

## Békés küzdelem az agresszió ellen

### AZ AGRESSZIÓ

A pszichológiai fogalom kifejtése nélkül, de a büntetőjogi felelősség megállapíthatósága szempontjából teljes meghatározást ad az agresszióról Csányi Vilmos: „Az agresszió biológiailag meghatározott, genetikai alapú tulajdonsága a legtöbb állatnak és az embernek is. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a tulajdonságok genetikai meghatározottsága, legyen az 1 vagy 90%, semmiképpen sem jelenti azt, hogy a tulajdonság valamiképpen előírva, kódolva van a génekben.”<sup>[1]</sup> Alapvető etológiai fogalom, ugyanakkor az emberi agresszióknak is megvannak a humán jellegzetességei, így különösen az, hogy a tanulás és a kultúra igen nagymértékben meghatározza gyakoriságát és formáját. Tanulással az adott kultúra befolyása alatt az emberi biológiai agresszió egészen alacsony szintre szorítható vagy nagyon magas szintre emelhető. Az etnográfusok a mai társadalmak közül a dél-amerikai yanomamókét tartják a legagresszívebbnek. A kis yanomamo csoportok vadászatból élnek, és folyamatosan harcolnak egymás ellen. A yanomamo harcos kegyetlen és vad. Ezzel szemben a busmanok igen szelíd nép, közöttük gyilkosság ritkán történik, személyes érintkezéseikben udvariasak, ritkán agresszívek. Eibl-Eibesfeldt (1989) e két társadalomban élő gyermekek viselkedését és nevelési körülményeit hasonlította össze. A yanomamo anyák és apák arra tanítják gyermekeiket, hogy sérelmeiket azonnal torolják meg. Időnként összehívják a játszó gyerekeket és hangos biztatással egymás megtámadására, verekedésre készítetik őket. A rendkívül fogékony szocializációs periódusban a gyermek megtanulja eltűnni a fájdalmat és megtanul bizonyos agresszív viselkedésmintákat. A buzdítás, dicséret révén az agresszív viselkedés a legfontosabb értékmérővé válik számára. A busman társadalmakban a szülők éppen ellenkezőleg viselkednek. A verekedő gyerekeket szétválasztják, kibékítik, így az együttműködő, engedékeny viselkedésminta válik számukra értékesse.<sup>[2]</sup>

Hegedűs Judit tanulmányában<sup>[3]</sup> olyan fiatalok szavait idézi, akik családjukban valamilyen erőszakos magatartásnak voltak kitéve. Megemlíti, hogy minden gyermek vallomásaiban szerepel az alkohol, és a család rossz anyagi helyzete. A szülők alacsony iskolai végzettsége is

[1] Csányi, 2007, 14.

[2] Csányi, 2007,

[3] <http://gyermekjog.hu/node/142/print> (1999)

általános – legfeljebb szakmunkásképző; az egyik gyermek szerint anyja csak a saját nevét tudja leírni.

Ezek a körülmények nagymértékben csökkentik a szülők esélyét arra, hogy munkát találjanak, és növelik annak veszélyét, hogy a családi kapcsolatok végleg megromoljanak, és a szülők a felmerülő problémákat megoldás helyett elhárítsák, vagy azokat erőszakos eszközökkel próbálják megoldani.

Gyakori fegyvelmezési eszköz a verés ezekben a családokban – papuccsal, nadrágszíjjal, bottal, cigarettacsikk eloltása a bőrön – , de sokszor előfordul, hogy ok nélkül is kikapnak a gyerekek.

Révész György<sup>[4]</sup> szerint a gyermekbántalmazás legveszélyesebb rizikófaktorai a szülő gyerekkorában keresendők. Ha valakit vertek, valószínűleg ő is erőszakos eszközökhöz nyúl szülőként, ha konfliktusa támad saját gyermekével.

A családi nevelésnek,<sup>[5]</sup> a családi kapcsolatok szorosságának, a családban uralkodó légkörnek nagy szerepe van a gyermek érzelmi életének alakulásában, befolyásolja a közösségi követelményrendszernek való megfelelési képességét. A következtetlen, rendszeretlen nevelés eredményeképpen a fiatal nem tanulja meg, hogy cselekedetei mikor jók, mikor rosszak. Nem tudja, mikor fogják megbüntetni, esetleg jutalmazni.

Ha a családfői hatalmat gyakorló személy eszköztára hiányos, vagyis a családtagok befolyásolásának olyan legitim eszközei, mint a verbális meggyőzés vagy a ráutaló vagy mintaadó magatartással történő befolyásolás eleve ismeretlenek, ott csak az erőszak enyhébb, durvább formája marad konfliktusfeloldó, problémakezelő eszközként. S ha az erőszak válik a kommunikáció elfogadott eszközévé, nagy a veszély az eskalálódására, főleg a külső közösségi kontroll hiányában.<sup>[6]</sup>

A szülők erőszakos<sup>[7]</sup> viselkedése példát mutat a gyermeknek. Az akaratát erőszakosan a gyermekére kényszerítő felnőtt gyakran agresszív, lázadó, sérült gyermeket nevel magának és a társadalomnak. Ha a fiatal korán megtanul az erőszakkal együtt élni – ami sajátos feszültséget visz az életébe –, ő lesz az első, aki ütni fog, ha olyan problémával szembesül, amire nem ismer békés megoldási lehetőséget.

## AZ AGRESSZIÓ TOVÁBBÖRÖKÍTÉSE

Fontosnak tartom a fiatalokat érő agresszió „lehetséges következményeinek” – a személyiségzavarok néhány típusának – rövid bemutatását a pszichológia,<sup>[8]</sup> mint a bűnügyi tudományok egyik segédtudománya segítségével.

Tulajdonságainkat nagyrészt szüleinktől örökljük, alaptermészetünk genetikai kódja öröklődik, de egész életünkben hat ránk az a társas közeg, amibe bele születünk. A család, a társadalom pszichológiai, társas hatásaival mindvégig formálja jellemvonásainkat.

