

A PARANORMATÍV KRÍZISEK ÉS AZOK HATÁSAI AZ EMBEREKRE

A válás és az öngyilkosság hatásai az emberekre és családjukra

Tartalomjegyzék

I.A témaválasztás indoklása, időszerűsége.....	3
II.Hipotézisek.....	5
III. Szakirodalmi áttekintés.....	6
<i>III.1. A krízis fogalomköre és történeti áttekintése</i>	<i>6</i>
<i>III.2. A krízis szakaszai, kimenetele</i>	<i>7</i>
<i>III.3. Családi krízisek.....</i>	<i>11</i>
<i>III.3.1. Normatív és paranormatív családi krízisek.....</i>	<i>11</i>
<i>III.3.2 Krízisben lévő személy jellemzői.....</i>	<i>12</i>
<i>III.4. Megküzdési stratégiák, megoldási lehetőségek.....</i>	<i>13</i>
<i>III.5. Krízisintervenció meghatározása, módszerei.....</i>	<i>14</i>
IV. Kutatómunka	16
<i>IV.1. Helyzetelemzés.....</i>	<i>16</i>
<i>IV.2. A vizsgálat módszere.....</i>	<i>16</i>
<i>IV.3. A vizsgálat helye és ideje.....</i>	<i>17</i>
<i>IV. 4. Családok életkörülményei.....</i>	<i>18</i>
<i>IV.5. Elemzés módszere.....</i>	<i>19</i>
<i>IV.6. Események szemléltetése az interjúk alapján.....</i>	<i>21</i>
V. Eredmények.....	50
VI. Hasznosíthatóság, fejlesztési lehetőségek.....	55
Felhasznált irodalom.....	56
Mellékletek.....	58

„S ha egyedül maradsz a fájdalommal, szólj így: "Tessék, fájdalom. De akárhogy fájssz majd, tudom, hogy ez rendben van így: mert ember vagyok." ¹

Márai Sándor

I. A témaválasztás indoklása, időszerűsége

A téma, amelyet választottam elengedhetetlen része életünknek, nehéz, mély és fájdalmas, mégis úgy éreztem ez az a gondolkör, ami a legjobban foglalkoztat, nem hagy nyugodni, amíg meg nem értem teljesen minden apró kis részletét. Ehhez kapcsolódóan mutatom be dolgozatomban a paranormatív krízisek két nemcsak az érintettek, hanem a hozzátartozók számára is legkínzóbb típusát: a válást és az öngyilkosságot. A dolgozatom témáját annak tudatában választottam, hogy megtörtént, a valós életből merített eseményekről volt tudomásom a környezetemben. A témát szubjektív nézőpontból közelítem meg. Néhány év leforgása alatt többször is tapasztaltam a környezetemben ezeket a kríziseket, így eldöntöttem, hogy ez az a terület, amin belül mélyebb vizsgálódásokat szeretnék folytatni. Elkeserítőnek tartom, hogy az emberek többsége egészen fiatalon is kénytelen szembesülni egy-egy, életüket megváltoztató és romba döntő krízissel. A családom átesett néhány olyan krízisen, amit akkor, amikor történtek velünk, nem értettem. Most, fiatal felnőttként látok csak igazán a dolgok mélyére, de még így is azt mondhatom, hogy „talán” értem mi történik körülöttem. A témám napjainkban aktuális problémára irányítja rá a figyelmet, hiszen évről évre nő a válások és a csonka családok száma, valamint új családformák jelennek meg, melyek újradefiniálják a klasszikus család fogalmát.

Dolgozatomban szeretném érzékletesen szemléltetni azt, hogy bárhol, bármikor és bárkivel bármilyen krízis megtörténhet. Ha nem velünk történik meg, akkor is közvetve érintve lehetünk benne. A leírtak természetesen végletek, de „kisebb” krízishelyzetek mindenkivel előfordulnak és bárkire is hat ki, mindig annak kell szembenéznie vele és megoldania, aki a központi szereplő benne. Személyes tapasztalatom, hogy a félelem és a szorongás, valamint a lerombolt önbizalom az, ami legtöbbször megakadályozza ezt. Nem létezik kikapcsoló gomb, amivel megszüntethető a feszültségforrás, ha éppen nem akarunk vele foglalkozni, kizárólag mi magunk önerőből szüntethetjük meg a tépelődésünket. Az emberek nagy része erre nem

¹ <http://www.citatum.hu/kategoria/Fajdalom/4>

képes. Ez egyáltalán nem a gyengeség jele, hiszen ahányan élünk, annyifélek vagyunk. Mindenki máshogy, különböző fokú intenzitással éli meg a saját krízishelyzetét.

Természetesen paranormatív krízis lehet pozitív és boldog esemény is, amely éppen azért sorolható ebbe a kategóriába, mert elindít az emberben egy olyan folyamatot, ami szokatlan. Ezt hívjuk változásnak. Változni és változtatni kell, mert ha elfogadjuk, ha nem, az életünk már nem lesz pontosan ugyanolyan, mint előtte. Tulajdonképpen egy lehetőséget kapunk egy-egy megoldandó krízis során arra, hogy fejlődjünk és megerősödve folytathassuk életünket.

II. Hipotézisek

A következőkben a feltevéseimet vázolom, amelyeket a kutatás segítségével próbáltam bizonyítani:

1. *Úgy gondolom, hogy a nem megfelelő családi háttér paranormatív krízishez vezethet.*

A család érzelmi és anyagi viszonyai is fontosak a fennmaradásához, ha az egyik hiányzik, akkor felborul az egyensúly, de ez nem azt jelenti, hogy nem lehetne javítani a helyzetükön. Ha egy család szétszilált és a tagok csak egymás mellett élnek és nem egymással, akkor úgy vélem annak egyenes következménye egy krízishelyzet kialakulása.

2. *Feltételezésem szerint az általam vizsgált családok krízisei kihatnak a gyermekek további személyiségfejlődésére és életcéljaikat is nagymértékben befolyásolják.*

A gyermek mintát lát, példát követ a családban, továbbviszi az életfelfogást, életstílust. Úgy vélem, ha egy család ezt negatív vetületben adja meg egy gyermeknek, akkor annak életútja nagy valószínűséggel destruktív lesz, míg egy jó példa pozitív hatással bír a gyermekek céljait, illetve személyiségjegyeinek alakulását illetően.

3. *További feltevésem szerint krízishelyzetből konstruktívan is ki lehet kerülni.*

Egy krízisről először mindenkinek a rossz dolgok jutnak eszébe és ez természetes, hiszen aki elszenvedi, kezdetben ő is csupán a depresszív dolgokat látja meg. A krízis előrébb is vihet abban az esetben, ha az ember képes észrevenni a jó dolgokat is és nem merül el az önsajnálatban. Ez attól függ, hogy ki hogyan és meddig éli meg ezt az időszakot. Ha valaki képes küzdeni és talpra állni, akkor lesz ereje újraépíteni önmagát a krízis után és továbbléphet, így konstruktívan, megerősödve, felkészülve kerül ki a krízishelyzetből, ami később a javára válhat, ha egy hasonló eset történik vele.

Saját környezetemben kerestem interjúalanyokat azzal a céllal, hogy megfelelő mennyiségű és mélységű ismereteket gyűjtssek a múltjukról és a családi hátterükről. Mindkét esetben az interjúforma keretein belül maradván, kötetlen beszélgetés során tártuk fel velük együttműködve a krízishelyzetük gyökerét és lefolyását, valamint hatását az életükre.

III. Szakirodalmi áttekintés

Krízisek és krízisintervenció

III.1. A krízis fogalomköre és történeti áttekintése

A fogalomkörrel kapcsolatban elsősorban Hajduska Marianna és Bakó Tihamér könyveire támaszkodtam.

Bakó Tihamér egyik könyvében tett állítása szerint: „A krízis egyidős az emberrel.”² Ennek alátámasztása az A. Van Gennep (1960) által meghatározott rítusok, melyekből hármat sorol fel: Az egyik az elválasztó rítus, mely a búcsúzást segíti a régi dolgoktól. A másik az eltávolító rítus, mely az arany középutat jelképezi a régi és az új között. A harmadik a beépítő rítus, ami a megérkezés és befogadás elfogadásában hivatott támogatni az embert. Ezekből a létfontosságú rítusokból a mai világ emberének csupán töredékek állnak rendelkezésére, ebből kifolyólag következtetünk arra, hogy lényegében egyedül maradt feloldani krízisét, félelmeit és a változásokat életében. Míg az archaikus népeknél a gyász, változás, a kudarc megélése csoportban, közösségben történt, addig manapság a legtöbb esetben még az is egyedül vészeli át és szenved el krízisét, akinek lenne lehetősége segítséget kérni szűkebb környezetétől. Ennek oka a mai modern élet felpörgetett, rohanó ritmusával magyarázható, melyben elsikkadnak a néhai lényeges dolgok: érzelmek kifejezése, minőségi, pozitív emberi kapcsolatok kialakítása, ápolása és megtartása.³

„A krízis görög eredetű kifejezés. Orvosi jelentése a testi betegségek kórlefolyása során is gyakran tapasztalt „fordulat”... A szó másik jelentése: a „válság”.... Mindkét értelemben hangsúlyos a fordulópont. A krízis egy ember, egy család, egy társadalom életében olyan időszakot jelent, amelyben döntést kell hozni az egyéni, a családi élet, illetőleg a társadalom sorsáról. Ez egy olyan döntés, amely új eszközöket és stratégiát igényel, mert a már meglévő konfliktusmegoldások, utak, addig bevált szabályok már nem működőképesek.”⁴

„A *krízishelyzet* a definíció szerint (G. Caplan, 1964): egy olyan lélektanilag kritikus szituáció, amely a személy számára érzelmileg hangsúlyos, kiemelten fontos az adott

² Dr. Bakó Tihamér (2004): *Utak és ösvények. Életünk váltófázisai és válságai*. Psycho Art, Budapest, 21.

³ A. Van Gennep (1960): *The rite of Passage*. Chicago, in: Dr. Bakó Tihamér (2004): *Utak és ösvények. Életünk váltófázisai és válságai*. Psycho Art, Budapest, 22.

⁴ Hajduska Marianna (2010): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 11. -12.

időszakban, semmiképpen nem elkerülhető, az egyén kénytelen szembenézni vele, minden figyelme és erőfeszítése a megoldásra irányul, de a szokásos problémamegoldó eszközökkel az illető számára nem leküzdhető.”⁵

Egy krízisállapot mindig változással jár. Ez a szituáció kemény tanítómester, ezeken átrágva magát alakul ki az ember, alkalmazkodó-, beleérző- és tűrőképessége. A személyiségének olyan, eddig rejtett oldalát fedezheti fel, amitől felkészültebb és erősebb lesz a továbbiakban a hasonló esetek alkalmával. Az ember a valós életben tapasztalt szenvedések, kudarcok és veszteségek árán tanulja meg embertársa fájdalmát és nehéz helyzetét átérezni, megélni.

Természetesen, mint tudjuk, az éremnek két oldala van. Benne rejlik a gyors ütemű, nagymértékű fejlődés lehetősége, de a keserves elbukás is.

A krízis fogalomkörének tisztázását követően úgy vélem érdemes kitekintnünk a trauma fogalmára is, mely szorosan kapcsolódik a témámhoz. „A feldolgozatlan trauma melegágya lehet kríziseknek, különösen akkor, ha bizonyos történések újra előhívják.”⁶

III.2. Az krízis, szakaszai, kimenetele

Akcidentális krízis meghatározása

Hajduska Marianna *Krízislélektan* című könyve alapján ismertetem e krízisfajtát. Megállapítható, hogy számos tényezőtől függ, hogy kinél mi, mikor és hogyan vált ki krízist, kritikus helyzetet, összeomlást. A váratlan krízis egyik ismertetőjegye, hogy éppen akkor sodorja az embert összeomlás közeli állapotba, amikor nem is számít rá, váratlanul csap le. Jellegzetes tünete a veszteségérzés és a kudarcélmény. Az ember kizökken az addig megszokott biztonságból, hirtelen ismeretlen terepre kerül, ahol a túlélés a feladata. Az egyén legyengül testileg és lelkileg egyaránt, így ez csak még jobban fokozza a kiszolgáltatott állapotával való szembesülés súlyát és azt is, hogy jelenleg tehetetlen a probléma megoldását illetően. A már meglévő konfliktusmegoldó technikái ebben a speciális esetben nem elég hatékonyak. Ami addig fontos volt számára, abban meginog belé vetett hite, bizalma és értéktelenné lényegül számára.

⁵ Caplan G. (1964): *Principles of preventive psychiatry*. Basic Books, New York in: Hajduska Marianna (2010): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 13.

⁶ Dr. Bakó Tihamér (2004): *im.* 34.

Olyan események ezek, melyek jelentősen megváltoztatják az addig megszokott rendszert, így mindenképpen gyökeres változást eredményez, valamint nagymértékű alkalmazkodást, új megküzdési stratégiák elsajátítását és alkalmazását, néhány esetben pedig innovációt igényel a központi személytől.

Bakó (2004) nyomán ismertetem a Caplan (1964) által megfogalmazott fő tételeket:⁷

Egy esetleges krízis esetén az egyén lelki harmóniája felborul. Leglényegesebb momentum, hogy ezt a helyzetet sehogy sem tudja elkerülni. Egy ilyen hirtelen történő esemény során a korábbi problémamegoldó technikái nem elegendőek a megoldáshoz.

Az akcidentális krízis központi eleme a tárgyvesztés, tehát az érzelmileg rendkívül fontos személy, dolog elvesztése. Egy-egy krízishelyzetben egymásra halmozódhatnak a veszteségek, ami miatt az ember nehezebben éli meg a krízist.

Egy ilyen hirtelen történés veszteséget okoz, kudarcélményt eredményez és önbizalmat rombol.

Akcidentális krízis tehát a fentiekből következtetve akkor alakulhat ki, ha elveszítünk egy számunkra fontos, szeretett személyt, tárgyat. Pontosan ez történik a halál, válás, költözés, betegség esetén. Bizonyos környezeti tényezők segíthetik, vagy nehezíthetik a krízis megélését: Sokkal nehezebb túltenni magunkat egy hirtelen bekövetkező baleseti halálon, mint azt, amire volt időnk felkészülni. Az öngyilkosság esetén annak a személynek a helyzete a legnehezebb, akinek lehetősége lett volna megakadályozni az érintett önkezű halálát.

Az emberek tisztában vannak a krízis jelenlétével az életben és azzal is, hogy ezek a szörnyű dolgok megtörténhetnek, csak azzal nem, hogy ők is éppúgy bármikor a balszerencse áldozatai lehetnek. Hirtelen csapásként rombolja le az addig szépen felépített, megtervezett életüket és alapjaiban rengeti meg az addigi biztonságot.

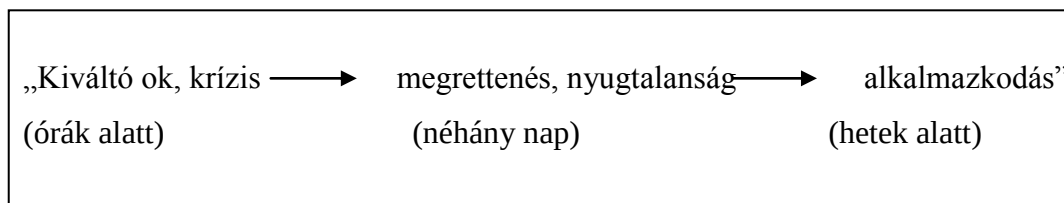
A krízisállapot szakaszai

Meglátásom szerint a szakaszait a leghitelesebben *Hirschowitz (1973)* osztotta fel. Ezek alapján a krízisállapot az azt kiváltó impulzussal kezdődik, mely pár órahosszára tehető. A megrettenés és nyugtalanság napokig is eltarthat, mely folytatódik a hetekig tartó

⁷ Caplan G. (1964): Principles of preventive psychiatry. Basic Books, New York, in: Dr. Bakó Tihamér (2004): *Verem mélyén. Könyv a krízisről*. Psycho Art, Budapest, 22.

alkalmazkodással, majd a sort az akár hónapokat is igénybe vevő egyensúlyi helyzet helyreállása zárja.⁸

Hirschowitz (1973) krízis modellje tökéletesen leegyszerűsítve szemlélteti a folyamatot:⁹



Hirschowitz krízis modellje

1. ábra

A krízisállapot kimenetele

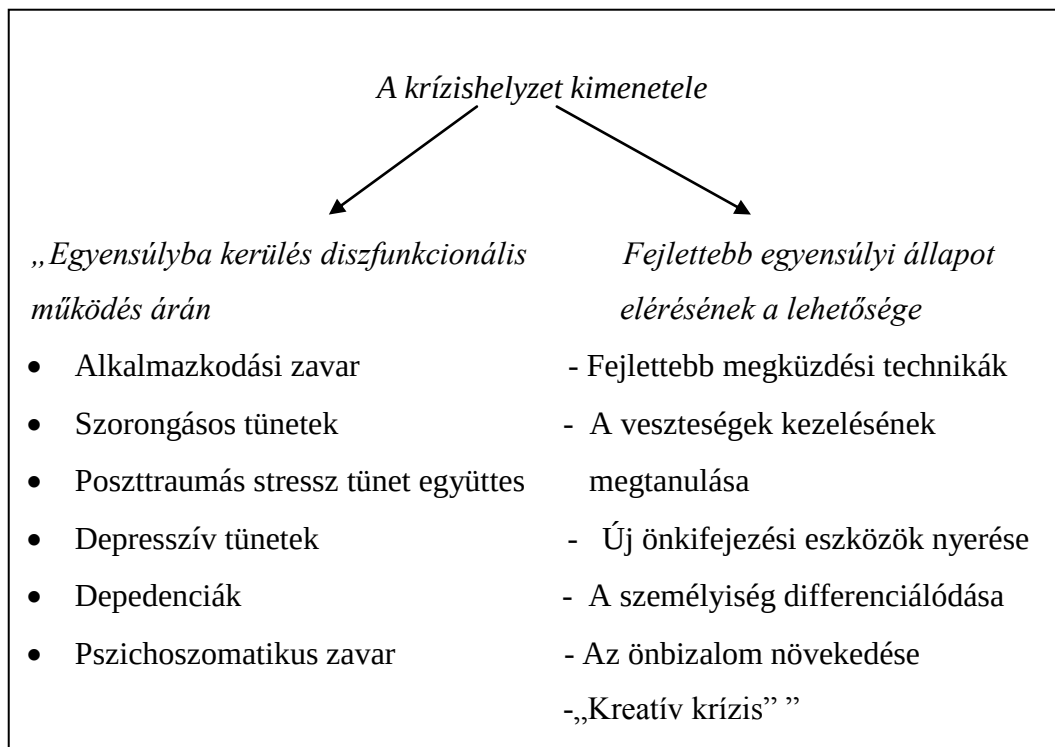
Hajduska Marianna (2010) szerint a krízis az egyén testi-lelki egyensúlyát felborítja. Ilyenkor egy másik lehetséges utat kell keresni a felbomlott rendszer rekonstrukciójához. Az új opció kétféle lehet: az előzőnél konstruktívabb vagy destruktívabb. Egy-egy krízishelyzetnél előfordulhatnak utóhatások. Ez azt jelenti, hogy csak átmenetileg rendeződött a rendszer, a valódi egyensúly még nem állt helyre. Ennek leggyakoribb következménye a pszichés tünetek megjelenése, kialakulása.

Az ember minden mozgósítható erejét, eszközét és képességét az adott váratlan helyzet megszüntetésére összpontosítja. Két kimenetel lehetséges egy kritikus szituáció feloldása során: Az egyén rövid időn belül átlendül a stresszhelyzeten a környezeti vagy a saját megküzdési képességének köszönhetően. A kedvezőtlenebb eset, amikor már valóban krízisről van szó, ha az ember félelme és viselkedésének rendezetlensége pár hétig is eltarthat. Ez alatt az időszak alatt nagyon lényeges az illető alkalmazkodóképességének megmutatkozása és a további váratlan eseményekkel való megbirkózás, különben tovább tart a regenerálódás és az újrakezdés, egyszóval a gyógyulás időszaka.

⁸ R. Hirschowitz (1973): Crisis theory: A formulation. Psychiatric Annals, 3. 33-47. in: Hajduska Marianna (2010): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 26.

⁹ R. Hirschowitz (1973): Crisis theory: A formulation. Psychiatric Annals, 3. 33-47. in: Hajduska Marianna (2010): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 26.

Hajduska Marianna (2010) a következőképpen határozta meg a krízishelyzet kimenetelét¹⁰:



A krízishelyzet kimenetele

2.ábra

A pozitívabb lehetőség bekövetkeztekor az egyén személyisége fejlődik, színesedik. A „kreatív krízis” lehetősége mindenkinek adott. Az illető a fájdalmát, veszteségét valamilyen társadalmilag is hasznos cselekvésben enyhíti, dolgozza fel. Ennek következtében nő az önbizalma, önbecsülése és rövid idő alatt nagymértékű fejlődés, előrelépés jellemezheti, melyet a saját hasznára fordíthat ez által. Gyakori, hogy az egyén olyan tevékenységet választ, ami a családjával vagy a vele történetekkel kapcsolatban áll.

A krízisállapot egy válsághelyzet is egyben, ami az egyén testi-lelki harmóniáját felbontja, de lehetőséget teremt egy új egyensúly elérésére vagy a jelenlegi helyzet romlását idézi elő. Ennek következtében a krízis betegségbe taszíthatja áldozatát, mert az egyén (egészséges) személyiségét veszélyezteti. Kóros pszichés és indulati következményekkel kell számolnia az érintettnek és környezetének egyaránt. Ellentétes esetben e kellemetlen tapasztalatok pozitívan gazdagítják az egyén jövőbeli problémamegoldó és megküzdési képességeit.

¹⁰ Hajduska Marianna (2010): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 26.

III.3. Családi krízisek

III.3.1. Normatív és paranormatív családi krízisek

A családi élet fejlődése és változásai (A gyakorlati pedagógia néhány alapkérdése, ELTE PPK Neveléstudományi Intézet, 2006, Család, gyermek, társadalom) című szakmai tanulmánygyűjteményben Busi Etelka: *A családi rendszer* című írására támaszkodva megállapítható, hogy a Hill és Rogers- féle családi életciklus modell szerint egy család feladatait nagymértékben befolyásolja az, hogy milyen életszakaszban tartanak éppen. Minden új esemény, változást hoz a család életébe, megváltoztatja az addigi szokásokat. Minden új szakaszban lévő feladatot és annak megoldáskeresését nevezzük normál krízisnek, hiszen ezek természetes velejárói egy család életének.

Paranormatív krízis a család életciklusától függetlenül alakulhat ki. Akkor jelenik meg, ha a család nem képes megoldani a felmerülő problémát vagy egyáltalán nincs felkészülve bizonyos eseményekre.

Mivel ezekben az esetekben a család veszteséget él meg, ezért nagyon lényeges momentum, hogy megerősítésként keresni kell a családban olyan értékeket, ami mindnyájuk számára támaszként funkcionálhat a krízisen való átlendülésben.

