

# Anonymus : Bullying/Hatalmaskodás

november 22, 2016

# Anonymus : Bullying/Hatalmaskodás

**Lejegyezte fordította és kiegészítette:  
Fóti Péter**



*Vegyük tudomásul: nem tudunk minden gyereknek szeretetet adni. Amikor szeretetet érzünk, az mindig egy bizonyos gyerekre irányul, legfőljebb néhányra közülük. Ekkor sem szeretetet adunk, hanem önmagunkat, mert bennünk ez erősebb, mint bennük. Amit minden gyereknek adni tudunk, az a figyelem, a megértés, a türelem, a gondoskodás, és mindenek felett az igazságosság. Ez utóbbi valójában a szeretet egy formája, valóban mindenkinek adható, mert ez az igazi tartalma az igazságosságnak (azáltal, hogy mindenkire vonatkozik).*

*Ez az öntudatos általánosított szeretete az emberiségnek. Mindennek fontosságát egy negatív példán lehet megérteni: a (csecsemőkorból kikerült) gyerek túl tud élni, fejlődni tud akkor is, ha a környezetéből nem kap szeretet, de fejlődése az igazságosság hiányában mélyen torzul. Az igazságosság hiánya gyanakvóvá teszi (képtelenné válik a bizalomra) és valóságképét a gyökerekig eltorzítja.*

*George Dennison: The lives of children*

# Bevezető

2011-ben Angliában részt vettem a demokratikus iskolák éves találkozásán. (IDEC-EUDEC – 2011, Ashburton, Devon, England) Itt minden résztvevő felajánlhat szemináriumokat az összes többi résztvevőnek (open space). A sok szeminárium közül az egyiket a bullying témában hirdették meg. Akkoriban még nem volt sok ismeretem a témában, és érdekelt, szerettem volna minderről többet megtudni. Így elmentem a szemináriumra és felvettem annak szövegét.

Azóta többször meghallgattam a hangfelvételt, és igyekeztem kiegészíteni mindazt, amit ott hallottam. Valahogy azonban az egész nem állt össze. Most a napokban elhatároztam, hogy újra leírom a szeminárium szövegét és csak minimális kiegészítésekkel közzéteszem. Mivel azóta nincs kapcsolatom a szemináriumot tartó norvég tanárral, mindezt az ő engedélye nélkül teszem, de remélem, egyetért azzal, hogy jó, ha erről a fontos témáról beszélünk, és az ő általa javasolt módon tesszük ezt.

## A szeminárium szövege

„Boldog vagyok, hogy ennyien eljöttek. Nem tartom magamat a kérdés szakértőjének. Remélem, ennek ellenére létrejön egy beszélgetés. A kérdés mindig érdekelt, kisgyerekkorom óta, amikor is megéltem, hogy mások hatalmaskodtak velem szemben. A probléma azóta követett az életben. Sokat beszélgettem emberekkel, akiknek volt hasonló tapasztalatuk, és akik foglalkoztak a problémával. Először el szeretném mondani, hogy mit tartok én hatalmaskodásnak, azután szeretnék egy kis gyakorlatot csinálni, és végül szívesen meghallgatnám a jelenlevők véleményét is egy beszélgetés keretében. Így összekapcsolhatjuk különböző tapasztalatainkat és meglátásainkat.

Érdekelnek a tapasztalatok, amit az itt jelenlevők a demokratikus oktatás keretein belül szereztek. Ezt a világot

nem ismerem jól. Egyszer egy ismerősöm nagy hangon kijelentette: a demokratikus iskolákban nincs hatalmaskodás, ami után halkán hozzátette: "egy kicsit azért persze van". Remélem erről is szó fog esni. (lásd irodalomjegyzék 1.)

