

**MEGTARTÓ
ERŐ**

TRAUMA-TUDATOS CSOPORTOK A SZOCIÁLIS SEGÍTSÉGNYÚJTÁSBAN

A Megtartó Erő Csoport képzési segédanyaga



Budapest, 2025

Készült a “MEGTARTÓ ERŐ – Roma nők jogainak tudatosítása és érvényesítése az ellátórendszerben. Az anyák és gyerekek védelmének erősítése a szociodráma és egyéb részvételi módszerek segítségével” projekt keretében.

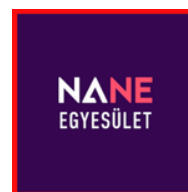
Szerkesztette: Horváth Kata, Pados Eszter, Lázár Irén, Hoffmann Kriszta

Szerzők: Csörgőné Polgár Andrea, Horváth Judit, Horváth Zsanett, Kapala-Havas Maja, Nagy Zsuzsanna

Közreműködtek: Báder Renáta, Bencsik Nóra, Jámbor Zita, Proics Lilla, Regös Nóra

Grafika: Füsün Ipek

Kiadvány layout: Horváth Judit



A projekt az Európai Bizottság Citizens, Equality, Rights and Values (CERV) programjának részeként Magyarországon életre hívott Közös Értékeink Program keretében valósult meg.



TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETŐ.....	5
---------------	---

I.SZÜKSÉGLETEK.....	7
---------------------	---

Bevezetés

1. A biztonság hiánya
2. A bizalom hiánya
3. A kritikai reflexió hiánya
4. A kooperáció ellehetlenülése
5. Kontrollvesztés, cselekvésképtelenség
6. Kilátástalanság, perspektívatlanság

II.ESETEK.....	18
----------------	----

Bevezetés

1. "A fejünk fölött" - egy hajléktalan szálló szociális munkás teamje
2. Szélmalomharc - egy falusi kisiskola tanári kara
3. Bizalomvesztés - egy vidéki család- és gyermekjóléti szolgálat munkatársai és kliensei
4. Sokfelé megfelelni - egy kistelepülésen dolgozó védőnő
5. Egyedül a felelősséggel - egy vidéki óvoda vezetőnője
6. Keretszegés - rehabilitációs intézmény segítői teamje
7. Álságos partnerség - egy kistelepülés roma szervezete és családjóléti szolgálata
8. Egyéni bátorság függvényében - egy családok átmeneti otthonának esetkezelő munkatársai
9. Aggódás, tabuk, bűntudat - roma édesanyák és kamasz lányaik
10. Kiegészítés küszöbén - egy civil szervezet munkatársai

III. A TRAUMA-TUDATOSSÁG KONCEPCIÓJA.....	29
---	----

Bevezetés

1. A biztonság megteremtése és garantálása
2. A bizalom megteremtése és fenntartása
3. A társadalmi tudatosság, a kulturális érzékenység és a rendszerszemlélet kialakítása
4. A partnerség és az együttműködés maximalizálása
5. Választási és döntési lehetőségek maximalizálása, felhatalmazás
6. Erőforrások felismerése és jövőképek kidolgozása

IV. CSOPORTOK.....39

Bevezetés - Trauma-tudatos csoportok a szociális segítségnyújtásban

1. A bizalom újra építésének párhuzamos terei - trauma-tudatos csoportok roma nőknek és az ellátórendszer képviselőinek egy kistelepülésen
2. Az elismerés tere - trauma-tudatos csoport egy vidéki civil szervezet munkatársainak
3. Közös térben - trauma-tudatos csoport egy civil szervezet és az állami ellátórendszer képviselőinek
4. Az anyaszerep újragondolásának tere - trauma-tudatos csoport roma édesanyáknak

BEVEZETŐ

Ezt a szakmai anyagot a Megtartó Erő Csoport tagjai állították össze.

A csoport olyan segítő szakemberek közössége, akik traumatizált, kiszolgáltatott helyzetben élő nők, gyerekek és roma közösségek mellett dolgoznak Budapesten és a vidéki Magyarországon.

A Magyar Pszichodráma Egyesület, a NANE, a Szomolyai Magyar Roma Egyesület, a Bagázs Egyesület, és a Szívhangok Társulat munkatársai 2023-ban hozták létre ezt a támogató szakmai közösséget – részben saját kimerültségükre, tehetetlenségélményükre válaszul. Céljuk az volt, hogy újraépítsék szakmai erejüket, elköteleződésüket, és közösen keressenek válaszokat a rendszer szintű nehézségekre.

A csoport az alábbi lépések mentén dolgozott:

1. Megfogalmazták azokat a hiányokat, diszfunkciókat, szükségleteket, amelyekkel segítő munkájuk során újra és újra szembesülnek – mind a kliensek, mind a szakemberek oldaláról.
2. Esettanulmányokon keresztül mutatták be intézményi tapasztalataikat, különös figyelemmel a rendszer működési hiányosságaira és azok következményeire.
3. Újraértelmezték a traumatudatosság alapelveit, és megvizsgálták, milyen hozadékkal járhat a traumatudatos működés bevezetése intézményi és közösségi szinten.
4. Kidolgozták azokat a dramatikus, csoportalapú beavatkozási formákat, amelyek alulról szerveződve is képesek lehetnek helyreállítani a közösségek megrendült biztonságérzetét, motivációját és cselekvőképességét.

A Megtartó Erő Csoport online kiadványa segítő szakmákban dolgozó kollégák, valamint különböző módszertanokkal csoportokat vezető szakemberek számára készült szemléletformáló céllal és praktikus segítségként.

A kiadvány felvetése, hogy a kollektív traumatizáltság, az intézményi és közösségi szintű bizalomhiány, izoláció, stressz, kimerültség nem kizárólag egyéni terápia útján kezelhető: szükség van olyan csoportformákra és módszerekre is, amelyek a társas működés szintjén teremtenek újra biztonságot, kapcsolódást és cselekvőképességet. A trauma-tudatos szemlélet és a szociodráma módszertana egyaránt alkalmasak arra, hogy keretet és eszközöket adjanak ehhez a munkához – elősegítve a relációs szintű gyógyulást.

A segédanyag több szinten is támogatást kínál a különböző területeken dolgozó szakemberek számára:

1. A hiányok és szükségletek strukturált leírása lehetőséget ad arra, hogy az olvasó saját kontextusában is beazonosítsa és megnevezze azokat a működési nehézségeket, amelyekkel szembesül – és felismerje: problémái nem egyediek, hanem rendszerszinten is megjelennek.
2. A valós közegekből származó esettanulmányok segítik az összehasonlítást és a saját helyzetekhez való kapcsolódást: felismerhetők a párhuzamok és különbségek, megfogalmazhatóvá válik a „saját esettanulmány”, akár gondolatban, akár írásban.
3. A traumatudatos működés alappilléreinek bemutatása keretet ad egy kíváncsi működésmód újragondolásához. Segítséget nyújt abban, hogy a szakemberek felismerjék: saját szervezetükben, közösségükben már most is működhetnek elemei egy traumatudatos gyakorlatnak – és átgondolhassák, milyen kisebb lépésekkel, beavatkozásokkal lehet ezt tovább erősíteni.
4. A bemutatott csoportfolyamatok és beavatkozási példák inspirációként szolgálhatnak ahhoz, hogy a változások elindítása ne feltétlenül csak felülről vezérelt szervezeti szinten, hanem kisebb léptékben is megkezdhető legyen – például alulról szerveződő szakmai csoportok, mini-teamek keretében.

A kiadvány célja az, hogy konkrét eszközöket és gondolkodási keretet nyújtson: mit tehet egy adott csoport, közösség maga, és mikor érdemes külső csoportvezető, facilitátor, szakember bevonásán gondolkodni. A Megtartó Erő Csoport facilitátorai nyitottak az ilyen típusú megkeresésekre, és szívesen működnek együtt új helyi csoportok elindításában is.

I. SZÜKSÉGLETEK

A traumatikus élmények nem elszigetelt, egyéni események, hanem gyakran mélyen beágyazott strukturális működésekből erednek.

Magyarországon az oktatási, szociális és egészségügyi intézmények és civil szervezetek működése is rendszeres, hosszú ideje fennálló hiányokra épül – olyanokra, amelyek nemcsak érzékelhetők, de a mindennapok részévé váltak. A segítő szolgáltatások gyakran ahelyett, hogy megtartó, gyógyító vagy támogató közeget jelentenének, olyan terekké válnak, ahol a bizonytalanság, a kiszolgáltatottság és az érzelmi biztonság hiánya a meghatározó tapasztalat.



I.1. A biztonság hiánya

Számos társadalmi és közösségi közegre jellemző, hogy nem képes fenntartható biztonságot nyújtani – sem fizikai, sem pszichológiai, sem strukturális értelemben. A keretek gyakran ingatagok, a döntések következtelenek, a felelősségi viszonyok elmosódottak, a jogérvényesítés lehetősége pedig korlátozott vagy éppen teljesen hiányzik. Mindez kiszámíthatatlan környezetet eredményez, amelyben nem világos, mikor és hogyan lesz érvényes egy döntés, vagy hogy egyáltalán érvényes-e valaki jelenléte, szava, tapasztalata. Az erőforráshiány – legyen szó időről, térbeli feltételekről, anyagi javakról vagy érzelmi kapacitásról – tovább erősíti a bizonytalanságot.

A közegben gyakran megjelenő fizikai vagy verbális fenyegetettség, érzelmi instabilitás, kiszámíthatatlan reakciók, hatalmi visszaélések vagy szimbolikus erőszak mind akadályozzák a biztonságos jelenlét és kapcsolódás lehetőségét. A biztonságot aláásó működésmódok sokszor normalizálódnak: az áldozathibáztató, szégyen alapú magyarázatok, a problémák elhallgatása vagy elbagatellizálása, a visszajelzések büntetése, a következmények nélküli működés, valamint az egyének közti és csoportok közötti egyenlőtlenségek figyelmen kívül hagyása mind fenntartják a fenyegetettség állapotát.

A biztonsághiány nem csak egyéni élmény, hanem kollektív következményekkel járó strukturális deficit. Egy olyan közegben, ahol a fenyegetettség és a kiszámíthatatlanság válik normává, a világ veszélyes és kontrollálhatatlan helynek tűnik. Ilyen feltételek között az elköteleződés, az együttműködés és a hosszú távú részvétel nemcsak kockázatos, de gyakran lehetetlen is.

Mindez különösen súlyosan érinti a már eleve sérülékeny vagy traumatizált közösségeket, akiknek nagyobb szükségük lenne védelmet, biztonságot és megtartást nyújtó környezetre – mégis gyakran épp ők azok, akik legkevésbé férnek hozzá ehhez

I.2. A bizalom hiánya

Magyarországon a kutatások szerint a társadalmi bizalom tartósan alacsony szinten áll, legyen szó személyközi kapcsolatok hálózatairól, társadalmi csoportok közötti viszonyokról vagy az állami és intézményi struktúrákba vetett bizalomról. Ez a deficit nem csupán a kapcsolatok sérülékenységet, hanem az intézmények legitimitását, a társadalmi részvételt és az állampolgári elköteleződést is alapjaiban érinti.

A bizalomhiány következtében az emberek nem fordulnak egymáshoz segítségért, kevésbé vesznek részt közösségi, politikai vagy önkéntes tevékenységekben, és csökken a civil társadalom mozgásteret. A közösségi kapcsolatok fellazulnak, nő a társadalmi atomizáció.

A bizalomhiány a kommunikáció beszűküléséhez is vezet. Az emberek félnek megnyilvánulni, tartanak a szankcióktól, és hajlamosak öncenzúrára. Az interakciókban a nyílt párbeszéd helyett taktikai viselkedés, elhallgatás, vagy indirekt kommunikáció válik dominánssá. Ez gátolja az együttműködést, a konfliktusok kezelését, és a társadalmi bizalmatlanság öngerjesztő spiráljához vezet.

A bizalomhiány kedvez a társadalmi szakadások mélyülésének is. A „mi” és „ők” dichotómiák megerősödnek, a társadalmi különbségek – például etnikai hovatartozás, osztályhelyzet, iskolázottság vagy lakóhely alapján – egyre erőteljesebben strukturálják a társas viszonyokat.

A társadalmi peremre szorult csoportokat rendszerint olyan tapasztalatok érik, amelyek alapvetően rendítik meg bizalmukat. Ezek közé tartozik a nyílt vagy rejtett stigmatizáció, az intézményi kapcsolatokban megjelenő formális, személytelen és gyakran elidegenítő bánásmód, és az ehhez tartozó tapasztalat, hogy érdekeik, törekvéseik képviselője rendszeresen akadályozott. Az ilyen visszatérő bizalmi sérülések hosszú távon nemcsak az érintett egyének, hanem egész közösségek intézményekbe vetett bizalmát is aláássák. Ennek következtében nő a távolságtartás a közszolgáltatások – különösen a szociális, egészségügyi és oktatási rendszerek – felé, miközben a kapcsolódás és együttműködés alapvető feltételei hiányoznak. Így a bizalom nem csupán meggyengül, hanem sok esetben ki sem tud alakulni.