[4] A tehetetlen szülő odavág? Beszélgetés Révész György pszichológussal. Népszabadság, 2002. június 7.

[5] „Ha a gyermekeket meg a karjuk nevelni, elsősorban az anyákat kell megnevelnünk.” (Napóleon)

[6] Kerezsi, 1995, 53.

[7] Az erőszakos nevelés módszerét választó szülő soha nem tudja hatékonyan befolyásolni gyermekét. Az csak félelemből cselekszik az elvárásoknak megfelelően, „ösztönélete bensőleg változatlan marad és a legelső alkalommal, amikor a külső nyomás csökken, eredeti állapotában tör ki”.

[8] Fekete-Grád, 2002

A pszichoanalitikusok a személyiségzavarok kialakulását kora gyermekkorban elszenvedett pszichotraumákkal magyarázzák. A pszichoszociális fejlődés különböző szakaszaiban átélt traumák hatására a sebződés helyén fixációs pontok jönnek létre. A fejlődésben való megrekedés miatt ezeknek a szakaszoknak a szükségletei határozzák meg a személy viselkedését a későbbiekben.

Az antiszociális személyiségzavar a következőképpen jellemezhető. Vannak, akik nem tanulják meg az alapvető viselkedési formákat, nem tartják be a társas együttélés szabályait. Őket antiszociális személyeknek, „pszichopátáknak”<sup>[9]</sup> nevezzük.

Az antiszociális viselkedés nem feltétlenül jelent bűnöző életmódot, de az elítéltek többsége – a börtönlakók 75%-a – antiszociális személyiség. Ezeknek az embereknek a viselkedését pillanatnyi késztetések irányítják. Gyenge frusztrációtűrésük miatt főleg fizikai agresszió formájában élék ki indulataikat. Soha nem szorongnak, nincs bűntudatuk. Az antiszociális személyiségre a büntetés hatástalan. Tartós kapcsolatra képtelen, családi élete zaklatott. Erőszakos, agresszív, gyakran bántalmazza gyermekeit, házastársát.

E személyiségzavar kialakulásának magyarázata összetett. A biológiai adottság, a genetikai háttér<sup>[10]</sup> csak fokozott hajlamot jelent. Az antiszociális viselkedés kialakulásához kedvezőtlen környezeti hatásokra is szükség van.

Klinikai tapasztalatok igazolják, hogy a frontális kéregnek fontos szerepe van a viselkedés kialakulásában. Károsodása következtében antiszociális viselkedés alakulhat ki. Az elégtelen anya-gyermek kapcsolatból is levezethető ez a tapasztalat. Az agyunkban termelődő endorfinnak fájdalomcsillapító, feszültségoldó hatása van. Ez a hormon társas környezetben termelődik – kisgyermeknél az anya közelében. Optimális mennyiségben megnyugtat, kiegyensúlyozottá tesz. A kisgyermeknek azonban az anya tartós hiánya esetén is szüksége lenne a feszültségcsökkentésre, a jó közérzetre, ezért központi idegrendszere önállóan kezdi előállítani ezt az anyagot. Az ilyen gyermeknek nincs többé szüksége mások szeretetére, közelségére ahhoz, hogy jól érezze magát. Az ilyen „önkiszolgálás” közben előállított endorfin mennyisége meghaladja az optimális szintet, és így károsítja a frontális lebenyt, mely viselkedészavart okoz.

A kedvezőtlen környezeti hatások közül a legjelentősebb tehát a nem megfelelő családi háttér. Általában zaklatott, nehéz a gyermekkoruk. A családi élet konfliktusokban gazdag, a veszekedés, bántalmazás gyakori. Szüleik elhanyagolják őket, vagy ellenségesek, elutasítók velük szemben. Az elszenvedett lelki és fizikai sérülések következtében a hasonló problémával küzdő kortárs csoport felé fordulnak, és így, csavarogva, bandába verődve az antiszociális személyiség kialakulásának esélye tovább nő.

A borderline személyiségzavar jellemzői a következők: ahogy arra elnevezése is utal, az ilyen zavarral küzdő átmeneti állapotban van, a normalitás és a pszichózis határán hol erre, hogy arra az oldalra billen. A mentális funkciók kontrollja olyan gyenge, hogy enyhe pszichés megterhelés hatására (pl. veszteség, drog vagy alkoholfogyasztás) könnyen szétesik a személyiség. Ilyenkor disszociatív

[9] A pszichopátia az antiszociális személyiségzavarnál tágabb fogalom: „Minden antiszociális pszichopata, de nem minden pszichopata antiszociális” (Fekete-Grád, 2002, 171.)

zavarok, vagy pszichotikus epizódok következnek be. Disszociatív zavar esetén a tudatos kontroll órákra, napokra megszűnik (pl. elveszti időérzékét). A pszichotikus epizódok alatt az egyén kapcsolata megszakad a valósággal, a gondolkodás és az indulatok kontrollja teljesen megszűnik (pl. önkárosító dühkitörések, téveszmék jelenhetnek meg).

A borderline személyiségzavarban szenvedő önmagáról vagy másokról képtelen egységes képet alkotni. Számára csak szélsőségek léteznek, nincsenek átmenetek, kompromisszumok. Végletes megítélése pillanatnyi hangulata, benyomása alapján is változik. Érzelmei, hangulata labilis. Egyetlen stabil személyiségjegye a labilitás. Gyakori a durva, erőszakos viselkedése, mely a környezete, vagy saját maga ellen irányul.

A pszichológiai magyarázatok szerint e személyiségzavar kialakulásáért a három éves kor előtti traumatikus történések felelősek. A személyiségzavarok közül a borderline személyiségnek van a legnehezebb gyermekkora, ő éli át a legsúlyosabb és a legtöbb traumát ebben a korai időszakban. A borderline-ok nagy részét gyermekkorukban testileg vagy szexuálisan bántalmazzák – ez súlyosan megzavarja a gyermek fejlődését.