A hatalmaskodással szeretnék foglalkozni, leszűkítve ezt most az iskolákra. Kik azok az emberek, akik hatalmaskodók lesznek, akik megpróbálnak másokat hatalmuk alá keríteni. Ők azok, akik maguk a legjobban félnek attól, hogy velük szemben mások fognak hatalmaskodni, akik legjobban félnek attól, hogy áldozatai lehetnek valaki más hatalmaskodási törekvésének. Ő tehát az aktív szereplő a csoporton belül. Ami történik, az valami hasonló, amit a horgászat során tapasztalunk, amikor valaki kiveti a horgot rajta a csalival. Vajon ki harap rá?

A csoport érzi ezt, és egyfajta aggodalom keríti a csoport tagjait a hatalmába. Ekkor valaki ráharap a csalira. A hatalmaskodó (a tettes) és az áldozat sok esetben hasonlítanak egymásra. Mindketten valami olyasmit éreznek, hogy velem nincs valami rendben. Nem vagyok értékes. Ez magyarázza, hogy az áldozat ráharap a csalira. Valaki tehát kifelé tesz valamit (a tettes), míg a másik tesz valamit befele. A csali bekapása feloldja a csoportbeli feszültséget. Nem én vagyok az, akit kiválasztottak áldozatnak (ebben az esetben), hanem valaki más.

Innentől a csoport tagjai két különféle szerepet játszanak el (vesznek fel). A rossz oldal, ha valaki aktív résztvevője lesz a hatalmaskodásnak (a tettes segítője), a másik, akik semlegesek akarnak maradni. Mind a két csoport igyekszik menteni az irháját. (Arról, hogy szembe is lehet fordulni a hatalmaskodással/hatalmaskodóval a későbbiekben lesz szó.). A hatalmaskodás beindulása után bármit mond vagy tesz az áldozat, az rossznak, értéktelennek lesz találtatva a hatalmaskodó, vagy a hatalmaskodók részéről. Az áldozat önbecsülése ettől még inkább hanyatlani fog... Ha ezt a folyamatot senki nem állítja meg, akkor az súlyos lelki problémákhoz fog vezetni esetleg egészen az öngyilkosságig.

Hogyan lehet mindezt megállítani? Elsősorban azt kell tudni, amit a legelején mondtam: Az fogja kezdeni a hatalmaskodást, aki a leginkább fél attól, hogy áldozattá válhat. Ha te rideg vagy közönyös vagy egy másik emberrel szemben, akkor ez a másik emberben (az áldozatban) gyötrelmet okoz. Ezt a hatalmaskodó nem látja, vagy nem akarja látni. Ő azt mondja, hogy ez egy jó vicc csupán, semmi komoly. Mindezt a külvilág úgy érzékeli, hogy a hatalmaskodónak nagy önbizalma van. Valójában erről nincs szó. Éppen az ellenkezője igaz. A hatalmaskodó úgy reméli, hogy tetteivel népszerű lesz a csoportban. (A hozzá csatlakozók ebben meg is erősítik). Ezt igazolja az is, hogy sok hatalmaskodó sodródik később a bűnözés felé, és végezheti akár börtönben is. A hatalmaskodás tehát nem segít a hatalmaskodónak! Nem tudják, hogy tettükkel maguknak is ártanak. A hatalmaskodók ugyan uralkodnak, de uralmuk alapja a félelem. Egyet azonban a hatalmaskodó is tud: ha ő durva vagy erőszakos a másik emberhez, akkor előfordulhat, hogy majd másvalaki vele lesz durva vagy erőszakos. Ezért a félelmet fenn kell tartani, és minden erővel meg kell próbálni felül maradni.

A megfékezés legjobb módja, az okokat és folyamatokat a résztvevők elé tárni. Ezt meg kell tenni a hatalmaskodóval is, és elmondani neki, nem is annyira azt, ami az áldozattal történik, hanem azt, ami vele történik. Annak tudatára kell ébreszteni, hogy miként rombolja le önmagát. Aki valakit kinevet, az annak teszi ki magát, hogy őt is ki fogják nevetni.

