



Bohár-Kovács Janka

ÉRTSÜNK SZÓT A CSALÁDBAN

Előadás a X. Baptista Tudományos és Ismeretterjesztő Konferencián

Egyetemi tanulmányaim során az egyik meghatározó kutatási beszámolót egy *Daniel M. Ogilvie* nevű pszichológustól olvastam. Az ő tanulmánya azért mai napig az egyik kedvenc cikkem, mert gyakorlatba is fordítható tudást ad, és úgy vélem, sokunk számára elgondolkodtató lehet. Ogilvie beszámol arról, hogy ha egy embert megkérünk, hogy írjon egy listát arról, hogy milyen ő a legrosszabb formájában, aztán kérünk egy másik listát, hogy milyen ő a legjobb formájában, akkor az első listára sokkal gyorsabban és több dolgot írunk. A „negatív listára” ráadásul sokkal konkrétan fogalmazunk ezzel kapcsolatban a pozitív oldal jóval szerényebb, rövidebb és nehezen megszülető listájával szemben, ahol az ideális énnel kapcsolatban jellemzően abszt-

rakt, elvontabb fogalmakat listázunk.

Pszichológusi munkámban az első beszélgetések alkalmával mindenképpen sort szoktam keríteni arra, hogy ezt átültessük a gyakorlatba, és meg is nézzük az adott személy saját, egyedi listáját. Úgy gondolom, hogy amikor dolgozom valakivel, nagyon fontos megkérdeznem azt, hogy ő honnan jön. Mik a problémái? Miben vár

tőlem segítséget? Ez általában gyorsan megy, pontosan, ahogy a kutatás is állítja. Nos, előadásomban sem szeretnék sok időt szentelni annak, hogy mi nem megy a családi kommunikációban, mert ezt itt mindenki saját magától, az én különösebb segítségem nélkül is nagyon gyorsan tudná most listázni.

Egy szerintem jóval izgalmasabb kérdést szeretnék

„Milyen lenne az a családi kommunikáció, amire azt mondjuk, hogy erre vágytam, ezt szeretném, ha létrejönne a családban?”

megajánlani, mégpedig egyből egy kissé kitágítva a gondolkodásunk perspektíváját azzal, hogy a Honnan jövünk? mellé odateszem: Hová tartunk? Visszakanyarodva egy rövid szemléltetés erejéig a praxisom gyakorlatához, rendszerint megkérdezem a velem szemben ülőt arról is, milyen lenne az az én, akire azt mondom, hogy ezért jöttem pszichológushoz, ezért szeretnék dolgozni magamon. Milyen leszek? Honnan fogom tudni, hogy én már megtaláltam azt, amilyen szerettem volna lenni? Miből látszik majd, hogy sikerült ezt a célt elérnem?

Időtakarékosság szempontjából előadásomban is egyből erre ugrok: Milyen lenne az a családi kommunikáció, amire azt mondjuk, hogy erre vágytam, ezt szeretném, ha létrejönne a családban?

Még mielőtt rámennék erre a konkrét listára, hadd osszam meg egyik kedvenc gondolatom! Egy képzeletjáték erejéig gondoljuk végig, milyen szép a magyar szóban az, hogy „képes vagyok”! Amikor elképzelek egy célt, például azt, hogy milyen lenne az a kommunikáció, ami oké lenne minden fél szempontjából, akkor a vágyaimhoz, szükségleteimhez egy-egy kép idéződik meg bennem. Amint rendelkezésünkre állnak ezek a képek, és ezt meg tudjuk fogalmazni és látni őket – aki vizuális típus, lehet, hogy konkrétan szimbólumokban vagy képekben látja ezt a célt –, máris egy kicsit meg is cselekedtük ezt, nem csak kimondtuk és ábrándozunk róla.

