

Külső és belső hang

Gondolatok a segítő beszélgetésről

...hiába fürösztöd önmagadban,
csak másban moshatód meg arcodat..."

József Attila

Az emberi beszéd csodákra képes. Hatálmias erő lakozik benne. Van, hogy egy megfelelő pillanatban kimondott szó történelmet csinál, régiók sorsát dönti el, lények sokaságának jelent életet vagy halált. De saját életünkben is kulcsfontosságú szerepe van. Miatta iettünk, akivé lettünk, és leszünk, amivé leszünk. Az emberi beszéd végigvezet bennünket egész életünkön, akár külső, akár belső az a hang, amelyen szól.

Aki elveszíti a lába alól a talajt, annak általában van oka a kétségbeesésre, a reményvesztettségre. Sokszor kemény oka, halálos betegség, fenyegető börtön, kilátástalan anyagi helyzet, szakmai sikertelenség, tönkrement kapcsolat. Ezek felfordítják a világot az ember körül, így érhető, ha helyzete feldolgozása nem megy egyedül.

Sajnos, nálunk (itt most nem részletezett okokból) egyáltalán nem természetes, hogy ilyenkor felkeressünk egy pszichoterapeutát, aki szakavatottan tudna rávezetni, hogy nem lett vége a világnak, sőt, talán még izgalmasabb, szebb, nagyszerűbb az új helyzet a réginél. A bajbajutott közeli hozzátartozói tudnak legkevésbé segíteni, bárhogy szeretnének is. Őket is érinti a baj, így maguk sem tudnak józan távolságtartással, hűvös objektivitással szembenézni a helyzettel.

Gyakran egészen kívülállók segítenek, akik csak úgy véletlenül csöppentek bele „a lelki szemetesláda” szerepébe. A legtöbb ilyen beszélgetés nem válik tuda-

tos segítő beszélgetéssé. Ám ha partnerünknek erre lenne szüksége, és mi nem ismerjük fel ezt, hajlandóságunk hiányának tekintheti, és talán soha nem próbálkozik nálunk újra. Hogy felismerhessünk egy ilyen nyakunkba szakadt „terápiás beszélgetést”, és hogy minél kisebb rizikóval vállalhassuk botcsinálta segítő szerepünket, gondolkodjunk el egy kicsit, milyen is egy segítő beszélgetés...

Mielőtt „elolvadnánk” attól, hogy partnerünk kitüntet bizalmával, nagyon fontos tisztázzunk magunkban, erre semmi okunk! Ez legalább annyira annak is a jele, hogy a bajbajutott távol érez bennünket magától, mint annak, hogy közel. Amit pedig megtudhatunk tőle, illetve róla, talán nem is sejtett tehetetel lesz számunkra, és felemésztheti energiánkat, illúzióinkat. Ha mindezek ellenére vállaljuk a segítséget, jeleznünk kell partnerünknek, hogy a jelenlegi helyzetben is fenntartások és előítéletek nélkül fogadjuk el őt.

A segítő beszélgetés előfeltétele a kölcsönös készség mellett az egymástól való függetlenség és a teljes diszkréció. Egy „mély”, fontos beszélgetés komoly lelki munka, amit nem lehet egyoldalúan folytatni, mindkét félnek nyitottnak, fogadó-késznek kell lennie a másik iránt. Az egymástól való függetlenség biztosítja, hogy semmiféle hatalomra törekvés és kényszer nem érvényesülhet a másikkal szemben. Ez a bizalom egyik alapvető feltétele. A másik a teljes diszkréció. Éppen a büntetés-végrehajtási intézetekben uralgó kölcsönös bizalmatlanság légkörében, illetve az éppen krízisben levőt különösen jellemző bizalmatlanság miatt fontos a titoktartási kötelezettség megtartása. Csak ez eredményezhet őszinteséget és nyíltságot.