Le kell tehát állítani a folyamatot, de lehetőleg ne úgy, hogy a hatalmaskodóban negatív érzelmeket keltsünk. Meg kell szabadulni attól, hogy te, aki ilyen esettel találkozol negatív érzelmekkel közelíts a hatalmaskodóhoz. Ehhez szükség van egy másik előfeltételre, ami arra a felnőtt személyre vonatkozik (rád), aki meg akarja állítani a hatalmaskodást. Ez azt jelenti, hogy legelőször neked kell tudnod megszabadulni a saját félelmeidtől. Ha ezekkel nem vagy tisztában, akkor dühös leszel. Először is tehát magadra összpontosítsz, és ha érzed, hogy magaddal rendben vagy, nincs benned harag, és nincs

benned félelem, akkor képes leszel jól közelíteni egy hatalmaskodóhoz. Ha ez nincs benned, akkor amit teszel, nem lesz sikeres. A félelmek abból az időből származhatnak, amikor feletted hatalmaskodtak. Ebből eredhetnek a negatív érzelmeid a hatalmaskodóval szemben. Csak ha „magaddal rendben vagy”, akkor nem leszel agresszív és nem leszel félelemmel teli.

Amiért a hatalmaskodásra sor kerül, annak egyik oka, hogy a csoportokban versengés folyik a pozíciókért. Az emberek gyakran nem tudják a saját helyüket. Ez megtörténhet a családban, a testvérek között is. A testvérek között a fiatalabbak azt akarják csinálni, amit a nagyobbak csinálnak. Ennek az üzenete az, hogy olyan pozícióba akarnak kerülni, mint az idősebb testvér. A valóságban mindenkinek különféle pozíciója van. Ezek nem feltétlenül kell, hogy ütközzenek. De ha te valamiért úgy gondolod, hogy a másíknak jobb pozíciója van, akkor megpróbálod őt onnan kitenni. Ez vezethet hatalmaskodáshoz is.

Ezért lehet hasznos minden csoporttal gyakorlatokat csinálni, aminek a célja az, hogy gyakoroljátok, hogy mindenki megtalálja a saját helyét. Olyan szituációnak kell létrejönni, hogy örüljél annak a helynek, amit elfoglalsz. Hogy ez kialakuljon nagyon sokféle gyakorlatot szoktam velük csinálni. Ezek a gyakorlatok egyben játékosak is. Egy ilyen gyakorlatot szeretnék most veletek is megcsinálni. Aki nem akar részt venni benne, az nyugodtan maradjon ülve és figyelje a többieket. A gyakorlatban nem kell elérni semmit, ez nem verseny. A gyakorlat csak arról szól, hogy megtaláld a helyed a csoportban. A gyerekeknek azt szoktam mondani, hogy csinálják a gyakorlatot minden szó nélkül. Ekkor jobban érzed a többi embert, mint amikor egy csomó szót használtok. Néha azt mondom, hogy a legidősebb álljon az egyik sarokba, míg a legfiatalabb a másikba, és a többieknek meg kell találniuk a helyüket a két szélsőség között. Vagy a leghosszabb lábú álljon az egyik sarokba, míg a legrövidebb lábú a másikba. A gyakorlat után meg lehet beszélni azt, hogy milyen előnyei vannak annak, ha valaki magas, vagy alacsony. A gyakorlat lényege, hogy mindenki megtalálja azt a helyet, aminek örül.

Ezért amikor megszűnik a mozgás a gyakorlat végén, akkor meg szoktam kérdezni: „Elégedett vagy azzal a hellyel, ahol vagy? Vagy valahol máshol szeretnél inkább állni?” Ha sokan vannak, akik jelzik, hogy elégedetlenek, akkor tovább kell folytatni a gyakorlatot, tovább mozogni.”