A kollektív bizalomhiány tehát nem csupán a kapcsolatok minőségének problémája, hanem strukturális és rendszerszintű működési zavar, amely a társadalmi szövet

széthullásához, az egyenlőtlenségek újratermelődéséhez és az állampolgári kompetenciák leépüléséhez vezethet. Ahol nincsenek olyan struktúrák, amelyek lehetővé tennék a bizalom újraépítését – például kiszámíthatóság, következetesség, visszacsatolás, partneri viszonyok – ott a történelmi, társadalmi vagy egyéni traumák által megtört közösségek továbbra is sérülékenyek maradnak. A bizalomhiány akadályozza a regenerációt és újratermeli a kontrollvesztés, a reménytelenség és az izoláció élményét.

1.3. A kritikai reflexió hiánya - a strukturális kényszereket, társadalmi hátrányokat és kulturális különbségeket illetően

Olyan közegben, ahol a társadalmi egyenlőtlenségekre és kulturális különbségekre irányuló reflexió hiányzik, a működés könnyen alapul előítéletekre és negatív sztereotípiákra. Az eltérő társadalmi helyzetek, tapasztalatok és érintettségek nem értékes, kontextust adó tudásként jelennek meg, hanem problémaként, rendellenességgént vagy kezelendő devianciaként.

A segítői munkában ez különösen súlyos következményekkel járhat. Ha a szakemberek képzése, működési tere vagy intézményi gyakorlata nem támogatja a társadalmi pozíciókhoz kötődő eltérő tapasztalatok felismerését és értelmezését, akkor nem adekvát módon reagálnak a kliensek szükségleteire. A támogatási formák elszakadnak az érintettek valóságától, miközben a segítők nem rendelkeznek eszközökkel a rendszerszintű igazságtalanságok kezelésére. Ez a helyzet nemcsak a kliensek bizalmát ássa alá, hanem a segítők szakmai hatékonyságába és önazonosságába vetett hitét is gyengíti.

A reflexió hiányából fakadóan olyan torz működésmódok erősödhetnek meg, amelyek tovább mélyítik a társadalmi szakadékokat. Az egyik ilyen jelenség az áldozathibáztatás, amikor a trauma vagy szenvedés felelőssége magára az egyénre hárul. Ez a működésmód nemcsak eltagadja a társadalmi háttér hatásait, de gyakran másodlagos traumatizációhoz vezet, hiszen a segítségkérés vagy az érintettség láthatóvá tétele büntetést, megbélyegzést vagy elutasítást vonhat maga után.

Hasonlóan diszfunkcionális dinamika az áldozatiság verseny, amikor különböző társadalmi csoportok versengenek a figyelemért, elismerésért vagy támogatásért az alapján, hogy ki szenvedett többet. Ez a fajta megosztottság nem a közös

felelősségre és együttműködésre, hanem hierarchikus viszonyokra és kizáró logikákra épül – különösen ott, ahol hiányzik a komplex társadalmi problémák közös értelmezése. A különböző csoportok nem egymás tapasztalatait értik meg, hanem védekező vagy versengő pozíciókat vesznek fel.

A reflexiót helyettesítheti az érdekes–érdemtelen megkülönböztetés és a segítségkérés stigmatizálása is. A marginalizált vagy többszörösen traumatizált személyek gyakran nem kapnak legitimációt tapasztalataik kifejezésére, mert azok túl „kényelmetlenek”, nem illeszkednek a normatív elvárásokhoz. Ilyen közegben a segítségkérés kultúrája sérül, a nyitottság és kockázatvállalás helyét a hallgatás, visszahúzódás, vagy az alkalmazkodás kényszere veszi át.

A társadalmi tudatosság hiányában működő közegek jellemzője az apátia és közöny is. Ha a rendszerszintű okok felismerése és megnevezése hiányzik, az emberek hajlamosak egyéni felelősségként értelmezni a strukturális szenvedést, így nincs motiváció közös cselekvésre vagy szolidaritásra. Ez különösen igaz olyan helyzetekben, ahol a problémák túl komplexek vagy elhúzódóak ahhoz, hogy egyszerű megoldásokkal kezelhetőek legyenek.

Végül, a kulturális érzéketlenség, az előítéletek és a bináris gondolkodásmód – fekete-fehér, jó–rossz, vagy mi–ők típusú kategóriák – polarizálják a közösségeket. A csoportközi feszültségek fokozódnak, a társadalmi kohézió gyengül, és a különbségekre adott reflexió helyét a kirekesztés és a homogenizálás igénye váltja fel.

Egy olyan társadalmi és intézményi közegben, ahol nincs tér strukturális elemzésre és kulturális érzékenységre, a trauma nemcsak fennmarad, hanem újratermelődik.

I.4. A kooperáció ellehetlenülése, a partneri együttműködés hiánya

Az együttműködés nem elsősorban attól függ, hogy az egyének jó szándékkal fordulnak-e egymás felé. Sokkal inkább azon múlik, hogy milyen strukturális feltételek között próbálnak kapcsolódni, dönteni és közösen cselekedni. A társadalmi és szervezeti rendszerek gyakran olyan működésmódokat tartanak fenn, amelyek nem támogatják, sőt, kifejezetten akadályozzák az együttműködést. Ezek a struktúrák nemcsak konkrét helyzeteket torzítanak el, hanem mélyen meghatározzák az emberek egymáshoz való viszonyát, önértelmezését és viselkedési mintáit is.

A hierarchikus hatalmi viszonyok olyan rendszerszintű működést hoznak létre, amelyben az információ, a döntés és a felelősség egyenlőtlenül oszlik meg. Ez nemcsak aláássa az egyenrangúság lehetőségét, hanem gyakran láthatatlanná teszi azokat, akik kevesebb hatalommal vagy státusszal rendelkeznek. A kapcsolatok nem dialógusra, hanem engedelmességre, megfelelésre és kontrollra épülnek. Ez megfigyelhető például a munkahelyi viszonyokban, segítő szakmákban, oktatásban vagy bármilyen intézményi alá-fölé rendeltségben.

A szűkös erőforrások és versenyre épülő rendszerek automatikusan rivalizációt termelnek: ha nem áll rendelkezésre elegendő idő, figyelem, pénz, elismerés vagy hozzáférés, akkor a szereplők egymás potenciális szövetségesei helyett versenytársakká válnak. Ilyen helyzetben az együttműködés nemcsak háttérbe szorul, de gyakran kockázatosnak is tűnik – hiszen az egyéni túlélés kerül előtérbe. Ez a logika azon kívül, hogy jelen van a nehéz helyzetben lévő emberek illetve társadalmi csoportok között, éppúgy előkerül a segítő intézmények egymáshoz való viszonyaiban, mint a hasonló célú civil szervezeteknél.

A merev szabályozás és a formalizált működés sok esetben a szervezettség és biztonság illúzióját nyújtja, miközben ellehetetleníti a rugalmas, élő kapcsolódást. A részvétel gyakran formális, a döntések előre eldöntöttek, az egyeztetések látszatszerűek. A kapcsolatokban nem jelenik meg a valóságos jelenlét vagy közös gondolkodás, a szabályok pedig nem keretet adnak a kapcsolódásnak, hanem megfojtják azt. Ezt a működésmódot gyakran tapasztalni állami intézményekben, de ugyanígy megjelenhet kis szervezeti struktúrákban is.

A túlzott kontroll és a bizalom hiánya olyan kultúrát hoz létre, amelyben a hibázás veszélyes, a kezdeményezés gyanús, a nyitottság pedig gyengeségnek számít. A védekező működés és a pozíciók védelme válik normává. Ilyen légkörben nincs tér az együttműködéshez szükséges kockázatvállalásra, érzelmi jelenlétre vagy kölcsönösségre.

A hatalmi egyenlőtlenségek figyelmen hagyása olyan környezetet teremt, ahol a domináns pozícióban lévők észrevétlenül újratermelik a másik fél kiszorítását, marginalizálását. Az egyenlőtlenségek nem kerülnek megnevezésre, reflektálatlanul maradnak, így fenntartják az aszimmetriát – legyen szó nemi, társadalmi, etnikai, szakmai vagy élethelyzetbeli különbségekről. Ez aláássa a kölcsönös tanulás lehetőségét, és akadályozza, hogy a kapcsolatok valóban horizontálissá váljanak.

A paternalizmus olyan rendszerszintű viszonyrendet hoz létre, amelyben az egyik fél – jellemzően intézmény, szakember vagy döntéshozó – a másik felet gyámolításra, irányításra szoruló, önálló döntésekre kevésbé alkalmas szereplőként kezeli. Ez a szemlélet mélyen beágyazódik a szolgáltatási rendszerekbe, szakpolitikákba és mindennapi szakmai gyakorlatokba, ahol a hatalmi aszimmetria nemcsak természetesnek, hanem kívánatosnak is tűnik: „a segítő tudja jobban, mire van szükség”. A paternalizmus látszólag a gondoskodás nyelvén szól, de valójában megfosztja a másik felet a részvétel és az önrendelkezés lehetőségétől. Mivel a döntések és felelősségek nem oszlanak meg, a másik fél nem válik valódi partnerként elismert szereplővé. Ez szűkíti a kölcsönösség és az együttműködés terét, hiszen azok csak akkor valósulhatnak meg, ha minden fél autonómiája, tudása és tapasztalata elismert és egyenrangú módon van jelen a közös folyamatokban. A paternalizmus ezzel szemben újratermeli az alá-fölé rendeltséget, és megerősíti azt a defecitalapú logikát, amelyben az együttműködés helyét a kontroll és a függés veszi át

A strukturális feltételek – például az alulfinanszírozott ellátórendszerek, a támogatásokért folytatott verseny, vagy a jogosultságot szigorú hiánykritériumokhoz kötő rendszerek – arra ösztönöznek csoportokat és egyéneket, hogy saját sérültségüket láthatóbbá, elismertebbé tegyék másokénál. Ebben a működésben az erőforrásokhoz, figyelemhez vagy támogatáshoz való hozzáférés nem a közösségi cselekvőképesség vagy az együttműködés mentén történik, hanem az alapján, hogy ki tudja meggyőzőbben artikulálni saját hátrányait. A részvétel helyét így a reprezentációért – és nem ritkán az elismerésért – folytatott harc veszi át. Ez a logika fokozza a bizalmatlanságot, elmélyíti a széttagoltságot, és szembeállítja azokat a szereplőket, akik egyébként potenciális szövetségesek lehetnének. Az áldozatiság versenye ezért nem csupán az önazonosságokat torzítja, hanem hosszútávon ellehetetleníti az együttműködésen alapuló, horizontális kapcsolódásokat is.

A fragmentált működés – amikor az egyének, csoportok vagy szervezetek egymásról mit sem tudva működnek – meggátolja az együttműködés alapját képező közös tudás kialakulását. Ilyen helyzetekben nincsenek megosztott tapasztalatok, közös referenciák, közös célok, így a kapcsolódásnak sincs szilárd alapja. A szereplők párhuzamos valóságokban léteznek, miközben gyakran ugyanazokkal a kihívásokkal küzdenek.

A modern intézményi és szakmai működés gyakran az egyéni kompetenciákra és szerepspecifikus tudásra épül, ami a kollégák közti kooperációt háttérbe szorítja.

A "mindenki a saját dolgával törődjön" logikája látszólag hatékony, valójában azonban lebontja az együttgondolkodás és közös felelősség kereteit. Az interdiszciplináris vagy horizontális együttműködés kultúrája helyett a szakmai elhatárolódás válik normává.

A folyamatos teljesítménykényszer és a túlterheltség nemcsak a fizikai, hanem a kapcsolati jelenlétet is ellehetetleníti. Az együttműködéshez időre, figyelemre, egyeztetésre és közös gondolkodásra van szükség – ezek pedig a legtöbb struktúrában nemhogy nem támogatottak, hanem épphogy „időpazarlásnak” számítanak. Az idő menedzsmentje nem közösségi, hanem egyéni feladat.

A teljesítményorientált rendszerek az egyéni eredményeket helyezik előtérbe, miközben háttérbe szorítják a kollektív munka, a csapatmunka vagy az érzelmi intelligencia értékét. Ez torzítja az értékrendet: az válik elismerhetővé, amit mérni lehet, míg az együttműködés, bizalomépítés, kapcsolati gondoskodás „láthatatlan munka” marad. Pedig az együttműködéshez érzelmi munka is szükséges: figyelem, türelem, támogatás, kapcsolati jelenlét. Ezeket a készségeket azonban a legtöbb struktúra nem ismeri el, és nem számítja bele az „eredményekbe”, miközben a közösségi működés éppen ezen áll vagy bukik.

A reflexió hiánya – az a strukturális adottság, hogy nincs idő, tér vagy szándék a közös feldolgozásra – ellehetetleníti az együttműködés korrekcióját. A szereplők nem tudnak tanulni saját működésükből, újra és újra ismétlik ugyanazokat a mintákat, miközben a problémák nem kerülnek közös térbe, így megoldásuk sem történik meg.