Noha egy büntetés-végrehajtási intézetben ez sok okból nehéz, ha ugyan egyenesen nem lehetetlen, szükséges lenne megfelelő atmoszférájú, zavaró hang- és látványhatásoktól védett helyre visszavonulni, ahol a beszélgetőpartner elengedheti magát. Éreznie kell, hogy kijelentéseit nem minősítgetjük, tehát nem kell nyelvileg korrektnek lennie. Időt kell szánni a partnerre, és ezt éreztetni is kell vele. Egy beszélgetés rendszerint legalább húsz perc, legfeljebb egy óra hosszú. Ha abba kell hagyni, jelezzük, hogy van lehetőség újabb beszélgetésre.

A segítő beszélgetés témája maga a beszélgetőtárs, illetve amiről ő kíván beszélni. Ebből az következik, hogy saját ötleteinket, véleményünket, elképzeléseinket lehetőleg fogjuk vissza. Emellett ajánlatos a beszélgetőpartner pontos megfigyelése. Testbeszédének, hangja használatának, egész habitusának megfigyelése segít bennünket, hogy jobban megértsük.

Azt kell segítenünk, hogy partnerünk tisztázza viszonyát önmagához, embertár-

saihoz, a világhoz, az élethez, a hithez. Ezek a viszonyok egymásból és egymásra épülnek, és egyik sem hozható rendbe a másik nélkül. A segítő beszélgetés problémák, konfliktusok, gondok és félelmek ingoványát dolgozza fel. Rálátást nyújt a beszélgetőpartnernek saját alapmeggyőződésére, hozzásegíti élethelyzete tisztázásához, mozgósítja lelki erőit.

A segítő beszélgetés célja partnerünk „ősbizalmának” helyreállítása, embertársaihoz és önmagához fűződő viszonyának meggyógyítása. E törekvés nélkül értelmetlen minden fáradozásunk. Segítőként ezt a folyamatot kell megkísérelnünk támogatónak végigkövetni, de figyelniük kell arra, hogy partnerünk ezen a gyakran fájdalmas folyamaton önállóan jusson túl.

Beszélgőtársunkra vonatkozó megfigyeléseink nem lehetnek elégségesek az ő teljes életvalósága megítéléséhez, így a legjobb esetben is csupán a bábá szerepét tölthetjük be a benne magától végbemenő pozitív lelki változások megszületésénél.

A segítő beszélgetések formáját céljuk határozza meg, eredményük egyedül a partnertől függ. Lehet ez megkönnyebbülés, ami kellemetlen dolgok és érzések kimondása, terhük lerakása révén következik be; ám lehet a partner többi emberhez és önmagához fűződő viszonyának megváltozása is. Mindenképpen fontos, hogy a beszélgetések lehetőleg lényegre törők és tényszerűek legyenek, vagyis ne fulladjanak „egymás kedvére” üres közhe-lyek, hangzatos frázisok pufogtatásába.

Jóllehet, a segítő a legjobb esetben is csak figyelemmel kíséri partnerét, a beszélgetés vezetése mégis az ő dolga, ő befolyásolja a beszélgetés tempóját, hosszúságát és a témák ismétlődését. A különösen nehéz élethelyzetben levőknél nagyon gyakori, hogy valami egészen konkrét dolog megtételére kérnek bennünket. Min-

den esetben el kell döntenünk, hogy jogos kérestről van-e szó, és vállalni tudjuk-e a teljesítését. Figyelmünk másokra összpontosításában, önmagunk visszafogásában nem mehetünk el addig, hogy belecsúszva egy átláthatatlan ügybe, mi kerüljünk partnerünk irányítása alá. Ha csökken beszélgetőtársunk hajlandósága, ha őszintétlenül érezzük, ha bizonyítva látjuk, hogy ki akar használni, magunkhoz kell ragadni a beszélgetés irányítását, sőt, akár véget is kell vetnünk annak.

Vannak olyan sérülések is, amelyek ellehetetlenítik a segítő munkáját. Az ilyen, mélyen rejlő, sajnó sebek képzett terapeuta elé valók, meggyógyításuk a terápiás feladata. A segítő munkája csak ezután kezdődhet. Ha viszont megértő viselkedésünkkel sikerül partnerünket kivezetni problémái köréből, és a mi elfogadásunkból kiindulva, ezután ő is így viszonyul máshoz, jobb viszonyban lesz önmagával és a többi emberrel, netán legközelebb ő is segít másokon, akkor már nem is csak rajta segítettünk.