Könnyebben lezajlik a krízishelyzet, ha a család beszél az adott problémáról, nem pedig elrejtik még maguk előtt is. A nehéz helyzetek megviselik az egészséges felnőtt embert is, így főként a gyermekekre kell fokozottan ügyelni, hiszen náluk testileg-lelkileg maradandó károsodást okozhat egy-egy fokozottabb probléma, krízishelyzet a családjukban

*A család „támogató rendszer” jellegű funkciói Caplan (1976) megállapítása szerint a következők:*¹¹

Egy család segít bajbajutott tagjának, háttérrel biztosít neki, természetes, hogy ha krízist él át, tudja, hogy hozzájuk bármikor fordulhat segítségért. Egy súlyos problémahelyzetben szenvedő embernek az a legfontosabb, hogy szükség esetén azonnal számíthat a családjára és ezért nem kell különösebb dolgokat cserébe adnia vagy fizetnie érte. A sérült egyén így nem érzi magát feleslegesnek és megalázottnak, olyannak, aki szívességet kapott szolgáltatásként. Erőt ad neki az, hogy bármilyen helyzetben a háta mögött tudhatja a hozzátartozóit és ezt ők is természetesnek vélik. A család feltétlen elfogadásával és támogatásával, valamint az egyén

¹¹ G. Caplan (1976): The Family as a Support System. In: Caplan, G. – Killilea, M.: Support System and Mutual Help. Grune and Stratton, New York, in: Hajduska Marianna (2010): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 90.

értékeinek hangsúlyozásával menedéket teremthet krízisben lévő tagjának a külső környezet további támadásaival szemben. A családtól függ az, hogy milyen mintákat közvetített az egyén felé, tehát meghatározza azt, hogy az ember érzelmileg mit és mennyit bír elviselni. Ettől függ az is, hogy miként lábal ki egy krízisből, konstruktívan és fejlődik vagy destruktívan és visszaesik. A család bajbajutott tagja iránti szeretete kifejezésével „hegyeket” mozgathat meg, hiszen így fejezi ki, hogy bárhogy alakul is, nekik mindig értékes és szerethető lesz. A krízist elszenvedőnek rendkívül fontos, hogy mellette álljanak a veszteség feldolgozása folyamán, mert így lényegesen jobbak a gyógyulás esélyei.

III.3.2. Krízisben lévő személy jellemzői

Az élet azért izgalmas, mert különbözőek vagyunk. Ez indokolja azt is, hogy míg egyik embertársunk hónapokig, sőt évekig gyászol, addig a másiknak valamivel könnyebb túltennie magát a törtéteken. Az egyik teljesen összetörik, míg a másikon éppen, hogy csak észlelhetőek a krízishelyzetbe sodródott személy stigmái. Azok, akik mindennapi életük során egyébként is küzdenek valamilyen testi, lelki vagy magánéleti problémával, azoknál egy nem várt erősebb mértékű stressz- vagy konfliktushelyzet is krízisállapotot eredményezhet, köznyelven szólva olaj lehet a tűzre. A halmozódó kudarcélmények ugyancsak hasonló helyzetet idézhetnek elő.

*Krízisben lévő ember jellemzői a Bakó Verem mélyén című kötetében leírt Csiszér – Fűri (1985) kutatások alapján az alábbiak:*¹²

- Beszűkült, problémaorientált, egyirányú figyelem.
- Ambivalens benyomást kelt a megoldáskeresés és a félelem.
- Roppant impulzivitás, indulatvezéreltség, gyenge kontroll.
- Vegetálás a mindennapi tevékenységei során.
- Emberi kapcsolataiban az válik lényegessé, hogy kitől kap segítséget.
- Bizonytalan vagy nincs jövőképe önmagát illetően.
- Megoldáskeresése strukturálatlan, éppen ezért legtöbbször sikertelen.

¹² Csiszér, N.-Fűri, A. (1985): Egy krízisintervenciós modell. In: Kolozsi, B., Münnich (szerk.): TBZ. Bulletin. IV. 41-79. o., in: Dr. Bakó Tihamér (2004): *Verem mélyén. Könyv a krízisről*. Psycho Art, Budapest, 24.

III.4. Megküzdési stratégiák, megoldási lehetőségek

Anna Freud (1936) nevéhez köthetők az énvédő-vagy elhárító mechanizmusok. A Superego és Ego számára elviselhetetlen események vagy behatások ezen mechanizmusok segítségével nem jutnak el a tudatba, így kímélve, megvédve azt.¹³ Oláh (2005) által könyvbe foglalt Lazarus (1966) munkásságából eredeztethető a coping- kapacitás fogalma, mely az adott problémára irányuló megküzdési képességet, próbálkozásokat foglalja magában. Ezen megküzdési stratégiáknak két típusát különítette el: a probléma- és az érzelempőzpontú megküzdési stratégiát. Az első célja a probléma megszüntetése, míg a másodiké a krízishelyzetben generálódott heves érzelmek feszültségi szintjének csökkentése, megszüntetése.

A coping magában foglal bizonyos személyiségtényezőket, amelyek hozzájárulnak a hatékonysághoz.

Ezek a következők:¹⁴

- Kontrollképesség: a külső környezeti és a belső pszichés és testi folyamatok ellenőrzése.
- Tanult leleményesség: az egyén minden ilyen helyzetben találékonyan dolgozik a probléma megoldásán.
- Lelki edzettség: az egyén jól bírja a lelki megterhelést és megfelelő az önbizalma.
- Optimizmus: az ember hisz abban, amit csinál, pozitívan gondolkodik.
- Koherencia érzék: a realitás talaján maradva keresi a megoldást.
- Én- hatékonyság: önmagához való viszony, magas fokú önismeret, konklúzió levonása.

Minden személy elsősorban a szülők konfliktus megoldási stílusát mintázza, így rendkívül lényeges, mit közvetítenek az emberek gyermekeik felé. Másodlagos modellforrás a média, ahol többnyire valótlan, hiteltelen személyeket láthat a gyermek, ami negatív irányba mozdíthatja el személyiségfejlődését. Egy krízishelyzet lefolyása során az alkalmazott

¹³ Anna Freud (1936): Ego and the Mechanisms of Defense. London, in: Hajduska Marianna (2010): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 27.

¹⁴ R. S. Lazarus :Psychological Stress and the Coping Process. McGraw-Hill, New York. In: Oláh A. (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest, in: Hajduska Marianna (2010): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 28.

stratégiák megerősödnek és az egyén később is használni fogja őket akkor is, ha az veszélyes volt.

Egy krízishelyzetből ki lehet kerülni pozitívan, megerősödve, kreatívan feldolgozva, de van negatív kiút is: az önpusztítás, melyet többnyire az érzékenyebb, erre hajlamos emberek választanak.

Vannak történések az életben, melyek egész mélyen és fájdalmasan érintik az embert, vannak viszont, amiken hamar túllépünk. Ez függ attól, hogy az egyén személyiségfejlődésének melyik szakaszában tart éppen, az esemény milyen lelkiállapotban éri, reakciója mennyire érzékeny és van-e olyan személy, aki azonnali segítséget tud nyújtani neki.

III.5. Krízisintervenció meghatározása, módszerei

A krízist kiváltó események

„A krízisállapot oldására irányuló célzott törekvéseket, amelyek segíteni szándékoznak az egyént a rendezett lelkiállapot mihamarabbi elérésében, krízisintervenciónak nevezzük.”¹⁵

Hajduska és Bakó írásai nyomán arra következtetek, hogy minden krízishelyzetnek azonnali, mihamarabbi segítségre és feszültségoldásra van szüksége.

A legtöbb krízis a nélkül szűnik meg, hogy az érintett szakemberhez fordult volna. Gyakran egy közeli hozzátartozó, rokon vagy barát is segíthet a krízisben lévőkön.

*A krízisintervenció lépései Hajduska (2008) megállapítása szerint:*¹⁶

1. A krízis előzményeiről való tájékozódás, nyugodt állapot kialakítása, valamint empátikus, stabil érzelmi kapcsolat létrehozása.
2. Kongruencia, meleg, pozitív odafordulás, feltételnélküli elfogadás, támasznyújtás, megfigyelés. Az ember önerejét hangsúlyozza egy probléma megoldásában.
3. Az egyén fájdalmának átérzése az érzelmi realitás határait betartva.
4. A krízisre való kizárólagos fókusz óvatos oldása, a figyelem kiterjesztése a külvilágra.
5. A meggondolatlan, impulzív cselekedetektől való távoldartását, kontroll gyakorlása, gondolkodás tágítása.
6. Pozitív dolgok összegyűjtése a személy önértékelésének és önbizalmának rekonstrukciójához, valamint a cél, motiváció és remény életben tartása.

¹⁵ Hajduska Marianna (2010): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 32.

¹⁶ Hajduska Marianna (2010): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 34-35.

7. Az egyén önpusztító vagy másokra irányuló agresszív tevékenységeinek megakadályozása.
8. Szaksegítséggel való kapcsolatfelvétel segítése a fenti probléma esetén.
9. Az esetlegesen a személy családjában is felmerülő problémák orvoslása szükség esetén.
10. A kliens közvetlen környezetének megfelelő szintű és módú bevonásával teszi hatékonyabbá a középpontban álló probléma megoldását.
11. Szükség esetén pszichoterápia alkalmazása a krízishelyzet lezajlása után felajánlható.

Összegzésképpen megállapítható, hogy minél előbb kap valaki segítséget a problémája megoldásához, lelki törődést a mindennapokban, annál hamarabb gyógyul meg és nyerheti vissza korábbihoz hasonló állapotát.

IV. Kutatómunka

A krízishelyzetben lévő családok empirikus vizsgálata

IV.1. Helyzetelemzés

Két családot választottam ki előre és kértem fel arra, hogy legyenek segítségemre a dolgozatom gyakorlati részének megalkotásában. Azért választottam ezt a két családot, mert úgy gondoltam, hogy a felállított hipotéziseimet bizonyítani tudom a velük készült interjúk és kutatómunka alapján. Két olyan családról van szó, akiknél tökéletesen kirajzolódtak a paranormatív krízisre jellemző tünetek és problémagócok. Ennél a két családnál a paranormatív krízisen belül a válás és az öngyilkosság krízise zajlott le, így ezek alapján építettem fel a kutatómunkámat és e két krízisfajtát elemeztem ki külön-külön a családtagokra és a család egészére vonatkozóan. Mivel ismertem őket, így érzelmileg nehezebb volt dolgozni velük, de ugyanakkor könnyebb volt meghatározni a feltevéseimet és összeállítanom az interjú kérdésköreit, mert tudtam, hogy milyen információkra kell rákérdezni ahhoz, hogy felszínre kerüljenek a kutatáshoz szükséges tények, amikkel ezután egyszerűbb volt dolgozni, hiszen rendszerben láttam az eseményeket. A két családot össze tudtam hasonlítani, valamint a két krízisfajta között párhuzamot tudtam vonni és oksági kapcsolatot felállítani. 2013. áprilisában történtek az első beszélgetések, ugyanis minden egyes személlyel külön töltöttem el egy kis időt, hogy jobban rá tudjon hangolódni és bátrabban megnyíljon nekem, ne befolyásolja a család többi tagja. Szerettem volna, ha ezek az alkalmak lehetőséget adnak a kiválasztott személyeknek arra, hogy ha csak egy kis időre is, de kiszakad hassanak abból a valóságból, ahol szüntelenül tartaniuk kell magukat és nem mutathatják gyengeségüket másoknak.

IV.2. A vizsgálat módszere

Vizsgálati módszeremként alapvetően az interjútechnikát használtam. A Falus Iván által írt - Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe - könyvben írtak alapján alkalmaztam ezt a szóbeli kikérdezés típust. Strukturálatlan mélyinterjút használtam, ami lehetővé tette, hogy személyesebbek és intimebbek legyenek a feltáró beszélgetések. Úgy gondoltam ez a legmegfelelőbb, hiszen ahogy Falus Iván is írja, a kérdezőnek jó kapcsolatteremtő készség és megbízható háttér-információk birtokában kell lennie, ami rám a két család esetében igaz volt. A kérdésköröket előre lejegyeztem magamnak, hogy tisztában legyek azzal, az interjúalanyok

életútjának mely részében mélyedjünk el jobban. Az interjúkat a szerző tanácsára támaszkodva csupán tartalmilag rögzítettem, de maximálisan a valóságot visszaadva.

A következőkben bemutatom az interjúkhoz felhasznált általam meghatározott kérdésköröket:

- ❖ Milyen volt a család régen? Körülmények? Kapcsolatok a családtagok között? Érzések, benyomások?
- ❖ Az interjúalany magánélete, iskolája, kapcsolatköre?
- ❖ Érzések magával és másokkal kapcsolatban?
- ❖ Az eset, krízis hatása rá és környezetére meglátása szerint?
- ❖ Kapcsolati struktúra esetleges változása?
- ❖ Magán észlelt külső, belső változások?
- ❖ A történetek előtti és utáni események összevetése?
- ❖ Személyiségváltozás, alapvető tulajdonságok megváltozása?
- ❖ Hogyan élte meg az interjúalany az eseményeket? Érzelmek, indulatok? Túlélési stratégiák? Külső segítség?
- ❖ Önmagához, családhoz, külvilághoz való hozzáállása? Eset utáni lelkiállapot jellemzése? Helyreállítás vagy összeomlás jellemzi?
- ❖ Transzgenerációs hatástól való félelem? Pozitív vagy negatív hatás a magánéletére?
- ❖ Külső környezet, barátok, hozzátartozók hozzáállása, reakciója?
- ❖ Elzárkózás, leplezés, szeretteitől való elhidegülés, segítség elutasítása?
- ❖ Eset utáni tanulság, konklúzió levonása?
- ❖ Jövőkép alakulása, fejlődése, élethez való hozzáállása történetek után?

Úgy gondoltam, hogy ezek alapján kapok egy hiteles képet a két családról, valamint az egyes családtagokról is, amire felépíthetem a kutatás vázát. Próbáltam a múlt, jelen, jövő időintervallumba helyezni a kérdéseket, mert így az események folytonossága tisztán kirajzolódott és könnyebben behatárolhatóvá váltak a kritikus pontok.

IV.3. A vizsgálat helye és ideje

Az interjúkat két ismerős családdal készítettem, akikkel előzetes ismertetés és egyeztetés után történtek a beszélgetések az egyéni kríziseikről. Ezt megelőzően az általam elkészített beleegyező nyilatkozatok átolvasása és aláírása történt. A nyilatkozatokat a személyiségi

jogok védelme miatt nem közlöm a dolgozatomban. A strukturálatlan interjúk a saját lakóhelyen és lakásban történtek, így megőrizve a saját környezet nyújtotta biztonságot számukra. Előre megbeszélte időpontban jelentem meg a családoknál. A beszélgetések idejére nyugodt feltételek teremtése és minél több minőségi információ felszínre hozása volt a fő célom, amit több – kevesebb siker koronázott. 2013. április 13.-án az 1. számú család 4 tagjával, 2013. április 28.-án a 2. számú interjú alanyával zajlottak a beszélgetések. Az interjúk mindegyik alanyánál eltérő időtartamot vettek igénybe személyiségüktől, a probléma mélységétől és a közléshajlandóságuktól függően.

IV.4. A családok életkörülményei

Első család

Az egyik család éppen a válási krízis viszontagságai közepette próbált helytállni, így tapintatosan közelítettem feléjük a kéréssel, teljes tudatában és elfogadásában az esetleges visszautasításnak. Ismertem őket korábban is, együtt nőttünk fel, de az együtt töltött idő alatt semmit sem vettem észre a közelgő problémáról. Más, „kisebb” bajokat, gondokat mindig is megosztottunk egymással, de azokon gyorsan átlendülhet az ember. Egy jó barátom személyiségének új, sebezhető, túlélésért küzdő oldalát ismertem meg. Már két éve tartanak a bírósági perek és tárgyalások, így tartottam tőle, hogy én is megterhelő leszek számukra, de ahogyan már évek óta megszoktam, barátságosan, örömmel fogadtak és azt mondták, hogy amit nekem elmondanak, azt bárkinek elmondanák.

Második család

A másik család is rendkívül közel áll hozzám, így itt is félő volt, hogy túlságosan involválódom a problémába. Ebben a családban 20 évvel ezelőtt az édesapa öngyilkos lett. Fő törekvésem az volt, hogy a család megossza velem miként hatott rájuk ez a történet, hogyan alakult életük ennek függvényében. Egyedül a fiatal nő vállalta az interjút, a másik két családtag, az édesanya és a fiútestvér megtagadta a beszélgetést. Az alkoholista apa bántalmazott családja és a gyenge anya-lánya kapcsolat megalapozta a most 30 éves nő életútját. Egy kis szeletét ismertem már korábban a történeteknek, de ahogy az interjú során beszélgettünk róla, új, addig ismeretlen és megdöbbentő részletek tárultak fel előttem. Mérheterlenül tiszteltem ezt a nőt azért, amiért a múltját háta mögött hagyva túljutott kríziséen és meg tudott erősödni annyira, hogy önálló életet építsen fel, majd emellett egy teljesebb, boldogabb jövőt képzeljen el magának.

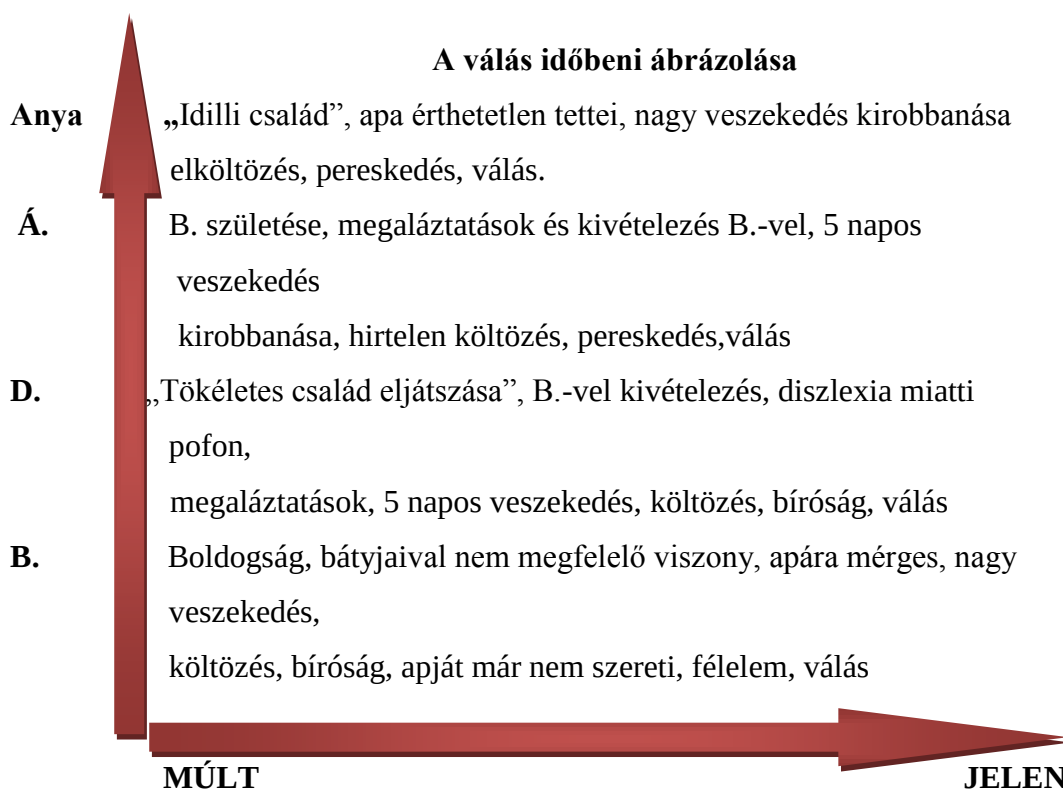
Először külön-külön kezeltem őket és a két krízist, de rájöttem, hogy tulajdonképpen a két jelenség oksági kapcsolatba hozható egymással, mégpedig nagyon leegyszerűsítve akképp, hogy a válás torkollhat öngyilkosságba is. Kifejtem ezt a nem túl bonyolult gondolatmenetet, ami a gyakorlati életben rendkívüli nagyságokba csaphat át. Úgy gondolom, ha egy családban problémák adódnak, akkor azt a tagok nem feltétlenül tudják megoldani vagy nem hajlandóak erőfeszítéseket tenni az ügy érdekében, így drasztikusabb kiutakhoz folyamodnak. Manapság sok, mára már a társadalom által is elfogadott és preferált eszköz adott ahhoz, hogy egy kapcsolatból egyszerűen csak kilépjenek az emberek, hiszen ez mérföldekkel könnyebb, mint vállalni a konfliktusok és kellemetlenségek megbeszélését, megoldását, hosszabb távon életmódváltozást elérni és megvalósítani. Tehát azt látom a környezetemben és azt állítom, hogy kaotikus állapot uralkodik az emberi kapcsolatok mai formáinak többségében. Ezt bizonyítja az az ijesztő tény is, hogy a válás előtt és után is bekövetkezhet a szuicid kísérlet vagy befejezett öngyilkosság. Előtte a probléma oly mértékű terhelése miatt, amit az egyik fél már nem tud elviselni, kilátástalannak érzi helyzetét, ráébred, hogy ez a folyamat már nem visszafordítható. A válás után a tagok ráébrednek arra a keserű tényre, hogy valami elveszett és már semmi sem lesz olyan, mint előtte. A család, ha fizikailag nem is teljesen, de érzelmileg darabjaira hullik. Ha nem boldog valaki abban a közegben, ahol él, márpedig a család nagyon, hisz az ember, társas lény, szüksége van olyan helyre, ahol önmaga lehet és támogatják; akkor kiutat keres ebből a fojtogató állapotból, tehát a válás előzményei is mindenképpen sarkallhatnak valakit önmaga megszüntetésére. Ez természetesen függ a megszakadni készülő vagy a már megszakadt kapcsolat mélységétől és minőségétől is, valamint az egyén személyiségfejlődésének adott időszakától és fejlettségétől is.