Ezek a tényezők nem elszigetelten működnek, hanem egymást erősítik, és közösen hozzák létre azt a közeget, amelyben az együttműködés nem természetes, hanem kivétel. Az együttműködés hiánya nemcsak akadályozza az érintetteket abban, hogy hatékonyan reagáljanak a kihívásokra, hanem megerősíti azt az élményt is, hogy egyedül vannak, és senkire sem számíthatnak. A közös cselekvés lehetőségének hiányában a társadalmi szövet meggyengül, a marginalizáció és kiszolgáltatottság újratermelődik, és az érintettek egyre kevésbé látják értelmét a részvételnek vagy a kapcsolódásnak. Így az együttműködés hiánya nemcsak működési zavar, hanem mélyen ható emberi és társadalmi sérülés is.

I.5. Kontrollvesztés, cselekvésképtelenség

A döntéshozatali folyamatok a különböző intézményekben és társadalmi közegekben úgy zajlanak, hogy az érintettek – legyenek kliensek, munkatársak vagy közösségi tagok – nem rendelkeznek tényleges hatással az őket érintő keretekre és folyamatokra. A visszajelzések ritkán vezetnek változáshoz, a részvétel gyakran formális, látszat jellegű. Ez nem csupán aláássa az autonómiát és a kontroll élményt, hanem újratermeli a trauma egyik alapvető dinamikáját: a tehetetlenséget és kiszolgáltatottságot.

A részvétel és felhatalmazás hiánya egyéni szinten a kontrollvesztés élményét erősíti, közösségi szinten pedig hozzájárul a tanult tehetetlenség, az apátia, a kiüresedett jelenlét és a külső kontrollfüggés megjelenéséhez. Ezek a folyamatok különösen súlyos következményekkel járnak olyan közösségekben, ahol a múltbeli traumák – például bántalmazó kapcsolatok, intézményi erőszak, szegregáció – már eleve csökkentették az önrendelkezéshez való viszonyt.

Társadalmi léptékben a valódi választási és döntési jogosultság, a valódi önrendelkezés megvonása, a részvétel és az elköteleződés csorbulásához vezetnek. Az intézményekkel való kapcsolat nem erősíti az állampolgári kompetenciákat, hanem gyakran inkább azt az élményt közvetíti, hogy „a dolgok úgyis tőlünk függetlenül dőlnek el”. A kontroll és hatásgyakorlás strukturális hiánya így nemcsak a pszichés biztonságot, de a közösségi identitást, a társadalmi kohéziót és a demokratikus működés alapjait is aláássa.

I.6. Kilátástalanság, perspektívtalanság

Azokban a társas és intézményi közegekben, ahol hiányzik a jövőre való közös irányultság és az erőforrásokra építő gondolkodás, a kilátástalanság és perspektívtalanság válik a meghatározó tapasztalattá. A jövő nem értelmezhető célként, hanem legfeljebb bizonytalan, elérhetetlen vagy fenyegető távolságként jelenik meg. Ilyen környezetben nem jönnek létre azok a folyamatok, ahol közösségek vagy egyének megfogalmazhatnák, hogy merre tartanak, mire lenne szükségük, vagy mit szeretnének közösen megváltoztatni. A figyelem szinte kizárólag a mindennapi túlélésre, a rövid távú problémák elhárítására, a működés fenntartására irányul.

Az emberek a napi gondokkal küzdve elveszítik kapcsolatukat a távlati célokkal, és egyre inkább a napról napra élés, az ismétlődő problémák kezelése, valamint az automatizált, reflexszerű cselekvés tölti ki a mindennapjaikat. A gondolkodás beszűkül, a reflexió tere leszűkül vagy eltűnik, az egyéni és kollektív jövőtervezés lehetetlenné válik.

Egyéni szinten ez az állapot a kimerülés, a motivációvesztés, a tanult tehetetlenség és a kiüresedett jelenlét élményét eredményezi. A változás lehetősége nemcsak megkérdőjeleződik, de sok esetben el sem képzelhető: a jövő teljesen leválik a jelenről, és nem képez támpontot a döntésekhez vagy az értelmezéshez. A cselekvés ilyenkor nem építkezik, hanem pusztán ismételi: a hétköznapiakban egyre több a rutin, egyre kevesebb a választás, és egyre több az „így szoktuk” típusú megoldás, még akkor is, ha ezek nem működnek.

Közösségi szinten a jövőkép hiánya a közös célok, értékek és tervek leépüléséhez vezet. A tagok nem érzik, hogy érdemes lenne együtt gondolkodni, mivel hiányzik a remény arra, hogy bármi valóban megváltozhat. Az együttműködés formái formálissá, üressé válnak, a diskurzus a múltra és a jelen problémáira korlátozódik, és a közösségi cselekvés ritkán lép túl az azonnali működési nehézségek tűzoltásán. A közös reflexió és jövőtervezés terei vagy el sem kezdődnek, vagy gyorsan zátonyra futnak. A közösség elveszíti dinamizmusát, és inkább zárt rendszerként működik: nem integrál új gondolatokat, nem tanul, és nem lát maga előtt vonzó irányokat.

Társadalmi szinten ezek a közösségek fokozatosan kiszorulnak a demokratikus részvétel és kollektív hatóképesség tereiből. A strukturális kirekesztés – például az intézményi erőszak, a tartós szegénység vagy a szisztematikus elhanyagolás – tovább mélyíti azt az élményt, hogy „nincs beleszólásunk”, „úgysem rajtunk múlik”. A közösségi identitás részévé válik a reménytelenség és az irányvesztettség. A jövőhöz való viszony ilyenkor nemcsak hiányos, hanem gyakran megtört: tele van fájdalmas tapasztalatokkal, sikertelen próbálkozások emlékeivel, vagy mások által erőltetett, irreális ígérekkel.

Különösen súlyosan érinti ez a működésmód azokat a csoportokat, amelyek már korábban is történeti vagy intézményi traumákat éltek át – például szegregált oktatást, erőszakos családpolitikákat, rasszizmust vagy paternalista szolgáltatásokat. Számukra a jövőhöz való kapcsolódás nem csak lehetőség, hanem visszanyerendő jog is lenne. A jövőkép hiánya számukra újra sérüléssel jár: annak az élményét, hogy „nekünk úgysem lehet jövőnk”.

Ez a perspektívatlanság mély emberi szükségleteket hagy kielégítetlenül: az értelemalkotás, a tervezhetőség, a személyes és közösségi célok kijelölése, a kontroll és beleszólás lehetősége, az alkotás, a fejlődés, az önrendelkezés és a közös cselekvés igényét. Ezek nélkül a jelen is értelmetlenné válik: a mindennapi rutin nem egy vágyott jövőhöz visz közelebb, hanem pusztán fenntartja az elviselhető működés látszatát.

A jövőkép nélküli rendszerek nemcsak passzívvá és bizalmatlanná teszik az embereket, de el is idegenítik őket önmaguktól, közösségüktől és a körülöttük lévő világtól. Ez nem egyszerűen a fejlődés hiányát, hanem a remény elvesztését jelenti.

II.

II. ESETEK

Az alábbi esetek közösségeket, csoportokat, intézményi teameket mutatnak be: például tanári karokat, szociális intézmények és civil szervezetek munkacsoportjait, roma női közösségeket.

Az eseteleírások a Megtartó Erő program szakemberei által 2023 és 2025 között tartott csoportos foglalkozások alapján készültek, és az e csoportokban előkerült jelenségekről szólnak, az aktuális viszonyokat és állapotokat mutatják be anonim, maszkolt módon.



II.1. “A fejünk fölött” - egy hajléktalan szálló szociális munkás teamje

Egy hajléktalan nőket ellátó intézmény munkatársai azt tapasztalják, hogy bár elkötelezetten végzik munkájukat, mégis kevés hatással vannak az őket körülvevő történésekre. Tapasztalataik részben abból adódnak, hogy klienseik rossz fizikai és mentális állapotban lévő, idős nők, akik számára a kilábalás gyakorlatilag lehetetlen, így a segítségnyújtás a mindennapok megkönnyítésére korlátozódik és kevés valódi sikerélménnyel jár. Tehetetlenség érzésüket az is fokozza, hogy az intézménynek olyan funkciókat is el kell látni, amelyekre jellegéből adódóan alkalmatlan: például nagy számban kell gondoskodniuk pszichés betegségekkel küzdő kliensekről.

Mindezek mellett a munkatársak időről-időre azzal szembesülnek, hogy a munkájukat érintő intézményi kérdésben a fejük fölött döntenek. Jelzéseikre nem kapnak reakciókat, munkájukra nem érkezik visszacsatolás, a magasabb, fenntartói szinten megoldandó problémákban nincs előrelépés. Az intézményben elszaporodó bogarak (poloskák) miatt már saját alapvető fizikai biztonságigényük sem teljesül. A fenntartó által megrendelt, nem elégséges és nem hatékony irtási módszerek azt jelzik számukra, hogy nem törődnek velük, nem számíthatnak feletteseikre.

Helyzetük feszültségét csökkentendő, nehézségeikről jobbhíján informális miniklikkekben ventillálnak. A saját szintjükön nem megoldható, munkavégzésüket érintő problémák természetesen a kliensek ellátásában is tükröződnek. Mindenki önálló, egyéni megoldásokat, eljárásokat dolgoz ki saját munkavégzésének biztosítására. Ezek általában rövid távú, az aktuális helyzetekre szabott, egyéni megoldások, amelyekben nem feltétlenül tudják támogatni egymást. A miniklikkekben a kliensekkel való bánásmód is téma lesz, a különböző klikkek különböző eljárásokat tartanak kíváncsúnak, megengedhetőnek, vagy éppen határsértőnek. A vezető felé egyre nehezebb megosztani a munkavégzés során felmerülő nézetkülönbségeket és konfliktusokat. Amikor valaki az aggályait kollégája munkavégzésével kapcsolatban mégis megosztja, azonnali vezetői retorzió következik: egyből felmondanak a határokat átlépő munkatársnak. A folyamat megintcsak nem a team bevonásával történik.

Az őszinte kommunikáció mindinkább megszűnik a vezető felé és a team tagok között.

II.2. Szélmalomharc - egy falusi kisiskola tanári kara

Egy kistelepülés szegregált, állami fenntartású, tagintézményként működő általános iskolájában a tanárok hátrányos-, vagy halmozottan hátrányos helyzetű, roma gyerekekkel dolgoznak.

Mindennapos tapasztalatuk, hogy a gyerekeknek nincs az évszaknak megfelelő ruhája, éhesen és a fáradtan érkeznek reggel az intézménybe. A tanárok sok esetben fizikai elhanyagolást, higiéniai problémákat érzékelnek. Hogyan tudnának ők így tanítani?

Az iskolában nincs elég szakképzett pedagógus, a tantestület egy része megfelelő pedagógiai képesítés nélkül dolgozik és igyekszik helytállni.

Az 1-2 és a 3-4 évfolyamon összevont osztályokban zajlik a tanítás.

A fenntartó elvárása, hogy a tanmenettel az előírások szerint haladjanak a pedagógusok, akik papíron ezt is teszik. Csakhogy a speciális igényekhez speciális pedagógiai felkészültségre és eszközökre, akár speciális tantervre lenne szükség. Ráadásul az egyéb szolgáltatások elégtelensége miatt a szociális deficitek következményei az iskolában csapódnak le.

A tanárok tehetetlenek a tanulási lemaradások, az egyéni krízishelyzetek és a szociális nehézségek következményeinek kezelésében. Mindennapi szélmalomharcként élik meg munkájukat, a központi elvárásokhoz mérve magukat, úgy gondolják, itt lehetetlen eredményeket elérni, a kis sikereket nem veszik észre, nem értékelik. A megélt kudarc miatt hajlamosak a gyerekek családjait, vagy akár egy-egy gyereket hibáztatni, egymást is okolják és megkérdőjelezzik egymás kompetenciáját.

II.3. Bizalomvesztés - egy vidéki család- és gyermekjóléti szolgálat munkatársai és kliensei

A kistélepülés családsegítő munkatársai úgy gondolják, hogy bár sokféle igénybevehető támogatási forma létezik, a családok nem tudnak ezekről a lehetőségekről, nem fordulnak hozzájuk segítségért. Belátják ugyanakkor, hogy a folyamatos intézményen belüli fluktuáció, a betöltetlen álláshelyek, a kötelező szolgáltatások és az azokkal járó adminisztráció teremtette leterheltség miatt nehezen jutnak el a családokhoz, nehezen építenek ki kapcsolatot velük, ami akadályozza, hogy a valós szükségletekre reagáljanak. A szakemberek azzal is szembesülnek, hogy gyerekek védelmében a hivatali protokoll szerint tett lépéseikkel egyre messzebb kerülnek attól, hogy a családokkal, azon belül kiemelten az anyákkal együttműködésben tudjanak cselekedni.

Ez történik abban a konkrét esetben is, amikor a család- és gyermekjóléti szolgálat egyik munkatársa bizalmi kapcsolatba kerül egy fiatal édesanyával, aki megosztja vele, hogy a férje rendszeresen fizikailag bántalmazza őt. A munkatárs szeretné minél előbb biztonságban tudni az anyát és kisgyermekét ebben az általa szélsőségesen veszélyeztetettnek ítélt helyzetben. Ennek érdekében számos lépést tesz, és végül a hatóságokat bevonva, rendőri kísérettel keresik fel a család otthonát, és azonnali elhelyezést kínálnak egy védett intézményben. Az anya ezt elutasítja. A szakember megítélése szerint, nem tehet mást, a gyermek fizikai és érzelmi biztonságát helyezi előtérbe, jelzést tesz és a gyermek családból való kiemelését kezdeményezi. Miközben maga is megkérdőjelezi, hogy jó döntést hozott-e, haragszik is az anyára, hogy nem élt a felkínált lehetőséggel. Az anya árulásnak érzi a szakember eljárását, úgy gondolja az visszaélt a bizalmával. Nem csak ő, hanem teljes szomszédsága, környezete azt tapasztalja meg, hogy a családsegítő hatósági személyként lépett fel.