Három beszélgetés-vezetési technika

Manapság talkshow-korban élünk. A tolatkodó kamerák fókuszában a showmaster a képernyő biztonságos másik oldalának rejtekéből a leskelődő milliók elé csiklandozza, ami az emberi kapcsolatok „kőkorszakában” még a lélek legmélye, az álmok, esetleg a legbizalmasabb pillanatok féltett titka volt. Sokuk még meghívott vendége emberi méltóságát sem tartja tiszteletben, mire gyanútlan áldozata észreveszi, a nézettségi index növelése érdekében már bazári majommá, undok szörnyeteggé „beszélgette” a showmaster. Pedig a „beszélgetéstudomány” eszközeivel nemcsak visszaélni lehet! Egy börtön-

ben a segítői szerepbe csúszó jó szándékú laikus számára is nagy segítséget jelent, ami a sikeres beszélgetés levezetéséről megtanulható.

Az egyik ilyen módszer a „visszatükrözés”. Ez lehetővé teszi, hogy a beszélgetőpartner közelében maradjunk, ezzel bátorítsuk érzelmei, hangulatai, indulatai elmondására, amire a háttérben maradván jól láthatóan reagálhatunk. Így a partner egyrészt visszajelzést kap arról, hogy értik-e, másrészt a tényállás semleges visszajelzése határozottan bátorítja problémája feldolgozásában.

E módszer alkalmazásakor nagyon fontos, hogy a beszélgetőtárs kinyilvánított és megértett érzéseit a lehető legrövidebben, legpontosabban, minden értékelés nélkül, kijelentő módban, személyes megszólítással újrafogalmazzuk. A visszatükröző mondatok ismertetőjegye az ilyesfajta kezdés: „Úgy érzi, hogy...? Az a benyomása tehát, hogy...? Úgy véli...? Nyomasztja, hogy...”

Hogy a segítő tudomásul veszi, és értékelés, rosszalló kritikai megjegyzés, elítélő vélemény vagy ellentmondás nélkül visszajelzi a partnere által mondottakat, nem azt jelenti, hogy helyesnek is tartja azt. Ha a másikban haragot, gyűlöletet, csüggedést, reménytelenséget vagy hasonlót találunk, nem tükrözhetjük vissza így: „Meg vagyok győződve róla, hogy jogosak az indulatai...”, „Méltánylandó az érzése...”, „Azt hiszem, igaza van...”, „Egyetérték önnel...”

A tudomásulvétel még egyáltalán nem jelent egyetértést. Azt mondani, „Ön valóban feladott minden reményt”, egészen mást jelent, mint ha ezt mondanánk: „Én is úgy látom, hogy valóban reménytelen a dolog”. A másik ember érzéseit a maguk valóságában komolyan venni, és aztán vele együtt munkálkodni rajtuk, sem egyetértést, sem elutasítást nem jelent.

Lássunk két gyakorlati példát.

1. Gyakran találkozunk olyan emberekkel akik felteszik a kérdést: „Hogyan engedheti meg mindezt Isten?” A kérdés megfogalmazása teológiai problémát vet fel. Ha teológiai értelemben is válaszolnánk rá, vitába keverednénk partnerünkkel az isteni igazságról, a gondviselésről és a kiválasztottságról. Egy ilyen válasz azonban figyelmen kívül hagyná, hogy ez a kérdés teológiai jelentése mellett a kérdőzt nyilvánvalóan egész személyiségében foglalkoztatja, ami azt jelenti, hogy nemcsak az agyát, hanem az érzéseit, tehát a szívét és lelkét is. Ezért erre a kérdésre a megfelelő reakció nem a teológiai válasz, hanem annak érzékeltetése, hogy megértéssel vagyunk e problematika iránt, és hogy kifejezzük szándékunkat, készen állunk őt továbbhallgatni, kérdéseit, problémáit méltányoljuk. Ezt ilyenféle mondatokkal közölheti a segítő: „Rossz tapasztalatokat szerezhett.” Ezzel jelezzük a másiknak, hogy megértettük problémáját, és készek vagyunk továbbhallgatni őt. Ez lehetőséget ad partnerünk számára, hogy tapasztalatait újra átgondolja, és kifejezéseket találjon rájuk. Arra kell törekednünk a „tükröző” beszélgetéssel, hogy a másik elmondja, felfedje a szavai, kijelentései mögött meghúzódó élményeit, tapasztalatait. Csak így tudja feldolgozni problémáit.