Nézzük hát, hogy a családon belüli kommunikáció szempontjából milyen célok, ideálok lebeghetnek lelki szemeink előtt! Amikor jól megy a kommunikáció, akkor:

- ◆ a közös problémákat képesek vagyunk megbeszélni, és képesek vagyunk döntésre jutni verbális agresszió alkalmazása nélkül
- ◆ képesek vagyunk kontrollálni azt a késztetésünket – ami egyébként nagyon természetes és normális –, hogy elárasztó, bántalmazó vagy a felelősséget nem vállaló eszközökkel éljünk a beszélgetésekben
- ◆ képessé válunk arra, hogy a saját érzéseinket és szükségleteinket azonosítani tudjuk, és ezt megfelelő formában tudjuk közölni is. És nagyon fontos, hogy nemcsak a sajátunkat kell azonosítani, hanem teret, lehetőséget, időt, csendet kell adnunk a másiknak is arra, hogy ő is ugyanúgy a



Bohár-Kovács Janka

pszichológusként dolgozik.

Az Aurum Életműhely vezetőjeként egy keresztény szemléletű szakmai közösség formálódásán dolgozik. Ez a közösség hat éve működik.

„Nagyon szeretem az embereket és a történeteket, ezért is kezdtem el pszichológusi munkám mellett a meseterápiában is elmélyedni. Újra és újra lenyűgöz, ahogyan a Jóisten személyre szabott szeretetét és gyógyító munkáját látom megnyilvánulni a saját életemben, a körülöttem élőkben, vagy éppen a hozzám forduló emberek történetének alakulásában.”

saját oldaláról tudja felénk ezt kommunikálni, és mi tudjunk jó befogadói lenni ezeknek az üzeneteknek.

Ha a fentiek megvalósulnak, képesek leszünk meg is érteni a másik oldalát, a másiknak a nézőpontját. Ezután válok képessé arra, hogy észrevegyem és viszsza jelezzem a másiknak, amikor az ő cselekedeteiben, közléseiben kedvességet, előzékenységet, nagyvonalúságot tapasztalok.

Képzelnék el egy fehér papírt! Amikor elcsúszik, kirobban egy indulat például, vagy egy nem sikerült üzenetsere olyan, mintha teleraknánk ezt a fehér lapot pacákkal, fekete pontokkal, akkor nyilván ha megkérdeznék, hogy mi van a lapon, azt mondjuk, hogy a fekete pont, de közben ott a nagy fehér papír is, amikor elsikkadnak ezek a pozitívumok, amiket megélhetünk a családban, a kapcsolatainkban, a kommunikációinkban.

Ahhoz, hogy milyen tippeket, tanácsokat tudok ehhez mondani szakemberként, hogy ez ne csak egy kép legyen előttünk, hanem hogy tudjunk lépéseket is tenni ennek a megvalósulásához, én Marshall Rosenberg erőszakmentes kommunikáció elméletéből szeretnék néhány gondolatot, iránymutatást kiemelni.

Az egyik az, hogy szenteljünk nagyobb tudatosságot az érzéseinknek! Vegyük észre, fordítsunk nagyobb tudatosságot meglátni, hogy az érzések világa mennyire befolyásol minket! Szeretnék egy idézetet hozni Rosenbergtől:

„Nagyon sokszor tapasztalunk az érzéseink, érzelmeink, állapotaink azonosításakor egyfajta elakadást, eszköztelenséget, tehetetlenséget.”

„Békét nem lehet a félelem építőköveire alapozni.”

Én ezt egy picit szeretném még jobban konkretizálni a családon belüli kommunikációra, és azt mondom, hogy

„Kommunikációt lehet az indulatokra építeni, csak nem érdemes.”

Emiatt hangsúlyozom tehát azt, milyen fontos megtanulni nyakon csípni az indulatainkat, érzéseinket.

A másik pedig az, hogy nagyon sokszor tapasztalunk éppen az érzéseink, érzelmeink, állapotaink azonosításakor egyfajta elakadást, eszköztelenséget, tehetetlenséget. A Vaják című könyvsorozatban és tévés sorozatban megismerhetünk egy szuperhőst, egy több száz éves harcost, aki egyszer csak kap egy lányt. Egyik pillanatról a másikra lesz egy tinédzser, kamasz lány nevelőapja. Ennek a szuperhősnek a szájából is elhangzik egy ponton, hogy (nem szó szerinti idézet

„Én tehetetlen vagyok. Nagyon akarok segíteni ennek a lánynak, és nem tudok. Én vagyok az apja, megkaptam ezt a felelősséget, és nem megy.”