Hozzászólások és reflexiók:

- Az áldozat mintegy szereti a saját pozícióját, talán mert hozzászokott, hogy ez a szerepe? A tettes és az áldozat kiegészíti egymást, van közöttük valami hasonlóság?
- A nagy kérdés, hogy hogyan lehet támogatni a tettest. Hogyan lehet megadni neki a biztonságot, hogy ne nyúljon ahhoz a hamis orvossághoz, amit a hatalmaskodás jelent. Hogyan lehet összekombinálni két dolgot: mi segíteni akarunk neked, de ugyanakkor megmondjuk neked, hogy amit teszel az elfogadhatatlan?
- A bully, aki keresi azt, hogy miként hatalmaskodhatna most ő a többiekén, szeretné, ha látnák őt. Erre nem ismer más módszert. Nagyon könnyen megesik az, hogy a hatalmaskodó nem akar veled kapcsolatba kerülni, kívül, vagy legalábbis belül faképnél hagy. Ha nem tudsz kapcsolatot találni a családjához sem, az még jobban megnehezíti a dolgot. Ha a kapcsolat lehetséges a gyerekekkel és a szülőkkel is, az nagyon megkönnyíti a dolgot.
- Azokból a családokból, ahol a gyerekeket túlzottan sokat kritizálják, gyakran lesznek bully-k. A kritika úgy hat rájuk, hogy azt gondolják: valami baj van velem. Vagy, ha a gyerekeket büntetik. Ezek a gyerekek aztán mintegy vonzzák magukhoz később azt, hogy rosszul bánjanak velük. Csak így tudják elérni, hogy lássák őket. Tragikus igény. Ők lesznek bully-k, akik aztán ezért büntetést kapnak újra, ami nem segít. Így érik el – hasonlóan a korábbiakhoz otthon -, hogy büntessék őket az iskolában is.
- Talán a bully-k élvezik is azt, amikor kegyetlenkednek. Mi nem ismerjük ezt, de ez nem jelenti azt, hogy ez ne létezne. A hatalmaskodás kielégíti valamilyen igényüket, azért csinálják.

Más kérdés, hogy ez az igény nem valami természetes dolog, mint azok állítják, akik a rossz emberi természetről beszélnek, ami önmagában nincs. Az ember a körülmények hatására válik hatalmaskodóvá, vagy él egy életet, aminek nem része az, hogy másoknak kárt, szenvedést okoz.

- Amikor filmekben látjuk, hogy a hatalmaskodó kínozza az áldozatát, akkor a jelenlevő bandatagok, úgy tűnik, szintén élvezik a kínzásokat. De lehet, hogy csak félnek, és ezt igyekeznek leplezni és kínjukban nevetnek.

- Nem segít a bullying leállításában, ha én azt szeretném a bullyban felkelteni, hogy szégyellje magát, hogy érezze magát hibásnak. Ez nem fog segíteni. Ami hosszú távon valóban segítő lehet az az ha képes vagyok segítő szándékkal közeledni és működő segítséget ajánlani. Ezért először magammal kell megbeszélnem, hogy nem fogom őt hibáztatni. (Ez nem azt jelenti, hogy elfogadom azt, amit tett.) Nem arról van szó, hogy ne legyenek érzelmeid. De látnod kell, hogy az agresszív érzelmeid kapcsolatban vannak azokkal a félelmekkel, amit te, mint áldozat megéltél. Ha agresszív vagy, akkor nem segítőként (mentorként) vagy ebben a szituációban, hanem tettesként és a korábbi tettesből (a bullyból) te csinálsz most áldozatot. Segítőként viselkedhetsz te is, de lehet segítő egy gyerek is, ha megvannak hozzá a kvalitásai. Segítőnek lenni, vagy segítővé válni a feladat. Akit életében kevés hatalmaskodás ért, az lehet, hogy rögtön alkalmas lehet másokon segíteni, míg másoknak (a legtöbbszörnek) ez egy hosszú folyamat. (A demokratikus iskolák tanulóinak jó része ezért lehet alkalmas segítőnek). A segítő úgy segít, hogy a bully-t nem teszi áldozattá.