2. Egy fogvatartott ilyeneket mond: „Lassan leülöm a büntetésemet, tulajdonképpen már kérelmezhetném is, de...” „Egészen jól vagyok, hamarosan szabadulok, de...” A segítő válasza ez lehet: „Ön fél egy kicsit a szabadulástól.” Amire a beszélgetőtárs így reagálhat: „Nekem már nincs senkim.”

Ebben az esetben a segítőnek azt a folyamatot kell támogatnia, hogy a fogvatartott fokról fokra leépítse indokolatlan félelmét a szabad élettől, és céltudatosan

készüljön fel a szabadulására. Ha ebben az állapotában gyorsan szeretnének neki egy „külső kapcsolatot”, az csak felszínes segítséget, csak kitérést jelentene egy nehézhöz feladat elől. A visszatükrözési technikát tanácsos tanfolyamon elsajátítani, mert azt a veszélyt hordozza magában, hogy partnerünkben az a benyomás alakul ki, csak elszajkózzuk, amit ő mond. Ez bizalombeli válságot idézhet elő. Ajánlatos elővigyázattal alkalmazni azoknál is, akik mély depresszióban vannak, vagy nagyon kétségbeesettek. Nekik más módon kell segíteni, amiben például új, eddig nem tapasztalt, észrevétlenül maradt élettartalmakat tárunk fel előttük.

A konfrontálás technikája. Kezdjük egy példával. Fogvatartott: Én tudom, mit csinállok. Nemsokára szabadságra megyek, aztán szevasz, tavasz, a soha viszont nem látásra. Segítő: Akkor miért akar velem erről beszélgetni, ha ez ilyen egyszerű? Fogvatartott: Megírtam a fiamnak, hogy hamarosan kimegyek. Segítő: Nem egészen értem. Ön is tudja, hogy minden valószínűség szerint nem szabadulhat kétharmaddal.

Ha nyilvánvalóvá válik, hogy a beszélgetőtárs ellentmondásba keveredik, vagy ámitja önmagát, a tudomására kell hoznunk ezt az észlelésünket. Így tanulja meg a partner, hogy nézzen szembe a valósággal, és hogy azt képes legyen tényyszerűen megvitatni. Ennek akkor is gyógyító hatása van, ha bizonyos dolgokra kezdetben fáj a ráébredés.

A konfrontálási technika választásának előfeltétele a segítő és a fogvatartott között már meglévő bizalom. E beszélgetésvezetési mód még ekkor is kockázatos, és kizárólag higgadtan, indulatok nélkül, de magabiztosan, szigorúan a tárgynál maradva lehet eredménnyel alkalmazni. Fennáll ugyanis a veszély, hogy vitába

keveredünk partnerünkkel, netán el is veszítjük a bizalmát. Ha úgy érezzük, a másik nem terhelhető tovább, vagy vigasztalásra van szüksége, abba kell hagynunk ezt a technikát. Ám adott feltételek esetén egy realitásérzékét veszített beszélgetőpartnernél bátran alkalmazni kell ezt az „ellenszenves” módszert, hogy újra meg újra lehetőséget kapjon a valósággal való szembesülésre. A konfrontálás technikája alkalmazásakor ne feledkezzünk meg különösen arról, hogy a másiknak, az olykor akár kemény összetűzés dacára is, éreznie kell, figyelmesen, melegen és szeretettel fordulunk hozzá, és segíteni akarunk, nem pedig eltaszítani magunktól.

A belátásra bírás technikája újabb példa. Fogvatartott: Tulajdonképpen rosszul érzem magamat, a legszívesebben véget vetnék ennek az egésznek... de aztán azt mondom magamnak, mégis ki akarom bírni. Segítő: Ön csupán néha gondolja, hogy véget vet az egésznek, de egyáltalán nem adta fel, és küzd tovább.

