nemigen jutnak eredményre vagy megállapodásra, és hamar váltakozik a feszültséget okozó téma is. A valódi konfliktust nem mondják ki, de a feszültséget a pillanatnyi megkönnyebbülésért oldják, amikor valamilyen mellékes szál kapcsán „odacsapnak”. Tipikusan ilyen viták lehetnek karácsony környékén, hogy kinek milyen ajándékot vegyenek, mikor kinek a szüleit látogassák meg, vagy mi legyen a karácsonyi vacsora. Ilyenkor azt látjuk, hogy a pár tagjai a másik legapróbb döntéseivel és vágyaival is szembeszállnának, mert belül egy jóval nagyobb téma feszíti őket.

Előfordul az is, hogy a családtagok között kijelölnek egy fekete bárányt, aki mindenért „felelős” lesz. Tévesen azt gondolják, hogy elegendő lenne az ő megváltozása ahhoz, hogy minden sötét felhő eltűnjön a családi élet egéről. A fekete bárány pedig tudattalanul elfogadja ezt az értelmezést, csak ne kerüljön szóba az igazi feszültséget okozó téma. Sok család alkalmazza ezt a technikát, hiszen könnyebb a karácsonyi ebéd mellett a kamasz

rossz jegyeiről, a fiatal mobiltelefon-használatáról vagy a tinilány súlyáról beszélgetni, mint a köztük lévő kapcsolatról.

Az elhallgatás és a fedőkonfliktusok mellett egy másik hibás konfliktuskerülő stratégia a harmadik fél bevonása. Ilyenkor a felek nem egymásnak, hanem neki mondják el a fájdalmukat. Közvetítésre szeretnék használni, de általában ő is olyan nagy feszültséget él át az egymásnak ellentmondó állítások keresztüzében, hogy előbb-utóbb megpróbálja azzal oldani, hogy állást foglal. Ettől pedig ellehetetlenül közvetítői funkciója. Bár eleinte némi megkönnyebbülést hozhat a jelenléte, de aztán egyre messzebb visz a megoldástól, vagyis a közvetlen kommunikációtól.

SZERETHETŐ VAGYOK?

Míg egyesek igyekeznek elmenekülni a veszélyes indulatok közeléből, mások mintha keresnék ezeket a helyzeteket. Ők azok, akik „csak ezt még megkérdezik”, „csak azt még elmondják”, az élet mellettük egy csatátér, ahol a másik fél gyakran azt érzi, hogy védekező pozícióba szorult. Folyton olyan kérdéseket vagy megjegyzéseket hallunk tőlük, hogy „Miért nem eszel a zserbóból, talán nem is ízlik?”, „Nem is törődsz velem, mindig úgy rohansz!”, „Sose számíthatok rád, de amikor anyukád kér valamit, bezzeg egyből ugrasz!”. Kívülről úgy tűnik, mintha a konfliktus éltetné őket. Ám kiderül, ha a dolgok mélyére ásunk, hogy mély belső bizonytalanságot élnek meg saját szerethetőségükkel kapcsolatban, és így igyekeznek érzelmi választ, illetve kapcsolatot kicsikarni a másiktól, de rendre kudarcot vallanak. Már a nézetkülönbség szele is teljesen kibillentti őket az egyensúlyukból, mert annyira bizonytalannak élik meg a kapcsolatot. Megjegyzéseik és kérdéseik egyfajta tiltakozások az érzelmi elszakadás ellen, ám a másik fél gyakran támadásnak érzékeli az így kibontakozó konfliktust. A történet folytatása általában azon múlik, hogy kit találunk meg a megjegyzéseikkel: valakit, akivel összecsaphatnak, vagy valakit, aki inkább elmenekül ebből a helyzetből. Előbbi esetben hangos vitákra számíthatunk, míg az utóbbi esetben olyan negatív ciklus indul el, ahol minél hevesebbek az egyik fél vádjai, annál jobban menekül a másik fél, és minél inkább menekül az egyik, annál jobban harcol a másik az érzelmi válaszáért.

A vádlás, a felelősségre vonás, a szembesítés ugyanis bezárja a másik személyt, vagy beindítja benne a gyerekkorunk óta belénk nevelt reflexet: vitázni, kimagyarázni,

visszatámadni, de legalább megvédeni magát. A távolság és a fal pedig egyre növekszik. Néhányan képesek arra, hogy tudatosan kilépjenek ebből az ördögi körből, és nagy erőfeszítések árán magukba tartásuk a kétségbeesett mondatokat, amelyek mind arról szólnának, hogy „Elég fontos vagyok neked?”, „Szeretsz még engem?”, „Szükséged van rám?”. Ám hiába a hősiesség erőfeszítése, a kimondatlan kérdések nyomán a feszültség ott marad a kapcsolatban, és távolítja a feleket egymástól.

