

A krízis szakaszai

Mindannyian átestünk már kisebb-nagyobb krízis helyzeteken. Egy szakítás után, mikor hosszabb időt vett igénybe, hogy újra önmagunk lehessünk. Megfigyelték, hogy az ilyen helyzetek feldolgozását mindenki egy pontos "terv" szerint teszi, mely különböző szakaszokból áll.

Mi is a krízis?



Minden olyan változás, amelyet alapvetően negatívan élünk meg, még hozzá azért, mert mindaz, ami állandónak, stabilnak tűnt, az egyszerre más megvilágításba kerülve nem adja már meg azokat a biztonságos kapaszkodókat, keretet, amire a szükségünk van. Ezek azok a helyzetek, amit magunknak így szoktunk megfogalmazni: "kicsúszott a talaja lábam alól"; "megváltozott a világ"; "nem látom az alagút végét" stb. Ebből fakadóan krízishelyzetként definiálható egy válás, valakinek az elvesztése, éppúgy, mint egy lakóhelyváltás, a munkahely megszűnés, munkaviszonyból a nyugdíjas létbe való átlépés, vagy éppen egy kényszer szülte állásváltás. **Ezek a történetek különbözőek, de van egy közös, központi magjuk: a biztonságérzet megrendülése. A régi keretek leomlásában vannak, az újak csak halványan, vagy egyáltalán nem is látszanak. Minden ilyen helyzetben, teljesen természetes módon beindul egyfajta érzelmi hullámvadás. Ennek minden fázisát valami ősi algoritmus szerint, ugyanabban a sorrendben és főbb jellegzetességek mentén éljük meg, legyen szó bármely veszteségről. Ezek a szakaszok - ha mégoly nehezek is - fontosak, mert a krízis által generált feszültség, feloldásért kiált. A lelki egyensúlyunk megőrzése érdekében, ezt ösztönösen, finoman hangolva, pontos "terv" szerint tesszük. Nem spórolható meg egyik szakasz sem, nem ugorható át, mert egyik a másikra épül. A szakaszokban való "elidőzés" mindamelllett már függ attól, hogy az adott személy milyen egyéni sajátosságokkal bír. Milyen előzetes tapasztalatai voltak, általában hogyan működik, mennyire tudatos. Minél jobb a "tükre" önmaga felé, annál gyorsabb és gördülékenyebb a veszteség feldolgozása.**



A fenti ábrán látható a krízis feldolgozásának folyamata. A szakaszok jellegzetességei a továbbiakban olvashatóak.

Tagadás

Amikor nyilvánvalóvá válik számunkra az elkerülhetetlen - valakit elvesztünk; partnerünk bejelenti, hogy válni akar; váratlanul nyugdíjaznak, vagy a cég felmond nekünk -

szinte automatikusan fogalmazódik meg bennünk: "Ez nem lehet igaz". A tagadás fázisában a tények oly sokkolóak, hogy azt a megoldást választjuk, akár csak néhány átfutó pillanat erejéig is, hogy egyszerűen kirekesztjük a valóságunkból a történést. Tesszük mindezt önvédelemből, mert a helyzet súlya olyan pszichés alkalmazkodást igényel, amire az első pillanatokban még nem vagyunk készen. Legtöbb esetben ezen viszonylag gyorsan túljutunk, hiszen a realitás, a következő szakasz felé tol bennünket, viszont ritkán előfordul az is, hogy a személy megreked ezen a ponton, és képtelen továbblépni. Szélsőséges esetben például jelen időben beszél elvesztett személyekről, vagy úgy fordítja magának egy elbocsátás tényét, hogy ez csak tévedés, biztosan adminisztrációs hiba történt. Jellemző módon, olyan erős ennek a fázisnak az érzelmi energiája, hogy annak a pillanatnak a képe, amikor a személy valamilyen formában értesül az őt érő változásról, nagyon intenzív és kidolgozott módon vésődik be az ember emlékezetébe. Hosszú évek múlva is precízen, pontosan tudjuk előhívni azt a pillanatot, amikor nyilvánvaló lett számunkra, hogy az életünk ettől a ponttól kezdve megváltozott.

