

# Krízis

Napjainkban egyre gyakrabban használt kifejezés:

"krízisben vagyok"

Amikor kimondják, kimondjuk, talán nem is gondolunk arra, mennyire igaz. Hiszen mit is jelent ez a görögöktől átvett szó: krízis? Döntés, fordulópont, lehetőség. Életünk minden percében hozhatunk egy döntést, sokszor van lehetőségünk mást, másképpen tenni és bizony vannak fordulópontok az ember életében. Az ügyeletben azonban egészen másképp történik minden, ha meghalljuk vagy észrevesszük: a hívó krízisben van. A krízis fogalmának legismertebb meghatározása Gerard Caplantól származik:

"A személy fontos életcéljai megvalósítása közben akadályokba ütközik, amelyeket a problémamegoldás szokásos módjaival egy ideig nem tud leküzdeni."

A kríziselmélet gyökerei a II. világháborúig nyúlnak vissza. Eric Lindemann figyelte meg egy tömegkatasztrófa túlélőit és adott először rövid pszichoterápiás kezelést egy bostoni tűzvész pusztítása után az életben maradottaknak. Caplan az 1950-es években integrálta az addig összegyűlt krízisintervenciós tapasztalatokat, meghatározta a krízisállapot ismérveit:

- az egyén kénytelen szembenézni a számára veszélyeztető problémával;
- fenyegető közelsége számára mindennél fontosabb;
- a helyzetet sem elkerülni, sem megoldani nem tudja a szokásos problémamegoldó eszközeivel.

Caplan ugyanakkor hangsúlyozta a támogató szolgálatok fontosságát! Ha a krízis definícióját értelmezzük nagyon fontos hangsúlyozni, hogy mélységét nem a külsőleg elszenvedett trauma nagysága, hanem az egyén aktuális lelkiállapota határozza meg. Fontos figyelembe venni még azt is, hogy a személyiségfejlődés mely időszakában éri az egyént és mennyire érzékeny az adott problémára. Ha megélt már hasonlót és sikerrel oldotta meg, akkor bízhatunk abban, hogy ezt is sikerrel fogja megoldani. Gyakran ilyenek azok a hívók, akik hosszabb idő után visszahívnak új, aktuális problémájukkal, mivel úgy vélik, annak idején is a szolgálat segített a megoldásban. Ellenkező esetben viszont még jobban "ki kell nyitni a fülünket" a hívóra. Mindannyian tudjuk, mennyire fontos azt is feltérképezni, van-e a környezetében olyan személy, aki segíthet a probléma megoldásában, a helyzet feldolgozásában. A krízis kiváltója lehet tárgyvesztés vagy a személyiség belső konfliktusa (pl. a vágy és a moráliskövetelmények között). A kríziselmélet a krízisek két csoportját különbözteti meg: az akcidentális (esetleges) és a fejlődési (normatív) krízist. Az akcidentális krízist az

"adott időpontban hirtelen megjelenő életesemény váltja ki" (*Holmes*).

Ez lényegében egy érzelmileg fontos személy vagy dolog elvesztése, úgymond

"tárgyvesztés".

Feldolgozása pedig gyászfeldolgozást igényel. Természetesen mélysége függ a fentiekben felsoroltakon túl attól is, hogy mi a veszteség

"tárgya".

Ha hozzátartozó vagy szeretett személy, az nyilván súlyosabb krízist idéz elő, klasszikus gyászfeldolgozást igényel. A legelterjedtebb akcidentális krízisekhez soroljuk - ezen kívül - a válást, párkapcsolat megszakadását, a munkahelyvesztést. Ami férfiakat még inkább krízisbe sodorhat-, az egzisztenciális zuhanást. Gyakran előfordul még teljesítménykrízis és egyéb tárgyvesztés is: egy magányos embert a számára kedvenc állat elvesztése is krízisbe sodorhat. Fontos tehát mindig megtudni a hívótól, hogy a veszteséget mi okozta, megélt-e már hasonlót és a feldolgozás mely szakaszában van. A feldolgozás szakaszai a sokk- a legkritikusabb, mert veszélyeztet az önpusztítás-, a tudatosítás és a felépülés (Averill 1968). Jó ezt tudni és tisztázni, krízishívásaink nagy része akcidentális krízisben lévő hívótól ered. A fejlődési kríziseket azért is nevezzük normatív krízisnek, mert minden ember életében bekövetkeznek egy bizonyos korban és nem feltétlenül éli meg az egyén fenyegetésként. Mégis vannak úgymond veszélyeztetettebb korosztályok: a serdülők, a fiatal felnőttek és a 40 év feletiek.

**1. Krízisintervenció lépései:**

2. Ideiglenes megnyugvás megtalálása.
3. Támasznyújtás, figyelem, érzések és a személyiség elfogadása.
4. Beszűkülés óvatos tágítása (értékek, elfogadás).
5. Érzelmi realitás megőrzése, képviselője, az érzelmi biztonság, elfogadás talaján.
6. Szakember- ha szükséges.
7. Család vagy szűkebb környezet válságának kezelése.
8. Mindenki mozgósítása - támasznyújtás.
9. Aktív beavatkozás destrukció esetén!

A telefon mellett nagyon sokat tehetünk azért, hogy a hívó számára a "krízis" inkább egy helyes döntés meghozatala legyen, mintsem válságos élethelyzet. Ehhez azonban mindig az ő élethelyzetét kell szem előtt tartanunk, s megerősíteni őt abban, hogy képes a számára legjobb megoldás megtalálására. Végül egy idézet Feldmár Andrástól:

"Az a dolgom, hogy elfogadjam a Másik határtalan, felmérhetetlen másságát, ahogy a maga tempója szerint megmutatkozik előttem."

*(részlet a LESZ hírleveléből)*