A skizofrénia rendkívül tünet-gazdag betegség. Szinte minden pszichiátriai tünet előfordul valamelyik betegnél – ezeket három nagyobb csoportba sorolhatjuk: kóros többletműködéssel jellemezhetők („pozitív” tünetek), kóros deficittek („negatív” tünetek), és mozgásbeli rendellenességek.

Pozitív tünetekként megemlítendő az észlelési zavarok, melyek hanghallásos (a beteg viselkedését kommentáló, vagy a beteget utasító hangok), valamint a testben zajló folyamatokkal kapcsolatos bizarr hallucináció. A hallucináció hatására elkövetett gyilkosságok, öngyilkosságok a betegséggel járó érzelmhiány miatt brutálisak.

A skizofrén gondolkodásából hiányzik a logika, téveszméjüknek semmi köze a valósághoz. Leggyakoribb az üldöztetéses (valaki ártani akar neki, megfigyeli), valamint a befolyásoltatásos téveszme (úgy érzi, testét-lelkét idegen erők irányítják). Mivel a téveszmék valóságáról a beteg meg van győződve, ellenségei, de saját családtagjai ellen látszólag indíték nélkül bűncselekményt követhet el.

A skizofrénia negatív tünetei hiánytünetek, a lelki élet megfakulása, a szociális kapcsolatok leépülése jellemző. Nincs érzelmi kötődése, így eltávolodik az emberektől. A betegség kialakulását döntően genetikai tényezők határozzák meg. Bár alapvetően az agy betegsége, ez önmagában nem elég a kialakulásához. Az öröklött biológiai hajlamot a serdülőkor, fiatal felnőttkor végén bizonyos pszichoszociális hatásoknak kell aktiválniuk. Tüneteinek megjelenését általában erős stressz hatással járó időszak előzi meg. A pszichoanalitikusok szerint a betegeket két éves koruk előtt az anya-gyermek kapcsolatban trauma érte. Az anya nem volt gondoskodó, elutasító, durva magatartása miatt a gyermek ez irányú szükségletei nem tudtak kielégülni.

[10] Azok a férfiak, akiknek nemi kromoszómájuk megduplázódott (XYY) agresszívbabbak, erőszakosabbak.

## CSOPORTFOGLALKOZÁS AZ AGRESSZIÓ LEKÜZDÉSÉRE

Fontos tehát, hogy már a szocializáció korai szakaszában a felmerülő konfliktusok erőszakmentes megoldását segítő gátló mechanizmusok épüljenek az emberi viselkedésbe. Nagy szerepük van ebben a szülőknek. E feladatuknak úgy tehetnek eleget, ha erőszakmentes modellt nyújtanak a családban felnövő új generációnak, hogy ne válhasson az erőszak a családi kommunikáció eszközzé. De mint-hogy Kerezsi Klára<sup>[11]</sup> is felhívja a figyelmünket a szomorú valóságra – R. Gelles és S. Straus megfogalmazását idézve, miszerint a rendőrséget és a hadsereget kivéve a családot, mint társadalmi csoportot hatja át leginkább az erőszak –, nem bízhatjuk minden gyermek „erőszak-mentesítését” a szülőkre – hiszen sokszor e téren ők a tanítómestereik gyermekeiknek –, így szükség van az agresszió visszaszorítását célzó csoportos foglalkozásokra.

A csoportos foglalkozás<sup>[12]</sup> olyan viselkedésbefolyásoló gyakorlatokból álló tanulási program, melynek során a résztvevő társadalmi beilleszkedést segítő szakképzést ismer meg és gyakorol be – ennek hatására bűnméltóságának kockázata csökken. A program célja nem az, hogy a résztvevők személyiségének mély rétegeit feltárja, analizálja, és ennek átalakításával érjen el változást, hanem problémafókuszáltan csak a viselkedés azon deficitjeire koncentrál, amelyek a társadalmi beilleszkedési problémát okozzák. Az Európa Tanács fiatalkorúak igazságszolgáltatási rendszeréről szóló 20/2003. számú ajánlásának kommentárja az egyik leghatékonyabb beavatkozási módnak tekinti a kognitív magatartásalakítás módszereit, az indulatkezelési és a problémamegoldó technikákat.

### AGGRESSION REPLACEMENT TRAINING

Az Aggression Replacement Training<sup>[13]</sup> (A.R.T.) egy olyan gyakorlati foglalkozás, mely a problémás kamaszok, gyerekek vagy felnőttek agresszióval való megbirkózását segíti elő. A tréning módszerét az Egyesült Államokban fejlesztették ki az 1980-as években, ma pedig már 20 államban, alkalmazzák, Amerikán kívül Európában és Ázsiában, iskolákban, valamint a büntető igazságszolgáltatás területén is, mint bűnmegelőzési, illetve bűnméltóság elkerülésére szolgáló eszközt. Megalkotása Arnold P. Goldstein,<sup>[14]</sup> Barry Glick és John C. Gibbs nevéhez fűződik. Goldstein 2001-ben megalapította a 20 másik A.R.T. szakértővel az International Center of Aggression Replacement Training-et, mely az A.R.T. Nemzetközi Központja. Az ICART nyitva áll minden érdeklődő kutató vagy gyakorló szakember előtt. Professzionális háttérrel szolgál a tapasztalatok összegyűjtéséhez, cseréjéhez, ahhoz, hogy az adatokat és ezek tanulságait összedolgozva megteremtse a további fejlődés lehetőségét, és hasznos megelőzési szemléletként szorgalmazza e program terjesztését.

[11] Kerezsi, 1995, 50.

[12] Bogschütz, 2006, 25.