Ez tovább növeli a bizalmatlanságot az intézménnyel és az intézményi szereplőkkel szemben, és a jövőre nézve is aláássa a bizalmat, hogy a családok segítségért forduljanak hozzá és munkatársaihoz.

II.4. Sokfelé megfelelni - egy kistelepülésen dolgozó védőnő

Egy vidéki település szociális ellátórendszerének szakemberei dolgoznak együtt egy csoportban, köztük a helyi védőnő is, akinek munkáltatója – a többiekkel ellentétben – a helyi kórház. A védőnő feladatai közé tartozik a várandósok gondozása, a gyermekágyas időszak követése, valamint a csecsemők és kisgyermekek ellátásának támogatása.

Egy gyakori dilemmája, hogy ha családlátogatáskor azt tapasztalja, hogy az újszülött fogadásának feltételei nincsenek meg (nincs megfelelő fűtés, ágy, ruházat stb.), akkor jelentenie kellene ezt a családsegítő felé. Azonban jól tudja: ha jelenti, a kórház nem fogja hazaengedni az újszülöttet, és az esetek túlnyomó többségében a gyermeket soha többé nem kapja vissza a család. Ugyanakkor attól is tart, hogy az állami gondozásba kerülő gyermek akár rosszabb helyzetbe kerülhet, mintha a szegényes, de szerető otthonba mehetne haza.

Egy másik nehézsége, hogy a kórház, mint munkáltató, elvárja tőle, hogy a rendszer problémáit „szépítse” a szakfelügyeleti ellenőrzések során. Ő viszont szakmai etikája és a családok iránti felelősségvállalása miatt úgy érzi, kötelessége lenne őszintén beszámolni az eszköz- és forráshiányról is – még akkor is, ha ezzel konfliktusba kerül a munkaadójával.

A védőnő számára a szakmai alapelvekhez való hűség – a gyermekek védelme, az őszinte jelzésadás, a rendszerhibák feltárása – folyamatos egyensúlyozást igényel a munkáltatói elvárások, a rendszer korlátai és a családok iránti felelősség között. Munkáját állandó lavírozás jellemzi: hogyan lehet egyszerre „rendszeren belül maradni”, mégis a lehető legtöbbet tenni a családokért? Az etikai elköteleződés nem mindig jár együtt intézményi támogatottsággal, így a védőnőnek nap mint nap újra kell mérlegelnie, mikor, hol és hogyan tudja leginkább a szakmai hitelességét megőrizni.

II.5. Egyedül a felelősséggel - egy vidéki óvoda vezetőnője

Egy Budapest agglomerációjában lévő település óvoda vezetője azt tapasztalja, hogy az intézménybe kerülő gyerekek fejlettségi szintje egyre nagyobb arányban elmarad az életkoruknak megfelelőitől. Egyre élesebb szakadékot érzékel a helyi szegregátumból és a jobb körülmények közül érkező gyerekek fejlettségi szintje között.

A korai fejlesztés nem elérhető a családok többségének. Ha el is jut egy gyermek képesség-vizsgálatra, annak eredményéről az óvodának csak akkor van információja, ha ezt a szülők megosztják az intézménnyel, ám ez gyakran elmarad.

Az óvoda vezetője próbálja az óvodán belül dolgozó szakemberekkel megoldani helyben a fejlesztést, de erre a fenntartótól nem kap elegendő anyagi keretet. A szülőkkel nehezen tud együttműködni, azok támadásként élik meg az információkérést, bizalmatlanok.

Ebben a kilátástalannak tűnő helyzetben a vezető óvónő egyre gyakrabban teszi fel magának a kérdést: milyen eszközök állnak még a rendelkezésére, kire számíthat a rendszerben, és van-e még reális esély arra, hogy valódi változást érjen el a legkiszolgáltatottabb gyerekek érdekében? Vagy le kell mondjon eredeti motivációjáról azzal kapcsolatban, hogy "ezekből a gyerekekből is lehet valaki".

II.6. Keretszegés - egy rehabilitációs intézmény segítői teamje

Egy nők számára lakhatást biztosító intézményben dolgozó segítők igyekeznek minél biztonságosabb közeget teremteni a házban lakók számára, akik pszichés és addiktológiai rehabilitációt követően kerültek oda, és élnek önálló, de segítők által támogatott életet.

A lakhatásban a biztonság megteremtésének egyik alappillére a házirend, amelynek betartását beköltözéskor szerződésben aláírják a lakók. A házirend megszegése szankciókat von maga után, adott esetben a lakhatás megszüntetésével jár, amely révén a nők a segítő, rehabilitációs folyamatból is kiesnek.

A segítők azt tapasztalják, hogy a munkájuk során előfordulhatnak olyan esetek, amikor nem a szabályok betartása és betartatása teremti az elsődleges biztonságot a lakók számára, hanem a szabályok rugalmas alkalmazása, az egyéni érdekek és helyzetek figyelembevételével. Az intézmény vezetői azonban mulasztásként értékelik a segítők ilyen jellegű döntéseit.

Például amikor az egyik lakó bevallotta, hogy visszaesett a függőségébe, továbbá alkoholt vitt be az intézmény területére, a segítők a szabályzat egyértelmű rendelkezése ellenére úgy döntöttek, hogy nem küldik el a lakót. Döntésüket annak ellenére hozták, hogy tudatában voltak, az alkoholtilalom megszegése a többi lakó számára rossz példát mutathat, és alááshatja az intézmény szabályainak tekintélyét. A lakók közül sokan szintén függőséggel küzdenek, így egy ilyen eset könnyen destabilizálhatja a közösséget. Az is felmerült, hogy a segítők döntése a közösségen belüli feszültségeket is növelheti, mivel a lakók egy része úgy érezheti, hogy a szabályok nem vonatkoznak mindenkire egyformán. A döntés hátterében az állt, hogy a segítők szemléletében a visszaesés nem a kudarc jele, hanem a felépülési folyamat és a lakó esetében az egyéni fejlődési út része lehet. Értelmezésük szerint, a visszaesés egy olyan szélsőségesen sérülékeny pillanat, amikor az érintetteknek a legnagyobb szüksége van a támogatásra, nem pedig arra, hogy magára hagyják. Továbbá az őszinte beismerés szerintük azt mutatja, hogy a lakó továbbra is elkötelezett a felépülés iránt, és a segítséget is igényli. Úgy gondolják szakmai érveik felülírhatják a kereteket, azok újragondolását teszik szükségessé, reménykednek, hogy a konkrét eset kapcsán szakmai vita, beszélgetés indulhat el vezetők és munkatársak között.

II.7. Álságos partnerség - egy kistelepülés roma civil szervezete és családjóléti szolgálata

Egy kistelepülés roma civil szervezete igyekszik segíteni a legnehezebb helyzetben élő családokat. Az egyesület vezetője – szociális munkás és maga is a helyi közösség tagja – együttműködést kezdeményez az oktatási, a gyermekjóléti és családsegítő intézmények képviselőivel. Szándéka, egy partneri viszony kialakítása annak érdekében, hogy híd szerepet tudjon betölteni a helyi intézmények és a családok között.

Egy általa mentorált család ügyében – ahol a gyerekek gyakori iskolai hiányzása miatt a gyermekjóléti szolgálat alapellátásba vette a családot – ő keresi meg a szakembereket az együttműködés reményében. Amikor új gyermekjóléti munkatárs érkezik a településre és behívja a családot, a megbeszélésen a család kérésére ő maga is részt vesz. A család megnyugvására, megállapodnak, hogy a jövőben ő is bekapcsolódik a gondozási folyamat minden lépésének kialakításába, így a gondozási terv elkészítésébe is. Ez azonban nem valósul meg. A család hamarosan kétségbeesve fordul ismét hozzá a már elkészült gondozási tervvel, amelynek feltételeit anyagi helyzetük miatt nem tudják teljesíteni. Az egyesület vezetője ezután ismét felkeresi a gyermekjóléti szakembert, hogy megkérje enyhítsenek a feltételeken. A család kap némi engedményt. A továbbiakban az egyesület, a család és a rokonság nagy erőfeszítéseket tesz, hogy a család teljesíteni tudja a kért feltételeket, ennek ellenére 30 nap múlva a család három gyermekét kiemelik, pár nap múlva az anya szül, és azonnal elveszik tőle az újszülöttet is.

A roma egyesület vezetője azt éli meg, hogy bár kezdeményezéseit látszólag nem utasítják el, nem tekintik valódi partnernek a folyamatok lebonyolításában. Az ebben és hasonló ügyekben átélt együttműködési kudarc és bizalomvesztés ellenére a helyi roma szervezet nem adja fel a kooperáció keresését és kezdeményezését.

II.8. Egyéni bátorság függvényében - egy családok átmeneti otthonának esetkezelő munkatársai

Családok átmeneti otthonának munkatársa arról számol be, hogy a családon belüli bántalmazás esetében a szabályozás és a hatósági eljárások nem támogatják a munkájukat, azokra nem hagyatkozhatnak. Az esetkezelő munkatársak privát mérlegelés mentén vállalnak felelősséget ezekben a gyakran számukra is veszélyes helyzetekben vagy hagyják magukra az áldozatokat, általában az anyát és a gyerekeket. Ezzel a felelősséggel egyedül maradva, egy-egy segítő saját jóérzésére, emberségére, bátorságára van bízva, hogy milyen döntést hoz, mennyire áll egy-egy nő mellé, akár a hatóságok közönye vagy saját intézményvezetője óvatossága ellenében.

A felidézett esetben egy édesanya öt gyermekével kér felvételt egy budapesti családok átmeneti otthonába. Elmondja, hogy bántalmazó élettársa, kisebb gyermekeinek apja nélkül szeretne beköltözni. Korábban többször kért segítséget a gyermekjóléti szolgálattól, de azt a partner elhagyásához kötötték. Az intézmény pozitívan bírálja el a kérelmet, de a költözés napján váratlanul az anyával együtt a férfi is megjelenik. A team úgy dönt, egyelőre együtt fogadják be a családot, de a férfi viselkedését figyelemmel kísérik. Hamarosan súlyos incidens történik, a férfi késsel sebesíti meg az egyik gyereket. Az esetkezelő kihívja a rendőrséget, akik a férfi ellen feljelentést tesznek, mivel engedély nélküli fegyvereket találnak nála. A férfit az intézményből kitiltják, de folyamatosan a környéken ólálkodik, fenyegeti, bántalmazza az anyát. Amikor az esetkezelő lépéseket akar tenni sem munkahelye, a családok átmeneti otthona, sem a gyermekjóléti központ nem támogatja. Saját szakállára kezdi el segíteni az anyát, egy külsős, nőjogi civil szervezethez fordul, amellyel abban támogatják az anyát, hogy távolságtartási procedúrát indítson el bántalmazójával szemben (amely hatósági garanciát jelent, hogy a férfi nem mehet a család közelébe). A segítő kíséreteti az anyát és a gyerekeket a hatóságokhoz és a tárgyalásra. A férfi pedig hamarosan a segítőt is fenyegetni kezdi telefonon és az utcán. A segítő, hogy ne maradjon egyedül a veszélyes helyzetben, saját családja védelmére szorul. Ez az eset végül jól alakul, a bíróság megadja a távolságtartási végzést, és a férfi hamarosan eltűnik a család életéből. Az esetkezelő boldog és büszke, hogy segítségével sikerült megmenteni a családot, hálás a civil szervezet nyújtotta segítségért, ugyanakkor felteszi a kérdést, hol volt a rendszer mögüle, miért egyedül kellett ezt végigcsinálnia, és hogy képes lenne-e újra belevágni egy ilyen folyamatba egyedül?

II.9. Aggódás, tabuk, bűntudat - roma édesanyák és kamasz lányaik

Roma édesanyák tinédzser lányakkal kapcsolatos nevelési nehézségekről számolnak be. Legfőbb problémaként azt nevezik meg hogy a lányok 13-14 éves koruktól szerelmi kapcsolatba bonyolódnak, kimaradnak az iskolából, hamar teherbe esnek, férjhez mennek és kiskorúként elkezdik felnőtt életüket. Az anyák, saját sorsukból is kiindulva, azt szeretnék, haányaik tanulnának, “élnék az életüket”, mielőtt gyereket vállalnak és lekötik magukat. Bár tudják, hogy a tanulás lehet a kiút, a valódi lehetőségekkel nincsenek tisztában, nem ismernek a tinédzser lányok előtt álló, vonzó, alternatív pályamodelleket, nincs mintájuk sikeres iskolai vagy szakmai karrierre, a felmerülő lehetőségeket (városi iskola) nem tartják biztonságosnak.