Harag

A feszültség, amelyet az előző fázisban "szőnyeg alá söpörtünk" volna, most új utat keres. Valakit, vagy valamit, aki felelős, aki tehet erről, akinek az arcába vágthatjuk azt, hogy fáj. Haragszunk, mert mást szeret, mert elvette tőlünk, ami a miénk volt, vagy mert azt mondta, hogy nincs szükség a munkánkra. A harag tárgya nem mindig egy ember, hiszen haragudhatok a szervezetre, a munkatársaimra, a családomra, az utastársaimra, a világon bárkire. Sőt, haragudhatok magamra is, hiszen "hogyan lehettem ilyen ostoba". Beazonosítani onnan lehet ezt a fázist, hogy **az itt tartó személynek több a konfliktusa, zökkenők vannak a kapcsolataiban, kiszámíthatatlanabbá válik a környezete számára. Ebben a fázisban megragadni annyit jelent, hogy a személy a környezetére adott válaszaiban többnyire ellenséges, akár destruktív is lehet.**

Alkudozás

A következő fázis kulcsszava a "ha...". Ha ezt és ezt tenném, vissza lehetne-e csinálni mindent? Ha megváltoznék, velem maradnál-e; ha dupla munkát végzek ugyanennyi pénzért...; ha másnak mondanának fel...; ha felköltöznék Pestre dolgozni... és sok-sok ilyen "ha". Ez a fázis, valamiféle csodavárásról szól, és **hosszan megrekedni ebben azt is jelenti, hogy a személy az energiákat vissza akarja forgatni az eredeti állapot visszaállításába. Olyan ez, mintha vissza akarna mászni a hullámvasút lefelé vezető szárán.**

Kilátástalanság

Ez a mélypont, ennek minden érzelmi súlyával együtt. Már tudomásul vettem, ami történt, de még cselekvőképtelen vagyok. Nem tudok továbblépni, mert el vagyok foglalva a fájdalommal. Úgy érzem, egyedül vagyok, és talán soha nem mászok ki ebből. Sötétben látom a jövőt, már amennyiben érdekel a jövő.

Ebben a bénultságban a személy visszaveszi az energiáit a külvilágtól, és maga felé fordítja. Kívülről azt látni, hogy a társas helyzetekből kicsit kivonja magát, nem keres új partnert, új állást, egyszerűen átadja magát a benne kavargó érzésnek. **Szélsőséges esetben, az ebben a fázisban való megrekedés, akár depresszióban is megtestesülhet.**

Bármilyen sötét is ez a fázis, ez készíti elő a következőt. Talán szeretnénk kihagyni, átugrani, de nem lehet. Valamit csak úgy tudunk elengedni - partnert, az élet egy szakaszát, munkát - ha megéljük a fájdalmát. És amikor már tompul a fájdalom, léphetünk tovább.

Beletörődés

Megszenvedtem, elfogadtam. Ezek a kulcsszavak. **Elindultam fölfelé a lejtőn.** Ebben a szakaszban **kezdenek a helyükre kerülni a dolgok.** Szó szerint és képletesen. Eltesszük a múltat dobozokba - képek, ajándékok formájában, és a lelkünk dobozaiban is pakolni kezdünk. Már van egy kis távolság a sokk és közöttem, már érzelmileg sem szív be annyira a helyzet. Már tudok múlt időben, könnyek nélkül beszélni.

Lelkesedés

Ez az új lendület időszaka. Ebben a fázisban már van szemünk az új lehetőségekre, talán több minden út is látszik. **Ezek persze nem mind járhatóak, de a keresés ténye már önmagában gyógyító erejű.** Tapasztalataink szerint ebben a fázisban **kezdenek keresni az emberek új állást, kezdenek új kapcsolatokat.** Az, az energia, ami a harag fázisában destrukcióba fordult, most, az ezt megelőző szakaszok segítségével konstruktivitássá alakulhat. Ki-ki személyisége függvényében éli meg ennek a szakasznak az érzelmi hőfokát. Az igazán aktív, optimista emberek itt megfogalmazhatják az "új élet - jó kilátásokkal" lehetőségét, a visszafogottabbak számára ez a szakasz az aktivitásról szól. Arról az erőről, amit újra megtalált ebben a fázisban.

