

„Hallottad, mi történt?...” – Hogyan kezeljük közösségi szinten az iskolai, vagy egyéb közösségben előforduló traumatizáló helyzeteket?

JÁRAY Márton

Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet, Budapest
jaraymarton@gmail.com



DOI: 10.18427/iri-2019-0053

Mentálhigiénés munkánk során egyre gyakrabban találkozunk olyan helyzetekkel, ahol egy-egy közösség, csoport, iskolai osztály traumatizáló eseményeket él át. Tanári esetmegbeszélő csoportokban rendszeresen előforduló téma. Azzal együtt, hogy minden helyzet különböző, mégis megfigyelhetőek olyan általános sajátosságok, amik kivétel nélkül jellemzik a közösségi működést a traumatizáló helyzetekben. Mivel most már magyar nyelven is számos szakirodalom elérhető a témában, az érintettek és a szakemberek számára is, egyre többször sikerül konstruktív megoldásokat kidolgozni az érintett közösségeknek egy-egy szituációban. Ezzel együtt még mindig sok alkalommal ösztönös, sokszor csak az érzelmek és indulatok által meghatározott reakciókat szülnék ezek a kényes helyzetek, mind az érintettek, mind az iskola vezetése részéről. Most elsősorban az iskolai helyzeteket igyekszem vizsgálni. Főleg a pedagógus szemszögéből megközelítve a témát. Rengeteg szempont van, ezért az elején fontos tisztázni pár alapvető kérdést.

Mit nevezünk traumatizáló helyzetnek?

Olyan szituációkról beszélünk, ahol az áldozatok teljesen elveszítik a megszokott cselekvőképességüket. A korábban használt jól bevált önstabilizációs eszközök egyike sem képes megvédeni az őket ért támadással szemben. A trauma átélésének pillanatában az áldozatok teljesen tehetetlenül állnak az őket érő elsöprő erővel szemben (Herman, 2011:50). Megkülönböztetünk kívülről érkező traumákat, mint például a 2010-ben történt vörösiszap katasztrófa, illetve a közösségen belül történő traumatizáló eseményeket, mint amilyen egy iskolai bántalmazás. Jelen cikkben ez utóbbival foglalkozom. Bár sok szempontból hasonló feladata van egy pedagógusnak a két esetben, azért vannak eltérő mozzanatok. A legfontosabb különbség a közösség szempontjából az érintettek köre. Kétféle kísértés áll fenn a traumatikus helyzetek kapcsán.

Egyrészt, mivel egyre többen egyre többet foglalkoznak a kérdéssel, nagy a kísértés, hogy egyébként megbotránkoztató, veszélyes,

helyteleníthető helyzetekre is azt mondjuk, hogy traumatizáló. Egy 2015-ös felmérés alapján a megkérdezett általános iskolai felsőtagozatos gyerekek közül hátról kettő élt már át iskolai bántalmazást.¹ Ez nagyon magas szám, ugyanakkor a tanulmány is kitér rá, hogy ezeknek a bántalmazásoknak a szintje nagyon eltérő. Ennek megfelelően a probléma kezelése is különböző. Sok esetben az elszorult fél képes megőrizni cselekvőképességét, nem esik áldozatul a helyzetnek, az elkövetőnek. Lehet, hogy a szituáció felháborító, sértő, bántó, helyreigazítást igényel, de nem traumatizál. Ezekben a helyzetekben az „áldozatok” és „elkövetők” is egész máshogy viselkednek.

Persze fontos megjegyezni, hogy egy huzamosan tartó zaklatás, hosszútávon okozhat a traumához hasonlóan súlyos zavarokat. Másik kérés, hogy a helyzetet lekicsinylik a cselekvésre képes résztvevők. Főleg azok, akiknek lehetősége van a korrekcióra. Ilyenkor a trauma a feldolgozatlanból adódóan súlyosabb, elhúzódóbb és szerteágazóbb problémákat képes generálni. A pedagógusnak tehát feladata, hogy felmérje a helyzet valós komolyságát, és azon a szinten avatkozzon be, amelyiken valóban szükséges.

Kik az érintettek?