Látható, hogy ebben az esetben a beszélgetőtárs saját maga találta meg a megoldást arra, hogyan viselkedjen, amikor valami nyomasztja. Ezért elég, ha a segítő arra szorítkozik, hogy válasza első felében jelezze, hallotta, hogy partnerét milyen probléma foglalkoztatja, nem akar azonban negatív érzéssel foglalkozni, ami a „véget vetni mindennek” irányába taszít, hanem megerősíti a második félmondatban levő pozitív gondolatot, amit maga a fogvatartott fogalmazott meg, és mondott ki hangosan. Egy jól vezetett beszélgetés során a segítőben hamar kikristályosodik beszélgetőtársáról a benyomása. Felfogja pillanatnyi érzelmi állapotát, problémája hátterét. Képes lenne ebben a helyzetben tanácsokat adni, és megoldási lehetőséget ajánlani a problémára. Ez azonban mégis ritkán a legjobb út. Lénye-

gesen hatékonyabb a segítségnyújtás, ha a partner maga ismeri fel a magában érlelődő megoldást, amit a segítő megfogalmaztat vele, és megerősíti abban. Ezen az úton tartósabb hatást lehet elérni, még akkor is, ha a belátás csak köztes megoldásokat és kis lépéseket eredményez. A segítőnek biztosan kell tudnia, hogy mennyire lehet építeni a belátásra.

Az átruházás csapdája

Abban a beszélgetésben, amit a fogvatartott a segítőjével folytat, tudat alatt nemcsak vele beszél, hanem egészen másokkal is, például az apjával, az anyjával, a nagyobb testvérével... Mindig több beszélgetés folyik egy időben, anélkül, hogy ezt beszélgetőtársunk tudná, és mindig más céllal, mint amiről éppen szó van benne. Az a beszélgetésnek csak a javára írandó, ha a partner átruházza az érzéseit és az indulatait a segítőre. Ebből a segítő megállapíthatja, milyen állapotban van a fogvatartott, és hogyan közelíthet hozzá a legésszerűbb módon. Hogy az átruházás következtében a beszélgetőtárs agresszivitását, érzelmeit, félelmeit és indulatait is a segítő szemére hányja, nem azt jelenti, hogy köztük van probléma, sokkal inkább a bizalom jeleként értelmezhető. Ne feledjük, egy fogvatartott ideje túlnyomó részében bizalmatlanul elrejtje érzelmeit mind társai, mind a felügyelet előtt. A segítőnek elmondhatja, ami a lelkét nyomja. Ezért a fogvatartott megethet olyasmit is, amit magának a segítőnek nem szabad megtennie. Ha a segítő érzelmi reakcióinak megfelelően viselkedne, azzal csak bonyolítaná a beszélgetés menetét. Tudnia kell, partnere kritikájával és agresszivitásával a valóságban nem őt akarja támadni, hanem valaki egészen mással, pél-

dául az apjával, a tanárával vagy másokkal folytat vitát. Baj van akkor, ha a segítő ezt nem ismeri fel, és az így keletkezett érzelmeinek megfelelően reagál.

Nézzünk erre egy példát. Fogvatartott: És a házimunkás látta, hogy a kérelmem ott feküdt a papírkosárban. Nekem is vannak jogaim. Majd meglátjuk, hogy lehet-e velem ilyesmit csinálni. Maga is bejön ide kintről, azt mondja, önkéntes segítő, látja, hogy mi megy itt, mégsem tesz ellene semmit. Maga sem jobb. Kinyalhatják ti mind a... Maga is túl gyáva ahhoz, hogy mondjon valamit, és megszellőztesse odakint, hogy mi megy itt bent. Segítő: Az ilyen sértegetést én nem tűröm! Azonnal vonja vissza! Fogvatartott: Hogy-hogy?! (Tehetségesebb segítő: Ön nagyon el van keseredve, és a legszívesebben mindenkivel összeveszne.)