Visszarendeződés

Az a fázis, amikor kialakultak az új viszonyok. Minden energia, amit magunkra fordítottunk, ebben a szakaszban értelmet nyer. **Azért mert nyugodtan, keserű szájjal nélkül mondhatjuk magunkról, hogy jól vagyunk, és ez, amennyiben a változás ilyen jellegű volt, külső rendbe fordult.** Új keretek, új viszonyok, új állás. És ez az új élet, nem feledte a régit, hanem integrálta. Én ugyanaz vagyok, aki voltam, csak bejártam egy nehéz utat, és megtanultam magamról sok mindent.

Krízis-kor - kamasz-kor A serdülőkor válsága

A homár, amikor páncélt vált, előbb elhullatja az eredetit. Amíg kialakul az új, védtelenné és sebezhetővé válik. Sok veszély les rá. Ilyen a kamaszkor is. Az új páncél temérdek könnybe, verejtékbe kerül. A kamaszkor: a homár drámája...

... a kamaszkor az ember életének legkiszolgáltatottabb időszaka. Amikor minden ember - kinőve a gyermeknek járó védettségből, s még távol a felnőttkort jellemző megállapodottságtól és biztonságtól - úgy érzi; bármi megtörténhet vele. A kamasz fél. Fél, hogy már nem tekintik gyereknek, és fél attól is, hogy még mindig gyereknek nézik. Fél, hogy belőle is ugyanolyan felnőtt lesz, mint azok, akik őt körülveszik, de attól is retteg, hogy

nem sikerül másmilyen, tőlük különböző felnőtté válnia. Hát még, ha azt sem tudja igazán eldönteni: milyen felnőtt szeretne lenni. Hasonlani és különbözni akarás. Csupa ellentmondás. A kamasz fél attól, hogy kigúnyolják, ezért előszeretettel gúnyol ki másokat. Felnőttkori szerepekre készülve fél attól, hogy neki is gyerekei lesznek, de még jobban attól, hogy ha esetleg nem születnek gyerekei, akkor nem válhat teljes értékű felnőtté, szülővé. Félt az elmúlástól, és megveti a halált. Utálja, ha rajtakapják azon, hogy fél, s ezért provokál, kiszámíthatatlan tettekre ragadtatja magát.

A serdülőkori válság, fejlődési krízis, amikor az élet más szakaszaihoz viszonyítva gyorsabban jelennek meg lényeges, a fejlődéssel törvényszerűen jelentkező változások.

Normális krízis

A kamaszkor - a "normális" kamaszkor is - krízis állapot. Krízis abban az értelemben, hogy felbomlik a gyermekkori egyensúlya, és hosszú éveken keresztül alakul, készülődik az új egyensúly, amely a felnőtt életét jellemzi. Ez az átmenet fájdalmas, mint majdnem minden változás. Krízis azért is, mert a kamaszoknak általában középkorú szüleik vannak - a szülőknek meg kamaszkorú gyermekük. Mind a két kort a változás korának is szokták nevezni. E kettő találkozása és együttélése önmagában is hordozza a feszültségek lehetőségeit.

Mint minden válságban, ebben is valami kérdésessé válik, és valami "eldől".

A serdülőnek fejlődése során "feladatokat" kell megoldania.:

- Ki kell szakadnia a gyermekkori függéséből, és meg kell tanulnia felnőtt ember módjára önállóan élni. Ezeket a feladatokat három nagy csoportra oszthatjuk.:

 1. Szexuális fejlődésben el kell érnie azt a fokot, amikor a testi kielégülés forrása az ellenkező nemű partnerrel történő nemi együttlét.
 2. Képesé kell válnia arra, hogy a családon kívül társat, érzelmeinek tárgyát találjon.
 3. El kell vállalnia a felnőtt ember társadalmi szerepét, beleértve az önálló életvitelt, a megfelelő pálya megválasztását, a saját, sőt a mások sorsáért is érzett felelősséget.