PÁRKAPCSOLATBAN TÁVOLODVA

Jóllehet a párkapcsolatban számtalan szállal összekötjük magunkat, mégis érzelmileg két külön csónak vagyunk, amelyek együtt haladnak a belső és külső élmények tengerén. Ahhoz, hogy ne sodródjunk el egymás mellől, tehát összehangoltak maradjunk, tájékoztatnunk kell egymást a „pozíciókról”, azaz arról, hogy vagyunk, miként éljük meg a kapcsolatunkat, hogyan érzünk, mire van szükségünk a másiktól, ezáltal szinkronizáljuk az állapotainkra vonatkozó információkat. Ezek az állapotok és észlelésük értelemszerűen eltérőek lehetnek két ember esetében. Bátorság és elkötelezettség kell a különbözőségek közléséhez, hiszen gyakran úgy érezhetik a felek, hogy az eltérő érzések és észlelések, valamint a rájuk adott válaszok által bizonytalanság érzékezik a kapcsolatba, ami konfliktust szülhet. Ekkor a kapcsolatot jobban féltő fél esetleg nem „szinkronizál”, azaz nem közli (lelki, érzelmi) állapotát és szükségleteit (például vigasztalás, megerősítés, közelség) a másikkal. Ennek számtalan oka lehet: esetleg nem érti saját érzelmi állapotát, vagy megengedhetetlennek gondolja azt. Előfordulhat, hogy annyira értéktelennek véli magát, hogy azt gondolja, hogy másik elutasítaná őt, ha közölné vele eltérő véleményét vagy érzéseit. Az sem lehetetlen, hogy egyszerűen elviselhetetlen számára a várható feszültség, vagy éppen kíméletből kerül a konfliktust. A lényeg az, hogy ennek következtében a két csónak egyre távolabb sodródik egymástól, amit a felek kapcsolati távolságként érzékelnek ugyan, de a kommunikáció hiánya miatt értelmezni nem tudnak. Így ez az eltávolodás olyan kimondatlan feszültséget és félelmeket szülhet, amelyet a pontos információk hiányában születő fantáziák irreális mértűre növelhetnek.

A FESZÜLTÉG MÖGÉ NÉZVE

A családtagok számára jobbnak tűnhet pillanatnyilag elhallgatni a nézetkülönbséget a kapcsolatokat biztonság

védelmében. Család- és párterápiában azonban a konkrét témák helyett ilyenkor a kapcsolati biztonságon dolgozunk először. Amikor gyengének érezzük a köztünk lévő köteléket, könnyebben eluralkodhat rajtunk a félelem az elhagyástól és elutasítástól. Ilyenkor nehéz lehet a sebezhetőségünket és a kapcsolati szükségletünket feltárni, ehelyett a felszínen lévő haragot kommunikáljuk a másik felé, vagy tehetetlenségünkben kivonulunk a helyzetből. Amikor viszont biztonságosnak érezzük a köztünk lévő köteléket, nem uralkodik el rajtunk a félelem, mert biztosan tudjuk, hogy számíthatunk a másikra, és bízhatunk benne. Gyakran tapasztaljuk, hogy amikor a pár- és családterápián a családtagok megérik, mennyire fontosak egymásnak, és hogy számíthatnak egymásra, kiderül az is, hogy az akár éveken át tartó hallgatás vagy folyamatos szemrehányás nem is olyan nehéz témákat övez. Ilyenkor a kommunikáció is megváltozik, noha csupán a kommunikációs készségek fejlesztésével ezek a konfliktusok nem feloldhatóak. Hiszen nem a kommunikáció nehézségéről van szó, hanem a kapcsolat bizonytalanságáról. Amikor ez megszűnik, már könnyebb felvállalni a sebezhetőséget, az elhagyástól és a visszautasítástól való félelmet, a szeretet és a figyelem iránti igényt, vagyis mindazok a bonyolult és komplex érzéseket, amelyek a harag, a tehetetlenség és az eltávolodás mögött húzódnak meg. Ilyenkor a pár tagjai már nem arról beszélnek, hogy mi zavarja őket a másik viselkedésében, hanem arról, hogy mit élnek meg, ez hogyan hat rájuk, és mi segítenek nekik.

Ez már nem hibáztatás, és nem is okkeresés. Az éniüzenet megmutatja ugyan sebezhetőségünket és fájdalomunkat, de nem lezárja, hanem megnyitja a másikat. Ez a legtöbbszörnek nagyon nehéz, és biztos kapcsolat alapjáról tud csak megtörténni. Vannak párok, akiknek egyedül eleinte nem megy a belső valóságuk megfigyelése, szavakba öntése és a másik irányába való feltárása, ilyenkor érdemes szakember segítségét kérni. Másoknak segíthet, ha először levélben fogalmazza meg a gondolataikat, miközben végig szem előtt tartják, hogy a másik hibáztatása vagy az okok keresése helyett éniüzenetekben, a mélyben meghúzódó érzéseikről és kapcsolati szükségleteikről kommunikáljanak.

Karácsony és konfliktus nem zárja ki egymást, sőt a legnagyobb ajándék, ha a „karácsonyi süts idején” is a saját érzéseket megfogalmazva, a másikat pedig meghallgatva megértjük egymást, és nem lenyeljük, hanem rendezzük konfliktusainkat. ♦

A Média a Családért-díj

decemberi jelöltjei

Kép: Merényi Zita / Magyar Kurír



Média a Családért-díj

MADOCSAI BEA

Ráhel szőlőskertje

Kossuth Rádió, Tanúim lesztek

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

ASZTALOS ÁGNES

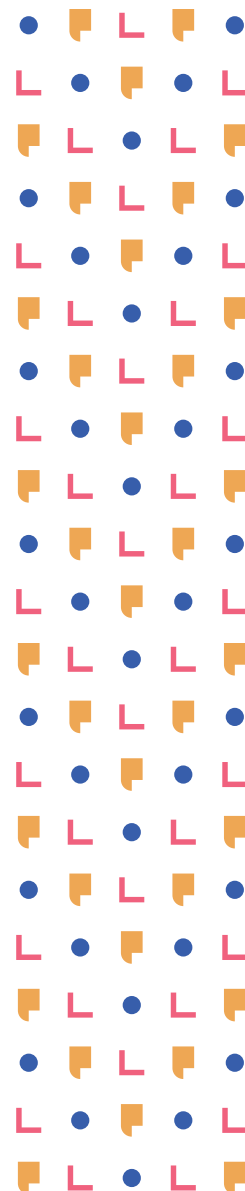
Te posztolsz a gyermekedről?