IV.5. Elemzés módszere

Az interjúk elemzését a Falus Iván – Bevezetés a pedagógiai kutatások módszereibe - című könyvének útmutatása alapján végeztem el. A narratív elemzés műfaja megfelelőnek mutatkozott arra a célra, hogy a beszélgetésekből a megfelelő információkat és összefüggéseket nyerjem ki. Teljes mértékben az interjúk fő vonalaira és a biográfiai mivoltukra támaszkodtam. Főként azokra az eseményekre koncentráltam, amelyek hozzájárultak és elvezettek a krízis kialakulásához és bekövetkeztéhez. A beszélgetések során fő törekvésem az volt, hogy a beszélgetőpartnereim újra közel kerüljenek a megélt élményekhez, hogy megkonstruálódjon az a hangulat, ami a múltban kríziseiket övezte, mert így még hitelesebben láthatom a legapróbb részleteket is, esetleg olyan, eddig ismeretlen információk kerülhetnek a felszínre, amelyek eddig rejtve maradtak, de rendkívül lényegesek

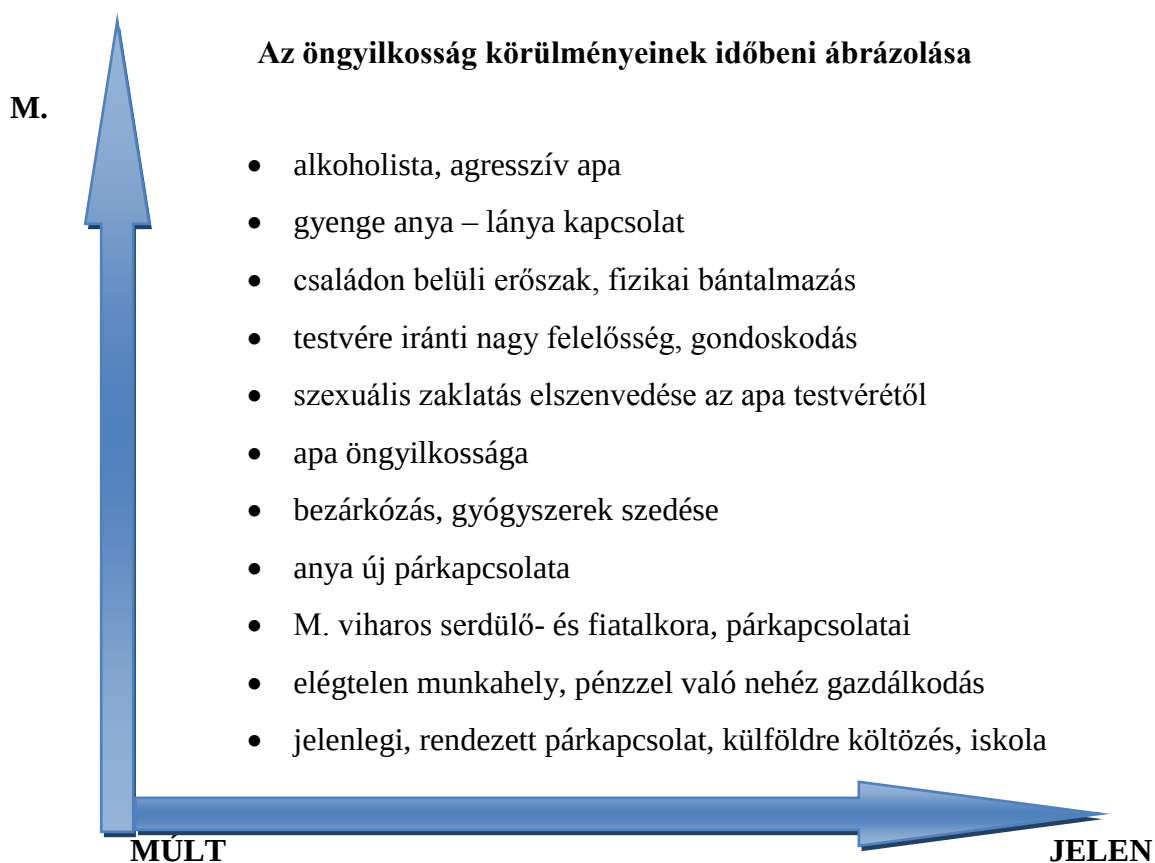
lehetnek az események és a krízis vizsgálatának szempontjából. Természetesen ezzel nem az volt a célom, hogy betörjek az interjúalanyaim személyes szférájába és birtokolni akarjam emlékeiket. Meghagytam számukra ezt a fontos területet, hiszen ehhez mindenkinek joga van. A módszer három támpilléren nyugszik, melyek lényege, hogy a személy újra megélje az akkori élményeit – legyen az pozitív vagy negatív- és hogy ezt képes legyen elmesélni a másik félnek. A létrejött és rögzített interjúk elemzésében az egyén valójában megélt és elbeszélte életesemények szétválasztása, különbségének meglátása és ezek okainak vizsgálata a feladat. Egyaránt fontos momentum a történet, az elbeszélő és az elbeszélés módja is, melyekre egyformán figyelni kell, mert egyik elem befolyásolhatja a másikat. A narratív vizsgálódás során idősíkokkal dolgoztam, melyek lehetővé tették számomra, hogy ne csak a krízist lássam, hanem az azt körülvevő okokat, következményeket, valamint életesemény keretet.

IV.6. Események szemléltetése az interjúk alapján



3. ábra

Az első eset időintervallumában foglalt történéseket egy kétdimenziós ábrán szemléltetem. A vízszintes síkon az időt, a függőlegesen a családban történt és történő eseményeket ábrázolom. Az 5 tagú családból 4 taggal készítettem interjút, az apával kiszámíthatatlan viselkedése miatt lehetetlen volt. A szemléltetésnél arra törekedtem, hogy mindegyik interjúalany szemszögéből megvizsgáljam a krízist, ugyanis mindenki másképpen és mást láthatott, élhetett meg. Időrendileg 16 évre visszamenőleg húzódik meg a probléma gyökere. Az édesapa akkor ment át egy radikális viselkedés és attitűdbeli változáson, amikor a kamionját összetörte, mert onnantól kezdve nem volt állandó munkahelye, kibillent egyensúlyi helyzetéből. A bizonytalanságát családján vezette le, akik kifelé megpróbálták ezt leplezni. Tehetetlenek és tanácstalanok voltak a helyzettel szemben. Ehhez adódott a két nagyobb fiú elhanyagolása és a legkisebbel való kivételezés. Az anya és a gyerekek koalíciót alkottak az apa ellen. Az apa megcsalta feleségét. A feszültségek kirobbanásának következményeként 5 napos veszekedésekkel teli bizonytalanság következett, amit az anya és a fiúk költözése követett. Ezután bírósági perek és ülések hosszú sorozata következett, valamint az apával való kapcsolatok még nagyobb mértékű romlása. Jelenleg hivatalosan is nyilvánvalóvá vált a válás ténye.

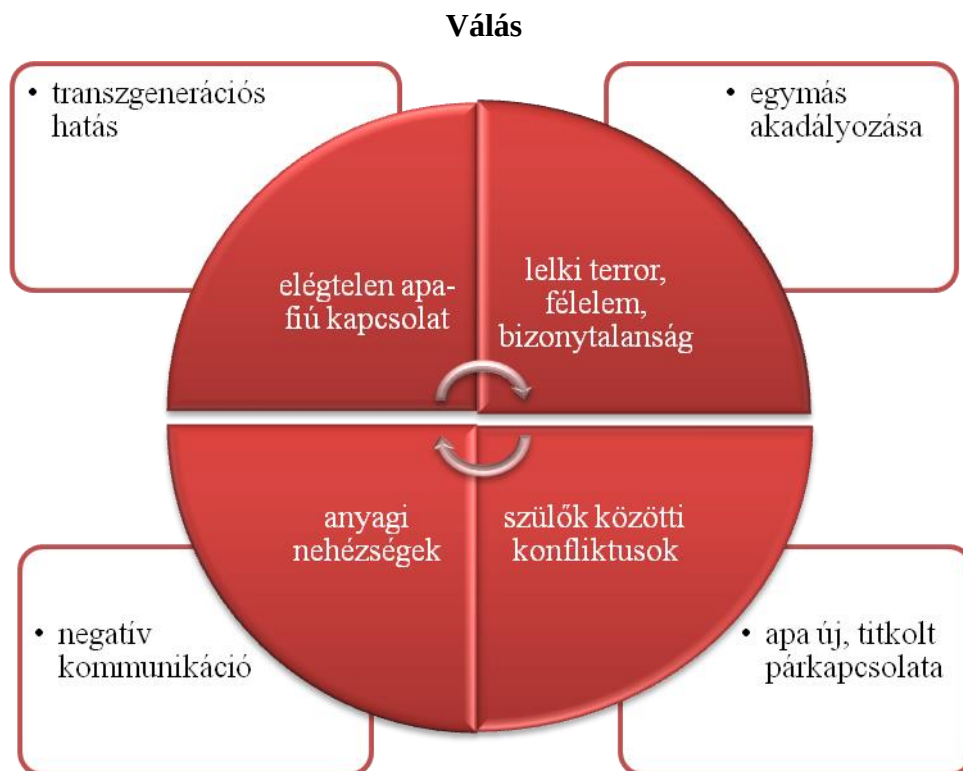


4.ábra

A második család esetében a krízis gyökere az interjúalany megszületése előtti időszakban helyezkedik el. Édesapja alkoholizmusa miatt agresszívvá vált ittas állapotban, verte feleségét és lányát, később fiát is. Az anya passzív ellenállást mutatott a fizikai bántalmazással szemben, amit lánya is követett. Csupán nehéz sorsuk kötötte őket össze szoros kapcsolatban voltak, de valódi anya-lánya kapcsolat sohasem alakult ki köztük. Testvérét úgy gondozta, mintha második édesanyja lenne, ezzel is segíteni próbált édesanyjának. Senki sem vette észre a családban, hogy az apa egyik testvére évekig zaklatta szexuálisan a kislányt. 10 éves volt, amikor apja felakasztotta magát. Lelkileg elzárkózott mindenkitől, védekező állást vett fel a külvilággal szemben, nagy törés volt számára. 16 évesen édesanyja új párkapcsolatával kellett szembesülnie, ami váratlanul érte, túl gyorsan történtek az események, idejük sem volt megismerni nevelőapjukat. Párkapcsolatokba menekült, 21 évesen el is költözött otthonról, de később szakítása és az anyagiak miatt hazaköltözött. Nehezen tudta beosztani pénzét, ami adósságokhoz és édesanyjával való elhidegüléshez vezetett. Jelenleg Németországban él párjával, akivel családot szeretne alapítani a későbbiekben.

A válási és öngyilkossági krízist okozó tényezők a családban

Vizsgálódásom során kitekintést teszek arra is, hogy milyen tényezők és hogyan befolyásolták, alakították a krízis kialakulását.



5.ábra

Az első család esetében a válás kríziséről beszélhetünk, ami teljes mértékben beleillik a paranormatív krízis fogalomkörébe, mert bár voltak előjelei a család életében, mégis megdöbbentő és hirtelen változásokat hozott számukra. Transzgenerációs hatásként említhető az apa paranoid skizofréniája, valamint az anya erőszekszése gyermekei életében, ami édesanyjánál is megmutatkozik vele szemben. Az elégtelen apa-fiú kapcsolat az apa sorozatos fiaival szemben elkövetett megalázásaiban és elhanyagolásukban volt tetten érhető. A sok negatív kommunikáció irányukba Pygmalion-effektust eredményezett a két nagyobb gyereknél. Az anya védte gyermekeit, de beleunt férje hazugságaiba, amik anyagi nehézségeket és megélhetési problémákat okoztak a családnak, így először titkolt, majd nyílt konfliktusaik a gyerekek előtt történtek. A családban bizonytalanság és tehetetlenség uralkodott az apa magatartásával szemben, de a külvilág ebből a veszekedés kirobbanásáig semmit sem tapasztalt. Az apa titkolt párkapcsolatának kiderülése csak fokozta a családon belüli feszültségeket. A költözés után az apával való viszony elmérgesedett és mindenben akadályozta vádolta a családot.

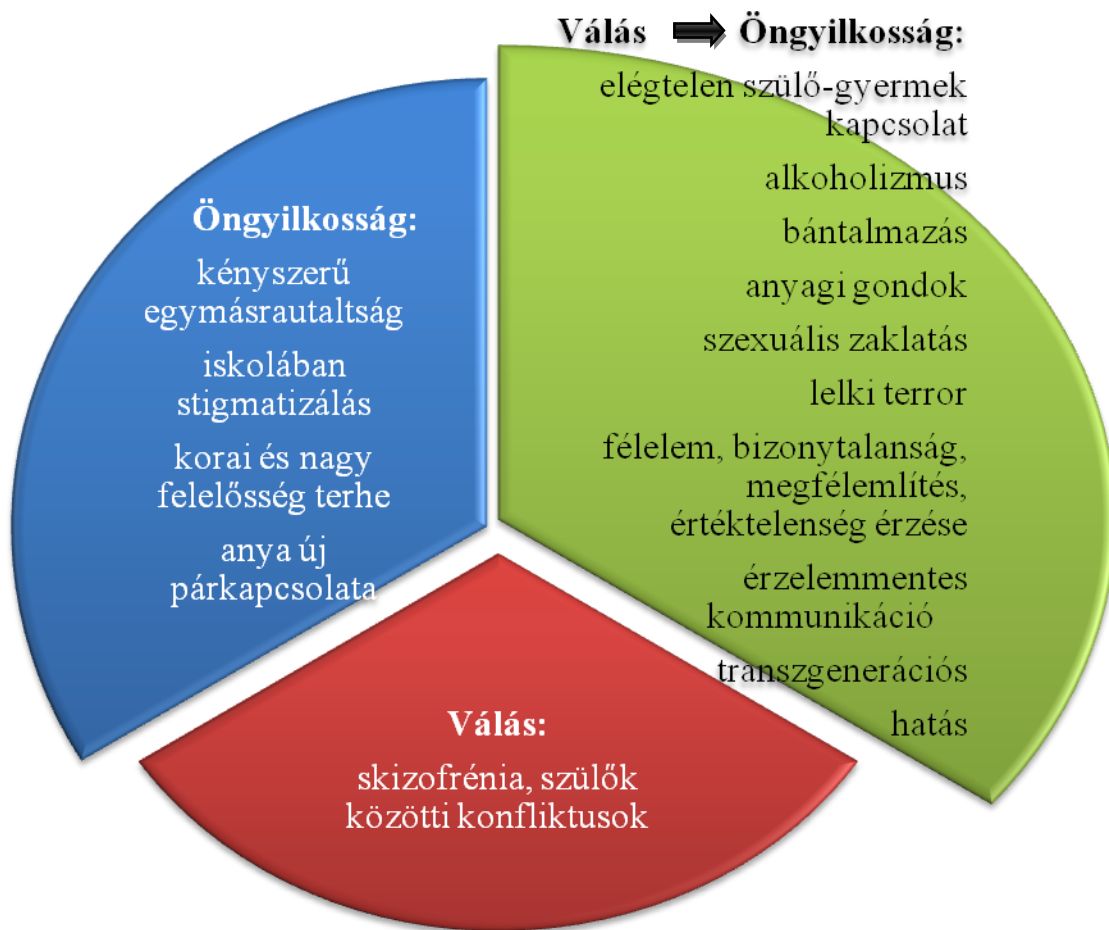
Alkoholizmus – Családon belüli erőszak – Öngyilkosság



6.ábra

A második családnál két problémagóc fedezhető fel. Az egyik az apa alkoholizmusa, melyben lényeges szerepet játszik, hogy az ő szülei is alkoholisták voltak. Tehát ez a kiindulópontja a paranormatív krízisnek, tehát az apa öngyilkosságának. A szenvedélybetegségéből adódóan agresszív viselkedést tanúsított családjával szemben, rendszeresen bántalmazta őket. Az anya és az interjúalany egymásrautaltsága megalapozott köztük egy bizalmi kapcsolatot, de valódi alapokon és példamutatáson alapuló anya-lánya kapcsolatot sohasem. Az apa alkoholizmusa és a családon belüli erőszak idegi és lelki kimerültségbe hajszolta a családot, félelem és szorongás jellemezte mindennapjaikat. A családdal élő apai testvér fajtalanzkodott a kialánnal, ami évekig titokban maradt. A testi és lelki bántalmazásokat anyagi gondok fokozták. Az interjúalany rengeteget, sokszor erején felül segített édesanyjának mind a háztartásban, mind öccse nevelésében és gondozásában, amiért soha nem kapott elismerést. Korán kellett felnőtté válnia apja halála után, hatalmas felelősséggel a vállán élte mindennapjait. Az iskolában csúfolták, kirekesztették, zárkózott és nehéz természetű serdülő volt. Édesanyja új párkapcsolata csak fokozta az amúgy sem kismértékű feszültséget benne, a hirtelen jött változás megrémítette és újabb konfliktusokat szült édesanyja és közte, ami a mai napig érezhető kapcsolatukban.

A válás és öngyilkosság oksági összefüggései és kapcsolata



7.ábra

A krízisek önmagukban is traumát okoznak és destruktívan hatnak egy család életére. Egy krízis képes lerombolni egy család addigi élettörténetét és még sokáig hatással van a családtagok életére és személyiségfejlődésére. Ha több egymással oksági kapcsolatban álló krízis sújtja a családot, akkor nagy valószínűséggel összeroppan megküzdési stratégia hiányában, de ez nem azt jelenti, hogy később ne tudná újra felépíteni önmagát. Ebben az esetben a válás és az öngyilkosság állítható párhuzamba. Felvetődik a gondolat, hogy ahol elválnak a szülők, ott történhet-e ennek következtében egy újabb paranormatív krízis. Önmagában a válás is egy olyan megdöbbentő és lelkileg nehéz időszakot von maga után, amelyben az egyik családtag coping kapacitása nem elég erős a trauma feldolgozására és önpusztításba menekül ez elől. Az első családban ez nem történt meg, mert a lelki megrázkódtatások ellenére konstruktívan vészelték át a család szétesését és az apa ellenük fordulását. A második családban viszont az alkoholizmus is egy rendkívül megterhelő állapot a család számára. Ehhez adódik még a családon belüli erőszak, amit a családtagok egymástól való eltávolodása követ. Ezeket a sérelmeket sem tudták még feldolgozni, amikor következett

az újabb trauma, az apa önakasztása. Ez lehetett az a pont, amikor az összes sérelem ebbe az egy eseménybe sűrűsödve mért csapást a családra.

Feltételezhető tehát, hogy ha egy családon belül történik valami szokatlan, negatív hatással bíró esemény, krízis, akkor az addig is jelen lévő problémák felerősödve egy újabb krízis bekövetkeztét vetítik előre.

A válási és öngyilkossági krízishez vezető és azokból fakadó problémák és a lehetséges beavatkozási pontjaik.

A következőkben a fentebb említett két családon belüli krízis problémakörét szemléltetem beavatkozási pontokkal együtt.

Szociálpedagógusként rendkívül fontos tudnom azt, hogy egy családi problémát hol, hogyan és mikor tudom megakadályozni, vagy ha már kialakult, megtörtént, kezelni.

Válás

Probléma	Beavatkozási pont
elégtelen apa-fiú kapcsolat	pszichológus, családterápia
skizofrénia	orvosi vizsgálat
lelki terror	gyermekvédelmi intézkedések
félelem	családon belüli megvitatás, rokonok, hatóság
anyagi nehézségek	anya munkába állása
szülők közötti konfliktusok	mediátor felkeresése
vádak, meghurcolás, szembenállás	gyermekjóléti szolgálat
elégtelen kommunikáció	rokonok, barátok bevonása
transzgenerációs hatás	anya nagyobb önállósága
apa új párkapcsolata	titkolózás mellőzése, őszinte beszélgetés a gyerekekkel
nagymama nagymértékű befolyása az anyára	munkahely, mielőbbi elköltözés, függetlenedés a nagyszülőktől

8.ábra

Alkoholizmus – Öngyilkosság

Probléma	Beavatkozási pont
elégtelen anya-lánya kapcsolat	pszichológus, családterápia
alkoholizmus, epilepszia	szenvedélybetegeket segítő csoport (anonim alkoholisták), pszichiáter
bántalmazás	gyermekvédelmi intézkedések
megfélemlítés, értéktelenség érzése	pszichológus
egymásrautaltság	rokonok, barátok segítsége
anyagi nehézség	családsegítő szolgálat, mellékállás vállalása
szexuális abúzus	rendőrség, családból való azonnali kiemelés
bántalmazás lelki következményei	pszichológus
stigmatizálás, megbélyegzés, kirekesztés az iskolában	pedagógusok, iskolapszichológus, ifjúságsegítő
korai és nagy felelősség terhe	anyai támasznyújtás, őszinte beszélgetés, problémák tisztázása
anya új párkapcsolata	fokozatos megismerkedés, bevonás a családi életbe

9.ábra

Joggal merül fel a kérdés, hogy ha szociálpedagógusként hasonló esetekkel szembesülök egy – egy klienssel kapcsolatban, akkor tudom, melyek azok a kompetenciák, amelyek támogatnak a megoldás megkeresésében.

Leendő szociálpedagógusként úgy gondolom, hogy e két krízis esetében az iskolában és a családsegítő, valamint gyermekjóléti szolgálattal tudnék a leghatékonyabban együttműködni és beavatkozást kezdeményezni. Feladatom, hogy segítsem a gyerekek problémaszituációinak azonosítását a saját családjaikon belül, valamint képviseljem

érdekeiket. Fontos a gyerekek szociális kompetenciáinak és megküzdő képességeinek fejlesztése, erősítése, mert így könnyebben birkóznak meg egy-egy problémával.

A második esetben az interjúalanyt csúfolták osztálytársai. Ebben az esetben lényeges feladat, hogy a gyermeket körülvevő környezetet érzékennyé kell tenni a gyermek szükségleteire. Az osztályt fel kell készíteni arra, ha egy társuknak családi problémái vannak, hogyan kezeljék a szituációt. Elengedhetetlen az empátia, megértés és segítőkészség fejlesztése.

A szociálpedagógusnak ismernie kell a család fejlődési szakaszait. Ismernie kell a külső környezet, ez esetben a paranormatív krízisek családra gyakorolt hatásait és következményeit. Fel kell tární a problémák okait, közös gondolkodással meg kell találni az együttműködés lehetőségeit. Óvatosan kell közelíteni a családhoz, hiszen az elszenvedett testi-lelki sérelmek gyanakvóbbá, óvatosabbá tették őket, így védekező mechanizmust alakítottak ki, melynek következtében nehezen megközelíthetők és nem mindig akarják elfogadni a segítséget. Sokszor egy őszinte beszélgetés, finoman közelítő érdeklődés is érezteti a gyerekekkel, hogy számíthatnak a segítségre és a támogató háttérre. A természetes támogatórendszer bevonása jó lehetőség arra, hogy a gyermek megszokott környezetében maradjon és fel tudja dolgozni a történeteket. Ilyenkor érdemes beszélni a hozzátartozókkal, rokonokkal, mert lehet, hogy nem is tudják, de sok mindenben segíthetnek, akár beszélgetés, akár ügyintézés legyen az.

Az első családnál az anya munkakeresését kellett volna mihamarabb elősegíteni, hogy ne teljesen a szüleitől függjenek. A gyerekeket pszichológushoz irányítani, hogy kiderüljenek azok a rejtett érzelmek, indulatok, amelyek feszültséget okoztak bennük.

A másik családnál már drasztikusabb intézkedésekre lett volna szükség a bántalmazás miatt akár kiemelésre is sor került volna a gyerekek érdekében. Az iskolában észrevehető volt, hogy az interjúalany problémái voltak, ki kellett volna deríteni mik azok és miért, beszélgetést kezdeményezni vele a problémafeltárás érdekében. Az édesanyával is érdemes lett volna egy feltáró beszélgetést kezdeményezni, amelyből megtudható az okok nagy része. Az édesapa miatt a rendőrség beavatkozására is szükség lett volna. Mindkét esetben egy családterápia is sokat segített volna a megelőzésben és kezelésben.