Két rendkívül fontos szülői jótanácsot mond ebben a helyzetben számára egy nagyon bölcs segítő karakter. Az első, hogy

„Ne akard egyedül megmenteni, mert te nem leszel elég, tehát az, amit te tudsz neki adni, az nem biztos, hogy elég lesz ennek a lánynak, ezt fogadd el!”

A másik, ami most itt az előadás kapcsán többször szóba fog kerülni, hogy

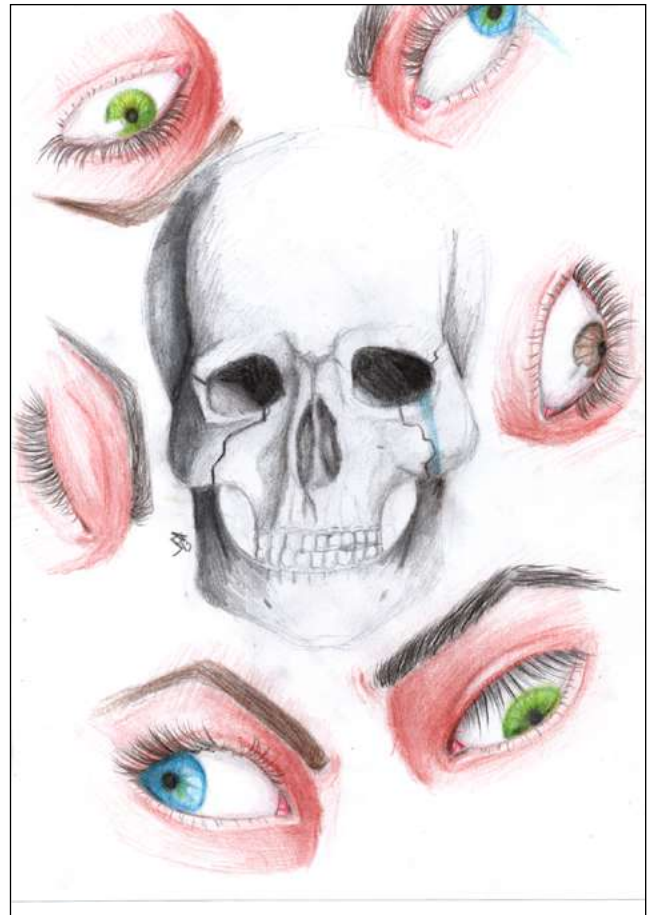
„Fókuszálj arra, és keresd azt, hogy mi az, ami ennek a lánynak hiányzik! Mi az, ami neki nem megy. És ha egy picit is tudsz neki segíteni, hogy erre a hiányára, erre a szükségletére reagálj, hogy támogasd abban, hogy ő betölthesse ezt a szükségletét, akkor megadtd a legtöbbet, amit tudsz neki adni.”

Egy lány példája

Hoztam egy olyan példát, amiben megmutatom egy picit, hogy mi történik egy pszichológus szobájában. Képzeljük el, hogy egy kamasz lány jön iskolai ajánlásra. Sok problémája van, amire azt mondanánk, hogy normális egy kamasz lány esetében, de ezt tetőzi az, hogy elkezdte az utóbbi hetekben karcolni magát. Falcol, vagdossa magát. Egy varrotűt használt erre a célra, és ez győzte meg egyébként őt magát is arról, hogy most már segítséget kell kérni. Szuper, le a kalappal a lány előtt, hogy tényleg itt most segítséget kell kérni.