- A hatalmaskodásnak egy csoportban nem könnyű véget vetni. A hatalmaskodással való lelki foglalatosság mellett amire még szükség van, azok pozitív célok, amelyeket a korábbi bully-k is elfogadnak, és amelyekért hajlandók is tenni valamit. Nem véletlen, hogy a demokratikus iskolák őse a Little Commonwealth fiataalkorú bűnözők telepe volt, amit Homer Lane amerikai reformpedagógus alapított. Itt a korábban bűnöző (ha akarod bully) gyerekeket új környezetbe helyezte egy a

városoktól távoli farmon, és pozitív tevékenységi lehetőségeket adott nekik: önellátás, a saját környezet kialakítása, stb. Homer Lane abban is hasonlóan gondolkodott, mint mi itt ma, hogy elvetette a büntetést, mint nevelési eszközt. (4 és 5 az irodalomjegyzékben). A mai környezetben, ahol nagy változtatásokra nincs lehetőségünk, ilyen aktivitás lehet felkérni a korábbi hatalmaskodókat, hogy beszéljenek olyan dolgokról, amikhez jól értenek, és így a többiek őket új oldalaikról ismerhetik meg.

- A hatalmaskodás ellentéte az, ha megengedik neked, hogy pozitív gondolataid legyenek önmagadról, így ezek meg is lesznek, és nem kell pótszerekhez folyamodnod, amik ráadásul nem is működnek hosszú távon, és ráadásul másoknak is kárt okoznak. Ha az lehetsz, ami szeretnél lenni, akkor nem kell pótszerekhez folyamodnod, nem kell más szerepeket felvenned. Nem szeretünk másokkal egyenlő szinten lenni, inkább olyan játékokat kezdeményezünk, melyek azt ígérik, hogy én leszek felül. A hatalmaskodás egy játék része, amit úgy lehet nevezni, hogy „nekem hatalmam van feletted”. Ez a játék azonban nem ad igazi elégedettséget, és ezért állandóan ismételni kell. Igaz, a valódi teljesítményeken történő öröm se tart örökké, de a hatalmi játszmákban felül lenni, még kevesebb örömet ad. A hatalmi viszonyok erősítése pedig oda vezet, hogy a korábbi hatalmaskodó kerülhet alulra. Ezt megakadályozandó örökösen résen kell lennie. A hatalmaskodó végül elkezd a saját érzelmeitől is megijedni.

- Amit biztosan tehetünk, hogy történeteket mesélünk, amiben előfordulnak ilyen esetek. Nem feltétlenül kell ezekből „tanulságot levonni”, mert az még felfoghatatlan lehet a maga komplexitásában. (A róka és a holló félreértése/Rousseau).

- Akik a „Legyek urában” hatalmaskodnak a többiek felett, azok egy szigorú kórista iskolából jöttek. Itt sok gyereket elijesztenek az egymással való kapcsolatuktól, mert mindenkinek csak magával az istennel való kapcsolatát teszik fontossá.

Utószó



Természetesen mindez nem meríti ki mindazt, amit a bullyingról mondani lehet. Elsősorban nem szól arról, hogy mit kell tenni az egyéni segítségén túl intézményi szinten. Azonban véleményem szerint minden intézményi küzdelem hiábavaló, ha nem értjük azt, hogy mi táplálja, elteti és tartja fenn a hatalmaskodást. Ezért gondoltam, hogy legelőször erről írok. Akit a téma érdekel, kövesse a szövegben megadott linkeket, vagy az itt következő ajánlott irodalmat:

- A Sands School bully-ellenes stratégiája és eljárásai
- Fóti Péter: „A demokrácia nem magától értetődő, de nagyon erős”
- Fóti Péter: Demokratikus módszerek a tanulás-tanítás tervezésében
- W.B. Curry: A Dartington Hall iskoláról (ferdítés-fordítás) – könyvfejezet (Uj Pedagógia Szemle 2015/9-10 ill 11-12. számából)
- A. S. Neill: A fiatalok bűnözés
- David Gribble: A legyek ura: Egy totális félreértelmezés