Fejlődés-lélektani szempontból ez egy viharos periódus, amely nagyban függ a felnőtt viszonyulásától. A kamasz átéli ennek a kornak a csodáit és mélységeit, de az, hogy milyen zökkenőkkel, milyen fájdalmakkal, milyen érzésekkel teszi mindezt, függ a környezetében élő felnőttek reakciójától, tűrőképességétől, rugalmasságától, humorérzékétől, megértésétől, segítő szándékától.

Lázadás minden mennyiségben

A serdülőkori válság a legkülönfélébb tünetekkel jelentkezhet. Visszaesés a tanulásban, társasági gátlások elhatalmasodása, lázadó, szabályokra fittyet hányó, a társadalomellenesség határát súroló magatartás, öngyilkosság, kábítószerérvényesítés, mind jele lehet a serdülőkori válságnak, de akár vegetatív vagy neurotikus tünetek is jelentkezhetnek. Lényeg, hogy összefüggnek a serdülőkor sajátos fejlődési problémáival. A pszichológia a serdülőkori válságnak különféle alfajait különbözteti meg.

Autoritás-krízis: A bevett normák és a tekintély elleni lázadás a serdülőkor normál lélektanának része. Az ifjú frissen kialakult kritikai készségét igen erősen gyakorolja, a környezet, a szülők, az iskola ellen fordítja. Erre nyilván szüksége van, hogy önálló gondolkodását kifejleszthesse. Ha ez a lázadás a serdülő életében egyeduralkodóvá válik, megzavarja tanulását, iskolai beilleszkedését, tehát veszélyezteti jövőjét, és ez vagy

folytonos ellenkezésben, kritizálásban, indulatkitörésekben nyilvánul meg, vagy pedig a tétlenségbe süllyedés, látszólagos közöny, érdektelenség jellemzi a fiatalt. Előbbi a krízis aktív, utóbbi a passzív formája. Kiváltó okok lehetnek nyomasztó gyermekkori élmények, a családi élet egyensúlyzavarai, a család tradicionális értékrendje és az ifjúsági csoport normái közti ellentét.

Ki vagyok én?

A serdülőkori válság másik fő típusát identitás-krízisnek nevezi a szakirodalom.

Identitás-krízis: A gyermek jellemfejlődésében döntő szerepet játszik, hogy a környezete szeretett személyeivel azonosul. Ezen keresztül épülnek be személyiségébe az erkölcsi normák így szilárdulhatnak meg fontos tulajdonságok, nyilván nem függetlenül a genetikai adottságtól. A szülők és nevelők, akarva, akaratlanul valamilyen társadalmi értékrendet is átadnak a gyermeknek. Ez vagy ettől eltérő értékrend később ún. kollektív eszményekben is megjelenik - a regényhőstől kezdve a sportolótól, illetve egy énekesig. Ha az ifjú karakterével, viselkedésmódjával, erkölcsi normáival elfogadásra talál a kortársai között, és megfelelő tevékenységi kört talál, akkor identitása zavartalan. Ilyenkor ez az "élmény" éppoly észrevétlen marad, mint ahogy a testi egészséget sem érzi valaki, csak ha valami miatt elvész. Az identitás problémája is akkor tűnik fel, ha válságba kerül. Tipikus az identitásproblémája annak a serdülőnek, akit a szülei jó és engedelmes gyermeknek neveltek, ezekkel az értékekkel maga is azonosult, és most az ifjúsági csoportban ugyanezért leértékelik, kinevetik. Érthető, hogy a serdülőkor nagy testi és lelki változásai az addig kialakult identitásérzést szinte mindig kérdéssé teszik, és szerencsétlen tényezők összetalálkozása könnyen vezet válsághoz. A társas kapcsolatok kudarca, szerelmi csalódás, szakmai identitás.

Keresése, valamint az otthoni érzelmi konfliktusok mind identitás-krízisről tanúskodnak, és utóbb gyakran kiderül, hogy ezek már egy öngyilkossági kísérlet előzményei voltak.

Ha nem tudom, ki vagyok

Három tünetcsoport, a **serdülőkori hangulatzavarok**, a **pszichoszexuális fejlődési problémák** és a **pubertás-aszkézis** tünetcsoportja **hátterében is rendszerint identitás-krízis** található.