Nőileg

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a mediaacsaladert.hu-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.



A close-up portrait of the singer Ákos, smiling and wearing a black leather jacket. The background is a dark blue geometric pattern.

ÁKOS



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.
BEMUTATJA

ARÉNA

2022

ÉVZÁRÓ KONCERT

DECEMBER 17.

PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST ARÉNA

Jegyek a www.akos.hu webáruházban és az **Eventim** hálózatában kaphatók!



Roland



inforádió

| mandiner |



× DAK ×



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MIÉRT VÁGYNAK A GYEREKEK A KÜTYÜKRE?

A 8 bites karácsony című filmről

Fejben talán tudjuk, melyek azok az emberi értékek, amelyek miatt igazán ünnep lehet az ünnep, ám könnyű elrohanni ezek mellett, ha csupán a külső valóságban megfogható dolgokra összpontosítunk. Amikor ma a gyermekünk a legújabb mobiltelefont vagy játékkonzolt követeli, érdemes az igények mögé nézni. Ahelyett, hogy megint elővennénk az „okos felnőtt” álarcát, aki sokkal jobban tudja, hogy mire van szüksége a gyermeknek, mi okoz neki kárt vagy nehézséget, kezdünk el kommunikálni vele!

◆ A TÖRTÉNET

Legújabb filmes kalandozásunk (8 bites karácsony) középpontjában a tízéves Jake Doyle áll, akivel először felnőttként, édesapai minőségében találkozunk, miközben a lányával sétál egy forgalmas chicagói utcán. Csemetéje elszántan győzködi őt arról, miért is lenne szüksége egy saját mobiltelefonra, ám Jake hajthatatlan a kérdésben. Karácsony közeledtével végül bevaccolják magukat Jake szülői házába, ahol a televízió alatti kis polcon ott figyel egy Nintendo konzol, amit a kislány egy műanyag edénycsalád egyik tagjához hasonlít.

Jake azért, hogy elterelje kislánya figyelmét a mobiltelefon körüli örületről, belefog abba a hosszú és kalandos történetbe, hogy hogyan is sikerült szert tennie a hón áhított Nintendóra. Egy mai gyereknek nehéz elképzelnie, hogy egy adott termékből nem áll rendelkezésre korlátlan mennyiségű darab, de a nyolcvanas években bizony várni kellett a dolgokra, amelyek sokszor limitált számban és a szülők pénztárcájához képest igen drágán jelentek meg a boltok polcain. Így a nagyobb dolgokat mindenki karácsonyra kapta, már ha megkapta egyáltalán.



A kisiskolás Jake Doyle és barátai bármit megtennének, hogy saját Nintendójuk legyen. Jobb híján a város egyik leggazdagabb gyermekéhez járnak át játszani, aki visszaélve a helyzetével megteheti, hogy válogat a jelentkezők közül. A gyerekek pedig egyre csak tűrik a megaláztatásokat, cserébe 15-20 perc játékidőért. Jake különféle eszközökkel próbál érvényt szerezni akaratának: szépen kéri a szüleit, vagy éppen csellel veszi rá őket a beleegyező válasza, míg végül szembeülnie kell a ténnyel, hogy az ősök ördögtől való dolognak tartják a videójátékokat, és soha nem fogják neki megvenni a drága eszközt.

Nincs más hátra, saját erőből kell megoldania a problémát. Elkeseredett próbálkozásait még kishúga is igyekszik segíteni, pedig viszonyuk leginkább a kutya-macska barátságához hasonlít, tekintve, hogy valahogy mindig Jake a hóhártyó a családban, akit nem hallgatnak végig, aki a béna ruhákat, ajándékokat kapja, míg húga mindent elér, amit csak szeretne. Egy kicsit szívfájdító nézni, hogy míg az egyik gyerekükre könnyebben ráhangolódnak a szülők, addig a másiknak extrém erőfeszítéseket kell tennie, hogy legalább meghallgassák, mit szeretne,

mi okoz számára nehézséget, és ítékezés nélkül fogadják el a problémáit. Pedig láthatóan a lehető legjobbat akarják mindkét gyermeküknek.

És talán nem is az a legfontosabb kérdés, hogy Jake heroikus erőfeszítései a Nintendo megszerzésére sikerrel járnak-e, hanem mindaz, amit útközben tanul önmagáról, a világról és másokról. Mindenkinek, így a szülőknek és a gyermekeknek is megvan a saját fontossági sorrendjük, de néha annyira belemerülünk a saját világunkba, hogy elfelejtünk körülnézni és meglátni, hogy mennyi különleges és fontos dolog vesz körbe minket. Valóban csak az lehet értékes, amit mi annak tartunk?

MIÉRT VAN SZÜKSÉGED RÁ?

Karácsony táján talán még erőteljesebben jelenik meg a különbség, hogy mindannyian mást tartunk értékesnek és fontosnak. Különösen kiélezett ez az ellentét a különböző generációk tagjai között. Szülőként mindannyian a lehető legjobbat szeretnénk a gyermekeinknek. Ennek érdekében olvasunk, tájékozódunk, pszichoedukációs előadásokra járunk.

Karácsony táján még erőteljesebben jelenik meg a különbség,

hogy mindannyian mást tartunk értékesnek és fontosnak. Különösen kiélezett ez az ellentét a különböző generációk tagjai között.