Megállapítható tehát, hogy a megfelelő időben és ponton végzett prevenció és kezelés sok családot menthetne meg egy paranormatív krízis kialakulásától.

A családok vizsgálata a krízisek előtt és után jellemző tényezők alapján

Megvizsgáltam a két családot az interjú kérdéskörei alapján előtte-utána viszonylatban is, ami során szépen kirajzolódnak a krízisek hatásai és a túlélési stratégiák, valamint a jelenlegi helyzet is.

1. sz. család (VÁLÁS) – 1. sz. interjúalany: Középső fiú

KÉRDÉSKÖRÖK	ELŐTTE	UTÁNA
<i>Milyen volt a család régen? (Körülmények? Kapcsolatok a családtagok között?)</i>	Veszekedések, a problémák elpalástolása. Bezárt a család az apa viselkedése miatt. Az anya a védelmet jelképezte, az apa kivételezett a legkisebb fiúval, a két nagyobb fiúval negatív kapcsolat.	Jelenleg nem tartják a kapcsolatot az apával, külön élnek. A család összetartóbb lett, kevesebb a konfliktus. Ha valamilyen probléma adódik, megbeszélik és próbálják minél előbb megoldani.
<i>Az interjúalany magánélete, iskolája, kapcsolatköre?</i>	Családi élete zaklatott, különös tekintettel, apjával való rossz kapcsolatára. A középiskolában észrevehető viselkedésbeli változás, baráti köre képlékeny.	Családjával együtt rendeződött magánélete, kiegyensúlyozottabb kommunikáció jellemzi. leérettségizett, jelenleg szakmát tanul. Baráti köréből estek ki emberek.
<i>Érzések magával és másokkal kapcsolatban?</i>	Az apja fekete báránynak titulálta, megalázta, így ezek beleívódtak személyiségébe, amik önbizalomhiányt eredményeztek nála.	Jobban elfogadja magát és a diszlexia-diszgráfiáját, mert tudja, hogy sokan mellette állnak.

<i>Az eset, krízis hatása rá és környezetére meglátása szerint?</i>	Nagyon mérges az apjára. Édesanyja összeomlott, bátyja próbál erős maradni, öccsét nagyon megviselik azok az alkalmak, amikor találkoznia kell apjával.	Már nem foglalkozik apjával, nem is köszön neki az utcán. Édesanyja állapota konstruktív irányba változott, testvérei is minden kapcsolatot megszakítottak az apjukkal.
<i>Kapcsolati struktúra esetleges változása?</i>	Voltak, akik elpártoltak mellőle, de a közelebbi barátai kitartottak mellette.	Jelenleg szűk igazi baráti körrel rendelkezik, de ők valóban támogatják. Az elpártolt „barátokkal” azóta sem tartja a kapcsolatot.
<i>Magán észlelt külső, belső változások?</i>	Fogyott az idegességtől. Feszültebb lett, agresszív indulatait nehezen fékezte apjával szemben. Falat emelt maga köré.	Jelenleg kiegyensúlyozottabb és nyugodtabb. Külsőleg nem változott semmit.
<i>Személyiségváltozás, alapvető tulajdonságok megváltozása?</i>	Alapvetően barátságos fiatal, aki az események hatására átfordult. Bizalmatlan, támadó és zárkózott volt akkoriban. Néha csak egyedül akart maradni, de arra is gondolt, hogy itt hagyja ezt az egészet.	Visszatért az igazi énje. Ugyanolyan közvetlen és barátságos, segítőkész fiú, mint volt a válás előtt. Nehéz túltennie magát a törtéteken, de van motivációja és terve a jövőre nézve.

<i>Hogyan élte meg az interjúalany az eseményeket? Érzelmek, indulatok? Túlélési stratégiák? Külső segítség? Önmagához, családjához, külvilághoz való hozzáállása? Helyreállítás vagy összeomlás jellemzi?</i>	5 napon keresztül idegben élt, bizonytalan volt számára, hogy vészelik át ezt az egészet. Félelem és harag volt benne. Félt attól, hogy az utcára kerülnek és az apja iránti haragot kellett levezetnie, kontrollálnia. A család összezárt, kölcsönösen támogatták egymást, amiben tudták, a túlélésre koncentráltak. Feszültségét falba ütéssel vagy sporttal vezette le.	Ha feszült, akkor valamelyik hobbijával kapcsolódik ki: szívesen fut, íjászkodik, karkötőt csomóz vagy gyufából készít kockákat. Barátaival eljár szórakozni, sokat beszélget velük. Barátnőjével, amikor csak tehetik, együtt töltik idejüket. Magabiztosabb lett, már nem magát hibáztatja néhány dologért sem. Családjával kiegyensúlyozott a kapcsolata.
<i>Transzgenerációs hatástól való félelem? Pozitív vagy negatív hatás a magánéletére?</i>	Amiben tudott, felnézett apjára, de a vele szemben elkövetett tettei miatt nem akar már rá hasonlítani.	A maga előtt látott negatív apai példát nem akarja követni. Mindent megtesz annak érdekében, hogy ő elkerülje ezt. Meg szeretné mutatni, hogy belőle lesz valaki.

<i>Külső környezet, barátok, hozzátartozók hozzáállása, reakciója?</i>	Az apai rokonok egy része nem támogatta őket, szembefordult velük. Barátai nagy része támogatta akkor is, amikor megdöbbsentette őket a hirtelen változás.	Jelenleg lecsendesedtek a rokonok is, kevesebb a konfliktus.
<i>Elzárkózás, leplezés, szeretteitől való elhidegülés, segítség elutasítása?</i>	Családjával nem annyira beszél meg lelki gondjait, inkább egyedül oldja meg.	Sokkal többet beszélget édesanyjával és testvéreivel is, próbál közeledni feléjük lelkileg is.
<i>Eset utáni tanulság, konklúzió levonása?</i>	–	Meg akarja mutatni apjának, hogy kiket hagyott ott, bizonyítani szeretne.
<i>Jövőkép alakulása, fejlődése, élethez való hozzáállása?</i>	Hegesztőként szeretne dolgozni külföldön. Alakul egy párkapcsolat. Vissza szeretnének költözni a régi házukban, ami felújításra szorul.	2 éves kereskedelmi szakmát végez jelenleg abban az iskolában, ahol érettségizett. Itthon él családjával és nemrég megismerkedett egy lánnyal, akivel azóta is párkapcsolatban vannak.

1. sz. család – 2. sz. interjúalany: Legidősebb fiú

KÉRDÉSKÖRÖK	ELŐTTE	UTÁNA
Milyen volt a család régen? (Körülmények? Kapcsolatok a családtagok között?)	Állandó veszekedések, az apja nem hagyta őket kibontakozni. Ő és a nagyobbik öccse folyamatosan dolgoztak, ha volt rá lehetőség, így megtudtak élni.	Á. függetlenedett a családtól majdnem teljes mértékben. Egy ideig dolgozott, jelenleg Szegeden lakik és tanul a barátnőjével. Amikor hazajönnek, akkor találkozik a családjával.
Az interjúalany magánélete, iskolája, kapcsolatköre?	Udvarolt egy lánynak. Elvégezte a középiskolát informatika tagozaton érettségizett. Közvetlensége miatt sok emberrel jóban van.	Eljegyezte barátnőjét, közös jövőt terveznek, együtt élnek. Jelenleg Szegeden tanul az egyetemen. Régi barátai egy része elkopott mellőle, mert sokat változott, az egyetemen új emberekkel ismerkedett meg.
Érzések magával és másokkal kapcsolatban?	Az apja akkor sem beszélgetett vele, amikor szüksége lett volna rá. Kisebbik öccsével nem volt túl jó a kapcsolata, mert apja és az est után anyja is kivételezett vele, így eltávolodtak érzelmileg egymástól.	Családjával stabilizálódott a kapcsolata miután elköltözött hazulról. Függetlenedni szeretne, már nem érdekli ez az egész. Előre tekint, saját céljaival foglalkozik.

<i>Az eset, krízis hatása rá és környezetére meglátása szerint?</i>	Csalódott apjában. Próbálta könnyen kezelni a dolgokat. Édesanyja összetört, testvéreit megviselte lelkileg. Hirtelen kellett felnőnie és dolgoznia azért, hogy ne haljanak éhen.	Édesanyja talált munkát, elkezdtek újra felépíteni a családi életüket. Nem foglalkozik apjával. Testvérei is nyugodtabbak és már több mindent megosztanak, megbeszélnek egymással.
<i>Kapcsolati struktúra esetleges változása?</i>	A válás idején tetszett meg neki egy lány. Barátai támogatták, de néhányan nehezen viselték érzékenységet és megváltozott viselkedését.	A lány jelenleg a jegyese és együtt laknak. Régi barátai támogatják, valamint sok új emberrel ismerkedett meg és lett jó viszonyban.
<i>Magán észlelt külső, belső változások?</i>	Evési kényszere volt, túlsúlyos volt. Rengeteg sütit evett, amit az édesanyja sütött.	Megközelítőleg 30kg-ot fogyott. Óvatosabb az emberi kapcsolatokat illetően, mert olyanoktól kapott vádakat, akiktől nem várta volna.
<i>Személyiségváltozás, alapvető tulajdonságok megváltozása?</i>	Szorgalmas, életvidám, mosolygós és optimista ember volt, de a válás idején ez visszaszorult, megtört benne valami, fel kellett dolgoznia a történeteket.	Bizalmatlanabb lett az emberekkel szemben. Legfontosabb számára a barátnője, elfogult vele, kissé elzárkóznak a külvilágtól. Eltűnt régi mosolygása és életkedve.

<i>Hogyan élte meg az interjúalany az eseményeket? Érzelmek, indulatok? Túlélési stratégiák? Külső segítség? Önmagához, családhoz, külvilághoz való hozzáállása? Eset utáni lelkiállapot jellemzése? Helyreállítás vagy összeomlás jellemzi?</i>	Hatalmasat csalódott az apjában, nem gondolta volna, hogy ilyen dolgokra képes a saját családjával szemben. lelkileg az érintette meg jobban, hogy el kellett hagynia a megszokott környezetét, bizonytalanságban kellett élniük. Rettentően dühös volt apjára a perek miatt is, de ezt a feszültséget mindig le tudta vezetni. Nagyon rosszul érintette, amikor apja azzal vádolta, hogy megverte és pert indított ellenük.	Jelenleg optimistán tekint a jövőbe. Mindig tűz ki maga elé valamilyen célt, mert így könnyebb elviselnie a nehézségeket életében. Sokat beszélget barátnőjével és barátaival, családjával akkor van, amikor hétvégén hazajönnek. Elmondása szerint jobb neki távol ettől az egésztől, így örült, amikor albérletbe költözött. Gyakran sportol, mert ez kikapcsolja.
<i>Transzgenerációs hatástól való félelem? Pozitív vagy negatív hatás a magánéletére?</i>	Csalódott apjában, egyáltalán nem érdekli, nem néz fel rá, nem akarja követni, ki akarja törölni az életéből.	Fél attól, hogy ez majd a saját családjában is megismétlődhet. Soha senkit nem szeretne megbántani.
<i>Külső környezet, barátok, hozzátartozók hozzáállása, reakciója?</i>	Az apai rokonság nagy része ellenük fordult, vádaskodtak. Ő ezt nehezen viselte.	A válás hivatalos kimondásával a rokonság sem támadja őket. Barátai támogatják, bár néhányan nem értették meg, ahogy a válás idején viselkedett, így van, akivel már nem tartja a kapcsolatot sem.

<i>Elzárkózás, leplezés, szeretteitől való elhidegülés, segítség elutasítása?</i>	Ha problémája van, akkor sem édesanyjához fordul, de valakivel mindig megbeszéli.	Ha problémája van, akkor szerinte az a legjobb, ha megbeszéli az érintettel, mert így lehet tisztázni a dolgokat.
<i>Eset utáni tanulság, konklúzió levonása?</i>	–	Elmondása szerint az élet kemény, de ő akkor is küzdeni fog mindig a céljaiért.
<i>Jövőkép alakulása, fejlődése, élethez való hozzáállása történetek után?</i>	Reméli, hogy felveszik az egyetemre. Barátnőjével hosszú távra tervez.	Felvették az egyetemre. Végzés után szeretne egy jól fizetőállást találni vagy külföldre menni, de csak a barátnőjével. Később családalapítás.

1. sz. család – 3. sz. interjúalany – Legfiatalabb fiú

KÉRDÉSKÖRÖK	ELŐTTE	UTÁNA
<i>Milyen volt a család régen? (Körülmények? Kapcsolatok a családtagok között?)</i>	Jó viszony volt a családban, boldog volt. Apjára mérges volt, mert a testvéreit kritizálta állandóan.	Kiegyensúlyozottabb a légkör családban, nincsenek már veszekedések. Testvéreivel jobb a kapcsolata.
<i>Az interjúalany magánélete, iskolája, kapcsolatköre?</i>	A családjával él. A válás idején anyai nagyszüleihez költöztek, különben az utcára kerültek volna. Általános iskolába jár, jól tanul. barátaival van szabadidejében.	Jelenleg is a családjával él még mindig a nagyszüleinél. Jövőre ballag az általános iskolából.
<i>Érzések magával és másokkal kapcsolatban?</i>	Apját már nem szereti tavaly óta. Rosszul bánik vele.	Sajnálja édesanyját és testvéreit.
<i>Az eset, krízis hatása rá és környezetére meglátása szerint?</i>	Édesanyja elmondása szerint fél évig úgy aludt el, hogy fogta a kezét. Édesanyja megtört. Testvérei egymás ellen és ellene fordultak.	Nyugodtabb, testvérei már nyitnak felé, jobb a kapcsolata velük.
<i>Kapcsolati struktúra esetleges változása?</i>	Barátainak elmesélte a történeteket, de nem változott baráti köre. Testvérei a régi kivételezések miatt nehezteltek rá. Nagyszülei és nagybátyjuk fogadta be őket.	Nagyobbik bátyja már nem kiabál annyit vele. Csinálnak közös programokat, főleg nagybátyjukkal, akire felnéznek. A rokonság nem is köszön nekik.

<i>Magán észlelt külső, belső változások?</i>	A körmét régóta rágja már, néha felszakítja a bőrt is a körmeinél. Nem észlelt semmi változást.	–
<i>Személyiségváltozás, alapvető tulajdonságok megváltozása?</i>	–	–
<i>Hogyan élte meg az interjúalany az eseményeket? Érzelmek, indulatok? Túlélési stratégiák? Külső segítség? Önmagához, családhoz, külvilághoz való hozzáállása? Eset utáni lelkiállapot jellemzése? Helyreállítás vagy összeomlás jellemzi?</i>	Megijedt, sodródott az eseményekkel. Apja feljelentette édesanyját, testvéreire kihívta a rendőrséget. Hazudott neki és ordibált vele. Minden szünet felét az apjánál kellett töltenie, de nem szívesen ment hozzá, számolta visszafelé, hogy mikor tölti be a 14. életévét. Nagyon rosszul esett neki, hogy az apja így ellenük fordult. Azzal is megvádolta őt, hogy osztálytársával ellopott tőle mobiltelefonokat.	Nagybátyja olyan neki, mintha az apja lenne, példakép előtte. Ha itthon van, akkor vele vannak, és sokat beszélgetnek. Fociedzésekre jár, ott vezeti le a feszültséget. Sokat nevetnek a barátaival és ez elfeledteti vele az otthoni problémákat.
<i>Transzgenerációs hatástól való félelem? Pozitív vagy negatív hatás a magánéletére?</i>	–	Nem akar apjával semmilyen kapcsolatot, mert tönkretette a családot. Nagybátyját tekinti apjának.
<i>Külső környezet, barátok, hozzátartozók hozzáállása, reakciója?</i>	A barátai megdöbbentek, amikor elmesélte nekik, hogy otthon mi történt.	Akik közel álltak hozzá, még mindig a barátai.

<i>Elzárkózás, leplezés, szeretteitől való elhidegülés, segítség elutasítása?</i>	Nagyobbik bátyja mindig kiabált vele, visszaadta neki azt, amit ő kapott miatta az apjuktól. Tudatosan nem mutatta ki érzelmeit.	Felszabadultabb mióta hivatalos a válás. Édesanyjával közel állnak egymáshoz.
<i>Eset utáni tanulság, konklúzió levonása?</i>	–	–
<i>Jövőkép alakulása, fejlődése, élethez való hozzáállása történetek után?</i>	Nem szeretne visszaköltözni a régi házukba, mert rossz emlékei vannak tőle.	Oda szeretne középiskolába járni, ahol bátyjai is tanultak. Apjához nem akar többet menni, beszélni sem akar vele többé.

1. sz. család – 4. sz. interjúalany: Édesanya

KÉRDÉSKÖRÖK	ELŐTTE	UTÁNA
Milyen volt a család régen? (Körülmények? Kapcsolatok a családtagok között?)	Kifelé idilli család képe látszott, de belül „csendes fojtogatás” zajlott. Férje hazugságai, lelki terror és megalázás volt jellemző a családban.	Sokkal közelebb állnak egymáshoz, támaszai egymásnak. A fiúk védelmezik őt és a legkisebb testvérüket. Apjukról tudni sem akarnak.
Az interjúalany magánélete, iskolája, kapcsolatköre?	Családjáért megtett mindent, főként gyermekei voltak a legfontosabbak számára. Férje megcsalta. Érettségi után, elvégzett egy szociális asszisztensi képzést. Kevés, de valódi barátja van.	Jelenleg egy pékségben dolgozik 3 műszakban, a szomszéd városban. Nincs új férfi az életében. Barátai, főleg barátnője támogatja, ha beszélgetni szeretne, meghallgatja.
Érzések magával és másokkal kapcsolatban?	Néha utálta magát és önmagát hibáztatta mindenért, és hogy nem tudott időben lépni. Döbbenet és a kudarc érzése jellemezte mindennapjait. Férjével szemben mérhetetlen haragot és először tehetetlenséget érzett. Fiait féltette.	„Olyan vagyok, mint a fönix madár, tudod, aki elég és hamvaiból támad fel újra, csak nekem nem megy olyan gyorsan.” (Interjúból) Csendesebb lett, de nyitott a világgal szemben. Mindent megtesz fiaiért, mert ők jelentik számára a legfontosabb dolgot az életben. Volt férjével már nem tart kapcsolatot.

<i>Az eset, krízis hatása rá és környezetére meglátása szerint?</i>	Egyedül is akart lenni, meg nem is. Állandóan kötözködni akart, de nem tette meg ténylegesen. Maga alá került, összetört. A fiait meghurcolta ez az eseménysorozat meglátása szerint.	Még mindig vannak sebek, főleg a fiúknak, amiket az apjuk olykor viselkedésével felszakít. Ő személy szerint úgy érzi, hogy sikerült átvészelnie a válást, de a túske még nagyon sokáig benne marad.
<i>Kapcsolati struktúra esetleges változása?</i>	Néhányan pletykáltak róla, hogy új párkapcsolata lett. Barátai nem hittek a megalapozatlan információknak.	Barátai jelenleg is kitartanak, ott állnak mellette, ha szüksége van rájuk. Édesanyjával nem lett bizalmasabb a kapcsolatuk, mint eddig volt, tart a véleményétől, kritikus nézőpontjától.
<i>Magán észlelt külső, belső változások?</i>	Rendszeresen rágta a körmét. Sokat sírt és alvási problémái voltak.	Leszokott a körömrágásról. Nyitottabb lett bizonyos mértékig más emberekkel szemben. Sokat fogyott az állandó munka miatt.
<i>Személyiségváltozás, alapvető tulajdonságok megváltozása?</i>	Sokkal jobban hagyta magát irányítani.	Megerősödött. Hisz abban, hogy az élet azért sodorja elé a problémákat, hogy megküzdjön velük.

<i>Hogyan élte meg az interjúalany az eseményeket? Érzelmek, indulatok? Túlélési stratégiák? Külső segítség? Önmagához, családhoz, külvilághoz való hozzáállása? Eset utáni lelkiállapot jellemzése? Helyreállítás vagy összeomlás jellemzi?</i>	Döbbenetes volt, hogy pár óra alatt más emberként kezdett el üvöltözni a családjával. 5 napig tartott a nagy veszekedés a családban, utána elköltöztek a szüleihez a gyerekeivel együtt. Tanácstalan volt férje hirtelen kirohanásával szemben, de gyerekeit mindenáron menteni akarta. Az első 3-4 hónapban nem volt túlélési stratégiája. Külső támogatóként jelen voltak a szülei, az öccse és a barátnője. Az konkrét eset után összeomlás szélén volt, de tartotta magát fiai miatt.	A konkrét eset utáni első pár hónap tehetetlensége és döbbenete után képes volt talpra állni annyira, hogy munkát keressen, elkezdjen dolgozni és támasza lehessen fiainak. Külső támogatórendszere megmaradt, jelenleg is a szüleinél laknak 2 kisebbik fiával. Már türelmesebb magával szemben is, hiszen tudja, hogy a regenerálódás egy hosszú folyamat.
<i>Transzgenerációs hatástól való félelem? Pozitív vagy negatív hatás a magánéletére?</i>	Abszolút destruktív hatással volt férje magatartása magánéletükre és a család mindennapjaira is egyaránt. Pártok, koalíciók kialakulását okozta a családon belül.	Pozitív hatás figyelhető meg. A családtagok cooping kapacitása megerősödött, képesek és törekednek a konstruktív problémamegoldásra.
<i>Külső környezet, barátok, hozzátartozók hozzáállása, reakciója?</i>	A férje rokonságának nagy része elpártolt tőlük. Azoktól kapták a leghihetlenebb vádakat, akikkel a legjobb viszonyban voltak.	Jelenleg sem tartják a kapcsolatot férje rokonságával.

<i>Elzárkózás, leplezés, szeretteitől való elhidegülés, segítség elutasítása?</i>	Nem akarta, hogy fiait terhelje problémáival, így próbált vele egyedül megküzdni. Édesanyja csak kioktatná meglátása szerint.	Többet beszélnek családon belül a történekről, nyíltabbak egymás meghallgatására. Olyan dolgok kerültek kimondásra, amik eddig tabunak számítottak.
<i>Eset utáni tanulság, konklúzió levonása?</i>	–	Nem kellett volna ennyire bíznia a férjében és tudatosabban kellett volna néznie a dolgokat, nem az érzelmei által vezérelve.
<i>Jövőkép alakulása, fejlődése, élethez való hozzáállása történekr után?</i>	Bízik abban, hogy sok pozitív dolog éri a családot a jövőben. Le akarja zárni életének ezen részét, hogy továbbléphessen. Soha többet nem akar ennyire ráutalva lenni senkire sem.	Szeretné, ha vissza tudnának költözni a régi házukba.