Serdülőkori hangulatzavarok: Ebben a korban apró csalódások, kudarcok is mély elkeseredést, szomorúságot, ürességérzést, szorongást válthatnak ki. Az apró kiváltó ok a serdülő számára szimbolikussá válik, figyelmezteti, hogy képtelen jövőendő elképелéseit megvalósítani, érzelmi, világnézeti ellentéteket egyeztetni. **A pszichoszexuális fejlődés problémái:** Freud óta tudjuk, hogy az emberi szexualitás már kisgyermekkorban jelentkező részösztönökből fejlődik, és a serdülőkor végén ötvöződik egészséges ösztönné. A szexuális ösztönnek ez a több összetevőből való fejlődése a serdülőkor elején gyakran igen látványos. Exhibicionista megnyilvánulások, leskelődés, meztelenre vetkőzés a tükör előtt, átmeneti homo-erotikus érzések a korszak normál lélektanához tartoznak. A pszichoszexuális fejlődésnek azonban nemcsak ezekkel a többé-kevésbé látványos zavarokkal találkozunk. Előfordul, hogy a serdülő minden ösztönös vágyát elutasítja magától, az egész ösztönfejlődést elnyomni törekszik, és létrejön a pubertás-aszkézis tünetcsoportja. Ennek egyik szélsőséges formája az anorexia nervosa. Gyakori betegség serdülő lányoknál, akiknek fogyókúrája nem ismer határokat. Mintha ezek a lányok - bár tudat alatt - de növe válásuk ellen küzdenének.

Krízisben a család is

A serdülő lelki változásaival együtt jár, hogy családon kívüli kapcsolatok és értékek felé nyit, és közben távolodik szüleitől, nagyobb, tőlük független személyes teret igényel, ahol önálló tapasztalatokat szerezve nő önbizalma, felelősségérzete. Szüksége van a család biztonságára, mint háttérre, de önálló akciói, próbái, tapasztalatai segítik abban, hogy meggyőződjön életrealitásáról. Vekerdy Tamás gyermekpszichológust idézve "a kamaszt csak kamaszkora előtt lehet és kell nevelni". Utána jó trénerként viselkedhetünk vele. A serdülővel kölcsönhatásban változik a serdülő családja is. Megváltoznak a család szabályai; az óvó, aggódó szülőnek gyermekében megbízó szülővé kell válnia. A család szerkezete némiképp átalakul: a családtagok személyes határai erősödnek, növekszik a közöttük lévő távolság.

Kétségtelen, hogy a kamaszkor felbolygatja a család kialakult, megszokott nyugalját. Megkérdőjelezi a család addigi szabályait, rítusait, mítoszait, hitét, megküzdési módjait, kapcsolatrendszerét, értékeit, de ez az időszak lehetőséget teremt a változtatásra is. Ahhoz, hogy a serdülő kialakítsa saját értékrendjét, ki kell próbálnia másokét, ezért átmenetileg tagadja azt, amiben felnőtt. A család, ha nem akarja elveszíteni gyermekét, kénytelen ezzel együtt élni.

A serdülők kíméletlen kritikái gyakran arra készítetik a szülőket, hogy változtassanak megrekedt szokásaikon, véleményükön. A serdülők szinte mindent megkérdőjeleznek. Ahhoz, hogy hiteles vitapartner legyen a szülő, széleskörű információ birtokosának kell lennie. Nagyon sok szülő legnehezebben a gyerek feletti kontroll elvesztését éli meg. Félnek, hogy a kontrollal együtt gyermeküket is elvesztik, és magányossá válnak. Nem veszik észre a nyereséget: felelősséget vállalni tudó gyermekükkel új, felnőtt kapcsolat kialakításának lehetőségét. A serdülő viszont nehezen veszi tudomásul, hogy elveszti a gyermekkor felelőtlenségét, és felelősséget kap a szabadságjogok mellett. Ez akkor tűnik tehernek, ha korábban nem kapott és gyakorolt megfelelő szintű felelősséget.

Vészeljük át együtt!