Nemrég egy családterápián a szülők azt osztották meg velünk, hogy rémes büntudattal küzdenek, ugyanis az apa mindennap fél órát játszik közösen a fiával egy internetes játékkal, de amikor elmentek egy neves szakember internetes világgal kapcsolatos előadására, ott azt hallották, hogy heti húsz percnél többet nem tölthet a kisiskolás gyermekük a kutyuk előtt, különben súlyos idegrendszeri fejlődési problémákkal kell szembenéznük. Az állítással nehéz vitatkozni: minél kisebb a gyerek, annál nagyobb a számítógépes játékok/eszközök idegrendszerre gyakorolt hatása. Ugyanakkor egy eszköz, egy online játék sokkal több annál, mint hogy ilyen módon bekegyszerítjük.

Sokkal izgalmasabb kérdés, hogy miért van szüksége erre a gyerekeknek, milyen igényeit tölti be az eszköz előtt eltöltött idő. Ha a film kissé sematikusán ábrázolt szereplőinek motivációját megvizsgáljuk, látni fogjuk, hogy a film kiskamasz szereplői számára a Nintendo sokkal többről szól, mint egyszerű játékról: kapcsolódásról, elfogadottságról, népszerűségről.

Képzeljük el, hogy mi történt volna, ha Jake Doyle szülei megismerik mindazt a küzdelmet, megaláztatást és elutasítottságérzést, amit a gyermekük átélt a kortárs kapcsolataiban – és sajnos a velük való viszonyában is. Amikor ugyanis a lényegről kezdünk el beszélni, többé már nem az lesz a kérdés, hogy szükség van-e bizonyos eszközökre. Érzelmekről, kapcsolódási szükségletekről és igényekről kezdünk beszélni, amihez mellékesként és nem fő szálként csatlakozik, hogy a gyermek szerint mindebben hogyan segíthetne neki a legújabb kutyú vagy játék.

Rendben, mondhatjuk szülőként, mindezt értem, de akkor játsszon vagy ne játsszon. Megkaphatja a hön áhított netes játékot, mobiltelefont, játékkonzolt, kutyút karácsonyra? A kérdésre nincs egyértelmű válasz.



Ugyanis minden a köztünk lévő kapcsolódáson múlik. Hogyan fogja használni ezeket az eszközöket? Eltávolítja őt a valóságos kapcsolódástól, vagy kismértékű használata hozzásegíti ehhez? Hogyan tudjuk szülőként abban támogatni, hogy helyesen használja ezeket az eszközöket? Tudunk-e időt szánni arra, hogy kövessük ebben a hóbertjában, vagy magára hagyjuk egy új és idegen világ küszöbén? Ugyanis nem az eszköz a fontos, hanem a kapcsolat. A gyermek kapcsolata velünk és a kortársaival.

És mint az ismeretes, a kapcsolat gyógyít, mert feloldódik benne az élet búja-baja, a közös tevékenységek következtében pedig tanulhatunk valami újat a világról, egymásról és önmagunkról is. Minderre pedig kiváló alkalom kínálkozik karácsonykor, amikor együtt a család, és valójában teljesen mindegy, hogy óriási hócsatákat vívunk kint, vagy éppen autóversenyezésben biztatjuk életre-halálra a konzol előtt ülő gyermekeinket, családtagjainkat, ha közben minőségi időt töltünk együtt, és őszintén kapcsolódunk egymáshoz. ♦

**EGY APRÓ SEGÍTSÉG IS
NAGY DOLGOKHOZ VEZETHET**
TARTS VELÜNK EGY AKADÁLYMENTES JÖVŐÉRT!

Illés Fanni
ILLÉS FANNI
PARALIMPIAI BAJNOK



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



TARTSVELUNK.HU



SZÖVEG –
SCHUSZTER BARBARA

„Persze, hogy fáj, ez olyan, mintha elütötte volna egy kamion”

A címben idézett mondat egy kórház intenzív osztályán hangzott el – megnyugtatóan – egy olyan páciensnek, aki gerincműtét után nagy fájdalomról panaszkodott. A szakember szándékát – hogy érti, megérti az illető fájdalmát, hiszen az illető nagy beavatkozáson esett át – senki nem vitatja, ugyanakkor mégsem a legszerencsésebb kifejezéssel élt, ahogy általában ezt sokszor megtapasztaljuk hasonló helyzetben. Mit jelent a szuggesztív kommunikáció az egészségügyben?

ISMERŐS MONDATOK

„Most egy kicsit fájni fog.”

„Hogy vagyunk ma?”

„Először a beteg lábat lendítse előre!”

„Próbáljon meg lazítani!”

„Sajnos csak a műtét segít, kénytelenek leszünk megoperálni.”

Az idézett mondatok mindannyiunk számára ismerősök. Annyira megszoktuk, hogy talán bele sem gondolunk, nem ideális a szóválasztás ezekben az esetekben. Hatalmas súlya van ugyanis minden egyes szónak, a gesztusoknak, nonverbális jeleknek – legyen az sóhaj, homlokráncolás, lemondó mozdulat vagy biztató mosoly –, mindennek, ami kórházi, rendelői környezetben esik meg.