**2. sz. család (ALKOHOLIZMUS – CSALÁDON BELÜLI ERŐSZAK -
ÖNGYILKOSSÁG) – 1. sz. interjúalany**

KÉRDÉSKÖRÖK	ELŐTTE	UTÁNA
<i>Milyen volt a család régen? (Körülmények? Kapcsolatok a családtagok között?)</i>	Édesapja alkoholista volt, agresszív, fizikailag bántalmazta a családot. Ha nem ivott, kedves ember volt. Édesanyja emiatt „idegronccsá” vált. Tesója túl kicsi volt az események megértéséhez. Anyagilag nagyon rosszul éltek, édesapja minden pénzüket italra költötte.	Már nem él otthon, mert néhány évvel ezelőtt elmergesedett az édesanyjával és nevelőapjával való kapcsolata, így elköltözött, párjával él Németországban, csak néha jönnek haza látogatóba. Testvérével ritkán beszélnek, mindketten élik a saját életüket.
<i>Az interjúalany magánélete, iskolája, kapcsolatköre?</i>	10 éves volt, amikor édesapja öngyilkos lett. Lakhelyükön lévő általános iskolába járt. Gyakran csúfolták osztálytársai, zárkózott és idegbeteg gyerek volt, 6-7 évesen nyugtatókat szedett.	Jelenleg német nyelvet tanul, azután munkát keres. Családalapítást csak ezek után terveznek. Néhányan elpártoltak mellőle szókimondó és nehéz személyisége miatt, de igazi barátai még most is kitartanak mellette, ami számára nagyon fontos.
<i>Érzések magával és másokkal kapcsolatban?</i>	Szerette apját, ha nem ivott. Kiszolgáltatva érezte magát és édesanyját nem látta maga előtt példaképként, aki megmutatta volna neki, hogy kezelje a történeteket.	Nyugodtabb lett, de néha még akaratlanul megbánt embereket, hogy kiadja magából, ami bántja. Édesanyja viselkedését próbálja megérteni. Testvérét nagyon szereti.

<i>Az eset, krízis hatása rá és környezetére meglátása szerint?</i>	Rettentően maga alá került. Újra kellett kezdenie a nyugtatók szedését. Testvére 3 éves volt, nem tudta felfogni, hogy mi is történt valójában. Édesanyját is nagyon megviselte, hiszen ő találta meg a padláson a holttestet.	„Mindig én voltam a rossz gyerek, hiába tettem ki a szívemet is, mindig azt vágta anya a fejemhez, hogy olyan vagy, mint apád. Tesóm volt a jó gyerek, kedves, aranyos, mindenben jó volt.” Nehéz és rettentő hosszú folyamat volt a krízisből való kilábalás és a traumából való felépülés. A családtagokon megfigyelhető a konstruktív változás, pozitív, motivált életvezetés.
<i>Kapcsolati struktúra esetleges változása?</i>	Édesanyjával sajnálták egymást, de igazi anya-lánya kapcsolat sohasem jött létre közöttük akkor. Testvérével ő foglalkozott, ő látta el, amíg édesanyjuk dolgozott, de sohasem kapott érte elismerést, amit hiányol a mai napig.	Édesanyjával nem mélyült el kapcsolatuk, csupán szinten tartják. Voltak próbálkozások az anya részéről, de már késő rendbe hozni a dolgokat, amikor a lányának szüksége lett volna rá, nem állt mellette. Édesanyja új párjával eleinte kedvelték egymást, majd játszmák kezdődtek a családban. Testvérével jó a kapcsolata, de ritkán beszélnek. Több kapcsolata is volt, de jelenlegi párjával, aki hasonló élettörténettel rendelkezik, hosszútávra tervez.

<i>Magán észlelt külső, belső változások?</i>	Apja egyszer okozott neki látható sérülést, részegen nekipörgette az asztalnak és felrepedt a szemöldöke. Rettegésben élte mindennapjait. testvérét szinte ő nevelte, ránehezedett a felelősség egy része, szinte nem is volt gyermekkor	Meghízott, mert a feszültség és a csúfolódások elől az evésbe menekült. Fél az agresszivitástól, menekül, ha valaki vitázik a közelében.
<i>Személyiségváltozás, alapvető tulajdonságok megváltozása?</i>	Zárkózott volt apja miatt is és anyagi helyzetük miatt is szégyellte magát. Jó szándékú, segítőkész gyerekeknek tartotta magát, rengeteget segített édesanyjának, mindenben próbálta levenni a terhet a válláról.	Hirtelen haragú, impulzív lett és megkeményedett lelkiileg az évek alatt. Édesanyja sokszor apjához hasonlítgatta, ami rosszul esett neki.

<i>Hogyan élte meg az interjúalany az eseményeket? Érzelmek, indulatok? Túlélési stratégiák? Külső segítség? Önmagához, családjához, külvilághoz való hozzáállása? Eset utáni lelkiállapot jellemzése? Helyreállítás vagy összeomlás jellemzi?</i>	Amikor édesapja öngyilkosságot követett el, akkor kilátástalannak érezte a család és saját helyzetét is. Tele volt félelemmel, zaklatással, rettegéssel. Ő is meg akart halni, fontolgatta az öngyilkosságot, de végül nem tett kárt magában, mert élni akart. Nehéz természetű tinédzser volt, néha akaratlanul is megbántott másokat is. Tombolt, ki kellett adnia magából mindazt, ami benne dült.	Jobb volt utána az életük, mert nem kellett félelemben élniük és anyagilag sem kellett annyit nélkülözniük. A trauma nem lett feldolgozva, nem beszéltek róla családon belül, ő egyszer volt pszichológusnál. Az édesanyja új párkapcsolata váratlanul érintette, megszokta, hogy eddig ketten oldottak meg minden nehéz helyzetet. Nem volt ideje regenerálódni, jött az újabb bonyolult szituáció. Édesanyja ellene fordította jelenlegi párját, koalíciót alkotnak ellene, de egyfajta szerepeket játszanak.
<i>Transzgenerációs hatástól való félelem? Pozitív vagy negatív hatás a magánéletére?</i>	Abszolút destruktív hatással bírt az apa alkoholizmusa és a családon belüli erőszak az interjúalany magánéletére és személyiségfejlődésére.	A vele történtek egyfajta erőt, motivációt adtak számára ahhoz, hogy megküzdjön problémáival, és hogy elkerülje az ehhez hasonló eseményeket. Nem cserélné soha senkivel.

<i>Külső környezet, barátok, hozzátartozók hozzáállása, reakciója?</i>	Egyszer el akarták vinni otthonról őt és a testvérét a rendőrök. Akkor hazudott, hogy ne kerüljenek intézetbe. Rettegés volt minden napjuk az alkoholista apa mellett. Apai nagybátyja ott élt velük, 5 éves korától kezdve rendszeresen fajtalanzkodott vele és megfenyegette, ha elmondja valakinek, akkor az apja megveri.	Miután édesapja felakasztotta magát, csúfolták az osztályában. Később pár év elteltével igazi barátai őszintén mellette álltak és ez neki sokat számított, mivel édesanyja nem tudta megadni neki ezt a támogatást.
<i>Elzárkózás, leplezés, szeretteitől való elhidegülés, segítség elutasítása?</i>	Nem mutathatta ki érzelmeit és fájdalmát, mert apja újra megverte. Édesanyjával titokban egymást átölelve sírtak, de nyilvánosan mutatni nem merték.	Jobban szeret segíteni, mint támaszkodni valakire, így egyedül próbálta megoldani a benne lévő feszültséget és feldolgozni a traumát.
<i>Eset utáni tanulság, konklúzió levonása?</i>	–	Úgy érzi megváltozott, szeretne máshogy, jobban élni. Mindent megtesz azért, hogy megakadályozza saját leendő családjában azt, ami vele történt. Összefogással meg lehet valósítani az álmaikat, a párjával hoztak és hoznak is áldozatokat a kapcsolatukért.

<i>Jövőkép alakulása, fejlődése, élethez való hozzáállása történetek után?</i>	„Ami velem történt, az az én családomban soha nem fog előfordulni, mert teszek róla, hogy ne legyen.” Fogyni akar, szeretné magát jól érezni a bőrében.	Jelenleg is kint lakik a párjával Németországban. Iskolában tanulja a német nyelvet, hogy el tudjon helyezkedni a munkaerőpiacon. Minden szeretetet meg fog adni a párjának és majd gyermekének, lelkileg és anyagilag is. Szeretne nyugodtan élni, egy stabil, biztonságos családjért mindent meg fog tenni a jövőben.
--	--	--

V. Eredmények

Az elemzés eredményei és összegzése

Két családot, ezen belül 5 interjúalany életének egy időszakát vizsgáltam meg több mint másfél éven keresztül ahhoz kapcsolódóan, hogy milyen paranormatív krízis érintette az adott családot. A differenciált információgyűjtésnek köszönhetően feltárultak a krízisekért felelős okok, melyek alapján következtetni tudtam arra, hogy miért alakultak ki az adott krízisek a családokban.

Az első családban az alapkrízis a válás, amit az apa hűtlensége és paranoid skizofréniája, valamint a szülők közötti nézeteltérések okoztak. A második családban több alapprobléma mentén alakult ki a krízis. Az apa alkoholizmusa és a családja bántalmazása mellett az apa testvére szexuális zaklatta a kislányt. Ezek a problémagócok vezethettek az apa öngyilkosságához, mely kihatott a családja további életére is.

Az interjúalanyok jövőre vonatkozó megnyilatkozásai, tervei alapján arra tudok következtetni, hogy a családtagok egyéni módszerekkel és kevés szakmai segítséggel próbálták túlvészelné a krízist. Az első család hamarosan visszaköltözik a régi, felújított házába, így önálló, új életet tudnak kezdeni, immáron megerősödve. A legidősebb fiú hamarosan befejezi az egyetemet, a középső szakmai vizsgájára készül, a legfiatalabb fiú nemsokára elballag az általános iskolából. Az édesanya dolgozik, egyre többet jár emberek közé. A család helyzete a közelmúltban történt események alapján rendeződni látszik, úgy tűnik, hogy az elszenvedett támadások és a történetek ellenére talpra tudnak állni.

A második családban is jelentős a különbség a régi és jelenlegi életük között. A megkérdezett családtag jelenleg külföldön él a párjával és nyelvet tanul, hogy elhelyezkedhessen a munkaerőpiacon. A tanulás mellett dolgozik is pár órában jövedelem kiegészítésként. Tervei vannak a jövőre nézve, amikért minden követ megmozgat, hogy teljesüljenek. Határozott elképzelése van a jövőbeli családjáról és életéről, azért mindent elkövet, hogy ne kelljen átélnie még egyszer azt, amit gyerekkorában. Édesanyjával javult a kapcsolata, egy héten többször beszélnek az interneten, érdeklődnek egymás élete iránt, követik a másikkal történt eseményeket. Testvérével ritkábban beszélnek, más közegben élnek, nem túl intenzív a kapcsolatuk, elsodródta egymástól.

A rizikófaktorok, melyek az alanyok családjában fent állnak kétféleképpen hathatnak. Adhatnak pozitív energiát az egyénnek, aminek következtében konstruktívan tudják folytatni

vagy újból felépíteni életüket. A krízist elszenvedő ember személyiségfejlődésében is okozhat változást ennek emléke.

A munkám lezárásaképpen szeretném bemutatni, hogy mindazok a feltevések, amiket a dolgozat elején állítottam, miként igazolódtak be, teljesültek. Azt gondolom, hogy paranormatív krízisek megélése és kezelése esetén a legfontosabb tényező az, hogy az egyén családja, családtagjai milyen minőségben kapcsolódnak egymáshoz, támogatják-e egymást a nehéz időszakban, valamint az is lényeges, hogy a szülők milyen mintát közvetítenek a gyermekeik felé. Ezek azok a tényezők egy családéletében, amik meghatározzák a tagok megküzdési képességét és erejét egy-egy krízissel szemben.

A következőkben a hipotéziseim és a vizsgálat által következtetett eredmények összevetésével látható lesz, hogy a feltevéseim mennyiben igazolódtak be.

Hipotéziseim igazolása:

1. Úgy gondolom, hogy a nem megfelelő családi háttér paranormatív krízishez vezethet.

Ez azért igazolódtott be, mert az *első családnál* a szülők között régóta húzódó konfliktusok, az elégtelen apa-fiú kapcsolatok a 2 nagyobb gyerekkel, az anyagi nehézségek és az apa betegsége mind-mind tükrözték a nem megfelelő családi életet, ami természetesen egy krízis előszobája volt, időzített bomba, mely bármelyik pillanatban robbanhatott volna. Ezek az okok mind szerepet játszottak a válásban, mely megviselte a családot és új feladatot osztott rájuk: az életük és kapcsolataik újrateremtését.

A *második családnál* a nem megfelelő családi háttér az apa alkoholizmusában és betegségében, a családja bántalmazásában, valamint abban nyilvánult meg, hogy az apa testvére szexuálisan zaklatta kislányát (az interjúalanyt) titokban. Ezek a tényezők mind előrevetítették a bármikor bekövetkező családi tragédiát, az apa öngyilkosságát.

2. Feltételezésem szerint az általam vizsgált családok krízisei kihatnak a gyermekek további személyiségfejlődésére és életcéljaikat is nagymértékben befolyásolják.

Ezt is sikerült bebizonyítanom, hiszen az interjúkban és az összefoglaló táblázatokban jól látszik, hogy az interjúalanyok és családjaik milyen változásokon mentek át, mik történtek velük a krízisek óta.

Az *első családnál* például a legidősebb fiúnál figyelhető meg a legjobban, hogy állandóan megerősítést, visszaigazolást vár a környezetében élőtől. Mindig elismerésre vágyik

másoktól, hogy most jól csinálta, ő csinálta a legjobban. Ez abból fakadhat, hogy gyermekkorában az édesapja elhanyagolta, soha nem ismerte el, folyton megalázta és ledegradálta képességeit. Bizonyítani akar, ezért ment egyetemre, meg akarja mutatni apjának, hogy sikeres lesz az életben, nem olyan, mint ő. A fent leírtak a középső fiúra is igazak. A legfiatalabb még nem sokat értett a történetekből, de nem apja, hanem bátyjai nyomdokába szeretne lépni, továbbtanulni, és vigyázni édesanyjukra. Az édesanyjuk lelkileg megerősödött, de bizalmatlan lett mindenkivel és soha nem szeretne egy férfitől sem függeni, majd átélni még egyszer a történeteket.

A *második család* nagyon szerény anyagi körülmények között élt az apa alkoholizmusa miatt, így sokat kellett nélkülözniük, a gyerekek, főleg az interjúalany nehezen viselte ezt, mert osztálytársai csúfolták. Felnőttkorában volt alkalom, amikor ok nélkül költött nagyobb összegeket, mert másnak vásárolt ajándékot. A fizetését mindig elköltötte az utolsó forintig és gyakran kölcsön is kellett kérnie a hónapvégéig. Valószínűleg a gyermekkorában elszenvedett nélkülözést ellensúlyozta ezzel, mert felnőttként, fizetésből már önállóan megvehetette, amit szeretett volna. Jelenleg mivel nincs állása, így párjára van utalva anyagilag. Ezen szeretne változtatni, mert a másától való függést már megtapasztalta gyerekkorában. Erős, karakteres személyiséggé fejlődött édesapja halála után, akivel nem mindig lehet könnyen kijönni. Kritikus és olykor támadó, határozott elképzeléseiben senki sem ingathatja meg. Ezeket valószínűleg védekezésként használja az emberek, a külvilág hatásai ellen, ami nem meglepő, hiszen az elszenvedett gyermekkori traumák megkeményítették. Próbál ezen változtatni és jó irányba halad, de elmondása szerint nem egyszerű felejtetni.

3. További feltevéseim szerint krízishelyzetből konstruktívan is ki lehet kerülni.

Ez a feltevés azért helyes, mert a vizsgált két család tagjainál pozitív irányú változás tapasztalható a traumák feldolgozását illetően.

Az *első család* esetében főleg az édesanya családjának, valamint a család közelebbi barátainak köszönhető, hogy a család talpra állt. Befogadták és segítették őket lelkileg és anyagilag is. Ennek köszönhetően kezdtek halványulni a rossz emlékek és a családtagok kezdtek egymás és új, pozitív célok felé fordulni, ami segített a trauma feldolgozásában és a nyílt beszélgetésekben is. Hamarosan beköltözhetővé válik a régi házuk is, ami egy hatalmas előrelépés abban, hogy együtt tudjanak élni a történt krízissel, valamint azt is bizonyítja, hogy már nem a kezdeti fázisban tartanak a feldolgozásban, képesek visszamenni a régi házba. Anyagi helyzetüket tekintve mára már stabilak, nem szorulnak

kölcsönökre. A családtagok közelebb kerültek egymáshoz, rájöttek, hogy együtt erősebbek és könnyebb viselni a terhet. Az édesanya már nem zárkózik el egy új párkapcsolattól, a fiúk haladnak kitűzött céljaik felé, mellyel bizonyítani szeretnének apjuknak rátermettségüket, anyjuknak önállóságukat.

A *második családnál* kevesebb adat áll rendelkezésemre a szemléltetéshez, hiszen csak egy tag vállalta a beszélgetést. Az interjúalany helyzete volt a legkritikusabb a családban, mert ő szenvedte el a szexuális zaklatást a nagybátyjától. Szerette apját, ő állt hozzá a legközelebb, így rendkívül nehéz volt elengednie őt és túltenni magát az édesapja öngyilkosságán. Lassan 22 év telt el az óta. Abban az időszakban egyáltalán nem tudta feldolgozni a veszteségélményt, depressziós lett gyerekként és otthon is túl nagy teher volt a vállán. Ezek mind akadályozták a fájdalom megnyilvánulását. Később felnőttként visszanézve már tiszta fejjel és érettebben tudta szemlélni az akkor történeteket. Pár éve minden erejével azon van, hogy végre élhető életet tudjon magának teremteni. Tanul, párkapcsolatban él és határozott elképzelése van arról, hogy milyen családot szeretne. Párjával együtt él külföldön és az esküvőt tervezgetik a közeljövőben. Nem minden baráti kapcsolata élte túl személyiségváltozását a krízist követően, de az igazi, őszinte barátai kitartottak mellette még évek múltán is. Alapvetően bizalmatlan személyisége miatt nehéz kapcsolatot létesíteni vele, de ha valakit megszeret, akkor mindig feltétlenül kész arra, hogy segítsen neki. Úgy gondolom a vele történetek után ez pozitív változásnak, kimenetelnek számít a krízis feldolgozását illetően.

Úgy vélem, hogy szociálpedagógusként ezeken a pontokon kell nagyon figyelni, készen állni a közbelépésre és segítségre, valamint nyomon követni a család és egyén további életútját. Azt gondolom, hogy rettentően sokat segíthetünk egy gyereknek vagy felnőttnek azzal, ha meghallgatjuk, ha beszélhet, kibeszélheti magából a nyomasztó érzéseket, gondolatokat, félelmeit. A beszélgetés nem kerül semmibe, mégis sok családban mellőzött program. Leendő szakemberként lényegesnek tartom a megelőzést. Már ebben a korban szükséges fokozott figyelmet szentelni ezeknek az apró jeleknek, mert így megelőzhető, legalábbis enyhíthető a krízis kirobbanása. Egy családban a tagok hatnak egymásra, ezért együtt érdemes kezelni a problémát. Együtt erősebb a család, mint külön kezelve, hiszen mindenki számára ismert az összefogott gallyak jelensége, amikor is sok kis ágat összefogva nem lehet eltörni őket, de 1-2 darab egymagában könnyen eltörhető. Fontosnak tartom azt is, hogy tisztázzuk a gyerekekkel, hogy ami történik, történt, az nem az ő hibájuk, mert a gyerekek gyakran magukat tekintik felelősnek. Úgy vélem, hogy a gyerekeknek meg kell

mondani az igazat, természetesen csak a megfelelő formában, mert egy krízis esetén épp elég nehéz nekik, így tudják, mi történik velük. A gyerekeket nem szabad magukra hagyni krízis esetén, fontos, hogy tudják, van, akire számíthatnak. A leghatásosabban az óvodában, iskolában lehet megelőzni, hiszen ott lehetnek a szakemberek napi kapcsolatban a gyerekekkel. Valamilyen szinten fel kell készíteni a gyerekeket egy ilyen helyzetre.

VI. Hasznosíthatóság, fejlesztési lehetőségek

Az elmúlt hónapokban nagyon sok hasznos tudásra és tapasztalatra tettem szert. Egy ilyen komoly témáról nehéz beszélgetni és nehéz írni is, de mégis e mellett döntöttem. A valós események megdöbbenőek, főleg akkor, ha ismerőssel történnek meg. A kutatás során elsajátítottam az interjúztatás módszerét, valamint megtapasztaltam ezt valós szituációkban is, ami gazdagította a szakmai tudásomat. A szakirodalmak tanulmányozásával egy komplex ismeretanyagra tettem szert a témában, ami a későbbiekben hasznosítható lesz a munkámban, valamint további kutatások alkalmával. Betekintést nyertem két olyan krízisbe, amiket eddig csak kívülállóként láttam. A beszélgetések során nagyon nehéz volt nem bevonódnom, de sikerült az empátia mellett megfelelő mértékben függetlenednem is. Ez a munka azért is hasznos volt számomra, mert leendő szociálpedagógusként képet kaptam arról, hogy egy krízishelyzet esetén milyen teendőim vannak egy gyerek vagy egy család esetében, egyáltalán hogyan kezeljem, mit tegyek.

Fejlesztési lehetőségként felmerült bennem egy tágabb, nagyobb kutatási anyaggal szolgáló kutatás lehetősége, melyet több család interjúztatásával végeznék, így hitelesebb képet kaphatnék az adott krízisről és a jellemző tünetekről, reakciókról. Mivel több családdal beszélgetnék, így többféle paranormatív krízisfajta is szóba jöhetne és a családokat ezek mentén párhuzamosan lehetne megvizsgálni.

A másik alternatíva egy 5, vagy 10 év múlva történő megkeresés, ami során újra interjúkat készítenék a családtagokkal, így képet kapnék az utánkövetés során arról, hogy évek múltán hol tart az adott család, hogyan változtak a családon belüli viszonyok, a család struktúrája, a családtagok életútja milyen irányba halad, személyiségfejlődésükben milyen változások tapasztalhatók és nem utolsósorban érdekel hogyan fogják magukat érezni évek múltán, hiszen a kutatás mellett fontos megjegyezni, hogy emberi sorsokról van szó.

Összegzésképpen a paranormatív krízist a tűzhöz hasonlítanám, ami hirtelen támad, gyorsan terjed és pusztító, de a nyomán a hamuból erősebb és ellenállóbb élet fejlődik. Az ember megtanul védekezni és óvatosabbá válik, megtanulja, hogy maradjon életben.