Korábban bevált gyakorlatnak számított, hogy ilyen helyzetekben a közösség vezetője, illetve a felelős pozícióban lévő ember megpróbálta minél kisebb körre szűkíteni azok számát, akik az eseményről tudhatnak, „nehogy botrány legyen”. A szakemberek úgy gondolták, hogy minél jobban elszeparálják a „problémát”, annál könnyebb kezelni. Ez a megközelítés mára meghaladottá vált. Sokkal gyakrabban vizsgáljuk az ilyen eseteket rendszer szinten. Egyre jobban látszik, hogy egy-egy különálló esetnek milyen vetületei vannak az egész közösségre nézve. Egy iskolai bántalmazás ma már nem „két ember ügye.” Az iskolai zaklatás a félelem és fenyegetés légkörét kelti, ami hat a szemlélőkre, az úgynevezett másodlagos elkövetőkre, másodlagos áldozatokra is (Budai & Péntek, 2010:254). Egyre fontosabbá vált tehát az ilyen krízisek közösségi feldolgozása. Beszédes kifejezés az érintettek „köre”. Ahhoz, hogy egy helyzetet jól értsünk, és jól tudjunk kezelni, fontos, hogy azonnal meg tudjuk határozni az érintetteket. Ebben nagy szerepe van a legbelső, majd az egyre kijebb eső körök meghatározásának. Ez is olyan szempont, amire a pedagógusnak figyelnie kell. Bár a körök szintjén felmerülő igények nem különböznek, az egyes körökkel történő foglalkozás mégis merőben eltérő. A legbelső körben érintettek a konkrét áldozatok, elkövetők, tanúk és az adott helyzetben értük felelős személy. Bizonyos helyzetekben a pedagógusok. Iskolán kívüli szituációkban akár szülők,

¹ Simon Dávid, Zerinváry Barbara, Velkey Gábor: „Az iskolai bántalmazás megjelenése az 5-8. évfolyamos diákok körében: jelenségek és magyarázatok a normál és alternatív tantervű iskolákban”
http://iskon.opkm.hu/admin/upload/Osszegzo_tanulmany.pdf

más felnőttek. Következő körbe tartoznak az áldozatok szülei, az elkövetők szülei, a szűkebb közösség – például osztály – olyan tagjai, akik az események során nem voltak jelen, illetve az osztállyal foglalkozó tanár kollégák. Következő körben már érintettek lehetnek a további osztályközösségek, az iskola többi dolgozója. Fontos számításba venni azoknak a körét is, akik még értesülhettek az eseményekről, és átgondolni, hogy feléjük van-e feladata a helyreállító folyamatban a szereplőknek. Sokszor ebbe a körbe esik például a sajtó, a szélesebb közösség, a település lakosai, civil szervezetek. Bár ezek a szereplők sokszor igyekeznek a belsőbb körökbe eljutni, fontos őket lehetőség szerint az érintettek védelme és a helyreállítás érdekében a külső körben tartani. Ez nem azt jelenti, hogy teljesen kizárni, hanem a megfelelő időben, a megfelelő módon a szükséges szinten bevonni.

Speciális körbe tartoznak az intézmény vezetői, a fenntartói jogokat gyakorló szervezet képviselői és egyes esetekben a hatóságok (pl: gyermekvédelem, rendőrség, stb.) Ilyenkor az adott törvényi szabályzásoknak megfelelően, illetve az intézmény által meghatározott fegyelmi szabályzatot követve kell eljárni. Ezek a rendszerek egy helyzetben stabil keretet tudnak nyújtani. Mindemellett folyamatos mérlegelést igényel a pedagógustól, hogy kit hogyan, és mikor von be a folyamatba, az előbb említett kereteket tiszteletben tartva.

Miután a szituációt és az érintettek körét tisztázza a pedagógus, lehetősége nyílik arra, hogy a helyzet alakulását előremutatón próbálja befolyásolni. Azért fogalmazok óvatosan, mert a tapasztalat azt mutatja, hogy a legnagyobb szakértelem és tudás mellett is ezek a történetek sokszor „önálló életre kelnek”. Már az érintettek széles köréből is látszik, hogy számtalan ember és tényező befolyásolja a történéseket, amiben a pedagógus csupán egyetlen szereplő, még akkor is, ha pozíciójából adódóan talán a leginkább képes hatni az események alakulására. Minden helyzetnek meg vannak a sajátosságai. Jelen cikkben arra van lehetőség, hogy azt a három alapvetően fontos lépést megfogalmazzuk, ami minden helyzetben szükséges, sokszor igényként meg is fogalmazódik, és amit egy pedagógus mindenképpen megtehet. Először is látnunk kell azt a hatásmechanizmust, ami ilyenkor minden esetben lezajlik, és az erre adható lehetséges megoldásokat.