Az első alkalommal meg is kérdeztem, hogy ez hogyan történik, meg hogy hogy csinálja, milyen helyzetekben. Elő is kapta a tűt, hogy megmutassa. Mondom, Hú de jó! Itt van ez a tű, akkor én ezt most megszerzem tőle valahogy! Azt az egyességet kötöttük így az első találkozáskor, hogy adja nekem ezt a tűt. Nem ingyen kérem ezt, cserébe kap tőlem egy nagyon jó és színvonalas színesceruza-készletet azzal a javaslattal, hogy amikor jön ez a készítése, hogy ő szeretné magát megválni, akkor ezt vigye át rajzolásba, és a papírt „vagdossa”. Átvitt értelemben és a ceruzával a papírra fejezze ki azt, amit neki egyébként ez a tűkarcolás jelent, amiben őt segíti.

Ha már kommunikációról beszélünk, a falcolás is egy kommunikáció. Természetesen sok minden lehet a háttérben, ez most erről a lányról szól, az ő egyedi, egyéni esetéről. Belement a cserébe, otthagya a tűt, és elvitte a ceruzát, és a legközelebbi alkalomra hozta ezt a képet...



„Ezt a keretrendszert nemcsak kommunikációra lehet használni, hanem alapvetően a kapcsolódásokra is.”



Olyan jó volt, hogy így hallottam most a hallgatóság soraiban sokaktól, hogy „huh”. Ez volt nekem is az első reakció, hogy „ó jaj”, „huh”, „hű”. Nagyon erős kép. Bevallom, engem is az a kísértés fenyegetett, hogy én most itt minden tudásomat, szakmaiságomat összeszedem, azonnal megmentem ezt a lányt, rálépek a gázpedálra. Zakatolnak a kérdéseim, hogy most öngyilkos akar-e lenni. Mennyire veszélyeztetett? Hogy fogok én neki segíteni? Mi van, ha kiderül, hogy én nem vagyok jó pszichológus? És akkor eszembe jutott Rosenberg és az erőszakmentes kommunikáció. Ezt a keretrendszert nemcsak kommunikációra lehet használni, hanem alapvetően a kapcsolódásokra is. Üresbe is rakhatom a kocsimat, leállíthatom a motort. Mutatom, hogyan!

Megfigyelőként, ítéletmentesen

Menjünk csak vissza ahhoz a kérdéshez, hogy mik a tények! Az erőszakmentes kommunikáció első lépése, hogy megfigyelőként maradunk benne a helyzetben. Azt keressük, kutatjuk, mik a tények, mi történik itt, mit látok, mit érzékelek. Ennél az esetnél például egy lehetőség, hogy nézzünk rá közösen a lánnyal együtt erre a képre, hogy itt most miről van szó. Nagyon fontos, hogy mindez ítéletmentesen történjen. Ne értékeljem, hogy mi van itt, hanem megfigyeljek. Például az,

hogy azt mondom, hogy ez a lány zseniálisan rajzol. Anatómiai és művészi pontossággal képes rajzolni, és nagyon kifejezően rajzol. Az általa készített kép élményt kelt a befogadóban. Hiba lenne itt most abba az irányba elmenni, hogy tények helyett értelmezésekbe bonyolódunk. Például azt állítjuk, hogy veszély van. Vagy ez a lány biztos sátánista, mert koponyákat rajzol. Vagy pedig az, hogy lehet, hogy van valami agresszivitás ebben a lányban, vagy hogy öngyilkossági veszélyeztetettségben van, vagy valami torzulás van a gondolat- vagy fantáziavilágában. Ezek nem tények, ezek már vélemények, ítéletalkotások és ötletek talán. Lehet helye az ilyen ötletelésnek, de nem az első lépésnél.

Tudatosítva az érzéseket

A második lépés az érzések tudatosítása. Egyrészt ilyenkor például, ha a rajzot magát kommunikációs formaként szemlélem, megvizsgálhatom, hogy bennem milyen érzések jelentkeznek, miközben nézem. Ami még ennél is sokkal fontosabb, hogy őt is interjúvoljam meg, hogy milyen érzések közepette született ez a rajz, számára mit jelent vagy mit fejezett ezzel ki, vagy most milyen neki ránéznie erre a rajzra.