Felhasznált irodalom:

1. Bakó Tihamér Dr. (2004): Titkok nélkül. Lélektani vizsgálódások az öngyilkosságról. Psycho Art, Budapest
2. Bakó Tihamér Dr. (2004): Utak és ösvények. Életünk váltófázisai és válságai. Psycho Art, Budapest
3. Bakó Tihamér Dr. (2004): Verem mélyén. Könyv a krízisről. Psycho Art, Budapest
4. Bakó Tihamér Dr. (2009): Sorstörés. A trauma lélektana egy pszichoterapeuta szemszögéből. Psycho Art, Budapest
5. Balikó Márta (1990): Tele/pszicho/fon – Az öngyilkosság-megelőzés lehetőségei telefonon át. Magyar Pszichiátriai Társaság. Animula könyvek. Budapest
6. Berg, Insoo Kim: Konzultáció sokproblémás családokkal Animula kiadó, Bp. 1995.
7. Buda Béla (1997): Az öngyilkosság: orvosi és társadalomtudományi tanulmányok, Animula Kiadó, Budapest
8. Busi Etelka: A családi rendszer in: A családi élet fejlődése és változásai, in: A gyakorlati pedagógia néhány alapkérdése, in: Család, gyermek, társadalom 2006, ELTE PPK Neveléstudományi Intézet
9. Csomortáni Domokos Zoltán (2012): Oktatói segédanyag - Életkorok pszichológiája
10. Eigner Bernadett: Érzelmi- és viselkedészavarok gyökerei: a korai szülői hatások szerepe in: Gyógypedagógiai Szemle 40. évf. 1. szám / 2012
11. Falus Iván (2004, szerk.): Bevezetés a pedagógiai kutatások módszereibe. Műszaki Könyvkiadó Kft., Budapest
12. Fekete Sándor, Osváth Péter (2004): Az öngyilkosság: az öröklődéstől a kultúráig, Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Pécs
13. Hajduska Marianna (2010): Krízislélektan ELTE Eötvös, Budapest
14. Hajduska Marianna: Krízisek a mindennapokban in: Hajduska Marianna, Lukács Béla, Mérő László, Popper Péter: Krízishelyzetben A válság, mint esély, Jaffa Kiadó, Bp. 2009.
15. Héderné Berta Edina (2012): Oktatói segédanyag – A szociális esetmunka módszertana – Oktatási segédanyag az „Esetkezelés módszertana I.” című kurzushoz
16. Herman, Judith (2011): Trauma és gyógyulás, Háttér Kiadó – NANE Egyesület, Budapest
17. James John W., Russell Friedman (2011): Gyógyulás a gyászból, Zafir Press, Budapest.
18. Szokolszky Ágnes (2004): Kutatómunka a pszichológiában. Budapest, Osiris Kiadó.

19. Temesváry Beáta Dr. (2005): Szuicidológiai Zsebkönyv. Szuicidológia, krízisintervenció és a „segítők” mentálhigiénéje. Zsurnál Market Kiadó és Szolgáltató Bt., Budapest.
20. Tringer László: A gyógyító beszélgetés (2007): Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest

Internetes hivatkozások

1. <http://www.citatum.hu/kategoria/Fajdalom/4> - Letöltés: 2013. 07. 16.
2. http://mmi.elte.hu/szabadbolcseszeti/index.php?option=com_tanelem&id_tanelem=840&tip=0 – Letöltés: 2014. 01. 27.
3. http://terd.unideb.hu/doc/modszertan/A_narrativ_vizsgalodas.pdf - F. Michael Connelly - Torontó Egyetem, D. Jean Clandinin - Alberta Egyetem: A narratív vizsgálódás (Narrative Inquiry), Fordította: Vargáné Nagy Anikó, Lektorálta: Sebestyén-Sárközi Anikó – Letöltés: 2014. 01. 27.

MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet

1. sz. család – 1. sz. interjúalany: Legidősebb fiú

Az interjút az interjúalany szóhasználata alapján közlöm.

Milyennek láttad a családotokat a múltban? Mesélj erről egy kicsit nekem!

Nem egészen voltunk a legjobb család, veszekedések állandóan voltak. Apám azt hitte, hogy ő az Isten, nem lehetett ott normálisan kibontakozni, csak az lehetett, amit ő akart. Kötzködött mindenkivel.

Bántott téged?

Nem, soha, nem emlékszem rá.

Mióta látod őt ilyennek?

Veszekedések állandóan voltak és vannak. Mióta Bence megszületett, azóta viselkedik így. Amikor saját ötletem lett volna és saját fejem után mentem volna, leszidott mindig.

Testvéreiddel milyen a kapcsolatod?

Mit szeretnél hallani? Nem jó a kapcsolatunk. Nem rózsás a helyzet, mert régen, amikor még együtt éltünk, akkor az a rohadék kivételezett vele, azóta meg mióta ez a probléma van, anyu kivételezik vele. Lényegében nincs változás az első helyén, mert ugyanúgy ő van a legjobb helyzetben az én meglátásom szerint, csak változott a dicsőítő személye. Én nem igazán vagyok fontos ebben a családban, eléggé el vagyunk nyomva Bence miatt. Anyu is mindig csak Bencével foglalkozott, engem nem igazán hallgatott meg soha. Bence csak kolonc volt a nyakunkon, mindig vinnünk kellett magunkkal. Dáviddal sokkal jobb a kapcsolatom.

A nagybátyáddal milyen a viszonyod?

Mindenben segít, amiben csak tud állandóan. Ő nem igazán az a lelkizős típus, de viccesen próbálgatja javítani a helyzetünket.

Barátok, barátnő?

Julcsi, a barátnőm által jobb lettem abszolút, nyugodtabb vagyok. Szerintem sokban megváltoztam. Bármikor, bármiben számíthatok rá, a válás miatt meghallgat, kiöntöm neki a szívemet, próbál segíteni, türelmes velem. Nem ijedt meg a helyzettől, nem kezel furcsán. A barátaim ugyanúgy, sőt még jobban, mellettem álltak. Mindenkinek elmondtam, hogy mi volt otthon, aki kíváncsi volt rá. Az igazságot nem szégyen kimondani, nem kell eltitkolni, főleg akkor, ha az ember megítélése függ ettől, mert sok mindent mond rólunk a faluban, de az csak az érem egyik oldala és ahhoz, hogy valaki ítélkezhessen, mindkettőt ismernie kell. Jobban érzem ettől magam, tiszta a lelkiismeretem.

Hogy dolgoztad fel ezt a nehéz korszakot, a vitákat?

Kibeszéltem magamból mindent, ez könnyített rajtam. Úgy érzem sikerült vele megküzdenem, de sok idő kellett hozzá. Sportolni nem ennek kapcsán kezdtem el, de az is segített valamilyen szinten. Julcsi ekkor még nem volt nekem.

Testi, lelki változásokat vetél észre magadon?

A válás igazából nem hatott meg, meg ezek a problémák sem. Testileg lefogytam, de mint mondtam annak ehhez semmi köze. Lelkileg az volt nehéz, hogy ki lettünk robbantva a megszokott környezetünkéből. Borzasztó érzés volt, hogy ilyen dolgokat megcsinált az ember apja, de nem tudtunk mit csinálni ez ellen. A tanulmányaimra szerencsére nem volt hatással, az érettségim is elég jó lett, pedig akkor már jócskán benne voltunk a perekben. El tudtam különíteni a dolgokat egymástól.

Mikor kezdődött el ez az egész?

Középiskolás voltam, pont az érettségi évében, 2011 januárjában költöztünk át mamáékhoz.

Igaz, hogy édesapád beteg?

Igen, az édesanyja volt téveszmés, paranoid skizofrénia anyai ágon biztosan öröklődött. Nála is megjelent 90%-ban. Állandóan durva hangulatváltozásai voltak, elborult az agya és ilyenkor három napig nem lehetett hozzászólni. Velünk akkor állandóan veszekedett, kötekedett, mindenben a hibát kereste, de ha jött hozzánk valaki, akkor kifelé azt mutatta, hogy minden szép és jó. Semmi büntudata nem volt, nem érdekelte, ha valakit megbántott a családban. A tárgyalásokon, amiket kaptam tőle, az undorító volt. Tudtam, hogy nem egyszerű eset, de ezt nem vártam tőle. Olyan dolgokat összehazudgált, ami a kopasznak is hajmeresztő volt és elhitte, amit hazudott. Hiába kérte anyu, hogy menjen el orvoshoz és nézesse meg magát, de azt vágta hozzá, hogy ne akarjon már belőle beteget csinálni.

Mesélj anyukádról is! Ő hogyan éli meg a válást?

Őt nagyon megviselte, lelkileg megtört, én úgy látom. Ki az, akit nem visel meg az, hogy széthullik az addig felépített élete, kis világa? Védett minket, mint egy normális anya, azt tette, ami nekünk a legjobb volt. Amikor kitört a balhé, anyu akkor is próbált pénzt előteremteni, hogy enni tudjunk. Bencét azóta isteníti, nem lehet rá szólni egy rossz szót se, sőt jót se, jóformán már rá sem lehet nézni. Én próbáltam vele erről beszélni, hogy nekem erről mi a véleményem, de akkor megkaptam, hogy nem kellene kritizálnom. Innentől kezdve engem nem érdekel az egész, azt csinál vele, amit akar, az ő gyereke igazából. Nem érzem magam közel Bencéhez emiatt sem, nem a legjobb a kapcsolatunk. Amiért minket régebben megbüntetett Dáviddal, azt most Bencének simán elnézi, kíméli a válás miatt, pedig már rég túl van rajta és ez az engedékenysége már átlép egy bizonyos határt. Inkább nem szólok

Bencéhez, mert a kisujja köré tekerte anyut, bármit kér, megkapja, megenged neki mindent. Nem nagyon kapcsolódik ki, sokat dolgozik, mert örül, hogy végre ő is dolgozik, de szerintem mindenkinek szüksége van egy párra, így neki is

Soha nem érezted kilátástalannak ezt az egészet?

Nekem most is elegendő van az egészségből, de annál megfontoltabb ember vagyok, hogy itt hagyjak csapat-paport, semmi értelme. Most abban bízok, hogy felvesznek az egyetemre Szegeden és akkor elmegyek hazulról, távolabb leszek ettől az egésztől, de hétvégén hazajárok. Valami célt mindig igyekeztem kitűzni magam elé és ez egy jó stratégia arra, hogy az ember kilábaljon a problémákból.

Hogyan viszonyulsz ezek után édesapádhoz?

Nem akarok vele találkozni és a kapcsolatot sem akarom vele tartani soha többé, az sem érdekelne, ha elásná. Nem apa, aki ilyet megtesz a családjával. Egyáltalán nem kaptam tőle semmilyen mintát, nem foglalkozott velünk. Soha nem néztem fel rá igazán. Akkor sem beszélgettem vele, amikor serdültem, amikor szükségem lett volna rá. A legtöbb dologra magamtól jöttem rá, magamtól tanultam meg borotválkozni például, megvolt mindig a magamhoz való eszem. Soha az életben nem ült le velem komolyabban beszélgetni. A gyerektartást sem fizeti, sőt beperelt és fel is jelentett rágalmak miatt. Szerinte megvertem akkor decemberben.

A probléma kirobbanása után, hogyan állt hozzád a környezeted?

Próbáltam mindent úgy csinálni, mintha mi sem történt volna. Az iskolában sem kivételeztek velem emiatt, nem is nagyon tudtak róla. A barátaim segítőkészek voltak. Az ő rokonainak 80%-a elfordult tőlünk, neki hittek, minket meg sem kérdeztek. Igazából ennyi idő után kiderül az, hogy kire lehet igazán számítani. Volt, akiből ki nem néztem volna, hogy ilyen gennyes tud lenni, pont azok szúrtak hátba, akikkel a legjobban voltunk.

Milyen érzelmek kavargtak akkor benned?

Ez egy nagyon bűdös helyzet volt, mert hirtelen kellett felnőni az élethez és nem volt jó, hogy azért kellett dolgoznom 18 éves fejjel, hogy ne haljunk éhen, mert már kenyérre nem volt pénz és mindezt csak azért, mert egy ilyen undorító, suttyó ember nem volt képes dolgozni, mert bűdös volt neki a munka, meg az, hogyha parancsoltak neki. Ez számomra elég nagy törés volt, de sosem zárkóztam be teljesen. Dühömben fát vágtam.

Milyen ember voltál ez előtt?

Úgy gondolom szorgalmas voltam és megtettem mindent, amit rám bíztak, szerintem elég jó ember voltam. Életvidám voltam akkor is, vigyorogtam állandóan, mint a „tejbetők”, de volt egy időszak, amikor ezt visszább adtam, mert nekem is fel kellett dolgoznom a történeteket, de

úgy gondolom, hogy, azóta már ugyanúgy tudom kezelni és nézni a dolgokat. Optimistán tekintek a dolgok elé.

Mit gondolsz, milyen család lettetek ez után, a kapcsolatokat egymással?

Nem a legjobb, Bence miatt, mert anyu húz Bence felé és úgy érzem Dávidot és engem ennyivel távolabbról kezel. Ha van problémám, akkor sem fordulok anyuhoz, mert nem látom értelmét, de valakinek mindig elmondtam a problémáimat.

Segítségetek volt?

Mamiék és a nagybátyám befogadtak és anyagilag is támogattak. Legszívesebben agyonvernék apámat, nagybátyámról nem is beszélve. Bence volt pszichológusnál és jár a gyermekjólétibe, beszélget a családgondozóhoz. Anyu is elkezdett dolgozni 3 műszakban, az a célja, hogy vissza tudjunk költözni a régi házunkba, és ha minden jól megy, akkor sikerülni is fog. Most én is dolgozok itt a faluban gépkezelőként, de csak júniusig tart a szerződés.

Jövőképed?

Remélem, felvesznek az egyetemre, most arra spórolok, hogy legyen miből nekilódulni az első félévnek. Julcsival hosszú távra tervezek. Sosem voltam depressziós ezek miatt, persze voltak sötétebb korszakaim nekem is, de úgy gondolom, hogy pozitívan állok hozzá a jövőmhöz és a céljaimhoz. Szeretnék egy jó zsíros állást találni itthon, külföldre csak Julcsival mennék, ő nagy visszatartó erő nekem. A családot sokkal későbbre tervezem, mert előtte szeretnék egy biztosabb anyagi hátteret, ami a mai világban eléggé lényeges. Egyelőre ennyit tervezek, majd utána alakul tovább.

Mit vonsz le következtetésként ebből az egész eseménysorozatból?

Az élet kemény! Csalódtam abban a rohadékban, mert úgy gondolom, hogy nem igazán így kellett volna neki eljárnia. Ha becsajozott, akkor miért nem tudott csak úgy lelépni tőlünk? Sokkal nyugodtabb lett volna az életünk. Tök egyszerűen meg lehetett volna ezt oldani, nem érdekelt volna, mert addig se volt meg az a normális apa – fia viszonyunk. Amikor segíteni kellett, akkor jó voltam, de amúgy emberszámba nem vett. Félek attól, hogy ez az én családomban is megtörténhet, hogy én is így bánok majd esetleg a gyerekeimmel, elhagyom a családomat vagy megbántsam őket, de mindig arra törekszek, hogy ezt elkerüljem. Nincs olyan probléma, amit ne lehetne megoldani, aki nem tudja, az meg kérjen külső segítséget. Annak a híve vagyok, hogy ha probléma van, akkor beszéljük meg, de ez nálunk nem működött. Mindig azt hitte, hogy csak neki van igaza, az én véleményemre sohasem adott, egyszer sem dicsért minket, azt gondolta, hogy teljes mértékben tőle függünk. Mindenben csak hátráltatott minket és keresztbe tett.

Eszedbe jutott, hogy a testvéreid esetleg gyereketthonba kerülnek?

Nem, én küzdöttem volna értük, inkább örökbe fogadom őket, akkor már nagykorú voltam. Eddig is küzdöttem, ahogy tudtam. Ha mamiék nem fogadtak volna be minket, akkor viszont nem lett volna hova mennünk és „érdekesebb” lenne most a helyzetünk.

1. sz. család (VÁLÁS) – 2. sz. interjúalany: Középső fiú

Az interjút az interjúalany szóhasználatára alapján közlöm.

Mesélj nekem az akkori családi körülményeitekről, a múltról!

Ez alatt azt érted, ami a váláshoz vezetett?

Igen, előtte milyen család voltatok és voltak-e a válásnak előjelei?

Mennyivel előtte, ez elég tág fogalom.

Amennyivel te gondolod, amit te meg szeretnél osztani, elmondani magatokról. Régen nagyon boldog családnak tűntetek, az osztálykirándulások alkalmával is mindig ezt gondoltuk rólatok.

Igen, ez egy jó kis színjáték volt, könnyedén megcsinálta azt, hogy velünk ordibált, külső személlyel pedig jópofizott, úgy csinált, mintha minden rendben lenne.

Mikor csinálta ezt, milyen időközönként, mert mi, osztálytársak, barátok semmit sem vettünk észre belőle.

Kiskorunkban is simán megcsinálta ezeket, ha balhé volt otthon, de végeredményben, ahogy nagyobbak lettünk, úgy kezdődött el ez az egész, hogy ténylegesen szívózni kezdett velünk. Bence volt neki a mindene. Akkor már itthon volt, amikor Bence kezdett felnőni. Minket nem látott felnőni, mi Ádámmal anyások voltunk inkább. Azért nem volt itthon akkor, mert fuvarozott, amit ugye a megélhetésért csinált. Ez által mikor már tényleg elkezdtünk önállósodni bábiként kezelt minket, lenézett, nem igazán hagyta azt, mint például nálatok, hogy Zoli barkácsol, minket elhajtott onnan. Végeredményben sokszor volt az, hogy Bence miatt szorultunk vagy éppenséggel, ha olyan kedve volt, akkor könnyedén csapott balhét. Anyuval, ha balhézott, általában mi ittuk meg a levét.

Megütött titeket valaha is?

Anyut nem, én egyszer sem láttam, de volt, hogy végignéztem, hogy arcon köpi anyut, hogy ne üsse meg. Engem egyetlenegyszer ütött meg, de azt megfogadtam, hogy visszakapja.

Miért ütött meg?

Azért, mert nem tudtam kiolvasni pár szót. Akkor még nem tudták, hogy diszlexia-diszgráfias vagyok.

A válás időszaka milyen volt a számodra?

Végeredményben a válás előtt öt nap volt kőkemény, amikor el lett döntve, hogy külön költözünk.

Mikor volt ez pontosan?

2010. december 21.-én. Sajnos pontos a dátum, mert a középiskolában másodikos voltam és karácsonyi ünnepségen szerepeltem. Folyamatosan ordibált, mindenért veszekedett velünk, a szememre hányta, hogy mennyibe került a gyógyíttatásom, az ellátásunk, ruháztatástól kezdve minden. Én voltam az a családban, akivel mindig történt valamim baleset és ezt ő felhánytorgatta. A diszlexia miatt heti kétszer fejlesztésre kellett járnom magánfejlesztőhöz, ami nem volt olcsó.

Elzavart titeket a házból vagy magatoktól jöttetek el?

Magunktól jöttünk el, anyué a ház, de neki haszonélvezeti joga van a házon, át nem ruházhatja, de élete végéig használhatja. A bíróság kötelezett minket arra, hogy engedjük vissza, mi átadtuk a kulcsot, de nem ott él, hanem a szemben lévő házban az anyjáiéknál. A nagy házat teljesen tönkretette. Kivágta a fűtéscsöveket, az elosztókat, gázcsöveket kidarabolta, elkezdte kivésni az ajtófélfát, a mi szobánk ajtaját elkezdte kidarabolni flex-szel, hát fényképek vannak róla, hogy milyen állapotban hagyta ott a házat. Mindent elvitt, ami mozdítható és érték volt.

Van most munkája?

Maszek, mint mindig. Feketén, mivel van egy két és fél milliós adótartozása, legalább két és fél milliós súlyadó tartozása az önkormányzat felé, ha dolgozik, akkor azt szépen elkezdi törleszteni, de akkor elég szűkösen fog élni, mondjuk most is szűkösen él, mert a munka az büdös neki.

Van most új párkapcsolata?

Úgy tudom, van, egy bokrosi csaj, aki még anyu előtt volt vele együtt. Előttünk takarítónőnek nevezte, de hát, no komment.

Szeretted őt, felnéztél rá régen, mielőtt elkezdett ilyen dolgokat csinálni?

Hát szerettem, mert csak az édesapám volt. Amiben tudtam, vagy ha olyan példát mutatott, azt követtem, de főként a hazugságra tanított minket, bár ő azt állítja, hogy anyu tette ugyanezt és hogy ellene nevelt minket, de szerintem ez megcáfолható, mert jó páran végignézték családon belül, amikor jött egy vendége, egy szál alsógatyában feküdt, olvasta az újságot és közölte, hogy menjél már ki és mondd azt, hogy itt meg ott vagyok anyagért. Végére is tanultam tőle dolgokat, de ami jó, azt nem éppen tőle. A lehető legkevésbé akarok rá hasonlítani.

Amikor általános iskolába jártatok, akkor is ilyen volt már veletek?

Akkor is voltak érdekes pillanatai, mikor valami baja volt, kicsapta a balhét, utána anyuval 3-4 napig nem beszéltek. Valami úton-módon végül kibékültek és megint az az idilli családnak tűntünk, aztán meg kis idő múlva minden kezdődött előlről.

Van valamilyen betegsége, ami indokolja ezeket a kitöréseit?

Meg van rá az esély, hogy az édesanyjától paranoid skizofréniát örökölt, de orvoshoz nem volt hajlandó elmenni, hogy kivizsgálta magát, mondván, hogy anyu hülyének akarja beállítani. El akartuk vinni vizsgálatra, de nem kötelezhető rá, így hoppon maradtunk.

Bencét ez az eset hogyan érinti? Ő a legfiatalabb közületek.

Jár a helyi Gyermekjóléti Szolgálat családgondozójához. Anyu elvitte pszichológushoz is. Heti kétszer kell ott tartózkodnia a másik helyen ott alvással. Bence elmegy vele, ha jön érte, de olyan rövid idő alatt összevesznek, hogy félóra, órán belül vissza is jön Bence. Nem érzi jól magát ott. Ha betölti a 14. életévét, akkor már van beleszólása, akkor is mennie kell, de nem ennyit.

Ez az eset, a válás miben és mennyit változtatott rajtatok négyötökön, mint család?

Válás előtt mindig veszekedtünk, Ádámot leszidatta Bence apuval, mivel ő volt a kis kedvenc, akkor Ádám tombolt rajtam és Bencén törlesztette ezeket. Ha én szidtam le Bencét, akkor is én voltam a rossz. Mióta elköltöztünk és nem él velünk az a nyomorék, azóta kevesebb a konfliktus, de még így is megvannak a kis berögződések, amik történtek, sokkal jobban megvagyunk én legalábbis így érzem. Problémák mindig is lesznek, de bízik benne, hogy sikerül majd megoldanunk. Próbáljuk támogatni egymást.

Bencével is ilyen jóban vagy, annak ellenére, hogy miatta kaptatok sok igazságtalan szidást?

Csinálhat bármit, akkor is az öcsém, bár vannak még húzásai, amit gyűlölök benne, de ezt szóvá teszem, megmondom, hogy állítsanak rajta vagy én állítok. Ádám még neheztel rá, sokkal jobban, mint én.

Magadon mit vettél észre, változtál valamiben külsőleg, belsőleg értem?