A traumatizáló esemény hatásai, és azok oldása

Amikor egy közösség átél egy traumát, nagyon hasonlóan reagál, mint az egyén. Az egy fontos különbség, hogy a közösségben gyakran egyszerre lehet jelen a bántalmazó és az elszenvedő fél. A traumát követő események azonban nagyon hasonlóan történnek. Három nagyon jellegzetes pontot érdemes megnevezni, ami mentén érthetővé válik a folyamat. Ezekre kell tehát jól reagálnia a pedagógusnak, ráadásul úgy, hogy az minden körnek az igényét egyszerre vegye figyelembe.

A trauma kontrollvesztést eredményez – cél a kontroll széleskörű visszanyerése

Ezeknek a nehéz helyzeteknek sajátossága, hogy egy addig valamelyest stabilan működő kontroll funkció eltűnik. Az érintett a számára megsemmisítő helyzetben nem tud sem küzdeni, sem menekülni, tehát cselekedni sem annak érdekében, hogy önmagát megóvja (Krüger, 2017:151). A közösség pedig, ami addig képes volt a saját meghatározott szabályai szerint viszonylagos stabilitást és biztonságot nyújtani tagjai számára, átéli, hogy ezt a képességét időlegesen elveszíti. Amikor egy gyermeket egy pedagógus, vagy egy iskolatárs, egy osztálytárs bántalmaz, az addig konszenzusosan elfogadott, működőnek vélt kontroll megszűnik. A legtöbb szereplő azt éli meg, hogy „az események váratlanul kicsúsztak az irányításuk alól”. Az egész közösség kiszolgáltatottá válik. Gyakori mondat ilyenkor: „Ez hogy történhetett meg?” „Ennek nem szabadott volna előfordulnia!” Ezt azonnal követi a következő kérdések sora: „Hogy-hogy nem volt ott senki?” „Miért nem akadályozta meg senki?” „Valakinek ezt időben észre kellett volna venni!” Ezek a mondatok érzékelhetően a kontrollra irányulnak. Keresik azt a pontot, ahol a biztonság megőrizhető, fenntartható lett volna. Ilyenkor minden résztvevő valamilyen szinten megéli a kontrollvesztést. Az áldozatoknál, és az őt támogatóknál talán egyértelmű, hogy miért. A bántalmazóknál, és a hozzátartozóiknál, támogatóiknál az események felszínre kerülése hozza meg az első ilyen élményt. A bántalmazók gyakran először ekkor szembesülnek tettükkel. Ilyenkor merül fel először igazán az, hogy már nem tudnak változtatni az eseményeken, és a következményeket valamilyen formában viselniük kell. Ők is megélik, hogy kiszolgáltatottá válnak. Hasonlóan azokhoz, akik pusztán szemlélői, tanúi voltak az eseményeknek. Megélik a tehetetlenségüket, bénultságukat. Az eseményeket képtelenek voltak kontrollálni. A tragédia mindhárom szereplője megéli a kontrollvesztést (Coloroso, 2014:25). Ugyanígy a hozzátartozók, a tágabb környezet, mégha kisebb mértékben is. Ami mindannyiukat összeköti, hogy mindenki igyekszik a maga eszközével visszanyerni cselekvőképességét, és a kontrollérzetét. Mivel mindenki saját érdekei, képességei, lehetőségei mentén igyekszik ezt elérni, gyakran egymás kárára teszik ezt. Elrettentő példaként emlékszem az esetre, amikor egy iskolai erőszak ügyében még mielőtt sikerült volna tisztázni konkrét dolgokat, a feldühödött szülők egy része már kirúgatta az elkövető gyermeket, ami további súlyos következményeket hozott magával. Így akarták visszanyerni biztonságérzetüket. Teljes egészében ők kontrollálták e helyzetet. Utólag kiderült, hogy ez az áldozat számára sem volt jó fejlemény.

A pedagógusnak tehát figyelnie kell arra, hogy ilyenkor megnő az igény a biztonságérzet visszaszerzésére, és ezt mindenki a saját kontrollérzete megerősödésével próbálja elérni. Fontos tehát egy olyan folyamat kidolgozása, ahol minden érintett garantálva látja, hogy az események tisztázódnak, a megfelelő konzekvenciák levonásával új rend lép életbe, ami kizárja, hogy az események megisméltódjenek. Ennek része, hogy a

pedagógus felmérje, kinek milyen téren, milyen mértékben sérült a biztonságérzete? Mire van szüksége, hogy visszanyerje ideiglenesen elvesztett cselekvőképességét? Mi kell, hogy ne érezze magát kiszolgáltatottnak? Ehhez persze rengeteg kommunikációra van szükség. Itt kap szerepet a második fontos feladat, a nyílt kommunikáció.