Az nem egy érzés megfogalmazása, hogy ez a rajz ijesztő. Az „ez a rajz ijesztő” egy állítás. Egy követ-

„Ezek az érzések milyen szükségleteire hívják fel a figyelmet? Milyen szükségletei szenvednek hiányt?”

kezmény kimondása, a következő lánc lerövidítése: „Én megijedek a látványtól, tehát ez a rajz ijesztő.” Az ijesztő nem érzés, az „én megijedek ettől a rajztól”, az igen. Ha azt mondom, hogy „félelem jelenik meg bennem, mikor a rajzot szemlélem”, az is egy érzés.

A rajzoló lány szavait idézem most: neki ez a rajz a magány és elutasítottság. És igen, félelem is van benne. Ez alapján beszélgettünk kicsit, hogy miből táplálkozik a félelme, és kiderült, hogy rettentően fél attól, hogy ő zavarja az embereket. Ezt rajzolta le. Szemek, melyek közül egyik sem néz rá.

Mik a háttérben rejlő szükségletek?

A következő lépés ahhoz, hogy a lányban megjelenő érzéseket továbbsegítsük, az, hogy megkeressük, ezek az érzések milyen szükségleteire hívják fel a figyelmet. Milyen szükségletei szenvednek hiányt? Amikor ezeket megtaláltuk, segíthetünk neki abban, hogy ezekért a szükségleteiért hogyan vállalhat felelősséget, hogyan gondoskodjon azok betöltéséről. Mert megteheti! Hangsúlyozom, hogy itt egy kamasz lányról beszélünk. Ha ötéves lett volna, akkor itt egy családterápiás helyzet lenne, ahol a szülők bevonása elengedhetetlen volna. Egy tinédzser viszont már abban az életszakaszban van, hogy lassan felnőttként kell majd a saját szükségleteiről gondoskodnia, azokat felismernie és elfogadnia. Például hogy az rendben van, hogy én arra vágyom, hogy figyeljenek rám. Itt van ez a szükséglet, amit elfogadok magamban, és felelősséget vállalok érte, tehát megkérdezem magamtól, hogy én mit tudok tenni azért, hogy ez a szükségletem be is töltsön.

Visszatérve a példánkhoz, a lány esetében a megtalált szükséglet az volt például, hogy nézzenek rám, vegyenek észre, legyek én is fontos. A magánnyal kapcsolatban pedig az, hogy tudjak tartozni valahova, legyek képes a kapcsolódásra. Miután azonosítottuk a szükségleteket, válunk képpé arra, hogy jól eltalált és erőszakmentesen megfogalmazott kérdéseket foglazzunk meg a másik ember felé.

Abban a helyzetben, amikor én pszichológusként ülök vele, felém is megfogalmaz egy kérést. Azzal, hogy kitette elém, megmutatta nekem ezt a rajzot, ő kéréseket is közölt. Ott az én felelősségem volt ezeket a csendes közléseket, kéréseket azonosítani.

Mit kommunikál például egy ilyen rajz mint kérés?



Az előbb megtaláltuk a „valaki nézzen rám, vegyen észre, és valakihez tudjak kapcsolódni” szükségleteket. Ezekből azok a kérdések fogalmazhatóak meg, hogy „Tudsz nekem segíteni ebben te?”, „Neked van rám kapacitásod?”, „Leszel te az, aki kapcsolódsz hozzám?”, „Leszel te, aki észrevesz engem?”. Figyeljük meg, hogy ezek kérések és nem követelések, nem felszólítások. Még akkor sem vagyok ott a helyzetben pszichológusként köteles erre azonnal igent mondani, ha fizet azért, hogy ott van egy órát. A lényeg itt az, hogy szabad akaratból mondhatom azt, hogy igen vagy nem. Az ő esetében igent mondtam, és nagyon jól is alakult a segítő folyamat vele a továbbiakban.

Mikor családi relációban futtatjuk végig ezeket a lépéseket, akkor egy kommunikációs egység végén az eredmény az lesz, hogy egy kérést közlök a másikkal, amire ő szabadon mondhat igent vagy nemet.