Külsőleg nem igazán, bár fogytam, amikor abban az idegben éltünk öt napig. Ha megkívánok egy sört, akkor haverokkal elmegyünk és iszunk egyet, de nem szenvedek semmilyen függőségben, mint drog, cigi, nincs értelme. Nekem többet ér az, ha kikapcsolódhatok és beszélhetek erről valakinek. Lelkileg nem mondok el sok mindent a családomnak, inkább megoldom magamban vagy megbeszélem azzal, akiben megbízok. A feszültséget úgy vezettem le, hogy fogtam magam és belevágtam valami kemény tárgyba. Azért ütöttem, hogy kevésbé fájjon belül, inkább kívül viseltem el a fájdalmat az öklömön és hát a probléma ilyenkor eltörpült. Nem kellett magamnak fájdalmat okozni, mert jöttek a balesetek maguktól. Volt, hogy szóban bántottam azt, aki engem is bántott, akik feldobták a labdát, annak visszadobtam, kiadtam magamból a feszültséget. Ha ilyen jellegűt téma vetődött fel bárhol, akkor szomorú és érzékenyebb lettem, mert eszembe jutottak a régi dolgok, de már

megtanultam korrigálni ezt. Vannak pillanatok, amikor nagyon dühös vagyok, olyankor képes lennék nekimenni bárkinek, aki beszél, de ez látszik rajtam, így mindenki elkerül olyankor, sajnos nem kötnek belém. Igazából én vagyok otthon a legkevesebbet, így majdnem mindenről én értesülök utoljára. Próbálom elfoglalni magamat. Semmihez semmi kedvem nem volt néha, semmi nem érdekelt, de a barátok kirángattak belőle. Az osztályfőnököm pszichológushoz is akart küldeni, de ott nem szívesen beszélnek ezekről a dolgokról.

Meglátásod szerint a családot többi tagjára hogyan hatott a válás?

Anyu összeomlott. Első pasija volt, vele is házasodott össze, de azért menekült a házasságba, mert nem bírta az otthoni légkört a szüleinél. Húsz év házasság után kaptuk ezt, hogy megvádolt minket mindennel, így anyunak elég nehéz ezt feldolgozni. Mindent meg szeretne adni nekünk, hogy semmiben se szenvedjünk hiányt és rendbe rakni az életünket. Új párja egyelőre nincs, neki most sokkal inkább arra van szüksége, hogy valaki meghallgassa és mellette álljon. Ádám normálisabb lett, amióta barátnője van, ő jó hatással van rá, de azért megvannak neki is a régi húzásai, velem most már egyre nyitottabb, normálisan tudunk beszélgetni, de ez is attól függ, hogy mikor milyen kedve van. Ádám mindig meg akart apáknak felelni, valószínű azért, mert elsőszülöttként benne erősebb volt a megfelelni akarás. Bencén még néha elveri a port, ugyanúgy nem tudja elviselni, ha valami olyat csinál, mint régen, mert berögződött neki, hogy Bence a kis kedvenc. Bencét megviselik azok az alkalmak, amikor a másik helyre kell mennie.

Mamád és tatád hogyan fogadta ezt a helyzetet?

Nagybátyám és mamiék nem bírták továbbnézni, hogy hétvégeken Ádám és én dolgoztunk tanulás és pihenés helyett és hogy néha alig volt kenyérre is pénz, így közölték, hogy hozzájuk költözünk. Idegesek voltak ők is, nem tudtak aludni emiatt, mi is elég éberalvók voltunk abban az időszakban, mert nem tudtuk, hogy mit csinál, ránk gyújtja-e a házat. Ténylegesen, ami a miénk volt, azt nagybátyám segítségével összepakoltuk és hoztuk mamiékhoz.

Hogy érezted akkor, meg tudsz küzdeni ezzel a nyomással?

Őszintén, a fejemben megfordult, hogy itt hagyom ezt az egészet, de nem éri meg, mit érek el vele? Inkább olyasmi felé fordultam, hogy eljártam futni, kézilabdaedzésekre jártam, szerettem, hogy ott kiadhattam a dühöt magamból. Olyanba próbáltam fektetni az érzéseimet, ami használ is egy kicsit. Elkezdtem íjászcodni és vannak más hobbijaim is: karkötőt csomózok.

Édesapáddal milyen a viszonyod?

Apám ellen szívesen követtem volna el erőszakos cselekedetet, mert akkor most könnyebb lehetne a családnak. Mások előtt türtőztetem magam, az orrom alatt megvannak a kis megjegyzéseim, és ha nehezen bírom megállni, hogy ne ártsak neki, inkább köpök egyet. Néha szembejön az utcán, de olyankor már csak nevetek rajta. Már nem is köszönök neki, mert azok a lelki sérelmek, amiket kaptam tőle, hogy megalázott mások előtt, azok mélyen bennem maradtak.

Ez miben nyilvánult meg?

Viccet csinált belőlem azok előtt, akiknek dolgozott, szó szerint a földbe döngölt. Megfogadtam, hogy ezt visszaadom neki, ha még megéri, ugyanezeket a lelki dolgokat kapja vissza és ahelyett, hogy beszennyezném a kezemet, megmutatom neki, hogy igenis lesz belőlem valaki, lássa csak, kiket hagyott el. Azt terjesztette, hogy nem dolgozunk és csak a márkás cuccokat szeretjük. Anyunak ebbe ment tönkre a dereka, hogy neki segített hóban-fagyban, Ádám is cipekedett helyette.

Támogat-e titeket valaki valamilyen módon?

Gyerektartás Bence után és utánam, mert bár nagykorú vagyok, nappali tagozatra járok, de nem fizeti. Mamiék nagyon sokat segítettek, nagybátyám lelkileg borzasztó sokat törődött velünk és anyagilag is rengeteget köszönhetünk neki. Apánk helyett apánk, mert az elmúlt két és fél évben többet tett értünk, mint apám egész életében. Felnézek rá, mert példát mutat. A jogosítványom is az ő segítségével van meg. Ha ő nem segít, vagy belefagyunk a házba, vagy éhen halunk. Anyu elkezdett dolgozni, így kicsit könnyebb, de fizikailag nagyon megviseli. Ádám is dolgozik már, kezd függetlenedni.

A barátaid, környezeted hogyan viszonyult hozzád és a helyzethez?

Akik tényleg igazi barátok, azok mellettem álltak, meghallgattak, törődtek velem, de néhány barátnak hitt személytől kaptam „pofonokat” is, összebalhéztunk, ráment a barátságunk, de az nem ez miatt volt. A válás miatt senki sem nézett ki, nem pártoltak el tőlem. Falat emeltem magam köré, de néha félretettem, leomlott kis időre a barátok miatt.

Milyen a jövőképed ezek után?

Vissza akarom adni apámnak a sérelmeket, ha még megéli, de én azt se bánám, ha nem élné meg. Elvégzem a két éves szakmát remélhetőleg, utána hegesztőként szeretnék találni egy jól fizető állást külföldön, családot alapítani. Most alakul egy barátnő, a család is fontos, de mégis más, ha van valaki, akihez oda tudok bújni, aki meghallgat, figyel rám. Ha gyerekem lesz, nem fogom hagyni, hogy ugyanez megtörténjen vele, próbálok neki mindent megadni. Vissza szeretnék költözni a régi házba, megpróbáljuk felújítani, lakhatóvá tenni, de ennek egyetlen akadálya a haszonélvezeti joga.

Az interjút az interjúalany szóhasználata alapján közlöm.

Milyennek láttad a családot a válás előtt?

Akkor még jóban voltunk, boldog voltam. Apura mérges voltam. Dávidot kritizálta, mindent, amit csináltunk, annak az ellentétét akarta. Dávidra és Adámra azt mondta, hogy ők soha sem segítettek neki.

Apukáddal milyen a kapcsolatod?

Mennem kell hozzá, de nem szeretek. Számolom vissza a napokat, mikor leszek már 14 éves és akkor nem kell mennem apához. Mindig ordibál velem. Tavaly azt állította, hogy osztálytársammal loptunk tőle pénzt. Rádobott a székre, kiabál velem. Mikor kiabál velem, akkor mindig megmondom neki, hogy örüljél, aztán eljövök haza. Ha megverne, én azzal a lendülettel mennék a rendőrségre és feljelenteném. Ő azért jelentett fel, hogy elloptam tőle 10 mobiltelefont és nagy összegű pénzt, amikor csak 2 mobilja volt.

Szereted őt?

Már nem. Tavaly óta.

Milyennek látod a családot azóta?

Jobb lett, Ádám sem kiabál már velem. Dáviddal szoktam csak szórakozni. Ádám tanul, dolgozik vagy Julcsinál van. Ádámmal is jó a kapcsolat, csak őt hagyom tanulni.

Milyennek látod magad?

Nem szeretem már aput. Mindig anyut, vagy a fiúkat szidja nekem. Nem tetszik, amit csinált. Nem hiszem, hogy változtam. A körmömet már régóta rágom, azért, ha nincs a közelben körömcsipesz és hosszú, akkor gyorsan lerágom és akkor kész, meg a bőröm szokott feljönni, akkor leszedelem.

Iskolában mi a helyzet?

Jól megy. A barátaim csak néztek, amikor elmondtam nekik, mi történt. Hétfő, szerda délután 3-kor fociedzésre járok, kicsit elfelejtem a dolgokat, röhögünk. Néha jobban érzem ott magam, annyira röhögünk, hogy le se lehet lőni minket.

Szeretnéd, hogy visszamenjetelek a régi házba?

Őszintén? Nem annyira, de hát így már kénytelenek vagyunk. Rossz emlékeim vannak, de lesz, ahogy lesz.

Hogyan élted meg a válást?

Apu hirtelen fogta magát és átcuccolt minden vasat a szomszédba. Nagyanyámék meg bezárták a nagykaput, utána meg apu kihívta a rendőröket. Azt állította, hogy Ádám és Dávid megverték. Én fent voltam, Ádám meg aludt mellettem, úgy keltettem fel, hogy keljél már fel, mert itt vannak a rendőrök, Dávid a suliban volt ünnepségen, amit egy videó felvétel és egy csomó gyerek tanúsít. Apu hibája volt, ő nem akarta kifizetni a gázzámlát. Megverni nem mert, kirakni az utcára meg nem tudott. Megint feljelentette anyut, de nekem letagadta a szemembe és azt mondta, hogy ő még életében nem jelentett fel senkit. Azt hozta a bíróság, hogy minden szünet felét nála kell töltenem. Tegnapelőtt ordibált velem, tegnap is, nem maradtam nála, ma is jött, pedig nem is kellett volna. Arra keltem, hogy ugat a kutya. Kimentem, mondtam neki, hogy lehet elmenni, mert most nem is kéne itt lennie, erre azt mondta, hogy majd holnap jön és megvigasztal.

Hogyan él most apukád?

Van most barátnője, bár azt mondta, hogy ő csak a barátnője, hazudott nekünk, az egyetemi szinten megy neki. Barátai nincsenek. Nem dolgozik sehol, a lehetőségekkel sem élt sohasem, pedig lehetett volna neki munkája, de most kocsikat szerel otthon a saját gondjára. A nagybátyám kivitte Németországba dolgozni és adott neki 700 eurót, de még nem adta meg neki azt sem. Mindig csak szendvicset eszek nála, egyszer csinált levest, de az olyan mocskos csípős volt, hogy alig tudtam megenni. Születésnapomra fel sem köszöntött. Kb. háromszor aludtam nála, de utoljára arra keltem fel, hogy nincs ott és víz sincsen nála. Egyszer levitt a strandhoz és otthagyt 2 órára.

Nem féltél, hogy el kell mennetek a testvéreiddel hazulról?

Nem. Ha azt mondanák, akkor megmondanám, hogy én akkor sem fogok elmenni. Bemennék a bíróságra és megmondanám, hogy nem akarok apuval sem élni, otthon akarok maradni.

Anyukád hogy van?

Sokat dolgozik. Ha lenne pasija és normális, akkor oké, ha hülye, akkor mehet innen. Apuval sajnos már úgyse békülnek ki. Anyut és a fiúkat sajnálom a legjobban.

Testvéreidről mesélj nekem egy kicsit!

Nagyon rosszul esett nekik. Csinálunk közösen dolgokat, például strandra megyünk, de moziban még életemben nem voltam. Komolyan mondom nem emlékszem nagyon semmire, mert fociedzésen fejbe talált az egyik gyerek a labdával és azóta nem nagyon emlékszek semmire. Kutyát sétáltattunk, szánkóztunk, mentünk jégkorcsolyázni. Ádám normálisabb lett, már nem kiabál annyit velem. Dáviddal ugyanolyan jól elvagyunk. Julcsi aranyos, szoktunk játszani, de olyankor Ádám tiszta ideges.

Nagybátyád?

Elvisz focizni, főzünk vagy levisz horgászni. Alig van itthon, de ha itthon van, akkor telefonál, filmet néz vagy skype-ol. Ha főzünk, akkor szoktunk beszélgetni. Mintha, az apám lenne. Ausztriában dolgozik, húst szeletel.

Rokonság?

Apu rokonságával nem igazán jó a kapcsolatunk. Egy unokatesóm a kakukktojás, mert ő köszön nekünk. Mamiéknál jól érzem most magamat.

Milyen céljaid vannak, jövőképed van-e?

Nincs. Csak annyi, hogy menni akarok abba az iskolába, ahol Ádám tanult és utána oda, ahová majd most Dávid megy szerintem. Azt várom, hogy a régi házban szét lehessen venni a konyhát, élvezem, ha szétverhetem. Apu már úgyis tönkretette a többit. A fiúk ottmaradt cuccait betüzelte és szétszedte a polcaikat is, azt is betüzelte. Apuhoz már nem akarok többet elmenni. Ha nagy leszek, akkor sem akarok már vele beszélni, most már nem hiányzik. Ezt bárkinek elmondanám, nem szégyellem.

A múltban milyennek láttad a családotokat?

Ezt mire érted? Hogy jó család voltunk-e, családcentrikusak? Igen, kifelé idilli család voltunk, de belülről a csendes fojtogatás rejtve maradt a kívülállók számára. Az első öt évben nem, de utána már igen, tehát az állandó hazugságai, én mossam ki, én intézzem el utána a szemét dolgait. Mindig megvezetett, de ezt már csak utólag látom objektívebben. Mindig arra törekedtem, hogy próbáljuk meg újra, hátha nincs minden veszve, de ez mindig csak rosszabb lett. 1998-ban törte össze a kamionját, onnantól kezdve nem akart dolgozni, mindig csak a hülye ötletei voltak és én ebbe belefáradtam, nem bírtam tovább.

Miért nem akkor lépted meg ezt?

Azért, mert az utolsó öt évben fáradtam bele ebbe igazán, ez az öt év kegyetlen volt, azt senkinek nem kívánom. Nem tudom, szerintem nem mertem. 2010. december 16.-21.-ig tartott a nagy veszekedés. Ádám nem bírta ki a bíróságot sem bögsés nélkül. Sohasem gondoltam volna, hogy ilyen tesz velünk. Teljesen ledöbbsentem, reggel még ugyanúgy beszéltünk, de délután már magából kikelve ordított, örültnek nézett ki.

Bántott titeket valaha fizikailag?

Engem nekilökött egyszer az asztalnak. Dávid sohasem bocsájtja meg neki azt az egy pofont, amit a betegsége miatt kapott tőle. Nálunk inkább a tipikus lelki terror volt a jellemző. Ádám volt az, akit nagyon porig alázott, Dávidot is, de Ádám volt az, aki a nagyobb volt és az apja nem bírta elviselni, hogy valaki lehet okosabb, ügyesebb, mint ő. Ádámnak is ez miatt lett az evési kényszere és ezért lett olyan, amilyen. Hiába akart megfelelni az apjának, sohasem volt elég jó, soha nem dicsérte őket. Nem segített semmiben sem, kinevette őket. Bence közölte vele, hogy takarodjon az életéből, és hogy régebben szerette, de most már nem, mert nem tetszik a viselkedése. Az apja mindig csak rosszakat mond rólunk Bencének. A gyámügyes szerint ez csak egy egyszerű kapcsolattartási probléma, hogy nem akar az apjához menni. Még nem volt 13 éves, amikor kiszámolta hány nap van még addig, amíg betölti a 14-et. Becsajozott, az is megviselt volna, de nem annyira, mint ez. Mindenkinek a családját tönkrevágta. Feldúlta a mi családukat, az anyámékat, a rokonságot. Sokkal helyesebbnek gondoltam volna, ha bevallja, hogy neki nem tetszik így ez az élet. A régi házunkat tönkre vágta. Tavaly szeptemberben bementünk négyen a lakásba. Ádám, a rendőr, a testvérem és én, mert csak családtagokkal nem volt ajánlatos odamennem. Normális ember nem tud ilyen

tenni azzal, amiért 20 évet gürizett. Az anyjától örökölte a paranoid skizofréniát és nem volt hajlandó elmenni orvoshoz vele.

Külső támogató rendszer?

Anyuék, keresztanyuék, a testvérem, meg a barátnőm azok, akikre jelenleg támaszkodhatok. A testvérem rengeteg dolgot megtesz értünk, apjuk helyett apjuk. Nem kötelessége, hogy a programjait az én gyerekeim miatt mondja le. Én azért csak hálás lehetek, hogy ilyen testvérem és szüleim vannak. Ha nem költözhettünk volna ide, akkor itt marha nagy balhé lett volna. A tesóm pénteken jön haza és az egy ünnep a fiúknak. Hétvégén főznek, és sokat beszélgetnek a régi időről, amit az én gyerekeim imádnak, szóval ezek a főzések egyfajta terápiás jelleggel is bírnak számukra.

Soha sem fordult meg a fejedben, hogy a gyerekeidet elvihették volna tőled?

Az elején igen, tudtam, hogy anyuékhoz mindenképpen jöhetünk, de nem tudtam, hogy az apjuk mennyire bosszúálló. Mindenhol keresztbe tesz, ahol csak tud, ordít velünk. Az a baj, hogy ő tudja rólam, hogy nekem fájdalmat azzal tud a legjobban okozni, ha a gyerekeket bántja. Én mindent elviselek, megküzdök a saját démonjaimmal, de a gyerekeimet nem szeretem, ha bántják és főleg ok nélkül.

Milyen dolgokat tett veletek?

Saját gyerekére ráfogta, hogy ellopott 8 telefont. A bíróságon azt mondta, hogy bántottuk, meg kizártuk, mi meg csak álltunk ott leforrázva és nem akartuk elhinni, hogy találhat ki ilyen aljas dolgokat, de voltak olyan emberek, akik ezeket elhitték. A veszekedésekkor arra játszott, hogy Ádám és Dávid megüssék, de voltak annyira jól neveltek, hogy ezt nem tették meg. Fenyegetéseket emlegetnek, de tettelesen soha nem tennék meg, csak így adják ki magukból, szóban. Mindig felszakítja az apjuk a régi sebeket, ezek sohasem gyógyulnak be, bárki bármit mond.

Milyen változásokat vettél észre a családotban?

Bence, miután ide költöztünk, fél éven át minden éjszaka úgy aludt el, hogy fogta a kezemet éjszaka. Ha én nem voltam itthon, akkor ment anyuhoz, neki magyarázott, odabújt vagy Dávidhoz. Ádámmal nagyon nem jó a kapcsolatuk és szerintem már nem is lesz jó soha, ez az apjuk hibája, a két gyereket sikerült egymás ellen fordítani. Ádám azt csinálja Bencével, amit az apjuk tett vele Bence miatt, tehát most mindent visszaad Bencének. Bence volt a kivételezett, ez miatt rengeteget veszekedtünk az apjukkal, én utáltam azt, hogy Bencének mindent megengedett és a fiúkat szidta le mindig a kisebb miatt. Azt mondta, hogy ő nőtt fel mellette, a másik kettő nem és én mondtam neki, hogy ilyet nem lehet, ők is a te gyerekeid. Én, ha büntettem, próbáltam csak azt leszidni, aki a bűnös volt, utólag sohasem.

Megküzdési stratégia?

Az első 3-4 hónapban nem volt, de most már van, úgy érzem. A körömrágásról leszoktam, inkább sokat sírtam és nem aludtam. Magamat hibáztattam, de utána leülepedett és kibeszéltem magamból. Ettől többet én már nem tudtam megtenni. Bencét el kellett vinnem családterapeutához, ami engem is érintett. Le kellett írnom az életem főbb szakaszait és látni az életemnek azt a 22 évét, az megdöbbentő volt, 3 napig nem tértem magamhoz, tudtam én ezt legbelül, de látni a kész tényeket, az kiborított, nagyon fájt. Vannak olyan emberek, aki többet lendítettek rajtam 2 hét alatt, mint más 5 év alatt. A falakat, amiket magam köré építettem, azt ezek az emberek módszeresen lebontották, amit nem gondoltam volna. Ugyanúgy próbáltam folytatni az életemet, ahogy eddig, eljártam otthonról, nem voltam az az otthon kuksolós. Szétcúsúzott voltam, csak úgy voltam, megcsináltam a mindennapi rutinomat, munkát is kerestem, de még onnan is a sok visszautasítás, tehát ha csak egy kicsit is jöttem fentebb, akkor ez úgy visszarántott a mélybe.

Soha sem volt olyan érzésed, hogy itt hagyod ezt az egészet?

Nem ilyen soha. Annyira fontosak a gyerekeim, hogy egyszer sem fordult meg a fejemben.

Milyennek láttad önmagadat?

Néha lehet, hogy utáltam magamat, de azt is csak azért, mert saját magamat hibáztattam azért, hogy ide jutottunk és hogy mindenkinek miattam rossz. Ehhez jöttek a külső hatások is, amikor úgy éreztem, hogy semmi nem akar sikerülni. Olyankor az se volt jó, ha becsuktam a szobaajtót és egyedül voltam, az se volt jó, ha kinyitottam és kimentem. Állandóan kötözködni akartam, de senkibe nem kötöttem bele. Ilyenkor felhívtam a barátnőmet, hogy most szeretnék elmenni, kocsikázni. Ő az az ember az életemben, aki nem azt mondja, amit hallani szeretnék, hanem amit ő gondol valójában és én nem sértődök meg rá emiatt, mert nekem kell az, hogy őszintén elmondja, ő hogyan látja, mik a hibáim. A nagyobbaknak is beszélgetek ilyenekről, most főleg Dáviddal, de ő szubjektíven látja a dolgokat, azt, hogy anyának mi a jó.

Szeretted még a volt férjedet?

Nem. Tamás egy marha nagy színész volt, mert kifelé mindig mutatta a szépet, befelé meg tudod. Én ebbe beleuntam. 2010-ben, amikor megcsinálta a cirkuszt volt a törés, mert én addig úgy gondoltam, hogy szerettem. Nem utáltam, hanem haragudtam rá, de nem azért, mert megcsalt, hanem azért, mert tönkrevágta a családot, hogy a gyerekeknek volt rossz. Sokan mondták és én is így gondolom, hogy ha én fél évig nem jöttem rá, hogy megcsal, akkor megérdemlem, hogy megcsalt. Utólag simán össze lehet rakni a képet, tehát rájöhettem volna. Ahhoz az unokatesójához ment „kerítést csinálni” segíteni, akivel már évek óta nem

beszélt és egyre sűrűbben, holott nem is oda ment. Én sosem voltam az a számonkérős típus. Én nem tudok rá semmit mondani, mert most már más ember, rá sem ismerek, nem tudom gyűlölni, persze haragszok rá amiatt, amit Bencével művel, meg a cseszegetései miatt. A betegsége egy teljesen más embert csinált belőle és én ezt az embert nem ismerem. Ha találkozok vele, akkor csak nézek rá, nem beszélünk, csak ha ordít velem, mindenért engem hibáztat, mert neki ez így könnyebb, mi nem tudunk kommunikálni.