Úgy érzik, hogy e kihívással és az ebből adódó konfliktusokkal egyedül maradnak, kizárólag az ő felelősségük a helyzettel megküzdeni, az ő kudarcuk, haányaik “beleesnek ebbe”, és a környezetük is őket hibáztatja. Nincs olyan intézmény, olyan program, szolgáltatás, ami megelőző stratégiákat kínáljon. Az oktatási intézmények nem tudják betölteni támogató funkciójukat a lányok számára. Így gyakran már csak a kialakult nehéz helyzetekre, krízisekre tudnak reagálni, leginkább számonkéréssel és hibáztatással.

A helyzet félelemmel és szorongással tölti el az anyákat, ezek az érzelmek irányítják őket. Nem tudnak aányaik felé fordulni, nyíltan kommunikálni velük például a szexualitásról. Egyetlen stratégiájuk a veszekedés, a szigorú tiltás, amely viszont titkolózást és szégyenérzetet szül, tovább mélyítve a kommunikációs szakadékot, és épp ellenkező irányban befolyásolja az eseményeket, mint szeretnék.

A tini lányok edukáció és valódi szülői támogatás híján magukra maradnak, egymást próbálják felvilágosítani, erőteljesen hatnak egymásra, egymás mintáit követik, illetve az őket végre “megértő”, “elismerő” párkapcsolatba menekülnek.

Az anyák felismerve tehetlenségüket, egyre inkább keresik a tudásszerzés és a változtatás lehetőségeit. Nyitottabb és őszintébb kapcsolatot szeretnének kialakítaniányaikkal, reális alternatívákat kínálni számukra, valamint olyan támogató közösségeket találni, amelyek segíthetnek nekik e komplex probléma kezelésében.

II.10. Kiegészítés küszöbén - egy helyi civil szervezet munkatársai

Egy vidéki civil szervezet, az állami ellátórendszer hiányosságaira reagálva, egyre nagyobb szerepet vállal a helyi szegregátumban élő családok támogatásában. Az évek alatt látványos sikereket ér el, a szervezet növekszik, és bevonzza a városi, fiatal, proaktív civil segítő munkavállalókat. A szervezet fokozatosan átveszi az állami ellátó feladatait a szociális munka, a családgondozás és az oktatás területén. Az ellátórendszer hiányosságai és a velük kapcsolatos bizalmatlanság miatt a helyi közösség tagjai egyre inkább a civilektől várják a segítséget.

A szervezet reagálva a valós igényekre, erőforrásait meghaladó feladatokat vállal, ami komoly kihívások elé állítja a civil szervezet teamjét. A helyzetet tovább terheli, hogy a civil szervezet a helyi állami ellátórendszer tagjainak szemében riválissá válik. Az állami szektor munkatársai gyakran támadásként élik meg a civilek tevékenységét, mivel úgy érzik, hogy a szervezet beavatkozik az ő felelősségi körükbe, vagy implicit kritikát fogalmaz meg az állami rendszer működésével kapcsolatban, párhuzamos szolgáltatásokat működtet.

A civilek részéről ugyanakkor frusztrációt okoz, hogy az állami szektor munkatársait sokszor passzívnak, elérhetetlennek érzékelik, úgy tapasztalják, hogy az intézményeken akadnak el folyamatok, akár az intézmények maguk generálják a problémát, fokozzák a családok nehézségeit. A civil szervezet segítői, akik a családokkal napi szintű kapcsolatban vannak, bizonytalanok abban, hogy milyen viszonyt kellene kialakítaniuk az állami szektor dolgozóival. Nem tudják, hogy partnerekké kellene-e tenni őket, velük együttműködve próbálni pótolni a rendszer hiányosságait, vagy velük szemben kellene küzdeni a családok érdekeiért. Ez a dilemma fokozza a dolgozók abból adódó feszültségét, hogy bár a családoknak konkrét ügyekben tudnak segíteni, ezek eltörpülnek az általuk érzékelt problémák súlya, léptéke és mennyisége mellett. Az egy-egy személy és család támogatásába fektetett energia hatalmas. Az ezek kapcsán elért segítői sikerek közös megélése elmarad, egyrészt mert eltörpül a nagy kép mellett, másrészt mert a következő sürgető probléma vagy krízis megoldása a prioritás.

Meg lehet-e állni ott ahol mindig krízis van? Lehet-e nem tovább nőni, további feladatokat vállalni ott, ahol ekkora a szükség? Megengedhető-e magunknak az elismerés, az ünneplés ott ahol ennyi szenvedést látunk magunk körül?

III. TRAUMA-TUDATOSSÁG KONCEPCIÓJA

A trauma-tudatosság koncepciója intézmények, közösségek és szakmai teamek működésére vonatkozik. A koncepció lényege, hogy az oktatás, az egészségügy, a szociális ellátás területén, illetve egyéb állami, civil és forprofit területeken olyan környezet jöjjön létre, ahol az egyének és csoportok nem sérülnek, nem élnek át újabb traumákat (retraumatizációt), sőt gyógyító, helyreállító tapasztalatokat szereznek.

A trauma-tudatos közegek kialakítása szisztematikus eljárások bevezetését jelenti a biztonság, a kapcsolódások, és a kompetencia megélésének maximalizálására. Ezekre támaszkodva válik lehetővé, hogy az egyének és közösségek a hétköznapi cselekvéseikben, döntéseikben és kapcsolataikban is egyre inkább a konstruktív, együttműködésen alapuló és fejlődést támogató irányok felé mozduljanak el. A trauma-tudatosság tehát nem csupán a múlt sérüléseire adott reakció, hanem jövőorientált szemlélet is, amely a változás, a fejlődés és az aktív alakíthatóság lehetőségét hordozza magában – egyénenként és kollektív szinten egyaránt.

II.

A trauma-tudatos gyakorlat célja nem a trauma okozta egyéni sérülések és nehézségek kezelése, gyógyítása, hiszen ez, az ezzel foglalkozó szolgáltatások és szakemberek feladata (a trauma-fókuszú terápiákban). Ehelyett arra törekszik, hogy megszüntesse azokat a szervezeti működésbeli hatásokat, akadályokat, amelyekkel az emberek kliensként, munkavállalóként vagy bármilyen szerepben szembesülhetnek egy-egy közegben és amelyek csökkenthetik biztonságérzetüket, bizalmukat, hozzáférésüket, aktivitásukat.

A trauma-tudatos megközelítés 6 alapelv szisztematikus gyakorlatba ültetése mentén tud megvalósulni a különböző közegekben:

- 1.A biztonság megteremtése és garantálása
- 2.A bizalom megteremtése és fenntartása
- 3.A társadalmi tudatosság, a kulturális érzékenység és a rendszerszemlélet kialakítása
- 4.A partnerség és az együttműködés maximalizálása
- 5.A választási és döntési lehetőségek maximalizálása, felhatalmazás
- 6.Az erőforrások felismerése és a jövőképek kidolgozása

Magyarországon, szemben számos nyugat-európai országgal, állami, közpolitikai szinten nem hirdették meg, nem szabták meg az intézmények trauma-informált működéséhez szükséges alapelvek bevezetését és ezek gyakorlatba ültetését. Így trauma-tudatos szervezetek, intézmények vagy intézményi részlegek, teamek, közösségek létrehozására az ezekben dolgozó szakemberek és a velük együttműködő civil szervezetek tesznek alulról jövő kezdeményezéseket.

A Megtartó erő program egy ilyen jellegű kísérletbe kezdett 2023-ban.



III.1. A biztonság megteremtése és garantálása

A trauma-tudatos szemléletben a biztonság – fizikai, érzelmi, pszichológiai és strukturális értelemben – alapfeltétel. Nélküle nincs stabil kapcsolódás, reflexió, fejlődés, tanulás vagy gyógyulás. Ha a közeg nem biztonságos, a résztvevők tartós készenléti állapotban működnek: nem gondolkodnak előre, nem mernek hibázni, nem kockáztatnak, hanem alkalmazkodnak vagy kivonódnak.

A biztonság elvének következetes érvényesítése azt jelenti, hogy az adott közeg mentes a félelemkeltő, kiszámíthatatlan vagy potenciálisan újra traumatizáló ingerektől – mind fizikai, mind lelki, mind társadalmi szinten. Ennek érdekében olyan közeget hozunk létre, amely kizárja, illetve minimalizálja azokat a hatásokat, amelyek újraélhetőséget vagy félelmet válthatnak ki.

Egy biztonságos környezetben az egyének és csoportok képesek kapcsolódni önmagukhoz és másokhoz, képesek tanulni, fejlődni, és fokozatosan visszanyerni a kontroll érzését az életük felett. A biztonságos közeg kialakítása minden szinten tudatos tervezést és reflektív működést igényel: az infrastruktúrától kezdve az intézményi kultúrán át egészen az interperszonális kapcsolatokig.

A trauma-tudatos közegben a biztonság megteremtését a kiszámíthatóság és a kontrollérzet erősítése is szolgálja: a résztvevők tudják, mire számíthatnak, mikor és hogyan történnek a tevékenységek, és lehetőségük van saját határaik meghúzására. A biztonság nemcsak a gyógyulás, hanem az együttműködés, a bizalom helyreállítása, valamint a tanulási és közösségi folyamatokba való teljes bevonódás alapfeltétele.

A jelenlegi társadalmi viszonyok – a növekvő bizonytalanság, társadalmi polarizáció, strukturális egyenlőtlenségek, kollektív traumák és rendszerszintű kirekesztő mechanizmusok – különösen sürgetővé teszik a biztonság megteremtését az intézményekben és közösségi terekben. Egy olyan közegben, ahol a közbizalom meggyengült, az információkhoz való hozzáférés torzul, és a társadalmi igazságosság elvei gyakran háttérbe szorulnak, az emberek alapvető biztonságérzete könnyen megrendülhet. Ez a megrendültség különösen súlyosan érinti a már eleve sérülékeny csoportokat – például a nőket, gyermekeket, etnikai vagy szexuális kisebbségeket –, akik gyakran többszörösen is ki vannak téve az erőszak, a kontrollvesztés és a (re)traumatizáció kockázatának.

Ebben a helyzetben fontossá válik, hogy legyenek olyan intézmények és közösségek, amelyek stabil, kiszámítható és támogató kereteket biztosítanak. Ezek az intézmények – akár oktatási, szociális, egészségügyi vagy más közösségi terek – kulcsszereplőkké válnak abban, hogy ellensúlyozzák a rendszerszintű kiszolgáltatottságot, és helyreállítsák az emberek kapcsolódási és önrendelkezési képességét.

A biztonság nem pusztán az egyéni jóllét feltétele, hanem egyfajta rendszerszintű válasz is a sebezhetőségre, a marginalizációra és a traumák újratermelődésére. A biztonság garantálása tehát nemcsak az egyén gyógyulását, hanem a közösségek rezilienciáját, a társadalmi kohéziót és a demokratikus működés alapfeltételeit is erősíti – különösen olyan társadalmi berendezkedésben, ahol ezek az alapértékek nem maguktól értetődő módon érvényesülnek

III.2. A bizalom megteremtése és fenntartása

A traumatudatos megközelítésben a bizalom azt jelenti, hogy a közeg – legyen az intézmény, közösség vagy kapcsolat – következetes, kiszámítható és hiteles: amit mond, azt teszi; amit ígér, betartja; aki benne részt vesz, számít és látszik. A bizalom alapfeltétele annak, hogy az emberek kapcsolódni merjenek, kérdezni, hibázni, tanulni tudjanak – vagyis jelen lehessenek.

A bizalom alapja az a kölcsönös feltételezés, hogy számíthatunk azokra a közösen kialakított normákra és keretekre, amelyek működésünk alapját jelentik, illetve hogy a szabályok és viszonyok átláthatók számunkra, és nyíltan lehet róluk kommunikálni. A bizalomteli közegben mindannyian jóhiszeműen, jószándékkal vagyunk jelen, senki nem törekszik mások szándékos bántalmazására saját érdekei érvényesítése vagy egyéb motiváció mentén. A kölcsönös bizalom nemcsak védelmet nyújt a kapcsolati sérülésekkel szemben, hanem lehetőséget teremt az őszinte megnyilvánulásokra és a valódi kapcsolódásra is.

Egy bizalmi légkörben az egyének biztonságban érezhetik magukat: mernek megszólalni, kérdezni, megosztani gondolataikat és érzéseiket, mert nem kell tartaniuk a megszégyenüléstől, az ítélezéstől, a kiközösítéstől vagy attól, hogy kiszolgáltatottá válnak. Ilyen közegben lehet hibázni, felelősséget vállalni, bocsánatot kérni és korrigálni is. Az elfogadó, bizalomteli, nyitott atmoszféra támogatja a kreatív gondolkodást, az új ötletek kipróbálását, a komfortzónából való

kilépést, valamint elősegíti a kíváncsiság és a másokhoz való kapcsolódás iránti nyitottság kialakulását. A bizalom a valódi együttműködés nélkülözhetetlen alapja.

Különösen nagy jelentőséggel bír mindez azok számára, akik korábban sérültek bizalmi kapcsolataikban. Számukra egy biztonságos, támogató közeg lehetőséget nyújt arra, hogy fokozatosan újraépítsék elveszített bizalmukat, és megtanuljanak élni a kapcsolódás és a közösség nyújtotta lehetőségekkel.