Hogy miért? Mert az említett helyzetekben – baleset, szülés, műtetre készülés alkalmával – lényegében módosult tudatállapotban vagyunk, amelyben különösen érzékenyek, fogékonyak vagyunk a kommunikációra, annak minden fajtájára. Módosult tudatállapotnak tekinthetünk életünkben minden olyan helyzetet, ami kizökönt bennünket a hétköznapi, racionális világunkból, például a szerelmi eufória, egy katartikus élmény átélése vagy az álmodás. Az egészségügyi helyzetekben a szorongás, aggodalom, stressz miatt beszűkül a tudat, és ez különleges dolgot tesz velünk: felnagyítódik, jelentőssé válik minden apró dolog, az is, hogyan szólnak hozzánk, hányszor nézi meg a leletet az orvos, sóhajt-e közben. Szubjektív észleléseink felnagyítódnak, az ember mindent magára vonatkoztat, és szinte szó szerint értelmez, ráadásul a lehető legnegatívabb értelemben. Minden közlés sokszoros hatással ér célba, egy átlagos tartalmú



és jelentőségű mondat is szuggesztióként működik. Kiszolgáltattottak vagyunk, csak úgy repkednek fejük felett a latin szakkifejezések, alkalmazkodni kell a kórház sajátos szabályaihoz, és extrém mértékű szorongást élhetünk át, miközben az egészségünk a tét. Éppen ezért nem mindegy, hogy kizárólag a betegségre, a lehetséges fájdalomra, a komplikációkra korlátozódik a kommunikáció, vagy szándékosan pozitív aspektusok is kerülnek bele.

Sok egészségügyben dolgozó szakember ma már tudatosan él különböző módszerekkel – például a pozitív szuggesztió technikájával. Ez nemcsak megnyugtató a páciens számára, de egyértelműen igazolható a későbbi gyógyszerigényre, felépülésre, műtét közbeni paraméterekre gyakorolt kedvező hatása is.

POZITÍV SZUGGESZTIÓ

„Sokféle módon segíthetünk, ha kellemetlen lesz önnek.”

„Hogy érzi magát? Ugye ma már jobb, mint tegnap?”

„Először a műtött/gyógyult lábbal dolgozunk!”

„Biztonságban van, helyezze magát kényelembe!”

„Szerencsére rendelkezésünkre áll olyan műtéti technika, amellyel a legsúlyosabb állapotú betegek is tudunk segíteni.”; „Amennyiben a konzervatív kezelés nem hatékony, a műtét jelentheti a megoldást.”

A példákban említett, sokszor hallott mondatok elővételezik, feltételezik a fájdalmat, a tehetetlenséget, a kudarcot, és azt erősítik, a második csoport mondatai pedig pozitív kontextust teremtenek, és a biztató, támogató hangvétel mellett a kontrollérzés, a pozitív jövőkép és a biztonság van a fókuszban. A páciens így nem elszenvedő alanya egy általa nem befolyásolható, szorongáskeltő történéshöz, hanem aktív, kompetens résztvevője, aki nem feltétlenül a nehézségekre koncentrál, hanem ugyanakkor a dolognak a pozitív oldalát is érzékelheti.

„Őt mindenképp ki kell venni az ágyból, és lábra kell állítani” megfogalmazás tökéletes példája a páciens tárgyiasításának és passzív szerepbe kényszerítésének. Helyette a „Remélem, a következő napokban már a folyosón találkozunk!” közvetlen, biztató, támogató megfogalmazása ugyanannak a tartalomnak.

„Sikerült feltornáznia a vérnyomását?” „Köhögjünk egyet!” – A személytelenség, a többes szám infantilizálja a beteget, fokozza a kiszolgáltatottság érzését. A közléseknek a pozitív szuggesztióval ellátott megfelelői az alábbiak: „A magasabb vérnyomás jelzi, hogy javul az állapota”, „A köhögéssel távozik a váladék, és ez megkönnyebbülést fog hozni, meglátja!”

A „minden rendben lesz” bevett, sokat használt kifejezésünk a másik ember megnyugtatóására. Ugyanakkor egyikünk sem tudhatja biztosan, hogy minden rendben lesz, főleg nem egy operáció vagy egy súlyos betegség kezelése során. ➤

A „biztonságban van”, „mindent megtesznek érte” „az orvosoknak nagyon sok a tapasztalata ezen a téren” sokkal hitelesebb és meggyőzőbb közlések. A műtét másnapján a „Milyen panaszai vannak?” és a „Mennyire fáj?” típusú kérdések suggerálják a nehézségeket.

Az egyszerű fenyegetésnek („hordd a fűzöt/fogszabályzót, különben...”) semmilyen hosszú távú hatása nincs.

A GYEREK IS MINDENT HALL

„Ez az eljárás fájdalommal jár, gyakran sírni szoktak a kisbábák” mondat sugallja a fájdalmat, amitől a szülő azonnal aggódni kezd, és ezt persze megérzi a gyerek is. A helyette alkalmazott „mindent megteszünk, hogy a kisbaba nyugodtan viselje” viszont átkeretezi a szituációt.

A beszűkült tudatállapot miatt a tagadó formula is ellentétes hatást vált ki. A „Ne aggódjon!” felszólításból a páciens csak azt hallja, hogy „aggódjon”. Gyerekek kezelése során szintén jól működnek a különböző kommunikációs praktikák, amelyek segítségével egy rémült, ellenálló gyerekből együttműködő válhat. Csak a szülővel kommunikálni, átbeszélve a gyerek feje felett, biztosan nem jó stratégia egy feszült, stresszes helyzetben. A gyerekek biztonságérzete ugyanúgy nő, ha kontroll alatt tarthatják a szituációt, és nem elszenvedői, hanem aktív közreműködői a történeteknek. „Meg kell vizsgálnom a kezedet, segítesz nekem?” „Melyik ujjadat bökjük meg?” – A kérdésfeltevés nem hagy kétséget afelől, mi fog történni (vizsgálat, szúrás), és afelől sem, hogy az valóban megtörténik, de választási lehetőséget kínál, bevonja a gyermeket a folyamatba.