Kamaszokkal együtt lenni nehéz. Nekik talán még nehezebb. Nem tehetünk mást, el kell fogadnunk, és tiszteletben kell tartanunk egyéniségüket, egyediségüket. Szülőként meg kell próbálnunk nekik egyfajta háttérrel biztosítani, és segíteni a pszichológiai "újjá-születésben". Meg kell találnunk az egyensúlyt a korlátozás, és a mindent megengedés között. Adjunk nekik rugalmas és egyértelmű kereteket, hogy érezzék támogató jelenlétünket. A serdülő ugyanolyan feltétel nélküli szeretetre vágyik, mint egészen kicsi korában, még akkor is, ha "tüskéi" miatt nehéz megközelíteni. Adjunk nekik önállóságot, engedjük, hogy legyenek titkaik; ha bizalmat kapnak, bizalommal fogják viszonzni. A kamasz nevelésére sincsenek receptek. A rugalmas középút, az egyértelmű határok, a kompromisszum és a párbeszéd lehetősége az, ami esélyt adhat a kamasznak az élet útvesztőjében való eligazodásra. Azzal segíthetünk leginkább, ha ott vagyunk, jelen vagyunk az életükben, és tudják, számíthatnak ránk.

Ha a serdülő megívja a harcát önmagával és a világgal, lelki fájdalmak, remények és

reménytelenségek között megtörténik "a második születés". Egy elkülönült személyiség szakad ki a család érzelmi burkából, aki képes a világgal és önmagával egyedül szembenézni. Gyökerei a családhoz kötik, de szárnyai saját útján repítik.

A krízis nem betegség, de betegséget okozhat.

- A válsághelyzet valamely korábbi, viszonylagos egyensúlyi állapot felborulását jelenti, ez magában hordozza egy új egyensúlyi állapot elérésének lehetőségét (kreatív krízis).
- A krízishelyzet lehetőséget jelenthet, amennyiben sikeres megoldása gazdagíthatja az egyén problémamegoldási készletét, készségeit, és hozzásegítheti, hogy az aktuális helyzetmegoldáson túl a jövőben előforduló krízishelyzetekkel is sikeresen birkózzék meg.
- DE: A személyiség felbomlása, kóros reakciómódok is bekövetkezhetnek. Pl.: pszichotikus reakció, öngyilkosság...

Mi jellemzi a krízisben lévő embert?

- Figyelme elsősorban a problémára irányul, a „nagy problémán” belül annak valamely apró részletére.
- A válságban lévő egyén furcsán kevert benyomást kelt, olyan emberét, aki a krízishelyzeten, annak magyarázatán, megoldásán tűnődik, ugyanakkor elgyötört, félelmek, szorongások kínozzák.
- Érzelmi reakcióit csak kismértékben képes kézben tartani, kontrollálni, rendkívül impulzív.
- Mindennapi tevékenysége alacsony határfokú.

A krízisben lévő ember

- Az emberekhez fűződő kapcsolata megváltozik. Másokat annak függvényében ítél meg, hogy kap-e tőlük segítséget.
- A tájékozódó attitűdök rendszere összeomlik. A válságban lévő embernek nincs önmagára vonatkozó jövőképe.
- Sok mindent tud a problémáról, de ismereteit nem tudja rendszerezni, átgondolni.

Trauma és krízis kérdései

1. Aktuálisan van-e környezetében olyan személy, aki segítséget tudna nyújtani neki a veszteség elviselésében, feldolgozásában.
2. Milyen az érzékenysége az adott problémára (azaz olyan eseményről van-e szó, amelyekben korábban már kudarcot élt át, vagy olyan történeusről, amelynek megoldására képes volt);

Utak a krízisből (önpusztítás-szublimálás-bennrekedés)

A krízis a tárgyvesztés folyamatához hasonlóan megy végbe.

A tárgyvesztésre adott reakciók (Averill 1968):

- 1) A sokk, a tiltakozás, az el nem fogadás, a realitás megtagadása stádiuma;
- 2) A tárgyvesztés tudatosítása;
- 3) A felépülés szakasza.

A fázisok egyértelműen nem határolódnak el!

A krízisintervenció

A krízisintervenció olyan dinamikus, rugalmas, változékony, az adott esetben gyorsan alkalmazkodni képes tevékenység, amely csak speciális szervezésben valósulhat meg.