[13] <http://www.aggressionreplacementtraining.org/>

[14] <http://www.uscart.org/maingoldstein.htm>

Remélhetőleg a jövőben Magyarország is csatlakozik azon államokhoz, melyekben e módszerrel sikeresen lépnek fel az agresszió ellen, valamint a társadalmi beilleszkedés segítése érdekében. Nálunk az A.R.T. még bevezetés előtt áll. Pécssett a Fiatalok Regionális Büntetés-végrehajtási Intézetében volt szerencsém figyelemmel kísérni egy „kísérleti” tréninget. Az ott szerzett élményeim és a tréning felépítését áttekintő külföldi szakirodalom<sup>[15]</sup> alapján a következőképpen jellemezhetem e módszert.

Az A.R.T. számos elmélet elemeinek összefonódásából született új egésszé. Alkotói központi szerepet szántak a tanulás eredményessége érdekében az ismétlésnek, valamint Jean Piaget elmélete alapján a kortársak hatóerejének, vagyis figyelembe vették, hogy mivel a fiatalok a velük azonos korúaktól hallottakra fogékonyabbak, a tréning nagy hangsúlyt fektet arra, hogy a tréner alakítson ki olyan helyzeteket, melyekben ennek a befolyásoló erőnek minél több pozitív hatása érvényesülhet. Ahogy a kortárssegítők/kortárssegítés hatékonyságát is az alapozza meg, hogy mellérendelt felek kerülnek kapcsolatba egymással, az A.R.T. is azzal operál, hogy a fiatalok a felnőtt, a képzett tréner irányításával egymásra hatva jobb eredményeket érhetnek el, fogékonyabbak a „tanításra”, ha azt egy velük egykorútól hallják, akkor is, ha az nem tényleges és akaratlagos tanítás formájában hangzik el.

Az A.R.T. általában tíz hetes program, vagyis a résztvevők 10 héten keresztül hetente háromszor egy órát töltenek együtt a képzett trénerekkel. Olyan képességekre tehetnek itt szert, melyek gyermekkorukban valamilyen oknál fogva – megfelelő családi háttér hiánya, vagy a következetlen, vagy teljesen hiányzó nevelés miatt – nem épültek be személyiségükbe. A megtanulandó eszközök képessé fogják tenni őket arra, hogy problémáikat elfogadható módon oldják meg, konfliktushelyzetekben és az interperszonális viszonyaikban helyesen reagáljanak. A sérült személyiségű, antiszociális magatartású fiatalokkal szemben csak a segítségnyújtás nagyon tapintatos formája célravezető, hiszen a direkt nevelési módszerek további zavarokat okozhatnak. Mivel a szabályok követésének kötelezettségét nem érzik át igazán – az elkövetett bűncselekmények mögött is gyakran ez áll –, a játékos feladatok szabályai finoman rávezethetik őket ennek fontosságára.<sup>[16]</sup>

Az A.R.T., vagyis az „agresszióhelyettesítési tréning” három komponense a szociális készségeket fejlesztő tréning, az indulatkontroll tréning és az erkölcsi érvelést fejlesztő tréning. A szociális készségeket fejlesztő tréning az agresszív fellépés helyett más eszközt nyújt, az indulatkontroll tréning segít az agresszió viszszaerőltetésében, az erkölcsi érvelést fejlesztő tréning pedig kialakítja a résztvevők gondolkodásának alakítása által az igényt arra, hogy akarjanak is más eszközzel élni.

### 1. Szociális/interperszonális készségeket fejlesztő program

Goldstein strukturált tanulási terápiája az interperszonális készségek növelése révén segít a résztvevőknek igényeik, életmódjuk és életkörülményeik normalizálásában. A szükséges készségek elsajátításával arra törekszik, hogy növelje autonó-

[15] <http://www.co.thurston.wa.us/juvenilecourt/probation/ART.htm>

[16] Patkó-Stibler-Szabóné-Szabó-Endrődi, 2006, 46.

miájukat, belső kontrolljukat, megfigyelési és kommunikációs pontosságukat, a frusztráltsággal szembeni toleranciájukat, ambícióikat, hogy ezáltal könnyebben boldogulhassanak a mindennapi életben.

Ilyen begyakorolandó készség az egyik foglalkozáson egy másik személy érzelmeinek megértése, egy probléma higgadt felvetése és megbeszélése, máskor a verekedésből való kimaradás, vagy a kudarc élményének feldolgozása. Minden készség elsajátítása során bizonyos elveket, szabályokat kell követni. Ezeket tanulási pontoknak nevezzük. Minden készséghez négy-öt tanulási pont tartozik, melyeket nem szabad figyelmen kívül hagyni, és amelyek rögzülése elvezet az adott készség automatikus alkalmazásának képességéhez.

Goldstein módszerében a négy fő komponens közül az első a *mintaállítás*. A tréner video felvételen mutatja be az éppen aktuális és gyakorolt képesség alkalmazási lehetőségeit. Néhány perces kisfilmet vetít le a résztvevőknek. Az első jelenetben nem, vagy nem helyesen kerülnek alkalmazásra az aktuális tanulási pontok (pl.: a „dühre való reakció” készségének fejlesztésénél egy kocsmai jelenetet látunk, melyben az egyik férfi véletlenül felborítja a másik sörét, amiből veszekedés kerekedik). Ezután következik a második jelenet, mely ugyanazt az élethelyzetet mutatja be, ugyanazokkal a szereplőkkel azonos helyszínen, csak ebben az esetben a főszereplő helyesen alkalmazza a tanulási pontokat, vagyis az adott tanulandó készségnek birtokában eredményesebben zárja a vitát, elkerüli a veszekedést, sikerül békésen szót értenie a másikkal.

Ezt követően a szerepjátékokhoz szabadon hagyott játéktérben imitáló szerepjátékban játszik el a résztvevők a konfliktust párosával. Mindig az a főszereplő, akitől a tanulási pontok alkalmazását, és a gyakorolt szituáció ezeken alapuló helyes bemutatását várjuk. Játék közben figyelhetik a táblát – melyen a tanulási pontok<sup>[17]</sup> sorrendben szerepelnek – annak érdekében, hogy egy se maradjon ki.