Új életet szeretnél kezdeni? Továbblépni, párt találni?

Egyelőre nem szeretnék ismerkedni, szeretném lezárni azt, hogy én elváljak, ezen a tortúrán túl legyek, leülepedjen, tudjam azt, hogy az életemnek ez a szakasza véget ért. A pletykákkal ellentétben én nem azért költöztem el, mert bepasziztam. Én szeretném azt, hogy realizálódjon az életünk és vissza tudjunk költözni a régi házunkba. Ha van olyan hapsi, akit az élet nekem szánt és az utamba sodorja, akkor nem fogok rá azonnal nemet mondani, de most nem ez az elsődleges célom. Van férfiismerősöm, aki ugyancsak elvált és vele néha lelki szemetesnek használjuk a másikat, olykor beszélgetünk a neten, de semmi több.

Hogyan vezeted le a felgyülemlett feszültséget?

Kibeszélem magamból a barátaimnak, ha nekik nincs idejük, akkor a netes ismerőseimmel beszélgetek. Volt olyan, hogy leírtam e-mailben, de nem küldtem el, mert kitöröltem az egészet, miután leírtam és ez könnyebb volt. Próbálkoztam füzetbe is leírni, de az a baj, hogy az ottmaradt és fájdalmas volt látni az egészet leírva, de kitéptem a lapokat és elégettem, de az már nem volt olyan jó. A fiaim is nyaggatnak, hogy mondjam el nekik, de úgy érzem, nem terhelhetem őket, hiszen nekik is annyi problémájuk van, nekik nem az a feladatuk, hogy az anyjuk lelkét ápolják. A testvéremnek is elmondom a dolgokat, csak ne az anyámnak, mert ő kiosztja a fejem. Ezek a krízishelyzeteim mindig olyankor vannak, amikor nincs a közelben egy széles váll sem. Bár lehet, hogy azért, hogy egymagam küzdjek meg vele és többnyire sikerül is.

A fiúk helyzetét milyennek láttad akkor?

Hirtelen kellett felnőniük az igaz. Olyan problémákkal kell szembenéznük, mint egy felnőttnek, tehát már régen nem a leckeírás miatt problémáznak. Mióta itt lakunk, azt a pénzt, amit ők keresnek meg, azt magukra költhetik természetesen, de előtte nagyon sokszor azért dolgoztak, hogy kenyérre is jusson, de ez az apjukat egyáltalán nem érdekelte, ő ült a gép előtt és kártyázott.

Volt, olyan ember, aki a válás miatt elpártolt mellőled?

A volt férjemnek majdnem az összes rokona, két ember van, aki még beszél velünk abból a rokonságból. Akikkel a legjobban voltunk, azok mondták a leghetetlenebb dolgokat a bíróságon. A fiúkat ez nagyon padlóra vágta akkoriban, mert őket példának tekintették.

Külső, belső változásokat érzel-e magadon ezek után?

Sokkal jobban hagytam magam irányítani régen, megerősödtem lelkileg. Van, mikor erősebbnek érzem magamat, van mikor gyengébbnek. Szerintem nyitottabb lettem bizonyos fokig. Én azért nem fogok belesavanyodni az életbe, mert ő elhagyott minket és nem kellett neki ez a család. Azt mondta, hogy család nélkül könnyebben meg fog élni és új egzisztenciát teremtet 2 év alatt. Ehhez képest úgy néz ki, mint egy koszos, rongyos hajléktalan.

Indulatok, heves érzelmek voltak a családon belül?

A testvérem sem komolyan akarta bántani, csak miattunk volt ideges, minket akart megvédeni. A fiúknak is könnyebb így feldolgozni. Tamás szerint leskelődünk utána, de mivel főutcán lakik, ezért nem fogunk akkorát kerülni csak azért, hogy ne a háza előtt menjünk el.

Miben változtatok meg családként?

Sokkal jobban szimbiózisban vagyunk. bejött nekünk ötödiknek Julcsi, Ádám barátnője. Vannak kiabálások, de úgy érzem, hogy egymás támaszai vagyunk. Ádám és Bence között nem túl jó a viszony, de Ádám félti és vigyáz Bencére, bennük van, hogy óvni kell a legkisebbet és anyát.

A lelkiállapotod mostanában milyen?

Most? Szar. A fiúk az elsődleges motiváció és a munkám, hogy minden reggel felkeljek. Szeretnék visszaköltözni a régi házba, tudom, hogy meg tudjuk csinálni. A szüleimnek nyugdíjas éveikre nem ez járt volna, hogy a nyakukba szakadjak a 3 gyerekemmel. Néha összerogytam, de úgy érzem, hogy olyan vagyok, mint a fönixmadár, tudod, aki elég és hamvaiból támad fel újra, bár nekem nem megy olyan gyorsan. Azt mondják, hogy csöndesebb lettem. Sütiket már nem annyira sütök, mert köt a régi életemhez, én a szeretetemet a sütésben élem ki, csak ezt még senki nem mondta nekem.

Szoktál kapni dicséretet?

Igen, a családtól, barátoktól, most azért, hogy milyen sokat fogytam, pedig csak sokat dolgoztam, és hogy jobban nézek ki, mint Tamás. A belsőmre is kaptam mostanában.

Mit vonsz le tanulságként az esetből?

Nem kellett volna ennyire bíznom benne. Tudatosabban kellett volna néznem a dolgokat, nem szabadott volna hagynom, hogy csupán az érzelmeim vezéreljenek. Utólag az ember sokkal okosabb. Sok éjszakát nem aludtam ez miatt. Ezen változtatni már nem tudok, de ha végre

kimondják a válást, nekem nagyon sokat fog számítani az a darab papír, mert tudom, hogy vége, lezáródott, továbbléphetek és újrakezdekhetem. 13 válóperes tárgyaláson vagyunk túl és nem ért semmit, ezért várom, hogy vége legyen. Nincs az a pasi, akihez én még egyszer hozzámennék, és akivel én együtt élnék, nem szeretnék még egyszer ráutalva lenni valakire. Szerintem Tamás túl éretlen volt ahhoz, hogy apa legyen. Néha nem hittem el, hogy ez velem történt meg. Jelenleg előre tekintünk, bízunk abban, hogy pozitív dolgok érnek majd minket a jövőben.

1. sz. család – 4. sz. interjúalany: Édesanya a házasságról

Az interjút az interjúalany szóhasználatára alapján közlöm.

Ő volt az első férfi az életében?

Igen. Azért mentem hozzá, mert szerettem. Úgy ismerkedtünk meg, hogy végighajtottam a főútcán egy versenybiciklivel és ő rám köszönt egy hatalmas „keztcsókolomot”, de én nem köszöntem vissza és őt ez borzasztóan piszkálta, hogy ki lehet ez a csaj. Addig ment, amíg meg nem tudta, hogy ki ez a csaj. Az én baráti társaságomat ő ismerte. Amikor neki ajánlottak egy csajt és megtudta, hogy az nem én vagyok, akkor belehajtott egy akácbokorba.

Hány évesek voltatok?

Én 16, ő 21, amikor megismerkedtünk. Én 19-et töltöttem augusztusban, amikor júliusban összeházasodtunk.

Szórakozás?

Moziba, diszkóba jártunk az ő baráti társaságával. Én sose voltam az a nagy bulizós, sokkal jobb egy összebújós tévézés este. Fulladtam a cigarettafüsttől, inni nem ittam egyáltalán, 42 év alatt még csak spicces sem voltam. Ő az esküvőnkor ivott egy korty pezsgőt és Ádám születésekor egy korty whiskey-t. Én ennyit láttam inni. 18 éves koráig rendszeresen ivott, de utána el kellett döntenie, hogy vezet vagy iszik és neki fontosabb volt a jogsi. Tudod, van az a mondás, hogy jobb a részeg bolond, mint a józan bolond, mert a részeg egyszer kijózanodik, de a józan nem és ő az utóbbi sajnos.

Miután összeházasodtatok utána is kikapcsolódtatok?

Mentünk akkor is, volt színházbérletünk is, de amikor kamionozott, akkor már fáradt volt este. Addig diszkóztunk, mielőtt a gyerekek megszülettek, de nem szerettünk olyanokkal eljárni, akik nem tudták, hogy honnan jöttek. Én képes lettem volna vele látszatházasságban élni, azért, hogy a gyerekeimet ne törje meg a válás.

Tamás szüleinek a házassága?

Nagyon szar házasságban éltek. Egymás mellett haltak meg, de sose szerették egymást. 1961-ben házasodtak össze. Az év májusában még külön-külön voltak más párral a majálison és utána októberben megesküdték. Kényszerházasságban éltek, mert nem volt más lehetőség. Tamás nővérének a házassága is ilyen. Az ő férjének is folyamatosan voltak nőügyei.

A te szüleid házassága?

Ők jól éltek, voltak kisebb összezörrenések, de valódi érzelmek kötik őket össze. Nekem példaképek. Nem azért mentem hozzá Tamáshoz, hogy kövessem a divatot, mert akkor nem tudtam volna évekig mellette maradni. Nem vittem itthonról rossz mintát.

2. sz. család (ALKOHOLIZMUS – CSALÁDON BELÜLI ERŐSZAK -
ÖNGYILKOSSÁG) – 1. sz. interjúalany

Az interjút az interjúalany szóhasználatára alapján közlöm.

Szeretném, ha beszélnél a családról a múltba visszatekintve, az öngyilkosság előtt.

Édesapám alkoholista volt, agresszív ez által, de ha nem ivott, akkor egy nagyon jó ember volt, nagyon jó szívű én azt gondolom. 10 éves voltam, amikor meghalt, azelőtt még szinte gyerekként elég nehezen éltem ezeket meg. Anya ez miatt eléggé idegponcs lett, brutális dolgok voltak. Voltak késes jelenetek, verések. Anyát és engem is vert, volt olyan, hogy a tesóm is kapott, de őt olyan sokszor nem bántotta, mert ő azért még nagyon kicsi volt, 3 éves.

Voltak ennek előjelei?

Volt olyan, mikor hazajött a kocsmából és rajtunk megmutatta, hogy verekedett ott.

Ez egészen kiskorodtól kezdve zajlott otthon?

Amióta vissza tudok emlékezni, azóta igen. Nagyon féltam, láttam, amikor anyát is bántotta, de egy gyerek nem nagyon tud mit tenni ez ellen, ki van szolgáltatva. Felnőttként már biztos tettem volna ellene. A szülő kellene, hogy példakép legyen, de ha ez nincs meg, akkor...

Milyen volt a viszonyod édesapáddal? Szeretted őt?

Igen, nagyon szerettem őt, apás voltam inkább. Szerintem jó ember volt, csak az ital hatására lett agresszív. Azóta ivott, mióta az eszemet tudom. Az ő szülei is alkoholisták voltak. Tudom, hogy szeretett, mert sokat foglalkozott velem, megszeretgetett, éreztem, ezt lehet érezni. Nem emlékszem, hogy dicsért volna.

Lelki alapú vagy idegi betegsége volt?

Épilepsziás volt, ez idegi eredetű és halála előtt pár évvel jött ki.

Milyen körülmények között éltetek akkoriban?

Anyagilag nagyon rosszul éltünk, mert ha egy alkoholista van a családban, akkor az minden pénzt eliszik. Nem éhezünk, volt miben járnom iskolába. Tesóm akkor óvoda sem volt még. Vannak családok, ahol szerintem sokkal rosszabb körülmények között élnek. Volt olyan, amikor nem volt itthon egy forint sem. Amikor apa nem ivott, akkor nagyon szeretett. Anya mesélte, hogy kicsi koromtól kezdve csinálta néha, hogy nem is ebédelt, csak ott ült a kiságyam mellett és engem nézett, várta is hogy megszülessek.

Hogyan vészeltétek át ezt az időszakot?

Veszekedések nem voltak, mert mi anyával nem mertünk szólni, úgyis verés lett volna a vége. Már rosszul nézni se mertünk.

Édesanyáddal milyen volt a kapcsolatotok? Összetartottatok?

Anyával támogattuk egymást, amennyire csak tudtuk. Gyakran csak sajnáltuk egymást. Amikor egy nap 3 verést kaptam, akkor odajött, mert megsajnált és megölelt. Kialakult valamiféle bizalmi kapcsolatunk, de ő is lelkileg elég sérült lett. Az ő gyerekkora is nehéz volt. Otthagyni nem mert minket, apa úgysem engedett volna el minket vele. Mindig csak azt hangoztatta, hogy ő mennyit dolgozott, ő mennyit tett értünk, de azt soha nem mondta, hogy én mennyi mindenben segítettem őt. Ha én ezt nem teszem, akkor ő nem tudott volna dolgozni. Nem volt soha bensőséges viszonyunk, azt, hogy szeret, egy kezemen meg tudnám számolni hányszor mondta. Gyerekkoromba megöleltük egymást, amikor együtt sírtunk, de, azóta talán háromszor, ha megölelt. Nem tudja kimutatni a szeretetét, de én már más vagyok, anyával fura lenne, de azokkal, akik igazán közel állnak hozzám és mindent megtennének értem, azokkal természetes az ölelés, érzem, hogy őszinték, mert nekem ez fontos.

Testvéreddel milyen volt a kapcsolatotok?

Tesómmal sokat voltunk egyedül, egész napokat néha. Én sokat bántottam tesómat, mert nem tudtam hatni rá szóval, féltem, hogy baja lesz, így néha megpofoztam. Türelmetlen voltam vele, mert ezernyi más dolgom volt még, meg kellett volna etetnem, utána mosni és tanulni. Mindig megkaptam, hogy csak bántom őt, de azt nem látták, hogy én gondoskodtam róla nagyon sokat és gyerekként ez nem volt olyan egyszerű. Hogy neveljen egy gyerek egy gyereket? Tudom, hogy nem kellett volna, de tanácstalan voltam. Volt egy olyan időszaka, amikor hazudott és arról is én szoktattam le, bezártam az ágyneműtartóba. Utána nem vettem észre, hogy hazudott volna, de lehet, hogy csak jobban csinálta. Rám jobban hallgatott, anya elől elszaladt.

Mit éreztél ez alatt az időszak alatt?

Félelmet. Gyerekként nyugtatót is szedtem, 6-7 évesen, iskoláskoromban. Utána nem kellett egy ideig és újra kezdtem, amikor apa felakasztotta magát. Pszichológusnál is voltam és egyszer el akartak minket vinni otthonról, ki is jöttek a rendőrök, de hazudtam akkor, hogy nem történt semmi, mert elvittek volna minket tesómmal. Nem akartam elmenni otthonról, biztonságosabbnak tűnt, mint egy nevelőintézet.

Maradandó testi sérülést okozott-e?

Igen, de az is csak véletlenül. Részeg volt és véletlenül neki pörgetett a székek, akkor felrepedt a szemöldököm, de nem akart bántani akkor.

Iskolák?

Általános iskolát itthon jártam, középiskolát a közeli városban végeztem. Az osztálytársaim már azt tudták, hogy meghalt az apukám. Amikor megtörtént az eset, utána csúfoltak, aztán

anya bement beszélni a tanárral emiatt. Engem kiküldtek a teremből és a tanár beszélt az osztállyal.

Milyennek láttad magad akkor?

Zárkózott voltam emiatt is és nem is voltunk túl gazdagok, mert általában az emberek többsége azok köré szeretne csoportosulni, akik úgymond menők és én csöppet nem számítottam menő gyerekek. Nekem az volt az első apa halála után, hogy elmenjek tesómért az óvodába, foglalkozzak vele, ellegyünk, tanuljak, sokszor én főztem. Szinte én neveltem őt. Amikor apa felakasztotta magát, meg akartam halni. Fontolgattam az öngyilkosságot, de nem tettem kárt magamban.

Hogyan álltál talpra ezek után?

Az öngyilkosság gondolata rövid ideig tartott nálam, mert élni akartam. Jobb volt utána az életünk, nem kellett félelemben élni. Meg voltak még ezen kívül más dolgok is. Apa tesói velünk laktak és velem fajtalanzkodott az egyikük. Nem beszéltem róla senkinek, már csak később, de akkor is csak az első páromnak. Sokáig magamat hibáztattam ez miatt. Mindig azt mondta, hogy ha elmondom apának, apa meg fog engem verni. Senki sem tudott erről.

Megerőszkolt?

Konkréten nem, mert gyerek voltam, de 5-6 éves koromtól kezdve csinálta ezt velem addig, amíg nem költözött el onnan. Senkinek nem mertem szólni, így is anya ideges volt apa miatt. Senki sem vette észre.

Barátok, támasz?

Nem, én jobban szeretek segíteni, mint támaszkodni valakire.

Külső, belső változások az eset után?

Híztam, nagyon falánk voltam. Miután apu meghalt, piszkáltak és abba menekültem. A mai napig így van, ha feszült vagyok, akkor eszek és meghízok. Ha lelki problémáim vannak, akkor evés. Ezek az örök félelmek mindig is bennem maradnak, félek az agresszivitástól. Ha valaki agresszív, akkor én onnan menekülök, egyszerűen nem tudom hallgatni, ha valaki veszekszik, ideges leszek, utálok ezt a helyzetet. Az évek alatt megkeményedtem. Nagyon sokszor megkaptam anyától, hogy olyan vagy, mint apád. Ezek miatt tinédzser koromban eléggé hirtelen haragú voltam, csapkodtam néha, nem akartam, hogy bárki is hozzám szóljon. Akkor voltam kamasz, amikor anyának új kapcsolata lett. Sokszor éreztem magamat rosszul testileg, de ezek szerintem lelki eredetűek.

Hogyan viszonyultál az új kapcsolathoz?

Nehéz volt az átállás, mert addig anyával minden ketten oldottunk meg, ketten beszéltünk meg. Ő kereste a pénzt, én segítettem, tesómat szinte én neveltem, ha lehet ezt mondani. Egyik

pillanatról a másikra bejött az életünkbe egy idegen ember. Az agressziótól féltem, hátha újra megismétlődik. Nem utasítottam el, mert azt szerettem volna, hogy anya boldog legyen, csak azt nem értette meg senki, hogy nekem milyen nehéz volt őt elfogadni. Hirtelen jött oda hozzánk lakni, több idő kellett volna, amíg megszokom az új helyzetet. Mindenki piszkált engem emiatt. Nekem tök rossz volt ezt látni, hogy egy idegen ember van ott, ott alszik, meg ilyenek. Kellett volna, hogy ismerkedjenek, jöjjön el többször, vagy mi hozzá, néha aludjon ott, de nem ilyen gyorsan.

Milyen embernek írnád le magad az édesapád halála előtt?

Jó szándékú gyerekek tartottam magamat. Ha apa részeg volt, akkor is azon voltam, hogy anyának segítsek. Volt, amikor anyának be kellett mennie apával, olyankor volt, hogy kézzel kimostam gyerekként, pedig lehettem olyan 7 éves. Teli voltam félelmekkel, rettegéssel, zaklatással. Sokáig azt éreztem, hogy jó lenne, ha apa tesója megbűnhődne azért, amit tett velem, de gyerekként lehetetlen volt bizonyítani, azóta pedig már sok idő eltelt. Mit értem volna el vele? Nekem ezt egy csomó idegen ember előtt el kellett volna mondanom és meghurcoltak volna a bíróságon, végigcsinálni ezt a procedúrát. Anyának is elmondtam később, de csak annyi volt a reakciója, hogy miért az új párom tett valami ilyesmit, ami miatt ez most eszedbe jutott? Vagy nem hisz nekem vagy nem hiszi el, hogy ezek megtörténtek. Az ember többet várna azért az édesanyjától, mert nem várok én ezért sajnálatot és szánalmat, csak azt, hogy ne hagyjon ott, amikor én zokogok.

Édesapád halála utáni személyiséged, életed?

Nyugodtabb lettem, de kamasz koromban elég zaklatott, idegbetegnek mondhatnám magamat. Akaratlanul bántottam meg mindenkit, ami bennem dült, szerettem volna kiadni magamból. Nehéz volt, mert semmi segítségem nem volt, hogy ezeket feldolgozzam, mindent magamtól kellett. Az emberek sajnálnak egy gyereket, sajnálnak egy feleséget, hogy ottmaradt 2 gyerekkel. Nagyon kevés emberben van szeretet. Engem mindig csúfoltak valami miatt. Volt egy fekete korszakom, amikor csak feketében jártam. Nem is nagyon akartam közel kerülni senkihez sem, kerültem az embereket. Soha nem számítottam menőnek, mindig az egyszerűbb emberek társaságát kerestem, kinéztek a gimiben orsósnak becéztek, az egy cigánynév, pedig egyáltalán nem vagyok az. Anyával nem lett olyan igazi anya-lánya kapcsolatunk.

Családi kapcsolataitok mennyiben változtak?

Mindig én voltam a rossz gyerek, hiába tettem ki a szívemet is, mindig azt vágta anya a fejemhez, hogy olyan vagy, mint apád. Tesóm volt a jó gyerek, kedves, aranyos, mindenben jó volt. Nagyon szeretetigényes vagyok, a jelenlegi párommal hasonló az élettörténetünk, de

szerencsére tudjuk ezt kezelni. Anya másokat megölel, engem soha és ez nekem annyira rosszul esik. Annyit segítettem neki, de soha nem voltam anyának jó, szerintem emlékeztetem apára. Tesóm jobban hasonlít apára viselkedésben, mozgásban, most, hogy felnőtt, mégis velem viselkedik csak így. Amikor összejött a mostani párjával, annyira meg akart felelni neki, hogy ellenem irányította, így az ő szemében is én voltam a rossz.

Jelenleg hogy érzed magad?

Szellemgyógyászhoz járok, mert hiszek az ilyen dolgokban. Mostanában alvási problémáim vannak. A párom nagyon sokat segít, támogat mindenben, nemrég költöztünk ki Németországba. Azt érzem, hogy sok ember manapság csak magával van elfoglalva és nem fogadják el magukat olyannak, amilyenek, sokszor én se, de senki mással nem cserélnék.

Jövőképed?

Ami velem történt, az az én családomban soha nem fog előfordulni, mert teszek róla, hogy ne legyen. Fogyni szeretnék, de azt is kizárólag magam miatt, szeretném magamat jó érezni a bőrömben, életmódot váltottam. Nagyon sok szeretetet akarok adni a páromnak és majd a gyermekemnek is. Meg szeretnék adni neki mindent lelkileg és anyagilag is. Úgy érzem megváltoztam. Csak szeretnék végre nyugodtan élni, egy stabil, biztonságos családot és ezért mindent meg fogok tenni. Tudom, hogy nem vagyok egyszerű ember, a párom sem az, mindketten lelki betegek vagyunk, de biztos vagyok abban, hogy meg tudjuk valósítani az álmainkat együtt. Mindketten hoztunk és hozunk áldozatot egymásért.