Az egyszerű fenyegetésnek („hordd a fűzöt/fogszabályzót, különben...”) semmilyen hosszú távú hatása nincs, de más nézőpontú megközelítéssel – „azért kell hordanod ezt az eszközt”, „az a kezelés célja”, „azt várjuk ettől...” – sokkal inkább megnyerhető a gyerekek. „Ez a szúrás kell ahhoz, hogy ne

fájjon a pocakod”, „Az infúzió abban segít, hogy jobban érezd magad”, „Amíg ezzel bekötöm a kezed, meséld el nekem” egyszerű formulák a kapcsolatfelvétellel, a bizalom elnyerésére.

MIT TEHETÜNK MAGUNKÉRT?

A paciens maga mit tehet ezekben a szituációkban? A tudatosság minden érzelmileg sebezhető helyzetben sokat segít. Jó eséllyel el fogunk gondolkozni, melyik szó, melyik mondat volt ránk a legerősebb hatással, mi zaklatott fel, melyik képet raktároztuk el magunkban, és ezekkel – ettől a pillanattól kezdve – módszeresen dolgozhatunk is, átkeretezhetjük őket. A rémisztő, sokkoló fantáziák helyett pozitívabbra, kedvezőbbre színezzhetjük elképzeléseinket. A szuggesztiók egyben önszuggesztiók is, tehát mi magunk váltjuk valóra azt, amit a tudatunkba beengedünk: a műtőt biztonságos helynek képzeljük el, az operációtól nem rettegünk, hanem segítséget jelentő, gyógyulást hozó eljárásként gondolunk rá, és megoldásnak a problémánkra. A hit és bizalom kulcsfontosságú ilyenkor, ami nemcsak az orvosra terjed ki, hanem a kezelésre, a gyógyító eljárásra is, valamint arra, hogy mielőbb képesek leszünk felépülni, megküzdeni a ránk váró helyzettel. Nem próbálni kell tehát meggyógyulni, hanem valóban látni magunkat erősen, gyógyultan.

Számos kutatás bizonyította, hogy a különböző pozitív szuggesztiós technikák alkalmazása hatékony az egészségügy szinte minden területén: a sebészeti beavatkozások előtt, a rehabilitáció időszakában és sürgősségi helyzetekben, illetve szülésnél is. Kedvezően hat a sebgyógyulásra, a műtét közbeni vérvesztés mennyiségére, a különböző kellemetlen eljárások elviselésére, és az ezekben való együttműködésre, a mellékhatások kiküszöbölésére. Emellett rendkívül fontos a szakember személyisége és kisugárzása is, hiszen ezekkel a kommunikációs hiányosságokat is lehet kompenzálni. Kitüntetett szerepe van a szakembereknek, segítőknek a krízishelyzetekben: ott lehetnek, és segíthetnek egy másik embernek, hatással lehetnek annak életére. Kevés ennél nagyobb lehetőség és felelősség van. ♦

A szerző pszichopedagógus, elvégezte a Szuggesztiók alkalmazása a szomatikus orvoslásban képzést (Semmelweis Egyetem Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Klinika, Magyar Hipnózis Egyesület).



Várkert
Bazár

ADVENT

TÓTH VERA adventi koncert

BUDAPEST BÂR duplakoncert

Magyar Nemzeti Táncegyüttes **TÉLI TÁNC**

HOT JAZZ BAND feat. **KOZMA ORSI**

Várkert Irodalom

Gyerekprogramok

Iparművészeti vásár



varkertbazar.hu




BUDAVÁRI
PALOTÁNEGYED



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk megjelenését támogatta a  Média a Családért Alapítvány

Hogy újabb kapuk nyíljanak

Minél nagyobb városban, minél magasabb házban élünk, annál kevesebb a kapcsolódásunk a környezetünkhöz, a szomszédainkhoz. Biztonságos falakat építünk magunk köré, ahogy mindenki más is. Ezek a falak az elmúlt időszakban talán még vastagabbak lettek. A tradicionális kisközösségek felbomlanak, rohanunk, de közben ki sem tesszük a lábunkat otthonról, házhoz rendelünk, neten ismerkedünk, csetszobákban beszélgetünk, még a társadalmi viták is gyakran kommentfolyamokban zajlanak. Az elszigeteltség erősen érinti a családokat is: egyedül kell megküzdeni a családdá válással, a napi rutinszerzéssel, a betegségekkel és elakadásokkal, a párkapcsolati krízisekkel, miközben a fiatal szülők azt gondolják, hogy másoknál talán minden gördülékenyen megy. Mert nem látunk a falak mögé. Az Otthon Segítünk Alapítvány (OSA) bekopog az ajtón, kinyitva ezzel a bizalom és a kapcsolódások lehetőségét. Az alapítvány vezetőjével, *Hegedüs Rékával*, a szervezet önkéntesével, *Progl Helgával* és egy támogatott családdal, *Tomasovszki Beátával*, *Haltrich Tamással* beszélgettem.

Az Otthon Segítünk Alapítvány 2001-ben jött létre az angliai Home Start mintájára. Az országos szervezet helyi szolgálataiban szakemberek által felkészített önkéntesek, akik maguk is szülők, heti rendszerességgel, átlagosan 3-6 hónapig nyújtanak segítséget a hozzájuk forduló kisgyermekes családoknak a mindennapi tevékenységekben. A cél a szülők támogatása, megerősítése, hogy a családok életében felmerülő normatív krízishelyzetek könnyebben elviselhetőek legyenek.

– **Hogy találkoztatok, hogyan indult a kapcsolatotok az alapítvánnyal?**

Tamás: Az utcán sétáltunk, Beának be kellett mennie a drogériába, és addig én az ikrekkel kint játszottam. Megállt pár járókelő, megcsodálták őket, és kérdezgetni kezdtek, hogy hogyan bírjuk a mindennapok kihívásait. Szóba jöttek a nehézségek, és az egyik hölgy ismerte az alapítványt, mert neki is segítettek korábban. Az ő személyes ajánlása, jó élménye volt, ami miatt bizalommal fordultunk az alapítványhoz.