A szerepjátékokat addig kell folytatni, hogy minden résztvevő egyszer eljátszhassa a főszerepet, lehetősége legyen alkalmazni a tanulási pontokat. Minden eljátszott jelenet után szükség van a pozitív megerősítésre. Ha az adott főszereplő nem is alkalmazott minden tanulási pontot, vagy valamelyiket nem helyesen tette, akkor is a szereplésének értékelésekor a hangsúly azon kell legyen, amit sikerült jól megvalósítani. A többi résztvevőtől is azt várjuk, hogy értékeljék a másikat, hiszen az ő megerősítésük szinte fontosabb, mint a tréneré. A trénernek tehát nagyon fontos szerepe van abban, hogy rávegye a résztvevőket arra, hogyan bírálják a másik szerepjátékát úgy, hogy abban a pozitív megerősítésen legyen a hangsúly.

A videón bemutatott élethelyzet idegen lehet a résztvevőknek, esetleg néhányan még soha nem jártak olyan helyszínen, vagy nem kerültek a kisfilmben kiragadott konfliktusba senkivel, esetleg nem is fognak, így ez alapján feleslegesnek tarthatják a gyakorlást, céltalannak és értelmetlennek a tanulási pontokat. Hogy értelmet adjunk a gyakorlásnak, és megmutassuk nekik, hogy bármely hasonló esetre alkalmazhatják ezeket az elveket, minden résztvevővel

[17] Dühre való reakció esetében a következő tanulási pontokra kell figyelniük: 1. alaposan hallgass meg a másikat, 2. éreztess vele, látod, hogy dühös, 3. kérdezz rá arra, amit nem értesz, 4. éreztess vele, hogy megérted, hogy dühös, 5. ha úgy érzed, hogy a pillanat megfelel, mondd el véleményedet, érzéseidet.

meg kell neveztetni egy jövőbeli helyzetet, amelyben úgy érzi, szüksége lehet rájuk. Ezt nevezzük anticipáló szerepjátéknak. Egy jövőbeli esemény előrevetítésére kerül sor. (Pl.: a zárkatársa nem takarít soha, meg fogja kérni erre.) Ennek a jövőbeli eseménynek a „gazdája”, a „rendező” először felvázolja a helyzetet, berendezzi a terepet a szerepjátékhoz, és két résztvevőnek utasításokat ad, hogy be tudják mutatni a jelenetet. A jövőbeli konfliktust több résztvevő-pár is előadja. Mindegyik jelenet után megkérdezik a „rendezőt”, hogy mi az, amit ő is így oldana meg, mi az, ami pozitív volt az egyik, illetve a másik szereplő játékában. Végül ő ül be a játéktérre, és a szituációt a már általa is megerősített és helyeselt tanulási pontok alapján igyekszik eljátszani. Majd az ő játékában helyesen megvalósult tanulási pontokat a tréner erősíti meg. A résztvevők ezt az anticipáló szerepjátékot kevésbé fogják kötelezettség nélkülűnek érezni, hiszen néhány napon belül valószínűleg valóra váló, velük megtörtént eseményről van szó. Az anticipáló szerepjátéknak az a célja, hogy a szereplők felfedezhessék, a megtanulandó képességek nem öncélúak, azokat a saját életükben is alkalmazni tudják.

A rekonstruáló szerepjáték egy esetleges elem a program részeként. Arra teremt lehetőséget, hogy a résztvevők a program során felelevenítsék azt a múltbeli helyzetet, amelyben nem, vagy nem teljesen sikerült az adott képességet alkalmazni. Ezzel „javítási lehetőséget” kínálunk nekik. Ennek a szerepjátéknak az a célja, hogy a résztvevő olyan helyzetben mutathassa be az adott képességet, amelyben az korábban nem sikerült.

Előfordul, hogy kudarcként élik meg, ha megfelelően alkalmazzák a tanulási pontokat, de azok nem váltják be a hozzájuk fűzött reményeket. Ennek kapcsán is nagyon fontos tudatosítani a résztvevőkben, hogy az általuk helyesen alkalmazott viselkedés nem hozza magával automatikusan a másik fél egyetértését, amit viszont nem szabad kudarcként megélniük, hiszen az életben sokszor találkozhatnak olyan személyekkel, akik a most tanulandó képességekkel nem rendelkeznek, és nem lesznek partnerek egy esetleges kompromisszum megkötésére, vagy a minimális együttműködésre, megértésre sem. Nem szabad, hogy egy-egy ilyen kudarc elbizonytalanítsa őket, hiszen ha mindent megtettek, amit lehetett, helyesen cselekedtek.

A harmadik fő komponens a megerősítés, a dicséret. Erre azért van nagy szükség, mert a tanult viselkedés jobban rögzül a terápia során, ha alkalmazása a résztvevő meglegedettségére szolgál. A terápia utána a helyes viselkedés kevésbé fog megerősítéssel párosulni. Néha teljesülni fog a kívánsága, amit a tanult módon próbál meg elérni, vagy a környezete tényleg megerősíti, vagyis helyesli viselkedését, de ez nem állandó jellegű megerősítés lesz, mint amit a tréning a trénerrel kezdetben megkövetel. Ezért is van szükség arra, hogy a terápia alatt a tréner áttérjen az állandó megerősítésről megszakított megerősítésre, vagyis a terápia végéhez közeledve csak a résztvevő új teljesítményeit dicsérje, a már kialakult, begyakorolt, rögzült elemeket, képességeket ne – természetesen, magától értetődőnek tartva azokat.

A negyedik komponens a transzfer tréning, melynek célja, hogy a célzott képességet a tréning keretein kívül is alkalmazzák a terápia során, és azután is. A rekonstruáló és anticipáló szerepjátékok teremtik meg ennek lehetőségét, hiszen a résztvevők mindennapjaiból emelnek be példákat a gyakorlatokba.