Elhárító mechanizmusok

Munkánk során gyakran tapasztaljuk, hogy a beszélgetőpartner azokat a dolgokat, amelyek rá nézve terhelők vagy kellemetlenek, egyszerűen blokkolja. Nem akar róla beszélni. A legkülönbébb védekezési mechanizmusok léteznek, amelyek a sebezhető pontokat védik.

A segítőre messzemenően érvényes az intelem: óvja meg beszélgetőtársát attól, hogy többet mondjon el magáról, mint amennyit szándékában áll. Ha valaki a szenvedés hatására jobban megnyílik, mint amennyire valójában szándékozott, azelőtt, hogy bizalmas viszony alakult volna ki a segítőjével, később szégyenkezni fog emiatt, és szenvedni fog a kapcsolattól, ha meg nem szakítja azt. Különös előrelátásra és elővigyázatra van szükség ezen a területen a csoportszituációban is. A segítőnek ismernie kell a lé-

lek leggyakoribb elhárító mechanizmusa- it. Ezeket a beszélgetőpartner nem tudatosan alkalmazza, de ezek védik a sérüléseit, és elhárítják a félelmet, ami fölébe kerülhet ítélőerejének, önuralmának, értelmének.

Ahol elhárító mechanizmussal találkozunk, azt vesszük észre, hogy a probléma tálalása nyilvánvaló ellentétben áll a valósággal. Az önkéntes segítőnek azonban fontos tudnia, hogy egy börtön életfeltételei között még a megfelelő viselkedés is lehet egy korábbi, nem kívánatos viselkedéshez és életfelfogáshoz való visszatérés jele.

Hogyan viselkedjen a segítő, ha elhárító mechanizmussal találkozik? Türelmesen hallgat, és hagyja partnerét, hogy elmondja, ami a szóban forgó témáról eszébe jut, és ami nyugtalanítja. Egy türelmesen folyó beszélgetés során esetleg sikerül a sérülést megtalálni.

Az a tény, hogy a segítő elfogadja a fogvatartottat a legnegatívabb érzéseiben és élményeiben is, és mellette áll, segít kilábalni a negatív élményekből, a magával és másokkal szembeni bizalmatlanságból, és szeretetre, bizalomra, új emberi kapcsolatokra nyitottá válni; ez arra készíti a partnert, hogy nehézségeit vegye a saját kezébe.

Beszélgetés öngyilkosjelölttel

Az öngyilkosok aránya a fogvatartottak között a népesség egészére jellemző érték többszöröse. Ennek oka mindenekelőtt az átlagosat meghaladó személyiségproblémák jelenléte: a szabad társadalomból való kiszakítotttság állapota, a várhatóan nagyon hosszú szociális izoláció, az élet zátonyra futására való rádöbbenés.

A krízis, amit az öngyilkossággal veszélyeztetett ember megél, kívülálló személy számára nem mindig ismerhető fel, de az öngyilkossági kísérletek nyolcvan százalékát szóban vagy tettekben előre jelzik (például személyes dolgaik elajándékozásával, függő ügyeik, tartozásuk körültekintő rendezésével). Sok embernek, és ez alól természetesen az önkéntes segítő sem kivétel, nagyon nehéz feladat, hogy megfelelő módon bánjon egy öngyilkosjelölttel. Gyakran, ha észleli is az öngyilkossági szándékra utaló jelzéseket, ezek annyira zavarba ejtik, hogy restelli szóba hozni azokat. A szuicid szándék bejelentése megdöbbeníti, félelmet, bizonytalanságot, büntudatot válthat ki belőle.

Először is, az a legfontosabb, hogy a segítő felismerje az öngyilkossági szándékra utaló jeleket, és hogy élje meg, dolgozza fel az általuk kiváltott saját érzelmeit.