A fent ismertetett példát azért hoztam, hogy bepillantást engedjek arra, milyen az, amikor a pszichológusi szobában tud egy olyan dolog megtörténni, ami természetes módon egyébként a családban történne meg. Különböző diszfunkciók, terheltségek, sok öszszegabalyodott dolog miatt ez a család nem volt képes, nem maradt már energia, nem maradt kapacitás

„Az erőszakmentes kommunikáció lényegében abban segít, hogyan tudunk együttérzéssel jelen lenni a kommunikációs helyzetekben.”

arra, hogy megadja ennek a lánynak azt az odafigyelést, amire szüksége lett volna. Mondhatni, ez ki lett szervezve a pszichológusnak. Így alakult, ez van. Van ilyen. Nekem pont ez a szakmám, hogy ezekben az esetekben ott legyek. Nagyon büszke vagyok erre a családra, hogy ezt meg tudták lépni, és volt bátorságuk segítséget kérni.

Magány a családban

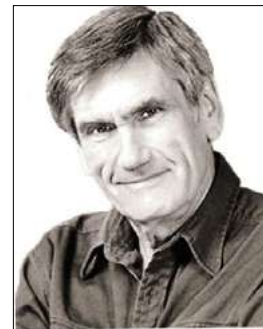
A példában ismertetett helyzet sok család számára ismerős lehet. Akár párkapcsolatban, akár szülő-gyerek viszonyban napról napra megtörténik, hogy úgy találjuk magunkat, hogy kapcsolatban vagyunk, mégis egyre inkább elszigetelődünk, egyre magányosabbak vagyunk. Azt éljük meg, hogy félreértenek vagy rám se néznek. Erre hoztam ezt a példát, ahol a lány oldaláról kibukott a rajzon keresztül belőle, hogy az egész falcolás, minden, amit hozott ő problémaként, arról szólt, hogy ő retteg, fél attól, hogy zavarja az embereket. Az viszont, hogy ő zavarja az embereket, az igazából egy gondolat, egy hiedelem volt. Ezt vette le a családjának a viselkedéséből, akik egyébként nem azért viselkedtek ilyen elutasítással, mert őket zavarta volna ez a lány, hanem azért, mert ők (is) meg voltak ijedve. Amikor a szüleinek megmutatta ezt a rajzot, ők egy egyszerre elutasító és félelmet sugárzó reakciót adtak: „Úristen, miért rajzol ilyen a gyerek? Biztos beteg, biztos öngyilkos akar lenni.” Ebben az esetben itt szó sem volt erről, hogy a lánynak az önbántás lenne elsősorban hangsúlyos. Számára a karcolás a kommunikáció egyik formája volt. Mivel azonban a szülők a saját ijedtségükkel nem tudtak mit kezdeni, nem tudták letenni, elengedni az érzéseiket, nem tudtak odáig eljutni, hogy a lányuk valódi szükségleteit meglássák.

Erőszakmentes kommunikáció

Hogyha egyre ügyesebbek leszünk ebben az erőszakmentes kommunikációban, vagy ha legalább oda eljutunk, hogy az érzéseinkre nagyobb hangsúlyt fektetünk és tudatosabban figyeljük őket, illetve a szükségleteket jobban tudjuk azonosítani, akkor máris hatalmas előrelépést tettünk meg. Utat, kaput nyitunk az empátia számára. Az erőszakmentes kommunikáció lényegében abban segít, hogyan tudunk együttérzéssel jelen lenni a kommunikációs helyzetekben.

Hadd idézzem zárásképpen is Rosenberget:

„Amikor képesek vagyunk együttérezni, az szabaddá tesz arra, hogy megtartsuk sebezhetőségünket, lehetőséget teremt arra, hogy elutasítsuk az erőszakot, megtanít arra, hogy a »nem«-et ne elutasításként értelmezzük, kaput nyit az élő, egész életen át tartó kommunikációra, és segít meghallanunk azokat az érzéseket és szükségleteket, melyek csendbe burkolóznak.”



Marshall Rosenberg
(1934–2015)