## 2. Indulatkontroll tréning

A szociális készségeket fejlesztő komponens feltárja a résztvevők előtt, hogy az agresszív fellépés helyett mi mást tudnak tenni. A második, érzelmekre orientált rész (indulatkontroll tréning) azt tanítja, hogy mit ne tegyenek. A cél az önkontroll, önuralom javulása, és az agresszió csökkentése, kezelése. A kezdeti lépések arra irányulnak, hogy a résztvevőket meggyőzzük arról, hogy az agresszív viselkedés miatt problémáik lehetnek: szembekerülnek a hatóságokkal vagy barátaikkal, ismerőseikkel. A trénernek igyekeznie kell minél életszerűbb példákkal bemutatnia, akár saját hétköznapjaiból, hogy megéri nagyobb önuralmat, önkontrollt gyakorolni. Ekkor már fontos azt is hangsúlyozni, ez nem jelenti azt, hogy aki önuralmat gyakorol, az megadja magát, vagy vesztes, „lúzer”, „csicska” lenne. A trénernek arról kell meggyőznie a résztvevőket, hogy minél nagyobb az önkontroll, annál nagyobb a személyes erő érzése. Hiszen ha engedjük, hogy mások felingereljenek, ezzel átengedjük a vezetést saját magunk felett. Ez az önuralom megalapozása. A foglalkozások lényege, hogy a tréner óráról-órára bővíti a résztvevők ismereteit az olyan technikákról, melyek segítségével az indulatok csökkenthetők. Ezeket mindig elmagyarázza, példákkal illusztrálja, majd szerepjátékokkal igyekszik a résztvevők viselkedésének szerves részévé tenni.

Az indulatkontroll lánc, melynek elemei egyenként képezik a foglalkozások anyagát, a következő:

1. az agresszív viselkedés belső okainak felfedezése
2. az indulat testi jeleinek felismerése
3. indulatcsökkentő technikák (3+1)
4. emlékeztetők alkalmazása
5. önértékelés

Az első foglalkozáson arra kell fényt deríteni, mi az, ami indulatossá tesz, mi a kiváltó oka az agresszív viselkedésnek. Természetesen mind külső, mind „belső okok” szerepet játszanak a viselkedésünkben, de a külső okokra nem hathatunk – így ezeknek nem sok figyelmet szentel a program. Az agresszív viselkedéshez azonban nem elég a külső tényező, belső okok is szükségesek. Személyben rejlő okai vannak annak, ha valaki egy meghatározott helyzetben indulatos lesz. Az ilyen elferdült gondolkodás – mint pl.: „ezek kinevetnek, ezt nem hagyhatom”, „mielőtt még jobban lúzernek néz, meg kell vernem” – bizonyos körülmények esetén agresszív viselkedést válthat ki. Azzal, hogy a tréner a résztvevőkkel megvizsgálja a belső indítékaikat, megindítja a tanulási folyamatot, amire a tíz hetes program épül. Ha tisztában lesznek saját érzéseikkel, megtanulhatják, hogyan helyettesíthetik az indulathoz vezető negatív gondolataikat pozitívokkal.

A soron következő órán az indulatot jelző *testi jelekről*, és három indulat csökkentő technikáról esik szó. Ha a résztvevők megtanulják felismerni, szembe-sülnek azzal, hogy a gyomruk összeugrása, a fogaik csikorgatása és az összeszorított öklük mit is jelent, könnyebben képesek lesznek az indulatra koncentrálni

[18] Az embernél csillapítja az agressziót a mosoly, a sírás, a panaszkodás vagy a fej lehajtása és a szubmisszió más hasonló látható jelei. (Csányi, 2007)

azt megfékezni, azzal szembenézni. Az indulatsökkentő technikák alkalmazásához fontos, hogy fel is fogják, éppen dühösek, vagy dühöngeni kezdenek. Három *indulatsökkentő technikát* ismertet a tréner, a mélylégzés, a visszaszámolás és a kellemes emlék felidézésének technikáját.<sup>[18]</sup>

A következő láncszem az emlékeztetők kialakítása. Az emlékeztetők egyszerű utasítások, melyeket akkor adhatunk magunknak, amikor nagyon feszültek vagyunk. Ha az ember ilyen helyzetekben azt mondja magának, hogy „nyugi!”, „higgadj le!”, vagy „lazíts!”, ezáltal koncentrál arra, hogy megelőzze az agresszív viselkedést, amit józan ésszel mérlegelve nem akar elkövetni.

Az ezt követő lépcsőfok az *önértékelés* módszerének elsajátítása, amivel saját cselekvésünket értékelhetjük. Eldönthetjük, hogy adott konfliktushelyzetben helyesen viselkedtünk-e, vagy sem. Ennek segítségével a résztvevők az önjutalmazás vagy az önkritika alapján még közelebb kerülnek ahhoz, hogy ne kötelességként, más kedvéért alkalmazzák a technikákat, hanem saját maguk uraként, saját elhatározásból.

Negyedik indulatot csökkentő technikaként, az *előregondolkodás* bemutatására kerül sor. Ilyenkor az indulatos viselkedés következményeinek megbecsüléséről esik szó. „Ha most ezt teszem, később ez fog történni.” Fontos, hogy a tréner felhívja a figyelmet arra, a rövid és a hosszú távú következmények közül a résztvevőknek mindig a hosszú távúakra kell koncentrálniuk, mert a rövid távú következmények sokszor félrevezethetik őket: „ha most megverem, befogja a száját” – „ha most megverem, nem mehetek el az osztállyal az év végi kirándulásra”.

A következő fontos tanulni- és felismernivaló, hogy nem csak mások ingerelhetnek bennünket, hanem a *mi viselkedésünk* is bosszanthat másokat. A tréner megnevezet a résztvevőkkel olyan viselkedést, amiről tudják, hogy másokat ezzel feldühíthetnek. Ezeknek a helyzeteknek az elkerülésével is csökkenthetjük a konfliktusok kialakulásának lehetőségét. Itt is az előregondolkodás technikájára van szükség: „ha ezt teszem, valaki dühös lehet, és onnantól a helyzet általam irányíthatatlan lesz, mert az ő agresszív viselkedését már nem tudom uralni”.