Hegedűs Réka

Beus: Akkor pont egy nagyon nehéz időszakot éltünk. Tamás dolgozott, én otthon voltam egyedül a gyerekekkel, a nagyszülők szintén dolgoztak. Nem volt meg a rutinunk, és nehezen éltük meg a mindennapokban felmerülő problémákat. Így találkoztunk Rékával és Helgával.

– Milyen változásokat hozott az életetekbe ez a heti két találkozás?

Beus: Helga jött kedden, Réka szerdán két-három órára, és nekem ez a megváltást jelentette. Játsoztak a lányokkal, én pedig rengeteget tanultam tőlük. Például hogy ne stresszeljek, hogy miket engedjek el. Ha látták, hogy nagyon fáradt vagyok, csak annyit mondtak, hogy üljek, pihenjek, ne csináljak semmit. Volt, hogy a házimunkába is besegítettek, de sokszor „csak” beszélgettünk. A lányok pedig imádták őket, az első perctől kezdve.

Helga: Önkéntesként van benned segítő szándék, hiszen ezért vagy ott, és ezeknek a látogatásoknak a lényege a jelenlét, az odafordulásod. Mikor egy család kéri

a segítségünket, már egy fontos lépésen túl van, de a konkrét helyzetekben, az otthonában együtt egy idegennel az azért mégis új helyzet. Beának is meg kellett tanulnia, hogy merjen kérni, kérdezni, hogy kimondja, amit szeretne, hiszen én azért vagyok itt, hogy segítsek. Amikor ez a bizalom család és önkéntes között kialakul, a kényelmetlen érzés, feszengés teljesen eltűnik.

Beus: Az egész ott kezdődik, hogy nagyon nehéz kérni, kérdezni, sokszor családtagoktól is. Mert alkalmatlannak, bizonytalanak vagy tájékozatlannak tűnhetsz. Nekem Helga és Réka nagyon sokat segítettek abban, hogy kérjek, kérdezzek.

Réka: Sokat gondolkodtam azon, mennyire nehéz megfogni azt, hogy mi történik, amikor segítőként bekerülsz egy családba. Néha vasalsz egy keveset, de valójában nem csinálsz semmi extrát, csak jelen vagy. A teljes figyelmeddel és a tapasztalatoddal, a kapcsolat pedig ennek tükrében változik, mélyül. Önkéntesként sem könnyű egy idegen családba bekerülni, idő kell az egymásra hangolódáshoz,



Progl Helga Beusékkal

megtalálni, hogy hol a te helyed a rendszerben, mert onnantól valamilyen szinten része vagy a családnak. Sokszor a beszélgetés is hatalmas segítség tud lenni egy anyukának, aki hirtelen az ideje nagy részét felnőtt társaság nélkül tölti. Szülői társi segítség ez, azokban az élethelyzetekben, amik nem igényelnek semmi extra tudást, nagy beavatkozást, egyszerűen csak egy tapasztaltabb szülő támogató odafordulását, magabiztos jelenlétét.

– Gyakran érzem azt, hogy kisgyerekes családoknál az alapvető elakadást a magány, magadra utaltság és a felelősség jelenti.

Helga: Ha valaki jön, és azt mondja, ne izgulj, jól csinálod, az rengeteget tud jelenteni.

Beus: Igen, megjelentetek, és azt mondtátok, hogy jó ez így. Óriási könnyebbé tett megengedni magamnak, hogy az érzéseim között egyszerre helye van a szomorúságnak és a nagyon nagy boldogságnak, és ez így rendben van.

Tamás: És nemcsak a gyerekek körül segítettek, hanem tudtunk a párkapcsolatunk nehézségéről is beszélni, arról, hogy ebben a kisgyerekes élethelyzetben mennyi kihívás nehezedik kettőnkre. És hogy ez el fog múlni.

Réka: Az a különlegessége ennek a kapcsolatnak, hogy felnőttként megjelenik egy családnál, behívunk, kíváncsiak rád, de még sincs ott a rokoni kapcsolatok érzelmi túltelítettsége, nincs elvárás, megfelelés egyik oldalról sem.

Beus: És a perspektíva is más, amiből a problémákat szemlélíték. Anyukámék megoldása mindenre az volt, hogy gyertek, költözzetek ide. Nem értették, hogy ehelyett rutinokat, eszközöket kell keresnünk, amik működővé teszik a saját rendszerünket.

– Nehéz lehet elbúcsúzni, miután pár hónapig részesei voltatok egymás életének.

Beus: Nekem nagyon nehéz volt az elengedés. Mi nagyon hamar megtaláltuk a közös pontokat. Helgával a német



nyelv és a színházörület, Rékával a könyvek kapcsán. Egy darabig még vártam az SMS-eket, hogy reggel hányra érzeknek, amikor vége lett a hat hónapnak.

Helga: Nem is akar az ember erre lezárásként tekinteni, írunk egymásnak időről időre, hogy tudjuk, mi van a másikkal.

Beus: És küldjük a gyerekekről a fotókat.

– Helga, mit kapsz a segítői tevékenységtől? Miért jelentkezik valaki önkéntesnek?

Helga: Segíteni jó. Sokszor kérdezik tőlem, hogy most tényleg elmegyek-e a három gyermekem mellől egy másik családhoz. Pedig ez teljesen más feltöltődés. Várakozva mélységekbe mindig egy újabb családhoz, és egyszerű érzés belecsöppenni, és érezni, hogy bíznak benned. Aztán később már nagyon készülsz a találkozásokra. Máshogy, más érzésekkel, más felelősséggel vagy ilyenkor jelen. A tudásodat, a tapasztalatodat hozod magaddal, az itt van, de eközben segítőként mégiscsak háttérbe helyezed magadat.