Ez a megközelítés releváns a magyar társadalmi kontextusban, ahol a nemzetközi összehasonlítások szerint rendkívül alacsony a társadalmi bizalom szintje. Ebben a helyzetben a tudatosan épített, bizalomra alapozott közösségek nemcsak a közösségi működés egészségességét támogatják, hanem hozzájárulhatnak egy mélyebb, társadalmi szintű gyógyulási folyamat elindításához is.

III.3. Társadalmi tudatosság, kulturális érzékenység, rendszerszemlélet kialakítása

E trauma-tudatos alapelv azt jelenti, hogy tudatosítjuk és elismerjük a kulturális háttér, valamint a társadalmi és gazdasági rendszerek – például a patriarchális és kapitalista struktúrák – emberi tapasztalatokra gyakorolt hatását. A traumák nem vákuumban keletkeznek, hanem társadalmi, kulturális, gazdasági, történelmi és intézményi kontextusba ágyazottan.

Bizonyos társadalmi csoportok – például etnikai és nemi kisebbségek, hajléktalan emberek, szegénységben élők, fogyatékkal élők, menekültek vagy más marginalizált közösségek – gyakran hordoznak generációkon átívelő, kollektív traumatizációs élményeket, amelyek összefüggenek a fennálló hatalmi egyenlőtlenségekkel és diszkriminatív struktúrákkal. A szegénység, a nemi alapú elnyomás, a rasszizmus vagy a társadalmi kizárás rendszerszintű hatásai nemcsak az egyének életét formálják, hanem közösségi szinten is mély nyomokat hagynak.

A trauma-tudatosság része az intézményi működés és gyakorlatok kritikai megközelítése is. Az intézmények – legyenek gondoskodó, oktatási, egészségügyi vagy igazságszolgáltatási területen – önmaguk is lehetnek a trauma forrásai. Az intézményi abúzus, elhanyagolás, megkérdőjelezhetetlen hierarchia, merev szabályozások, a visszajelzések hiánya, a dolgozók túlterheltsége vagy az

átláthatatlan döntéshozatal mind olyan diszfunkciók, amelyek újratermelhetik vagy elmélyíthetik a sérüléseket. E működési sajátosságok felismerése és tudatosítása elengedhetetlen a felelős és érzékeny intézményi működéshez.

A mindennapi interakciókban, a segítségnyújtás során, valamint az intézményi döntéshozatalban és működésben figyelembe kell vennünk az egyének és közösségek kulturális, történelmi, társadalmi és gazdasági sajátosságait. A trauma-tudatos szemlélet nem csupán megértést kíván, hanem aktív törekvést is arra, hogy a tudás és a problémaértelmezés a különböző érintettek részvételével, bevonásával formálódjon. Emellett törekednünk kell azoknak az egyenlőtlenségeknek és hatalmi viszonyoknak az enyhítésére, amelyek az embereket háttérük, identitásuk vagy társadalmi helyzetük miatt érinthetik.

Azokban a közösségekben és intézményekben, ahol a sokféleséget értéknek ismerik el, és ahol figyelem jut az emberek egyéni és csoportszintű sérülékenységre – beleértve az intézményi tapasztalatokat is –, befogadó, empátikus és tiszteletteljes légkör alakulhat ki. Ez a közeg nemcsak az egyéni gyógyulást, hanem a közösségi és intézményi szintű, igazságosabb változást is előmozdíthatja.

A mai társadalmi környezetben – amelyet az individualizáció, a versengésre épülő működéslogikák és a társadalmi csoportok érdekeinek tudatos vagy rejtett szembeállításai jellemez – különösen fontos, hogy a trauma-tudatosság kritikai, kulturálisan érzékeny és részvételre építő módon jelenjen meg a működés minden szintjén. Ez a szemlélet nemcsak a mélyebb megértést támogatja, hanem hozzájárul ahhoz is, hogy az egyének és közösségek felismerjék saját helyzetük rendszerszintű összefüggéseit, megerősödjön érdekérvényesítő képességük, és képessé váljanak a kollektív cselekvésre.

III.4. A partnerség és az együttműködés maximalizálása

A partnerség és együttműködés a trauma-tudatos szemlélet egyik alapvető koncepcionális pillére, amely azt a felismerést tükrözi, hogy a gyógyulás, a fejlődés és a változás nem egyoldalú beavatkozások, hanem elsősorban kölcsönösségen és részvételen alapuló folyamatok révén valósulnak meg. A trauma-tudatos gyakorlatban a partnerség nem csupán technikai együttműködést jelent, hanem az emberi méltóság, az autonómia és a kölcsönös tisztelet elvén nyugvó relációt, amely a felek közötti hatalmi aszimmetriák tudatos kezelését és az azok csökkentését

irányuló törekvést is magában foglalja.

A partnerség olyan szemléleti és gyakorlati keret, amelyben a részvétel nem formális, hanem tartalmi jellegű: az egyének és közösségek nem csupán elszenvedői vagy passzív résztvevői a velük kapcsolatos döntéseknek, hanem aktív, kompetens szereplőként vannak jelen. Ez különösen lényeges a traumát átélt emberek esetében, akiknek korábbi tapasztalatai gyakran éppen a kapcsolati elnyomottság, kizártság vagy kiszolgáltatottság élményében gyökereznek. Egy trauma-tudatos közeg ezzel szemben olyan interakciós struktúrákat alakít ki, amelyek az egyéni és kollektív kompetenciák elismerésére, megerősítésére és mozgósítására épülnek.

Az együttműködés ezen megközelítésben nem csupán a közös célok mentén történő munkát jelenti, hanem egy bizalmon, nyitottságon, átláthatóságon és felelősségmegosztáson alapuló működésmódot. A biztonságos kapcsolódás alapfeltétele, hogy a résztvevők érzelmi és pszichológiai jelenlétére, tudására és tapasztalataira valódi értéként tekintünk, és nem hierarchikus logikában, hanem dialógusban gondolkodunk. A partnerségi viszonyokban különösen fontos az önreflexióra és kölcsönös tanulásra való nyitottság, valamint az, hogy a kapcsolatokban tér nyíljon az eltérő nézőpontok, érzékenységek és szükségletek artikulálására.

A trauma-tudatos partnerség egyúttal rendszerszintű kihívást is jelent: arra hív, hogy újragondoljuk a hatalmi viszonyokat nemcsak személyes, hanem intézményi, szervezeti és társadalmi szinten is. A valódi együttműködés ugyanis csak olyan keretek között valósulhat meg, ahol az egyének és közösségek nemcsak hozzáférhetnek a döntéshozatalhoz, hanem abban érdemi befolyással is rendelkeznek.

Összességében a partnerség és együttműködés trauma-tudatos értelmezése nem pusztán módszertani választás, hanem szemléleti és etikai alapállás is: a másik ember szubjektumként való elismerése, a közös cselekvés lehetőségének biztosítása, és egy olyan működés támogatása, amelyben a kapcsolatok gyógyító potenciállal bírnak. A partnerség gyakorlata túlmutat a segítő kapcsolatokon: képes megalapozni olyan intézményi és társadalmi működést, amely a részvételen, méltányosságon és kölcsönösségen alapul.

III.5. Választási, döntési lehetőségek maximalizálása, felhatalmazás

A felhatalmazás elve arra irányul, hogy olyan közegek jöjjenek létre, ahol az egyének és közösségek megtapasztalhatják választási és döntési szabadságukat, önrendelkezésüket, hatóképességüket. Ez az alapelv olyan terek létrejöttét támogatja, amelyekben az emberek biztonságban dönthetnek arról, hogyan, mikor és milyen módon kívánnak kapcsolódni, megnyilvánulni, fejlődni.

Ez különösen fontos azok számára, akik korábbi élethelyzeteikben rendszeresen megtapasztalták a választás lehetőségének hiányát – legyen szó családon belüli erőszakról, intézményi kényszerekről vagy rendszerszintű elnyomásról. A felhatalmazás alapját az a meggyőződés képezi, hogy minden ember rendelkezik belső erőforrásokkal és kompetenciákkal, amelyeket – megfelelő környezetben – képes mozgósítani, függetlenül attól, milyen múltbeli tapasztalatokkal vagy társadalmi helyzettel bír.

A cél olyan környezetek megteremtése, amelyekben az egyének és csoportok megtapasztalhatják, hogy képesek befolyásolni a körülöttük zajló eseményeket. Ezek a terek lehetőséget adnak arra, hogy gondolatokat fogalmazzanak meg, kipróbáljanak különböző stratégiákat, cselekedjenek céljaikért – mert a kihívások kezelhetők, a helyzetek alakíthatók, a jövő pedig tervezhető és reménykeltő lehet. A felhatalmazás olyan élményt közvetít, amelyben a cselekvésnek értelme van, és a változás nemcsak kívánatos, hanem elérhető is.

Fontos ugyanakkor hangsúlyozni, hogy a felhatalmazás nem egyenlő a felelősség áthárításával. Nem azt jelenti, hogy az egyén egyedül marad a nehézségeivel, vagy hogy a rendszer kivonja magát a támogatás nyújtásának felelőssége alól. A traumatizált felhatalmazás mindig kapcsolódik a gondoskodáshoz és a támogatáshoz is: annak biztosításához, hogy az egyén nincsen magára hagyva, hanem reális hozzáférése van az információkhoz, az erőforrásokhoz és a kapcsolódási lehetőségekhez.

A felhatalmazás része az is, hogy helyet ad a kudarcélmények feldolgozásának, a hibákból való tanulásnak és a reziliencia fokozatos építésének. A trauma tapasztalata gyakran jár együtt a kudarcoktól való félelemmel, így különösen fontos olyan támogató közegeket kialakítani, ahol a próbálkozás és az újrakezdés nem büntetendő, hanem természetes része a fejlődésnek.

A felhatalmazás tehát nem csupán a kompetenciák fejlesztéséről szól, hanem egy etikai és szemléleti állásfoglalás is: annak a megerősítése, hogy minden embernek joga van beleszólni saját sorsának alakulásába, méltósággal élni, és valódi lehetőségekhez jutni a változásra.

A trauma jellemzően a kontroll, a biztonság és a döntéshozatal képességének megbomlásával jár, így a felhatalmazás ennek a sérülésnek a gyógyítását szolgálja azáltal, hogy újra lehetővé teszi az egyén számára a saját életének alakítását. Ez nem pusztán belső megerősödést jelent, hanem annak külső feltételeit is: olyan környezetek és helyzetek biztosítását, ahol az egyének reálisan hozzáférhetnek az információkhoz, a támogatáshoz és a döntésekhez, és ahol valódi lehetőségük van saját szükségleteik, céljaik és értékeik mentén cselekedni.

A trauma-tudatos gyakorlatban a felhatalmazás nem csupán egyéni szinten értelmezendő, hanem szervezeti és rendszerszinten is. Egy traumaérzékeny intézmény törekszik arra, hogy ne csak az egyéni cselekvőképességet erősítse, hanem újragondolja azokat a strukturális egyenlőtlenségeket és hierarchikus működési formákat is, amelyek maguk is újratemmelhetik a kiszolgáltatottságot.

A felhatalmazás ebben az értelemben egyszerre jelent kapacitásépítést, aktív részvételt, közös tanulást és olyan kapcsolatok kialakítását, amelyek támogatják az autonómiát és a felelősséggel élő önrendelkezést – miközben figyelnek arra is, hogy a változásra való képesség és felelősség ne váljon teherként viselt elvárássá, hanem kísért, megtartott, közösen viselt folyamattá váljon

III.6. Az erőforrások felismerése és jövőképek kidolgozása

A trauma-tudatos szemlélet egyik alapvető törekvése az, hogy a figyelmet ne kizárólag a hiányokra, a nehézségekre és a sérülésekre irányítsa, hanem azokra az erőforrásokra is, amelyek az egyéneken és közösségekben már jelen vannak, vagy mozgósíthatók. Az erőforrások felismerése és megerősítése annak a tapasztalatnak a helyreállítását szolgálja, hogy a változás lehetséges – és hogy érdemes a jövőre tekinteni.

Trauma-tudatos közegben az erőforrásokra épülő jövőkép azt jelenti, hogy a közösség képes önmagát nem pusztán túlélőként, hanem fejlődni, építkezni, alkotni képes egészként látni. Nem csupán a jelen terheinek viselésére van kapacitása, hanem arra is, hogy közösen meg tudja fogalmazni, milyen irányokba kíván haladni,

milyen célokat és vágyott állapotokat tart kívánatosnak. A jövő ilyenkor nem valami bizonytalan, elérhetetlen vagy fenyegető dimenzió, hanem értelmes keret, amelyhez viszonyulni lehet, és amely képes strukturálni a jelen cselekvéseit.

E folyamatban kiemelt szerepe van azoknak a meglévő vagy újratanulható erőforrásoknak, amelyek a közösség tagjaiban és kapcsolatrendszerében rejlenek: ilyenek a személyes és kollektív tudások, élettapasztalatok, kapcsolati hálók, hagyományok, nyelvi és kulturális mintázatok, közösen megélt sikerek, és azok a kompetenciák is, amelyeket a traumatikus tapasztalatok ellenére – vagy azokkal együtt – sikerült kialakítani. A trauma-tudatos gyakorlat ezeknek az erőforrásoknak a feltérképezését, láthatóvá tételét és tudatosítását támogatja, miközben lehetőséget teremt arra, hogy ezekre a közösség saját céljai és döntéshozatala során is építeni tudjon.

