



KORTÖRTÉNET & KÖRTÖRTÉNET

A zaklatás LÉLEKTANA

Van a #metoo, a zajos és szafos botrányok, közfigyelem és lincshangulat. És van sok-sok hétköznapi történet. Az ezekben elszemélyesített sérelmeket csak most kezdjük, most merjük érezni. Egyre biztosabb, hogy nem lehet megúszni: újra kell gondolni a férfi-nő kapcsolatot, a két nem köicsónós tisztelete, a minden embernek járó méltóság szempontjából legalábbis mindenképp.



HÖLJE EMESE Irón

„Apám főnöke volt. Műanyag az egyik legjobb barátja, aki bevette a pénzt a cégébe. Azt hozták hirtelenként, mi pedig rézát vittünk a lagerrészt megcsinálni. Így enni, amikor éppen nálunk volt, vendéget hoztunk a szobába. Azt mondta, elhozzam. Mielőtt ült, kérdőjeleket, és elkezdte kölni a combomat. A keze feljebb csúszott. Mozdult, mi nem bírtam, undorító volt. Közben azt mondta, milyen gyönyörű nő lett belőlem. Mikor kiment, elkezdem remegni, de egész testemben. Mit csináljak? Mi volt az? Szólok anyukáknak? Még most is utálom, ha emembe jut. Síratom azt a rémült húszéves lányt, aki képtelen volt bármit tenni, aki húszéves az érzései, féltelmű, bűntudással. Az a szemérem társulat meg. Apa fel volt háborodva, hogy nem mondom el a történetem. Ő persze nem tudja.”

Egy az elmúlt két hétben gyűjtött történetek közül. Mondhatni, tipikus. Ott van benne a lefagyás, a sokk, a néma túrés, a szégyen, a harag és a bűntudat. Tegyük melléjük a szakember által felsorolt lehetséges következményeket: rémálmok, magatartászavar, szorongás, depresszió, párkapcsolati és szexuális problémák, a szégyenmelles titok takargatásból adódó elszigetelődés. Felkészült pszichoterapeuta vagy klinikai szakpszichológus vezetésével feldolgozható a trauma, a köklerek csak rontanak rajta. Azt is látni, hogy bár a nyilvánosság elé lépő áldozatok kapnak hideget-meleget, mégis kataraktikus változást élnek meg, hogy megszabadultak a titoktól.

A MULTNAK KÜTIA

A közelmúlt nagy hangulát kapott zaklatási ügyekben az ismert elővetők klasszikus ragadozók. Kiszagolták az ideális áldozatot. Az egyik ügyben szinte minden áldozat pirulós, félszeg, még kialakulatlan személyiségű, alacsony önbecsüléssel bíró nőként jellemezte akkori önmagát. A kapcsolatot előjén, a megálló élmények előtt mindgyilkos bűnök voltak, hogy a nagy ember őt, éppen őt vette észre, bizalmára méltatta, szóba állt vele.

– Ez egyébként nem életkorfüggő, lehet ilyen valaki harmincöt évesen is – teszi hozzá Habis Mária klinikai szakpszichológus. – Ugyanakkor vannak a személyiségben áldozattá válásra hajlamosító tényezők. Például, ha valaki olyan családban nőtt fel, ahol jelen volt az erőszak. Nem kell szexuális bántalmazásra gondolni, lehet verbális is. Az is hajlamosít, ha valaki neheze elhelyezkedni van, krízist él át, magányos, ki van éheve a jó szó, gyöngédségre. Olyankor különösen jól esik a közreledés, a kedvesesség, és az érintést nem veszi észre, amikor a másik átép bizonyos határokat. Különböző sok erőszaktevővel az ember „sohasem gondolni”.

Tényleg: milyen az erőszaktevő? Aki felhőszórt, bonyolít a bugyiba, markolással? Ha most három jól ismert elővetőre gondolok, kető nekem mindig is elleneszenes volt, a harmadik szimpotikus. Kettő kifinomult, a harmadik nagyon nem. Akkor mi a közös bennük?



HABIS MELINDA klinikai szakpszichológus

A traumatizáltság – szöveget írt a pszichológus. – De főleg hozzáférésem, ez normálképpen nem adhat felmentést senkinek. Szakmai magyarázat, de nem elfogadható indok. Az elővetőtől a hajlék megvárja az, ha erőszakos cselekmények áldozata volt gyerekként. Itt bonyultak az ő bugyijába is, akkor érzelmetlené válik, az gondolja, az elfogadható. Úgy próbálja feldolgozni az őt ért traumát, hogy megértésért, csak már ő az elővető, fontos megartatni, hogy látszólag jól működik családjában is törvényszerűségek. Az is lehet súlyosan sérült, akkor ez nem látható. Széves, szimpotikus, megbecsült ember is lehet azonosulással. Érzékeny alkotó is, aki remekül beszélt, ir vagy rendez az emberi kapcsolatok, a hatalom, a szervezés témakörében, mert ezáltal megintulna. De valójában nincs benne empátia. Ha ugyanaz lenne, nem tenné ezt másokkal.

EGYÜTTÉRZŐ VAGY BONTÁRSZ?

A legnagyobb tévedés, ha a zaklatásra kizárólag a jótanácsként gondolunk. Valójában a legfontosabb szereplők mi, többiek vagyunk általában. Nyilván. A társadalmi köznyelv, a sok féltudat, a férfierő és a női gyöngédség fűszerezésén. Ha a többiek csak legyintenek, amikor a nők beleszóltak egy kollégánál nyakába. Ha ebben az állászat nyilvánvalóan veszik górcső alá, azt kritizálják, mondva „miért törté?” „miért nem szűrt?” „miért ezt retortó miatt is az áldozatot hibáztatják”

– Jellemző a társadalmunkra, hogy először megdöntjük az agresszióval szemben – mondja Habis Melinda. – Nagyon nagy arányú a szobarcháztatás. Hogy ugyan miért kellene egy kevés gesztus mögött rosszat csinálódhat gyártani. Nem az a várt eredmény, az egészen, hogy a jót felháborítsuk a másikkal? Ő szegülje magát, és ne az, aki megtámadta? Aki ilyeneket mond, nem tud együttérzeni az áldozatokkal, talán azért, mert így próbálja harizni annak lehetőséget, hogy ez vele is megtörténhet. Ha feltunni az elővetőt, az egész történetet távol tudja tartani magától.

Ha közelebb jutottunk ahhoz, hogy megértsük az áldozattá és elővetővé válás lélektani okait, akkor feltétlenül beszélnünk kell a megújulásról. Mitől válik valaki ellenállóbbá a zaklatással szemben, mi ad védelmet, hogyan tudjuk megvédeni önmagunkat?

– Egy jól működő családban nem vagyunk a nemiség – kezdi a pszichológus. – Beszéljünk erről a gyerekekkel! A gyerekek segítségével kell az elővetőt a nemiségüket, mi pedig mondjuk el nekik, hogy miánkat ezt ne engedjük. Legyen ez téma, mert így extrém helyzetben is tudja, hogy joga van megvédeni a testét. Ez magabiztosabb teszi. A nevelés része ezt tudatosítani, ide tartozik az is, hogy ha nem akar, ne kerljen pusztán adnia, hogy bármikor magára csukhasson a furdóságot. Ha utóját. Hogy dühös legyen, félősködni helyet, többet tanulja meg, hogy bármikor bármire utalhat mondhat. Am ha arra tanítjuk, hogy legyen

Vannak az áldozattá válásra hajlamosító tényezők. Például, ha valaki olyan családban nőtt fel, ahol jelen volt az erőszak.