A nem specifikus kríziskezelés

A legtöbb krízishelyzet szakember segítségével oldódik meg.

Bárki elvégezheti, aki:

- képes támogató kapcsolat kialakítására a krízishelyzetben levő egyénnel, miközben el tudja kerülni a krízishelyzetet jellemző érzelmi torzításokat.
- jó érzelmi kapcsolatban van a bajbajutottal, ugyanakkor nem azonosul teljesen vele.

Mottó: „Valahányszor bezárul a boldogság egy ajtaja, nyomban kitarul egy másik, ámde az ember oly sokáig réved a csukott ajtóra, hogy nem ér rá észrevenni: egy másik tárva-nyitva áll, és csakis őreá vár.” (Helen Keller)

A lelki válságok leírásának kísérlete egy sor fáziselmélethez vezetett. Az egyik elsőt **Caplan** mutatta be. **Ő négy szakaszt különböztet meg:**

1. Az érintett személy a terhelő helyzet láttán először az eddigi élettörténetében sikeres problémamegoldásokhoz folyamodik.
2. Ha a szokásos megoldási módszerek alkalmatlannak bizonyulnak, emelkedik a félelemszint. Növekszik a tehetetlenség és a kisebbségérzés érzése.
3. A belső erőforrások mozgósításával vészreakciók indulnak meg. Bizonyos körülmények között addig nem gyakorolt látásmódokat és megoldási szempontokat próbál ki az érintett személy.
4. Ha a problématisztikus helyzet tovább tart, akkor az érintett személy hajlik a nem valóságos, irracionális "megoldásokra". Ha ezek is csődöt mondanak, akkor a lelki kimerültség állapota következik.

„A krízis olyan állapot, amely akkor keletkezik, amikor a személy több lényeges ponton céljaival ellentétes akadályokba ütközik, s ezek az ő szokásos problémamegoldó eszközeivel leküzdhetetlennek látszanak. Ekkor felbomlik a személyiség egyensúlya, zavar következik be, miközben a személy több kísérletet tesz a megoldásra. Végül is eléri az adaptáció valamely fokát, amely vagy megegyezik a személyiség érdekeivel, vagy nem.” (Caplan)

A hatékony krízisintervenció alapelvei Farberow szerint a következők:

- azonnaliság,
- probléma-közelség,
- elkötelezettség,
- együttműködés,
- várakozás-telenség.

Kapcsolat-teremtés, s annak fenntartásával információk gyűjtése a bajban lévőről:

- a veszélyeztetettség mértékének megállapítása;
- a személyiség dezorganizáltságának felmérése;
- a fokális probléma azonosítása, tisztázása;
- a segítő erőforrások feltérképezése, szükség esetén ezek mozgósítása;
- a terápiás terv megformálása, a megfelelő akciók beindítása és
- a saját kompetencia állandó mérlegelése.

A válság oldásakor gyors feszültség-csökkentésre és elfogadó, beleérző megközelítésre törekszünk, s az eközben nyert fölismerésekből fogalmazódik meg az aktív beavatkozás elképzelése.

Az öngyilkosság figyelmeztető jelei:

Az öngyilkosság komplex jelenség.

Társadalmi szinten:

- Politikai rendszerből következő anómia és elidegenedés
- Szociálisan öröklődő kulturális-történelmi magatartásminták
- Ambivalens társadalmi attitűdök a devianciákkal szemben

- Devianciaszabályozó intézmények fejletlensége

Mikroszociális szinten:

- Diszfunkcionális család
- Deviáns szubkultúra
- Diszfunkcionális iskola

Individuális szinten:

- Identitás-bizonytalanság
- Fejletlen énvédő mechanizmusok
- Kialakulatlan világgép
- Pszichiátriai betegségek (depresszió! addikciók, szkizofrénia)

Minden öngyilkosság előtt van valamilyen jelzés, amely a közelgő eseményre utal.:

- Direkt, verbális (beszél róla)
- Direkt, non-verbális (beszerzi az elkövetéshez szükséges eszközt, előkészül)
- Indirekt, verbális (az élet értelmetlenségéről beszél)
- Indirekt, non-verbális (szociális izoláció)

Egyéb szokásos figyelmeztető jelek:

- Depresszió, magába fordulás,
- Felelőtlen magatartás,
- Ügyek elrendezése, szeretett tárgyak elosztogatása,
- Jelentős változás a viselkedésben, beállítottságban, illetve megjelenésben,
- Droghoz vagy alkoholhoz nyúl,
- Jelentős veszteség vagy nagy változás elszenvedése.