Milyen jelekre kell odafigyelni? Vegyük sorba őket. A halálvágy ismételt, nyugodt és nyílt közlése (nagy rizikó!), a végtelenségig fokozódó küzdelem a páni félelemmel, a depresszív krízisek, korábbi öngyilkossági kísérlet (tíz százalékuk később valóban öngyilkos lesz!), öngyilkosság előfordulása a családban vagy a környezetben, konkrét elképzelések, előkészület az öngyilkosságra, gyakori balesetek vagy szándékos egészségkárosítás, krónikus és kilátástalan testi betegségek, biológiai krízisidőszak (pubertás, gyermekágy, klimax), alkohol-, gyógyszer- vagy kábítószer-függőség, hipochondriás szenvedés, előrehaladott életkor, szexuális zavarok, szociális elszigetelődés, régóta tartó békétlenség az emberi kapcsolatokban, az életcél hosszú ideig tartó hiánya, kilátástalanság a gazdasági, szociális vagy érzelmi területen, közelálló személy elvesztése válás vagy halál miatt.

A jelek felismerését követően a segítőnek arra kell törekednie, hogy az öngyilkossági szándékot ilyesfajta kérdésekkel nyíltan beszélgetési témává tegye. „Gondolt-e már valaha arra, hogy eldobja az életét?” „Hogyan csinálná? Tett-e már előkészületeket?” (Minél konkrétabb az elképzelés, annál nagyobb az öngyilkosság veszélye!) „Szándékosan gondol-e rá, vagy akkor is előtörlődnek ezek a gondolatok, ha nem is akarja?” (A passzív készítés veszélyesebb!) „Közölte-e már valakivel a szándékát?” (A bejelentést mindig komolyan kell venni.)

Egy ilyen nyílt beszélgetésben nagyon hasznos, ha a segítő szól a maga félelméről, érzéseiről az öngyilkossággal kapcsolatban, ám az semmiképpen sem bölcs dolog, ha bármi úton-módon is, oktatgatni, győzködni próbálja. Egy öngyilkosságra hajló embert csak még nagyobb kétségbeesésbe taszíthatnak az olyasfajta kijelentések, hogy „Csak erősebben kellene hinned...” vagy „Nem tehetsz ilyet a családdal!” Sokkal többet, lényegesebbet tesz, ha elmélyíti a viszonyát a másikkal, és megkísérli, hogy megértse, és érzelmi-leg közel kerüljön hozzá. Így hangozhat el egy lehetséges válasz a hangoztatott szuicid szándékra. „Értem, hogy most nem lát semmilyen más kiutat. De valójában mit szeretne magában megőlni?”

Így a segítő lehetőséget teremt, hogy beszédbe elegyedjen az illetővel, hogy rákérdezhessen kilátástalansága mélyebb okaira, és a veszélyeztetettet legalább tette elhalasztására bírja. Jó esetben akár még öngyilkossági terve feladását is megígértetheti vele.

A legtöbb szuicid kísérletet az emberek nem gondolják komolyan, „csak” segílykiáltás jelentésük van, több odafigyelést, segítséget, kapcsolatot, emberi közelséget, beszélgetést szeretnének vele elérni,

TAPASZTALATCSERE

hogy az alkalmazottak és a hozzátartozók törődjenek vele. Gyakran valami meghatározott, konkrét dolgot remélnék vele kicsikarni. Így például, hogy helyezték át, a barátja ne szakítson vele... Jelzésértékük miatt az ilyen öngyilkossági kísérleteket is komolyan kell venni. Kevésbé tapasztalt, nem szakember nehezen tesz különbséget a komoly és a látszólagos öngyilkossági szándék között. Mindenesetre minél nyíltabban, minél gyakrabban beszél a fogvatartott az öngyilkosságról, annál valószínűbb, hogy nem komoly a szándéka. A valódi elhatározást rendsze-

rint nagyobb óvatossággal, mintegy melékesen, rejtve nyilvánítják ki, amiért is a laikusok ezt gyakran nem is észlelik. Egy önkéntes segítőnek túl kevés a lehetősége megbizonyosodni a szándék komolyságáról, ezért, ha öngyilkossági szándékra utaló jelekkel vagy a szándék nyílt kijelentésével találkozunk, már csak saját felelőssége okán is, helyesebb, ha tájékoztatja a büntetés-végrehajtási intézet illetékes munkatársát, akinek lehetősége van életmentő megelőző intézkedésekre.

Végh József