A jövőkép ebben a megközelítésben nem absztrakt vagy idealizált vízió, hanem egy olyan közösen létrehozott, reális, hiteles elképzelés, amely a közösség múltjához, kollektív tapasztalataihoz és jelenlegi lehetőségeihez is szervesen kapcsolódik. Olyan jövőkép, amely egyszerre hordozza magában az emlékezést és a reményt, a tanulás lehetőségét és a közös cselekvés irányát. Az így létrejövő jövőkép nemcsak gondolati konstrukció, hanem cselekvésszervező erő, amely képes dinamizálni a közösség tagjait, megerősíteni az összetartozást és visszakapcsolni őket saját belső erejükhöz, kompetenciáikhoz és értékeikhez.

A trauma-tudatos közösségi gyakorlat szempontjából mindez azt jelenti, hogy a jövőre való nyitottság nem a múlt elfelejtését vagy a jelen nehézségeinek tagadását jelenti, hanem éppen ezek integrálását: a történeti sebeink elismeréséből kiinduló, az erőforrásokat mozgósító, és cselekvő reményre épülő jövőorientációt. Ebben az állapotban válik lehetővé az, hogy egy közösség ne csak reagáljon a körülményekre, hanem aktív formálója legyen saját sorsának – és ezáltal hosszú távon fenntartható, fejlődőképes rendszerré váljon.

IV. CSOPORTOK

Trauma-tudatos csoportok a szociális segítségnyújtásban

A trauma-tudatos csoportok olyan terápiás közösségek, amelyek a hat trauma-tudatos alapelv gyakorlatba ültetésén alapulnak. E csoportok nem csak támogatást nyújtanak, hanem alternatívát is kínálnak a megszokott, sokszor ártalmas működési formákkal szemben – legyen szó intézményi rendszerekről, szakmai közösségekről vagy társadalmi viszonyokról. E csoportok nem egyéni pszichoterápiás célok elérésére szerveződnek, missziójuk a kollektív tapasztalatok feldolgozása, az intézményi vagy közösségi sérülések felismerése és a strukturális viszonyok újragondolása.

A trauma-tudatos csoportok gyógyító terek: nemcsak abban az értelemben, hogy helyet adnak a feldolgozásnak, hanem abban is, hogy modellálnak egy másfajta társas működést, amely a bizalomra, biztonságra, kölcsönösségre, részvételre és méltányosságra épül. A fókusz nem az egyéneken és a disszfunkcionális egyéni működéseken van, hanem azon a közegen, amely a traumákat kiváltotta, fenntartotta vagy újratermelte – és amely így maga is a változás lehetséges terepe.



Szociodráma a trauma-tudatos csoportokban

A szociodráma nemcsak dramatikus módszer, hanem komplex, akcióorientált, társas és rendszerszemléletű megközelítés, amely közvetlenül támogatja a trauma-tudatos működés alapelveit. A szociodráma egyben modell is arra, hogyan lehet társas viszonyokat másképp szervezni, és hogyan lehet a csoportban gyakorolni azt, amit a valóságban is szeretnénk megélni: biztonságot, meghallgatást, egyenrangúságot és közös cselekvést. A szociodráma eszközkészlete a múlt újraértelmezése mellett, a jövő kipróbálását és átírását is lehetővé teszi – nem egyedül, hanem közösségben, cselekvésen és kapcsolódáson keresztül.

A szociodramatikus csoportmunka a következő módon zajlik:

→ Biztonságos tér jön létre, ahol a résztvevők ítélkezés nélkül kapcsolódhatnak egymáshoz.

→ A csoporttagok megosztják történeteiket, és ezekből közösen emelnek be olyan témákat, kérdéseket, dilemmákat, amelyek sokak számára ismerősek vagy fontosak – ezeket dramatikus formában dolgozzák fel.

→ A résztvevők szerepekbe lépve segítik az élethelyzetek és történések kibontását.

→ Egymás mozdulataira, ötleteire, megnyilvánulásaira építve formálják a közös jeleneteket. A játék során lehetőség van különböző szerepek, kapcsolatok, kimenetek kipróbálására – pl. kiállni valakiért, nemet mondani, megbocsátani, elmondani, amit soha nem lehetett, vagy épp más nézőpontból átélni egy adott helyzetet.

→ Egy olyan közösen átélt élmény jön létre, amelyet utána a résztvevők megbeszélnek. Ez új perspektívákat adhat a csoportnak.

→ A csoporttagok átélik és tanúi lesznek annak, ahogyan újszerű megközelítések, kapcsolati dinamikák és kimenetek születnek – ez kollektív reményt ébreszt: „ha itt lehetett másként, talán máshol is lehet.”

→ A csoportvezetők által alkalmazott szociodráma technikák e folyamat biztonságos és minél teljesebb lezajlását facilitálják.

A szociodráma, mint trauma-tudatos csoportmódszer, az alábbi dimenziókban tudja segíteni a trauma-tudatos közegek kialakítását:

Rendszer szemlélet: A szociodráma fókuszában nem az egyéni "diszfunkciók" vagy "kudarok" állnak, hanem a társas, intézményi, strukturális viszonyok. Ezek dramatikus megjelenítése lehetővé teszi, hogy a csoport tagjai meglássák: sok esetben nem egyéni hibáról van szó, hanem arról, hogy egy adott rendszer hogyan korlátozza a mozgásteret, hogyan termel újra kiszolgáltatottságot. Ez a megértés felszabadító és mozgósító, segít kijönni a szégyen és büntudat bénító köreiből, kollektív validációt, empátiát és közös tanulást tesz lehetővé – ami gyógyító erejű, különösen intézményi vagy közösségi traumák esetében.

Kollektív szemlélet: A trauma gyakran jár együtt azzal az élménnyel, hogy „egyedül vagyok, nem számít a szavam, nincs beleszólásom”. A szociodráma középpontjában viszont az áll, hogy a csoport együtt hoz létre és értelmez helyzeteket, és hogy a változás nem egyvalaki feladata, hanem közös felelősség. Ez segít abban, hogy a résztvevők ne csak saját nézőpontjukat hozzák be, hanem reflektáljanak mások tapasztalataira is, és megtanuljanak egymásért is gondolkodni és mozdulni. Ez a kollektív felelősségvállalás az egyik legfontosabb lépés egy trauma-tudatos közösségi működés felé.

Kapcsolati modell: A szociodráma csoport lehetőséget ad arra, hogy olyan kapcsolódásokat tapasztaljunk meg, amelyekben nem hierarchia, értékelés vagy megfelelés szabályozza az interakciót, hanem meghallgatás, jelenlét és kölcsönös kíváncsiság. Ez modellértékű: amit a csoportban megélünk – például hogy elmondhatjuk, amit máskor nem –, azt később átvihetjük más közegekbe is: intézményi terekbe, szakmai közösségekbe, családi kapcsolatokba.

Szociális szerepek: A szociodráma abból indul ki, hogy nemcsak „személyiségünk”, hanem szociális szerepeink is meghatározzák, hogyan vagyunk jelen a világban – anyaként, segítőként, kliensként, szakemberként, döntéshozóként vagy épp kívülállóként. Ezeket a szerepeket nemcsak magunk hozzuk létre, hanem társadalmi elvárások, intézményi szabályok és történelmi hatások is alakítják. A szociodráma segít láthatóvá és mozgathatóvá tenni ezeket a szerepeket – hogy új viszonyokat és működési lehetőségeket találjunk.

A valós helyzetek újrajátszása: A szociodrámban a résztvevők közösen állítanak fel jeleneteket, és megvizsgálják azokat a visszatérő helyzeteket, amelyek a való

életben kiszolgáltatottsághoz, elhallgatáshoz vagy tehetetlenséghez vezetnek. Tehát nemcsak beszélünk a helyzetekről, hanem *újra kapcsolatba kerülünk velük*, de ezúttal biztonságos, megtartott, reflexív térben. Az újrajátszás nem pusztán feldolgozás, hanem kollektív tanulás: kipróbáljuk azt is, hogyan lehet máshogy viselkedni, máshogy reagálni, máshogy kapcsolódni – és közben azt is látjuk, hogy ezek a minták közösen alakíthatók.

Szerepcsere: A trauma gyakran azt is jelenti, hogy az ember "beragad" egy szerepbe – például az áldozat, tehetetlen, dühös vagy alárendelt pozíciójába. A szociodráma egyik legfontosabb eszköze a szerepcsere, amely lehetővé teszi, hogy más nézőpontokból is lássuk ugyanazt a helyzetet, és rugalmasabb szereprepertoárt alakítsunk ki. Ez az élmény visszaadhatja az egyénnek azt az érzést, hogy van választása, van mozgástere.

Mintha-tér, próbacselekvés: A szociodráma lehetővé teszi, hogy a cselekvés és a változás lehetőségét "élesben" még nem, de a csoport biztonságában már kipróbálhassuk. A résztvevők megkísérelhetnek másképp reagálni, kérdést feltenni, kiállni magukért vagy meghallani a másikat – mindezt a csoport védett terében, ahol nincs valódi kockázat. Ez az ún. "mintha-tér" segít felkészülni a valódi világban történő változásokra.

Transzfer hatás: A szociodráma célja, hogy a csoportban megtapasztalt új működési lehetőségek átvihetők legyenek a valós élethelyzetekbe is. Amikor például egy szociodrámban kipróbáljuk, hogyan lehet egy hatalmi helyzetben megfogalmazni a véleményünket, vagy hogyan lehet egy konfliktust nyíltabban kezelni, az nemcsak a szerepjáték idejére szól – hanem segít később a valós terekben is cselekvőbbé válni, és másként jelen lenni a kapcsolatokban.

Mindezeket figyelembe véve, a szociodráma nemcsak eszköz, hanem strukturális beavatkozás is lehet: hozzájárulhat intézményi működések, szakmai kultúrák vagy társadalmi viszonyok emberibbé, részvételibbé és igazságosabbá tételéhez – éppúgy, ahogy azt a trauma-tudatos szemlélet célul tűzi ki.

A Megtartó Erő Csoport tagjai trauma-tudatos megközelítésben, a szociodráma eszközeit használva szerveztek csoportokat azokban a közösségekben, ahol dolgoznak. "Szakember csoportokat" a helyi segítőknek, és "érintetti csoportokat" a helyi közösségek tagjainak. Minden csoport az adott közeg konkrét, aktuális szükségleteire reagált és abban igyekezett megerősítést nyújtani.

IV.1. A bizalom újraépítésének párhuzamos terei - Trauma-tudatos csoportok roma nőknek és az ellátórendszer képviselőinek egy kistelepülésen

Egy kistelepülésen zajló krízishelyzet és a mögötte húzódó rendszerszintű problémák világossá tették, hogy a helyi roma szervezet és az állami segítő rendszerek képviselői közötti bizalom, kapcsolódás és együttműködés súlyosan sérült. Egy helyi roma civil szervezet – amely saját közösségéből indult, és annak szükségleteit első kézből ismeri – olyan traumatikus események sorozatát élte meg, amelyek során a szakmai együttműködés a helyi intézmények részéről látszólagos volt csupán, a valódi részvétel és a partnerség esélye nélkül. Az érintett családok és a roma civil szervezet vezetője olyan helyzetekbe kerültek, ahol a bizalom, az átláthatóság, a kontroll és a közös tanulás lehetőségei rendre sérültek. A végeredmény az lett, hogy állami gondoskodásba vettek olyan gyerekeket, akiket az egyes szereplők közötti valódi partneri együttműködéssel a családban lehetett volna (kellett volna) segíteni.

E komplex és fájdalmas helyzetre válaszul jön létre két egymással párhuzamosan működő trauma-tudatos csoport: az egyik helyi roma nőkből, a másik segítő szakemberekből szerveződik. A két csoport közötti kapcsolat és fokozatos közeledés lehetősége a hosszú távú cél része. Mindkét csoportot trauma-érzékeny facilitációs elvek mentén hozzuk létre, együttműködésben a helyi roma civil szervezet képviselőjével, aki társfacilitátorként van jelen a roma női csoportban, résztvevőként pedig szakember csoportban.

A csoportok célja, hogy teret nyissanak az intézményi és közösségi kapcsolatok újragondolására, a traumatizáló események feldolgozására, valamint egy olyan közös működés alapjainak megteremtésére, amelyben minden résztvevő valódi partnerként vehet részt – nemcsak a döntések elfogadjaként, hanem formálójaként is.

A roma női csoport egy olyan tér, ahol a résztvevők feldolgozhatják az intézményekkel való tapasztalataikat, megoszthatják egymással a kiszolgáltatottság, kontrollvesztés vagy megszégyenítés élményeit, ugyanakkor fokozatosan felismerhetik saját erőforrásaikat, tudásukat, és azt a közösségi megtartó erőt, amelyre jövőbeli együttműködések is épülhetnek. A cél nem az egyéni traumák terápiás feldolgozása, hanem a kollektív tapasztalatok megosztása és megerősítése – egy olyan térben, ahol újra lehet hinni abban, hogy érdemes megszólalni, kérdezni, jelezni és döntésekben részt venni.