Ha valaki depressziós, vagy öngyilkosság foglalkoztatja, az első reakciónk az, hogy segíteni szeretnénk. Tanácsot adunk, saját tapasztalatainkat mondjuk el, megoldásokat próbálunk keresni. Sokkal jobban tesszük, ha csöndben maradunk és meghallgatjuk az érintettet. Az öngyilkosságot fontolgató embereknek nem válaszokra, vagy megoldásokra van

szükségük. Biztonságos környezetet keresnek, ahol kibeszélhetik féltelmeiket és szorongásaikat, ahol egyszerűen saját énjük érvényesülhet. Hallgatni – igazán meghallgatni – nem könnyű. Vissza kell fognunk a késztetést arra, hogy mondjunk valamit – hogy megjegyzést tegyünk, hogy hozzáfűzzünk valamit, vagy tanácsot adjunk. Nem csak az elmondott tényekre kell figyelniük, hanem a mögötte húzódo érzésekre is. A dolgokat az érintett perspektívájából kell megérteniük, nem a sajátunkból.

Mire van szüksége az öngyilkosságot fontolgatónak?:

- Valakire, aki meghallgatja.
- Valakire, aki igazán veszi a fáradságot, hogy meghallgassa őt.
- Valakire, aki nem ítélik, nem ad tanácsot, vagy nyilvánít véleményt, hanem teljes figyelmét képes neki szentelni.
- Valakire, akiben megbízhat.
- Valakire, aki tiszteletben tartja őt, és nem próbálja meg átvenni az irányítást.
- Valakire, aki mindent a legbizalmasabban kezel.
- Valakire, aki igazán törődik vele.
- Valakire, aki rendelkezésre áll, aki nyugtatóan hat és nyugodtan beszél.
- Valakire, aki megnyugtat, elfogad és hisz.
- Valakire, aki azt mondja „Nekem Te fontos vagy”.

Mi az, amit nem akarnak az öngyilkosság gondolatával foglalkozók?:

Egyedül lenni.

Az elutasítás a problémát tízszer olyan elviselhetetlenné teszi. Ha van valaki, akire támaszkodhatunk, az kulcsot adhat a megoldáshoz. Ha valakit az öngyilkosság gondolata foglalkoztat, azonnal beszélnie kell valakivel az érzéseiről. Megleckéztetés, a tanmesék nem segítenek. Sem pedig, ha azt ajánljuk, „szedje össze magát”, vagy egy könnyed megnyugtató gondolat, mint „minden rendben lesz”. Ne elemezzünk, hasonlítgassunk, kategorizáljunk, vagy kritizáljunk. Ne váltsunk témát, ne sajnálkozzunk, vagy atyáskodjunk. Nehéz dolog az embernek az érzéseiről beszélni. Ne kérdezzünk, hagyjuk beszélni. Akik az öngyilkosság gondolatával foglalkoznak, nem akarják, hogy sietessék, vagy védekezésre kényszerítsék

őket.

Mit ne tegyünk a beszélgetés során:

- Ne kerüljünk a „szót” (öngyilkosság, halál, meghalás stb.);
- Ne bagatellizáljuk el...
- Ne ijesztgessük;
- Ne zsaroljunk;
- Ne hangoztassuk az élet szépségét;
- Kerüljük a közhelyes nyugtatgatást;
- Ne mutassunk pánikot;
- Ne könyörögjünk;
- Ne használjuk a „szabad-nem szabad”-ot;
- Ne beszéljünk róla általánosságban;
- Ne ébresszünk benne büntudatot;
- Ne beszéljünk helyette, ha ő nem beszél;
- Ne moralizáljunk;
- Ne elemezzük az öngyilkosság okát.