Az utolsó néhány foglalkozáson már nem tanulnak újat a résztvevők, hanem az eddigiek összefoglalása és elmélyítése következik, melynek során a szociális készségeket fejlesztő programban tanult képességekre is nagy hangsúlyt fektetnek.

### 3. Erkölcsi érvelést fejlesztő tréning

Ez a tréning harmadik komponense. Ha a résztvevők magukévá tették a tanult szociális készségeket, és képesek az agresszió rendszeres elkerülésére, akkor még mindig kérdéses, hogy a valóságban alkalmasak-e arra, hogy e képességeket alkalmazzák.

A tréning alapja a következő: minden foglalkozáson előkerül egy problémás helyzet. A 13 például szolgáló helyzetet úgy állították össze, hogy azokba a résztvevők könnyen beleképzelhetik magukat. Ezek a legkülönbözőbb helyeken játszódnak, otthon, iskolában, munkahelyen vagy éppen büntetés-végrehajtási intézetben. Minden helyzet egy problémával szembetalálkozó fiatalról szól. A foglalkozásonként felmerülő problémák: „el kell-e mondani, hogy tudod, valaki lopott”, „barát és buli közötti választás”, „testvéred drogot árusít, elmondod-e szüleidnek”, „csalj-e a vizsgán”.

Ezek a helyzetek döntést igényelnek, viszont mindig egy idegen problémáról kell dönteni, sosem a résztvevők aktuális, életből hozott eseteiben, így könnyebb objektíven szemlélni a helyzetet. A résztvevők között kialakuló vita közben fény derül a háttérben rejlő hiányosságokra, értékrendjük különbözőségére is. A fiatalok gondolkodását, hozzáállását igyekszik e komponens javítani, arra rávezetni őket, hogy más módon is dönthetnek, viselkedhetnek a kérdéses problémás helyzetekben, mint ahogy azt eddig tették volna gondolkodás nélkül.

Az erkölcsi fejlődésbeli lemaradás mérésére a tréning saját módszerrel rendelkezik. Kérdőíves formában egy olyan eszközt ad a trénernek, melynek segítségével a résztvevők egocentrikus gondolkodásmódját térképezheti fel, valamint fényt deríthet olyan jellemző tulajdonságok meglétére, illetve mértékére is, mint a pesszimista hozzáállás, mások okolása saját hibáért, valamint rossz döntések, antiszociális magatartás bagatellizálása. Ezzel olyan értékekre világít rá, mint az ígéret betartása, igazmondás, másoknak való segítségnyújtás.

A helyzetekről készült kisfilm, vagy képregény megtekintése után mindenki kap egy kérdőívet, melyen az adott helyzettel kapcsolatos öt-hat kérdésre kell választ adnia. Ezeket a résztvevők egyedül töltik ki, majd a tréner megkér mindenkit, hogy ismertesse a válaszait, valamint annak indokát. A résztvevők többsége mindig hajlik arra, hogy a kérdések során pozitív, felelősségteljes választ adjon. A válaszok hangos ismertetése vitát válthat ki, ami a fejlődési lemaradással rendelkező résztvevőket kibillenti egyensúlyukból, a cél az, hogy kételkedni kezdjenek. Ez az ösztönzés szükséges fejlődésük megindításához.

Ha a csoportból egyik „antiszociális” fiatalnak sem lenne fogalma a normákról és értékekről, akkor lehetetlen lenne az ilyen tréning végrehajtása.<sup>[19]</sup> Azonban sokan képesek pozitív döntéshozatalra, és válaszaikat általában érett módon indokolják. Ebben a szakaszban a trénernek ezt a csírájában meglévő, általában többségi gondolkodást kell felhasználnia, tovább erősítenie. Az érett gondolkodás megbecsülését kell kifejlesztenie a csoportban. Azzal, hogy a tréner megkéri a pozitív döntést hozókat, hogy indokolják meg válaszaikat, szintén e döntést és a mögötte rejlő értékeket hangsúlyozza.

A következő lépés az erkölcsi lemaradás orvoslása. A tréner megkéri a negatív tagokat, hogy a helyzettel kapcsolatos véleményüket fejték ki, majd a pozitív véleményt valló többséget, hogy reagáljanak a negatív érvekre. Ezzel a tréner irányítottan ütközteti a két szélsőséges álláspontot. Ezután újból a korábban negatív választ adókhöz fordul, feltéve nekik a kérdést, hogy fenntartják-e érveiket továbbra is, és mit szólnak a csoport többi tagja által képviseltekhez. A pozitív válaszok mögött rejlő értékekre a tréner mutat rá, azokat ő nevezi meg. Ha az érett érvelés bizonyos mértékben már észlelhető a csoportban, akkor ezt erősíteni kell. Az újabb és újabb problémák előkerülésénél az a cél, hogy minél több többségi álláspont váljon egyhangú csoportos döntéssé. A többségi vélemény körvonalazódása esetén a tréner rákérdez arra, van-e, aki kifogásolja a csoport hivatalos döntését. Ha valaki nem emel kifogást, de mégsem értett egyet a csoport döntésével, az ő gondolkodásán is változtathat a „kudarcából” – abból, hogy véleményével egyedül maradt – eredő frusztráció. Az eredményes összejövétel végén a csoportot mindenképpen dicsérni kell.

[19] Fontos tehát a csoport összeállítása során erre is tekintettel lenni.

## A MAGYARORSZÁGON VALÓ ALKALMAZÁS LEHETŐSÉGEI

Számtalan kísérlet bizonyította már az A.R.T. hatékonyságát, de néhány átfogó tanulmány kimutatta, hogy a bűnözés és egyéb magatartási problémák ellen nem szolgáltatót egy évnél hosszabban tartó ellenálló képességet. Ennek magyarázata a következő tanulmány<sup>[20]</sup> tanulságában rejlik.