Réka: Rengeteg motivációja van annak, hogy ki miért megy el segíteni. Volt olyan segítőnk, aki a kicsi gyerekei mellé megszervezte a gyerekvigyázást, és elment önkénteskedni. Ő alapvetően felnőtt kapcsolatra vágyott, arra, hogy szülőként támogathasson egy nála kevésbé tapasztalt szülőt.

– Hogyan csapódik le a társadalomban ez az önkéntes, segítő tevékenység, amit az alapítványnál végeztek?

Réka: Igyekszem egyre kevésbé használni az önkéntes kifejezést, hiszen mi egyszerűen csak olyan szülők vagyunk, akik segíteni szeretnének az eggyel fiatalabb generáció családjainak, a saját tapasztalatainkat szeretnénk átadni, megerősítést, támogatást, jelenlétet kínálni. Ez egy erősen motivált, a jövőt és a társadalomban a bizalmi kapcsolatokat építő elköteleződés. Ezeknek a kapcsolatoknak a megléte nemcsak nekem, a Beuséknak



és Helgának ad sokat, hanem az egész világnak, hiszen ez egy nagyon erős üzenet a jövő generáció számára. Hogy nem maradsz egyedül, hogy nem megyünk el egymás mellett az utcán. Ugyanakkor fontos az is, hogy az a tudás, amelyet szülőként megszereztünk, milyen sokat ér másnak, nem vész kárba. Egyre elveszettebbnek érzem a mai kisgyerekeseket, túl sok az információ, az eszköz, az elvárás, sokat ad nekik a jelenlét, a tapasztalat, amit az önkénteseink tudnak nyújtani.

Beus: A világban járva, amikor hazamész a játszótérről, a boltból, a bölcsődéből, rengeteg elvárást, nyomasztó megfelelési kényszert hozol magaddal. Nekem Rékáék segítségével sikerült túllépni az állandó megfelelni akaráson, és mivel a testvéreméknél is akkoriban születtek meg az első gyerekek, amikor nálunk, a tapasztalatokat máris tovább tudtam adni.

– Az önkéntesek milyen segítséget kapnak a tevékenységükhöz?

Réka: A koordinátorainkat százhusz órában képezzük ki, nagyon komplex önismereti és szakmai tudást kapnak a felkészítésük során, és emellett egy jó csapatot is. Helyi szinten ők tartják a kapcsolatot a családokkal, hozzájuk futnak be a kérések, és ők találják ki, melyik segítő melyik családhoz passzol a legjobban – még erre a személyes szempontra is figyelnek. A családlátogató önkénteseket a koordinátorok toborozzák helyi szinten, és ők is készítik fel őket ötven órában erre a különleges figyelmet és elfogadást igénylő feladatra. A koordinátorok helyi szinten minden hónapban tartanak esetmegbeszélést a saját kis segítőcsapatuknak, miközben ők szintén havonta találkoznak a koordinátortársaikkal. A vállalásuk épp ezért igényel elköteleződést, de cserébe egy jó csapatot, közösséget, elképzeléseket, közösségi programokat, szakmai képzéseket és sok új kompetenciát kapnak, amit remekül vissza tudnak forgatni a saját életükbe. Mostanában egyre többet hangoztatjuk a mentális

egészség, a mentális jóllét fontosságát. Ez a segítő munka, amit az alapítványnál végzünk, ehhez rengeteget tud hozzátenni, várjuk hát a csapatunkba mindazokat az anyukákat, apukákat, nagyszülőket, akiknek van heti néhány szabad órájuk és havi egy szombat délelőttjük, és örömmel vállalják fiatal családok látogatását, támogatását. Aki elkezdi csinálni, általában beleszeret és itt marad. Van köztünk, aki a kezdetek óta, közel húsz éve önkénteskedik.

– Réka, másfél éve vetted át az OSA vezetését. Hogy áll most a szervezet?

Réka: Jelenleg nagyjából háromszáz önkéntessel, negyven koordinátorral számolunk. Budapest tizennégy kerületében vagyunk jelen, az országban egyébként elszórtan. Folyamatosan toborzunk. Jó lenne, ha a koordinátorok nem egyedül, hanem kettesével, hármassával dolgoznának, úgy könnyebb lenne osztozni a feladatokon, a vállalásokon, ráadásul mindenki másban ügyes. Az együttműködést, a kölcsönös támogatást, amit a világnak szeretnénk megmutatni, a szervezeten belül is fontos megtapasztalni. Az elmúlt időszak minket is próbára tett, kevesebben lettünk, és mindenki jobban befelé fordult, elszigetelődött, a családok, az önkéntesek egyaránt, sokan elfáradtak, és az idősebbek nehezen mennek vissza a családokhoz. Részben ezért is kell új kapukat nyitnunk, de azért is, mert ma máshogy lehet kapcsolódni a fiatal családokhoz, mint húsz évvel ezelőtt. Szeretnénk közösséget építeni, és szülőcsoportokon, közösségi programokon keresztül is megismertetni és elfogadtatni az alapítvány tevékenységét. Sokat emlegetjük azt a régi bölcsességet, hogy egy gyerek felneveléséhez egy egész falu kell. A családok körül megüresedett faluközösség helyét próbáljuk megteremteni, azt a tudást, tapasztalatot, támogatást átadni, amit hagyományosan a nagycsalád, a szomszédság, a közösség kínált a fiatal családoknak. ♦