A szakemberek csoportja ezzel párhuzamosan zajlik, és arra teremt lehetőséget, hogy az érintettek reflektálni tudjanak saját intézményi szerepükre, dilemmáikra, hatásuk és felelősségük hatáira. A csoport lehetőséget nyújt arra, hogy a résztvevők ne egyéni hibaként vagy kudarcélményként értelmezzék a rendszer működési nehézségeit, hanem közösen vizsgálják meg azokat a strukturális tényezőket, amelyek akadályozzák a biztonságos, etikus és partneri munkavégzést. Itt teret kapnak az olyan kérdések is, mint: „Hogyan lehet egyszerre betartani a szakmai szabályokat és mégis emberségesnek maradni?”, „Milyen belső konfliktusokat élünk meg, amikor intézményi döntésekre nincs hatásunk?”, vagy „Hogyan lehetnénk valóban elérhetőek és befogadók egy olyan közegben, ahol a bizalom már megbomlott?”

A csoportfolyamat hosszabb távú célja, hogy a roma közösség tagjai és a helyi segítő szakemberek között létrejöjjön a kölcsönös meghallgatás és kapcsolat, amely nem formalizált egyeztetésekre, hanem belső motivációból, közös megértésből és etikai érzékenységből épül. Ehhez elengedhetetlen, hogy a csoportok saját terükben dolgozhassanak a múlt tapasztalatain, megerősödjenek saját belső kapcsolataik anélkül, hogy azonnal konfrontálódniuk kellene egymással – ugyanakkor a folyamatok átláthatóak, és a későbbiekben akár közös műhelyek, párbeszédre lehetőséget adó alkalmak formájában is összekapcsolhatók. A csoportok gyógyító, tanuló és kapcsolati terek. Céljuk, hogy segítsenek megérteni és feldolgozni azt, ami történt – és megmutatni, hogy lehet máshogy. A roma nők és a segítő szakemberek párhuzamos folyamatai egyszerre jelentik a trauma kollektív feldolgozását és egy új intézményi kultúra csíráinak megjelenését.



IV.2. Az elismerés tere - trauma-tudatos csoport egy vidéki civil szervezet munkatársainak

A vidéki civil szervezet munkatársai egyre nagyobb szerepet vállalnak a helyi szegregátumban élő családok támogatásában. A családokkal való intenzív, napi szintű kapcsolat egyszerre forrása a szakmai elköteleződésnek és a folyamatos túlterheltségnek. A segítők nehézsége, hogy miközben valós és konkrét segítséget nyújtanak, a strukturális problémák léptéke mellett ezek az eredmények eltörpülnek, láthatatlanná válnak. Ráadásul a sikerélmények megosztása, megerősítése sokszor elmarad. Ebben a közegben különösen fontos olyan tér létrehozása, ahol a fókusz nem a hiányokon, hanem az erőforrásokon és a megtartó tapasztalatokon van.

A szociodráma eszközeit használó, trauma-tudatos csoportfolyamat fókuszában nem a krízisek és problémák állnak, hanem azok a hétköznapi, gyakran háttérbe szoruló helyzetek, amelyekben eredmény, változás, elmozdulás történt. A dramatikus módszertan eszközei segítik a résztvevőket abban, hogy újra átéljék ezeket a szituációkat, észrevegyék az ezek mögött meghúzódó belső és közös erőforrásokat, valamint lehetőséget adnak arra is, hogy mások nézőpontjából lássanak rá saját munkájuk értelmére. A közös munka során megerősödik az a kollektív tudás, amit a team a mindennapokban működtet, de amit ritkán van mód kimondani vagy tudatosan közössé tenni.

Ez a tér nem a pozitív gondolkodás idealizált terepe, hanem egy, a realitásban gyökerező szakmai megerősítésé: ahol láthatóvá válhat, hogy a jelenlét önmagában érték, hogy a kis lépéseknek is súlya van, és hogy az erőforrások nem csak egyéni, hanem kollektív szinten is léteznek. A csoportfolyamat célja, hogy a segítők újra tudjanak kapcsolódni ahhoz, ami már sikerült, ami tartja őket, ami működik – és hogy ezek az élmények ne csupán egyénenként, hanem közösségi szinten is megtapasztalhatók legyenek.

A folyamat során megszületik annak a tapasztalata, hogy a munkatársak értékelni tudják egymást: hogy lehet visszajelzést adni és kapni, örülni a másik sikerének, és nemcsak rögzíteni a megtörtént eredményeket, hanem formát is találni azok megünneplésére. Ahogy ezek az élmények testet öltenek a csoportban, fokozatosan megjelenik az igény arra is, hogy a visszajelzés, az elismerés, a közös emlékezés és megerősítés ne csak kivételes alkalom legyen, hanem beépüljön a szervezet mindennapi működésébe is.

Ebben a térben nem csak a segítő szerep fáradtsága válik kimondhatóvá – hanem az is, ami megtart: a kapcsolódás, az eredmény, a közös emlékezés arra, ami már sikerült. És annak a lehetősége, hogy ezt megtanuljuk megosztani – újra megélni, megünnepelni, és beépíteni a mindennapjainkba.



IV.3. Közös térben – trauma-tudatos csoport egy civil szervezet és az állami ellátórendszer képviselőinek

Egy vidéki civil szervezet az állami ellátórendszer hiányosságaira reagálva évek óta egyre nagyobb szerepet vállal a helyi szegregátumban élő családok támogatásában. A szervezet növekedésével párhuzamosan fokozatosan átvette az állami ellátó feladatok egy részét, elsősorban a szociális munka, a családgondozás és az oktatás területén. Miközben a helyi közösség egyre inkább a civil segítőktől várja a támogatást, az állami rendszer munkatársai gyakran versenytársnak vagy kritikát megfogalmazó szereplőnek érzékelik a civileket. Ez kölcsönös bizalmatlansághoz, kommunikációs hiányokhoz és együttműködési nehézségekhez vezet. A civilek számára nem világos, hogy az állami dolgozók partnerként vagy ellenfélként vannak jelen, miközben mindkét oldal túlterheltséggel, működési zavarokkal és az ebből fakadó frusztrációval küzd.

A csoportfolyamat egyedülálló lehetőséget teremt arra, hogy az ellátórendszer különböző – gyakran egymással versengőnek, elérhetetlennek vagy épp ellenérdekeltnek érzékelt – szereplői közös térben találkozzanak. A szociodráma módszertanára épülő munka nem az azonnali megoldáskeresésre fókuszál, hanem egy biztonságos, reflektív tér kialakítására, ahol teret kap a meghallgatás, a megértés és a kapcsolódás lehetősége.

A dramatikus eszközök lehetőséget adnak arra, hogy a résztvevők ne csupán elmondják saját nézőpontjukat, hanem más pozíciókból is rálássanak azokra a helyzetekre és működésmódokra, amelyek a rendszer különböző pontjairól eltérően látszanak, mégis szorosan összefüggnek. A csoportfolyamat során felszínre kerülhet, hogyan hat egymásra az intézményi szabályozás, a helyi valóság, a személyes kompetencia, a rendszerhiány és a túlterheltség.

A csoport célja nem egy egységes álláspont kialakítása, hanem egy relációs megértés elősegítése: annak belátása, hogy a rendszer szereplői nem elszigetelten működnek, hanem egymásra ható és egymást is terhelő viszonyrendszerek részei. A sokféle tapasztalat megosztása és elfogadása révén olyan közös tér jön létre, ahol nem az egyetértés a feltétele a kapcsolódásnak, hanem a kölcsönös megértésre való nyitottság.

Ez a folyamat hozzájárulhat annak megtapasztalásához, hogy a közös működés – még egy sérült, hiányokkal terhelt rendszerben is – lehetséges.

A remény nem abból fakad, hogy minden megoldódik, hanem abból, hogy van tér arra, hogy a résztvevők közösen hordozzák a különbözőségeket, és mégis képesek legyenek kapcsolódni egymáshoz. A csoport nem azt keresi, hogyan lehet „jól” csinálni valamit egy „rosszul működő” rendszerben, hanem azt: Hogyan lehet emberként jelen lenni, együttműködni és kapcsolatot építeni ott, ahol a rendszer önmagában nem kínál bizalmat, meghallgatást vagy együttműködésre alkalmas struktúrát?

A szociodráma által nyújtott közös tér lehetőséget ad új narratívák és kapcsolati mintázatok kialakulására – és annak megtapasztalására, hogy: lehet másként, lehet együtt, lehet bizalommal.



IV.4. Az anyaszerep újragondolásának tere – trauma-tudatos csoport roma édesanyáknak

Egy vidéki településen roma édesanyák fogalmazzák meg kamasz lányaik nevelésével kapcsolatos aggodalmaikat. Legnagyobb kihívásként azt élik meg, hogy a lányok már 13–14 évesen párkapcsolatba kerülnek, kimaradnak az iskolából, fiatalon teherbe esnek, házasságot kötnek – és ezzel sokszor saját anyáik sorsát ismétlik meg. A tehetetlenséget súlyosbítja a társadalmi és intézményi támogatás hiánya: az iskolák nem tudnak kapaszkodót nyújtani, az anyák pedig magukra maradnak dilemmáikkal. Úgy érzik, minden rajtuk múlik, mégis kevés lehetőségük van valódi hatást gyakorolni. Kapcsolatuk lányaikkal egyre feszültebbé válik: a veszekedés, a tiltás, a félelem és a szégyen válnak a „kommunikáció” fő csatornáivá.

Erre a helyzetre reagált az az öt alkalmas, trauma-tudatos szociodráma csoport, amelyet kifejezetten roma édesanyák számára szerveztünk. A csoport célja az volt, hogy biztonságos és megtartó térben foglalkozzanak az anyaszerep kérdéseivel, az anya–lánya kapcsolat feszültségeivel, és új működési lehetőségeket próbáljunk ki. A résztvevők dramatikus eszközökkel dolgozták fel közös történeteiket és megélt helyzeteiket – a fókuszban pedig végig az a kérdés állt: „Hogyan tudom anyaként megvédeni, segíteni, megtartani a lányomat – anélkül, hogy elveszíteném őt?”

A csoportfolyamat elején az anyák saját életútjukra tekintettek vissza. Párkapcsolati és gyerekvállalási tapasztalataikon keresztül vizsgálták, milyen mintákat hordoznak, és ezeket hogyan adják – gyakran tudattalanul – tovább a lányaiknak. A dramatikus játékok során fokozatosan vált láthatóvá számukra, hogy lányaik szorongatóan ellentmondásos elvárások között élnek: egyszerre kellene erősnek, engedelmesnek, szabálykövetőnek és önállónak lenniük. Az anyák elkezdtek keresni azokat a kapcsolódási lehetőségeket, amelyek nem pusztán a szigor–engedékenység tengelyén mozognak, hanem valódi párbeszédet, biztonságot és kapaszkodót kínálnak.

A csoport teret adott ahhoz is, hogy az anyák újraértékeljék, mik a valódi veszélyek, amelyekre figyelmeztetniük kell a lányaikat, és mik azok a félelmek, amelyeket inkább saját múltjuk és sérüléseik formálnak. A beszélgetések során előkerült a felvilágosítás kérdése is: mikor, hogyan és miről érdemes beszélni a lányokkal. A résztvevők arra jutottak, hogy a korábbi tabusítás, hallgatás, vagy fenyegetés helyett fontos lenne közvetlenebb, őszintébb és támogatóbb módon beszélni a szexualitásról, a párkapcsolatokról, a kockázatokról és a döntések

következményeiről. Ahogy oldódik a félelem és csökken a bűntudat, úgy válik lehetővé a realisabb, bizalmon alapuló kommunikáció, amely valódi védelmet is képes nyújtani.

A folyamat egyik kulcspillanata a tornyába zárt Aranyhaj történetének közös feldolgozása volt. A mese szimbolikus terében a résztvevők megjeleníthették a féltés, kontroll, leválás és titkok körüli dilemmáikat. A történeten keresztül mélyebb megértésre tettek szert saját működésmódjukról, és új nézőpontból tudtak rátekinteni lányaik helyzetére is. A jelenetsor olyan erős hatással volt rájuk, hogy közösen döntöttek: dramatikus formában megalkotják és nyilvánosan is bemutatják a történetet. Az előadást a faluban mutatták be más édesanyák és kamaszlányok előtt – nem megoldásként, hanem meghívásként a közös gondolkodásra és párbeszédre. Ez a nyilvános esemény lehetőséget teremtett arra, hogy anya és lánya félelem helyett kíváncsisággal, kontroll helyett bizalommal kapcsolódhasson egymáshoz.

A csoportfolyamat modellként szolgálhat arra, hogyan lehet egy közösségben tabutémákat feldolgozni, egymás felé megnyílni, és közösségi szinten gondolkodni egy olyan problémáról, amely túl nehéz ahhoz, hogy egyedül hordozza az ember. A dramatikus alkotás és a nyilvános bemutató nemcsak azt fejezte ki, amit az anyák megértettek és átéreztek, hanem közös tanúságtétel is lett arról, hogy van másfajta út: egy olyan kapcsolódási lehetőség, amelyben nem a múlt ismétlődik újra – hanem új jövő kezd el formálódni.