Fiatalok három csoportját hasonlították össze. Az első csoporthoz tartozókat, valamint szüleiket és családtagjaikat is trenírozták. A második csoport fiataljai már egyedül vettek részt az A.R.T. programján. A harmadik csoportban viszont senki nem részesült a programban, sem a szülők, sem a fiatalok. Az első két csoport kimagaslóan jó eredményeket ért el azokhoz képest, akik nem részesültek az oktatásban, viszont jelentős eltérés mutatkozott a két A.R.T.-os csoport között is. Szociális készségeiket és a büntető igazságszolgáltatás rendszerébe való visszakerülésüket tekintve azok a fiatalok értek el tartósabb „javulást”, akiknek a családjai is részt vett a tréningben.

Az A.R.T. önmagában nem mindenható, csodákra nem képes, és beláthatjuk, hogy az idő is ellene dolgozik, ha egy tíz hetes program után a résztvevők újra ugyanabba a környezetbe kerülnek vissza ahonnan jöttek, és ezentúl sem érintkeznek olyan emberekkel, akik értékelni tudják a viselkedésükben beálló változásokat, akkor kevés az esélye annak, hogy az A.R.T. maradandóan hasson. De amit e vizsgálat kimutatott – vagyis hogy nem mindig elég a problémás fiatal trenírozása –, mindenképp figyelemreméltó tanulság, és ha Magyarországon bevezetésre kerül e tréning, erre nagy figyelmet szükséges fordítani, hiszen mindannyiunk célja a minél hatékonyabb működés, és természetesen az, hogy az értékes munka ne vesszen kárba.

A Büntető Törvénykönyv 2005. szeptember 1-től hatályos módosításának köszönhetően a 82. § (5) bekezdésének a)-i) pontjaiban a jogalkotó újraszabályozta a pártfogó felügyelet elrendelése során az ügyész és a bíróság által előírható külön magatartási szabályok körét. Ezek között említhető a csoportos foglalkozásokon való részvétel előírásának lehetősége: Btk. 82. § (5) i) pont: „vegyen részt a pártfogó felügyelő által szervezett csoportos foglalkozáson, vagy a Pártfogó Felügyelői Szolgálat közösségi foglalkoztatójának programja szerinti más foglalkozáson”. Az idézett rendelkezést külön törvény lépteti majd hatályba, mégpedig akkor, amikor tényleges alkalmazásának gyakorlati feltételei kiépülnek. A jogszabályi háttér készen áll tehát arra, hogy a pártfogó felügyelői esetkezelés eszközei bővíthessenek a csoportos technikákkal, hogy e tréningben való részvételre kötelezés magatartási szabály formájában nyerhessen megfogalmazást.<sup>[21]</sup>

Az eredményesség érdekében a megelőzésre kell koncentrálni – már az óvodában, iskolában, kisközösségekben és a családokban segítő technikákat, programokat, szakembereket kell alkalmazni, ami viszont igen költséges feladat. Amerikai felmérések bizonyítják, hogy bár egy tizenegy-tizenkét éves veszélyeztetett gyermekre – a bűnmegelőzés keretében – fordított pénzösszeg nagynak tűnik, ha ennek eredményeként egészséges felnőtt válik belőle – aki dolgozik, családot ala-

[20] <http://guide.helpingamericasyouth.gov/programdetail.cfm?id=292>

[21] Bogschütz, 2006, 25–26.

pít, gyermeket vállal —, megéri a ráfordított összeg, mert ennek hiányában nagy a valószínűsége, hogy büntetés-végrehajtási intézetben töltené büntetését, és el-tartásra szorulna. Számszerűsíthető hát, hogy a bűnmegelőzésre fordított anyagi eszközök jobban megtérülnek, mintha azt a bűnözés kezelésére használnánk.<sup>[22]</sup>

## IRODALOM

- A tehetetlen szülő odavág? Beszélgetés Révész György pszichológussal. Népszabadság, 2002. június 7.
- Bogschütz Zoltán (2006): A csoportfoglalkozás kezdetei a pártfogó felügyelet során. *Doktoranduszok Fóruma*, Miskolc, 2006. november 9., Miskolci Egyetem Állam- és Jogtudományi Kar szekciókiadványa, 25–30.
- Csányi Vilmos (2007): Az agresszió biológiai háttere, *Belügyi Szemle No. 7-8*.
- Fekete Mária-Grád András (2002): *Pszichológia és pszichopatológia jogászoknak*. Budapest, HVG-ORAC
- Gyermek a bűn hálójában. Interjú dr. Gyurkó Szilvia kriminológussal <http://www.bunmegelozes.hu> (letöltve: 2009. 03. 10.)
- Kerezi Klára (1995): *A védtelen gyermek* (Erőszak és elhanyagolás a családban), Budapest, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó
- Patkó Kornélia-Stiblár József-Szabóné Szilágyi Zsuzsa-Szabó Katalin-Endrődi Jánosné (2006): Cél a bűnmegelőzés, eszköz: a konfliktuskezelés. In: *Módszerek a bűnmegelőzésben*. Tanulmányok a veszélyeztetett fiatalok bűnelkövetésének megelőzéséről és visszaesésük elkerüléséről, Szerkesztette: Baranyi Éva, Budapesti Művelődési Központ

## FORRÁSOK

- <http://gyermekjog.hu/node/142/print> (letöltve: 2008. 06. 06.)
- <http://invitel.hu/paskomliget/45/index.html> (letöltve: 2008. 06. 10.)
- <http://www.aggressionreplacementtraining.org/> (2008. szeptember 25.)
- <http://www.uscart.org/maingoldstein.htm> (2008. szeptember 25.)
- <http://www.co.thurston.wa.us/juvenilecourt/probation/ART.htm> (2008. szeptember 25.)
- <http://guide.helpingamericasyouth.gov/programdetail.cfm?id=292> (2008. szeptember 20.)

[22] Gyermek a bűn hálójában. Interjú dr. Gyurkó Szilvia kriminológussal. [www.bunmegelozes.hu](http://www.bunmegelozes.hu)