A trauma mellékhatása a tabusítás, és beszűkült kommunikáció – cél a nyílt kommunikáció

Mind az áldozat, mind az elkövető érdekelt abban, hogy az események tabuvá váljanak. Olyanná, amiről nem beszél senki. A bántalmazó elsősorban a következmények elkerülése miatt, míg az áldozat a szégyenérzet, a méginkább csökkenő önértékelés és a félelem miatt (Coloroso, 2014:77). Gyakran előfordul, hogy olyan társadalmilag is tabusított témaköröket is érintenek az események, amik tovább növelik a titkolózás veszélyét. Hangsúlyosan igaz ez a szexuális bántalmazásokra. Ilyenkor a tanárok is inkább igyekeznek minél több dolgot titokként megőrizni például az osztálytársakkal szemben. Ennek az a veszélye, hogy a fiatalok maguk kezdenek fantáziálni, és egészen más történetek is elterjednek, mint ami a valóság. A tabusítás mellett egy másik nagy veszély a kommunikáció beszűkítése, beskatulyázás. Valóban, mint egy görög tragédiában, megtörténik a szereposztás, a történet rövid beszámolóban kirajzolódik, és lesz egy szinte megmásíthatatlan olvasata a történetnek. Ez főleg azok igénye, akiknek intézkedni kell, akik a megoldásért felelősek. Minél egyszerűbb, minél egyértelműbb az eset, annál kisebb a „hibázás lehetősége”. Ha hamar meg van az eseménysor, a felelősök, akkor könnyebb hamar igazságot szolgáltatni, helyreállítani a rendet. Társadalmi szinten a bűnbakképzésnek van hasonló lélektana. Ugyanakkor ezzel a sértettet is megerősítem az áldozat szerepben, miközben a traumaterápiák egyik legfontosabb célja, hogy ezt a szerepet képes legyen maga mögött hagyni az, aki átélte a bántalmazást. Ha azonban a közösség érdekét széleskörben és hosszútávon vesszük figyelembe, akkor a bonyolultabb, de gyümölcsözőbb utat kell választanunk. A pedagógus feladata tehát a nyílt kommunikáció elősegítése. Ez sok elemből áll, és nagyon összetett. Most pár fontos aspektusát emelem ki:

- Nyitott fülek. Fontos mindkét fél meghallgatása. Mind az elkövetőé, mind az áldozaté. Ez önmagában nagy lépés a helyreállítás és a problémakezelés útján (N. Kollár, 2005:131).
- Nyitott kommunikáció a múlt eseményeiről, a jelen érzéseiről, a jövő lehetőségeiről, feladatairól. Mind a háromnak nagy jelentősége van a felek számára. Nagy a kísértés, hogy ne beszéljünk a múltról, nézzünk a megoldás felé. Nehéz néha meghallgatni a súlyos, néha szinte kimondhatatlan érzéseket amik meghatározzák a jelen bánultságát. Néha könnyű azt hinni, ha mindent átbeszélünk a történetekről, akkor már többet ilyen nem történhet, így a jövőről nem kell részletesen beszélni. A tapasztalat azt mutatja, hogy mind

a három idősíknak nagy jelentősége van a gyógyulás és korrekció folyamatában.

- Nyitott történet. Nem célravezető sokszor ugyanazt a történetet elmondani, elmondani, bár az igény sokak részéről ilyenkor meg van. Mégis egy beszűkülést eredményez. Végső soron az áldozat csak újra éli, egy idő után érzelmileg teljesen leválik a saját trauma történetéről, ami a későbbi gyógyulást hátráltathatja. Fontos, hogy a történet elmondható legyen, de lehetőség legyen újra fogalmazni, más szavakkal. Később akár a lehetséges jó forgatókönyveket kidolgozni a kisebb közösséggel együtt. Megnyitni a történetet úgy, hogy a közösség megfogalmazhassa a korrekciót, az ideális kimenetét az eseményeknek. Ez a közösségi korrekció fontos része.
- Nyitott párbeszéd kezdeményezése. Minden körnek biztosítani, hogy a számára fontos dilemmákat, kérdéseiket, véleményüket, igényeiket megfogalmazhassák. Ezekre valós, hiteles reakciókat kapjanak a számukra hiteles emberektől. A háttérben zajló zárt kommunikációk sokasága megnehezíti a folyamatot. Meg kell teremteni annak kereteit, hogy ne legyen túl nagy igény a háttérben zajló megbeszélésekre! Szervezni lehet külön osztályfőnöki órát, külön találkozót az érintettek szüleinek, szülői értekezletet, tantestületi megbeszélést, stb.

Már ebből is látszik, hogy a megoldás nagyon sok figyelmet és időt igényel. Az idő és időzítés kérdése a harmadik kritikus pont, aminek a kézben tartására a pedagógusnak törekednie kell.

A trauma megállít, vagy felpörgeti az eseményeket – cél egy stabil ritmus visszaállítása

Aki időt nyer, életet nyer.² A traumát átélt közösségben vannak, akik számára a bénultság állapotában szinte megáll az idő, mások pedig próbálnák felpörgetni az eseményeket, hamar túllenni a kínos helyzeten. Egy iskolai bántalmazás esetében az áldozat és az elkövető szülei sokkolódtak és teljesen megállt számukra az idő. A tanúk és más osztálytársak szülei viszont szerették volna gyorsan „orvosolni” a helyzetet. Így mire átbeszélhették volna a történeteket, addigra már mindkét fél elvitte gyermekét az iskolából, a többi szülő nyomása miatt. A történet hosszútávon így tovább rombolta az egész osztályközösséget. A közösség szétesett. A pedagógus nagyon kiszolgáltatott, mert sokszor később értesül, mint a szülők többsége. Mire ő felvinné a fonalat, addigra már az események előre haladnak.

Az elsődleges cél, hogy megtervezze a helyreállítás folyamatának időbeli menetét. Minek, mikor kell megtörténnie? Itt figyelembe kell vennie, hogy van, akihez le kell lassulnia a kommunikációban, van, akihez fel kell zárkózni a kommunikáció sebességében. Lezsnek olyanok, akik minél

² Qui habet tempus, habet vitam. (Latin mondás)

gyorsabb megoldást szorgalmazznak, míg mások teljes némaságba, tanácsstalanságba burkolóznak, azzal az érzéssel, hogy „soha többé nem lehet visszatérni a régi élethez”. Ebben a helyzetben kell megfogalmazni egy ritmust, ami a pedagógusnak a helyzetéből adódóan kiváltságos lehetősége. Ezt pedig érdemes minél hamarabb megtenni. Nyíltan kommunikálni, hogy a közösség részéről ki, mikor, milyen formában kapcsolódhat be a folyamatba. Ha ezt megteszi, akkor lehetőséget ad arra is, hogy ha valakinek más az igénye a sebességet illetően, akkor őt keresse meg!

Összegzés

Láthatjuk, hogy számtalan olyan esemény történhet egy közösségben, ami a pedagógustól különös figyelmet, érzékenységet, szakmai felkészültséget igényel. A cikkben az egész bántalmazás kérdéskörének csak egy kis szeletével tudtam foglalkozni. Azzal a kérdéssel, hogy kezdeti lépésként mire figyeljen, mit tehet egy pedagógus, ha a közösségében traumatizáló események történnek. Nagyon könnyű belátni, hogy az oktatási rendszerben nagy szükség van a pedagógusokat támogató rendszerekre, iskolapszichológusokra, szupervíziós csoportokra, szakmai közösségekre, háttéranyagokra. Ezzel együtt nem adható át az a szerepkör, ami abból adódik, hogy egy ilyen esetben ő az elsődleges személy, akire a figyelem irányul, és aki képes helyes mederbe terelni az eseményeket. Ezért van nagy jelentősége annak, ha a három alapvető területen megteszi a szükséges intézkedéseket. Kontrollérzet visszaszerzése, nyílt kommunikáció elősegítése, az események ritmusának meghatározása. Ha ezt a hármat megteszi, már nagyon sokat tesz azért, hogy a traumából a közösség a gyógyulás és helyreállítás irányába induljon. Ahhoz, hogy erre a pedagógus képes legyen, magának is nehéz belső folyamaton kell végig mennie, hiszen az adott közösségnek ő is része, aki sokkolódott, csalódott, elbizonytalanodott, dühös, keresi a gyors megoldást.

Irodalomjegyzék

- Buda Mariann, & Péntek Enikő (2010). Csak játszottunk...! – Az iskolai zaklatás és következményei. *Embertárs*, (3), 246-258.
- Coloroso Barbara (2014). *Zaklatók, áldozatok, szemlélők: az iskolai erőszak*. Budapest: Harmat.
- Herman Judith (2011). *Trauma és gyógyulás*. Budapest: Háttér; NANE Egyesület.
- Krüger, Reinhard T. (2017): *A zavarspecifikus pszichodráma-terápia*. Budapest: L'Harmattan.
- N. Kollár Katalin (2005). Erőszak az iskolában. *Embertárs*, (2), 125-133.